

CONTENIDO

MEDITACIÓN TEMA 1 - "LA ORACION DE SAN FRANCISCO"	2
MEDITACIÓN TEMA 2 - "YO SOY EL SER DIVINO"	4
MEDITACIÓN TEMA 3 – “EL MANTRA DE GAYATRI”	7
MEDITACIÓN TEMA 4 - "CONDÚCEME DE LA OSCURIDAD A LA LUZ"	10
MEDITACIÓN TEMA 5 - "EL MANTRAM DE LA UNIFICACIÓN"	14
LAS REGLAS DEL CAMINO	17
MEDITACIÓN TEMA 6 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 1"	18
MEDITACIÓN TEMA 7 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 2"	21
MEDITACIÓN TEMA 8 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 3"	24
MEDITACIÓN TEMA 9 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 4"	27
MEDITACIÓN TEMA 10 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 5"	31
MEDITACIÓN TEMA 11 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 6"	34
MEDITACIÓN TEMA 12 – “UNION A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN”	37
MEDITACIÓN TEMA 13 - “EI MENSAJERO DE LA LUZ”	40
MEDITACIÓN TEMA 14 - “MANTRA PARA EL NUEVO GRUPO DE SERVIDORES DEL MUNDO”	43
MEDITACIÓN TEMA 15 - “MANTRAM DE UNIFICACIÓN, PARTE 1”	46
MEDITACIÓN TEMA 16 - “MANTRAM DE UNIFICACIÓN, PARTE II”	49
MEDITACIÓN TEMA 17 - “VOLUNTAD”	52
MEDITACIÓN TEMA 18 - MEDITACIONES DISCIPULADO EN LA NUEVA ERA I & II	56

MEDITACIÓN TEMA 1 - "LA ORACION DE SAN FRANCISCO"

Este mantram es la primera parte de la oración de San Francisco de Asís. Al utilizarlo, pedimos ayuda divina para transmutar lo negativo en expresiones positivas y "espirituales".

La habilidad meditativa que se enfoca este mes es familiarizarse con el formato de meditación para que se convierta en un hábito. Esto sucederá automáticamente a medida que siga el formato base de la meditación. También le ayudará leer cuidadosamente la Lectura Esencial para la Meditación Uno antes de comenzar.

Alineamiento

1. Siéntese cómodamente con la espalda recta.
2. Respire suavemente y relaje su cuerpo físico.
3. Aquiete sus emociones, sintiendo una sensación de paz y serenidad.
4. Calme su mente y concéntrese mentalmente; dirija su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".

(Imagine que su alma es un ser radiante, angelical, o tal vez una esfera de energía radiante que le rodea y le envuelve, una esfera cuyo centro está justo encima de su cabeza).

5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. Haga una pausa, permitiendo que las energías superiores de luz y amor impregnen su naturaleza.

³Bailey, Alice A; Reflexionen sobre esto, Extracto de una Declaración hecha por el Tibetano.

Meditación

En cada sesión de meditación, diga todo el mantram y trate de sentir en su corazón lo que transmiten las palabras. Luego, seleccione una línea como pensamiento semente del día, comenzando en la primera línea y continuando con todo el mantram. Antes de fin de mes, asegúrese de estar trabajando con todo el mantram. Al meditar en cada limitación y virtud, examínese para ver hasta qué punto se aplican en usted (si es que lo hacen). Luego, por un breve momento, intente verse expresando esa virtud.

Oración de San Francisco

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.

Donde hay odio, déjame sembrar amor.

Donde hay heridas, déjame sembrar el perdón.

Donde haya dudas, déjame sembrar la fe.

Donde hay desesperación, déjame sembrar la esperanza.

Donde hay tristeza, déjame sembrar alegría.

Intervalo inferior

1. Con deliberación, cierre el trabajo que acaba de realizar y vuelva a reenfocarse:

a. En su mente, después

b. En su naturaleza emocional, después

c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.

2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente. Puede elegir registrar tales pensamientos o ideas en su diario espiritual. (Todo discípulo en entrenamiento debe tener un diario espiritual).

Distribución

Visualícese distribuyendo la luz, el amor y el poder espiritual de Dios al mundo al entonar tres OM

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria

Intente continuar con su día con una reflexión tranquila y cuidadosa. Considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y trate de comprender su relevancia para las experiencias de su vida diaria. Mantenga un diario espiritual en el que escriba sus pensamientos y puntos de vista inmediatamente después de la meditación, y cualquier pensamiento o idea adicional que le llegue a lo largo del día.

MEDITACIÓN TEMA 2 - "YO SOY EL SER DIVINO"

El mantram "Yo soy el Ser Divino": está diseñado para corregir la percepción errónea de que somos simplemente seres mortales encerrados en un mundo material, y para lograr una re-identificación con nuestro verdadero Ser espiritual. Produce un realineamiento de la conciencia de la personalidad con el alma y con lo Divino. Es un mantram realmente hermoso y edificante.

La Gran Invocación ha sido incluida: este es un mantram o plegaria mundial que invoca las energías de la luz, el amor y el poder espiritual. También se refiere a un "Plan de amor y luz"; simplemente, es el destino espiritual del hombre demostrar y expresar amor universal y luz (sabiduría). Todas las principales religiones reconocen esto, y pronunciar la Gran Invocación lo confirma.

Aunque se usan los términos "Dios" y Cristo ", la Gran Invocación no es cristiana y no es exclusiva de ninguna religión o grupo en particular. Los conceptos que estos términos simbolizan son familiares para la mayoría de las mentes occidentales, de ahí su uso. Desafortunadamente, debido a su connotación religiosa, los términos no son atractivos para algunos. Si tiene esta reacción, se le pedirá que: trascienda la forma y se conecte con la cualidad espiritual y la Realidad que hay detrás de la palabra, o reemplace la palabra con la que se sienta cómodo. Ej. : Dios con términos tales como Vida Universal, Totalidad, Alma Una, Mente de Buda; y Cristo simplemente con Amor.

Alineamiento

(La habilidad meditativa a enfocarse este mes es el alineamiento consciente de la personalidad con el alma. El ejercicio de alineamiento simple que usamos en cada meditación es el primer paso en este importante proceso).

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Calme su mente y concéntrese mentalmente; dirija su mente hacia adentro y hacia arriba hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".

(Imagine que su alma es un ser radiante y angelical, o tal vez una esfera de energía radiante que le rodea y le envuelve, cuyo centro está justo encima de su cabeza).

4. Alinéese con su Alma:

(Imagine una línea de luz dorada o blanca que lo conecta con su alma, luego, visualice la luz y el amor de su alma vertiéndose en sus campos físico, emocional y mental).

5. Entone la Palabra Sagrada OM.

Ejercicio de disociación

(Este ejercicio es otro paso en el proceso de alineamiento entre la personalidad y el alma, que ayuda a que el alumno haga una identificación más firme como alma). Mentalmente afirme y comprenda:

1. Tengo un cuerpo físico; pero yo no soy el cuerpo físico Yo soy el alma ("*Eleve los ojos*" al alma)
2. Tengo emociones, pero no soy las emociones. Yo soy el alma.

3. Tengo una mente y pensamientos; pero yo no soy la mente. Yo soy el alma.

Meditación

En cada sesión de meditación, pronuncie todo el mantram y trate de sentir en su corazón lo que transmiten las palabras. Luego, seleccione una línea como el pensamiento simiente del día, comenzando en la primera línea y avanzando a lo largo del mantram. Antes de fin de mes, asegúrese de estar trabajando con todo el mantram. Al meditar en cada línea, trate de verse a sí mismo como es espiritualmente, como un alma, como Luz; y sienta el efecto expansivo en su corazón.

Yo soy el Ser Divino. (*Imagine el alma*)

Inmortal. Eterno. Radiante con Luz Espiritual

Yo soy ese Ser de Luz, ese Ser soy yo.

El Ser en mí, (*la esencia espiritual*) es uno con el Ser en todos.

Yo soy ese Yo en todos; ese Ser soy yo.

Intervalo inferior

1. Lentamente, cierre el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:

a. En su mente, luego

b. En su naturaleza emocional, luego

c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.

2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la luz, el amor y el poder espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.
OM ... OM ... OM

Reflexión diaria: trate de pasar su día con una reflexión tranquila y cuidadosa. Considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y trate de comprender su importancia para las experiencias de su vida diaria. En momentos de estrés, practique el ejercicio de disociación y reafirme que usted es el alma. Piense a menudo en su verdadero Ser, su luz interior y resplandor.

MEDITACIÓN TEMA 3 - EL MANTRA DE GAYATRI

El Mantra de Gayatri es un himno de salutación al Todopoderoso y es muy edificante. Cada vez que se entona un himno tan poderoso como éste con el "corazón", la sustancia atómica de nuestra naturaleza sufre una transformación. Es particularmente poderoso cuando se canta mientras se observa el amanecer o el atardecer.

Alineamiento

(La habilidad meditativa a enfocarse este mes es el alineamiento consciente de la personalidad con el alma. Este ejercicio de alineamiento sencillo lo usamos en cada meditación es el primer paso en este importante proceso).

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Aquiete su mente y concéntrese mentalmente; dirija su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".

(Imagine que su alma es un ser radiante y angelical, o tal vez una esfera de energía radiante que le rodea y le envuelve, cuyo centro está justo encima de su cabeza).

4. Alinéese con su Alma:

(Imagine una línea de luz dorada o blanca que lo conecta con su alma, luego, visualice la luz y el amor de su alma vertiéndose en sus campos físico, emocional y mental).

5. Entone la Palabra Sagrada OM.

Meditación

En cada sesión de meditación, entone el mantra y trate de sentir en su corazón lo que le transmiten las palabras. Luego seleccione un verso como el pensamiento semilla del día, comenzando con la primera línea y moviéndose a través del mantra hasta el final. Al final del mes, asegúrese de que está trabajando con todo el mantra. Responda a las preguntas relacionadas con el pensamiento semilla y a cualquier otra que eventualmente se presenten.

La habilidad meditativa en el foco de este mes, es el análisis del pensamiento semilla. He aquí un método recomendado. Analiza el pensamiento semilla y establece claramente en tu mente lo siguiente:

1. Qué cree que significa el pensamiento semilla en General.
2. Qué cree que significa el pensamiento semilla para usted personalmente.
3. Para usted, cuál es el significado interno, la verdad espiritual subyacente al pensamiento semilla
Mientras está en él, en su corazón "elévase" hacia lo Divino con su corazón y trate de ver, tocar o sentir esta verdad.

*Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual, oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies.*

OM.

Intervalo inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:
 - a. En su mente, luego
 - b. En su naturaleza emocional, luego
 - c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.

2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria

Trate de pasar su día con una reflexión tranquila y cuidadosa. Considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y trate de comprender su importancia para las experiencias de su vida diaria. En momentos de estrés, practique el ejercicio de disociación y reafirme que usted es el alma. Piense a menudo en su verdadero Ser, su luz interior y resplandor.

MEDITACIÓN TEMA 4 - "CONDÚCEME DE LA OSCURIDAD A LA LUZ"

Esta es una oración de los Vedas - Asatoma Ma Sadgamaya (Brhadaranyaka Upanishad - I.iii.28); en la cual el solicitante pide ayuda al Todopoderoso. Es una súplica por la iluminación espiritual y la iluminación. La Iluminación - la iluminación espiritual de la mente para que el amor y la luz del alma tengan libre expresión a través de la naturaleza, es la meta para todos los buscadores espirituales. La iluminación es la puerta de entrada a la realidad, la continuidad de la conciencia y la verdadera belleza espiritual. Esta es la meta de este mantram.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. "Vuélvase" hacia el Todopoderoso mientras dice el Gayatri "desde el corazón":

**Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual,
oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies. OM.**

Meditación

Analizar el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determinar lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad.

**Que la realidad guíe cada uno de mis pensamientos,
y que la verdad sea el maestro de mi vida.
Oh Señor, condúceme de la oscuridad a la Luz,
De lo irreal a lo Real, de la muerte a la Inmortalidad,
Del caos a la Belleza.**

Semana 1: Que la realidad guíe cada uno de mis pensamientos y que la verdad sea el maestro de mi vida.

- ¿Cómo definiría la *realidad*?
- ¿Cómo sería su vida si la *realidad* le guiara a usted y a sus pensamientos?
- ¿Cómo definiría la *verdad*? ¿Qué tan veraz y preciso es usted en lo que dice?
- ¿Cómo sería su vida si dijera sólo la verdad, con *amabilidad*?

Semana 2: Oh Señor, condúceme de la oscuridad a la Luz.

- ¿Cómo piensa que son las vidas de las personas que viven en la oscuridad de la ignorancia?
- ¿Cuál es la relación entre luz e iluminación?
- ¿Hasta qué punto piensa que la energía del alma se expresa a través de usted?

Semana 3: De lo irreal a lo Real, de la muerte a la Inmortalidad.

- ¿Qué es el mundo de lo irreal? ¿Cómo se compara con lo que es Real?
- ¿Dónde se encuentra entre estos mundos de lo irreal y lo Real?
- Interprete "De la muerte a la inmortalidad"; ¿a qué se refiere?

Semana 4: Del caos a la Belleza.

- ¿Hasta qué punto ha superado el caos de la vida inferior?
- ¿Cuál es la causa de este caos a nivel individual y global?
- ¿Cuánta Belleza interior encuentra dentro de sí mismo?
- ¿Es esta Belleza interior: suya (como personalidad), o del alma, o de Dios? ¿Qué es lo que piensa?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:

- a. En su mente, luego
- b. En su naturaleza emocional, luego
- c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.

2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,

Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.
OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Desde este punto en adelante, trate siempre de caminar en la Luz, en la Belleza, consciente de lo Real.

MEDITACIÓN TEMA 5 - "EL MANTRAM DE LA UNIFICACIÓN"

Nos dice el Maestro Tibetano que el Mantram de la Unificación: *"Es una versión modernizada y místicamente expuesta, extraída de la que se utilizó mucho en los días Atlantes, durante el período del antiguo conflicto, siendo el actual (Guerra Mundial I y II), un efecto de aquél."*¹ Fue entregada a los discípulos para ayudar a unificar a la humanidad y reorientar al hombre hacia valores más elevados.

Para cada período de meditación, diga el Mantram completo, siendo consciente de la meta de la unificación - usted con la humanidad y la humanidad como un todo. Luego medite en cada párrafo durante una semana, respondiendo a las preguntas formuladas y a cualquier otra que pueda surgir.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. "Vuélvase" hacia el Todopoderoso mientras dice el Gayatri "desde el corazón":

***Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual,
oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies. OM.***

Meditación

Analizar el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determinar lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad.

Mantram de Unificación

*Los hijos de los hombres son Uno y soy uno con ellos.
Trato de amar y no odiar;
Trato de servir y no exigir servicio;
Trato de curar y no herir.*

*Que el dolor traiga la debida recompense de Luz y Amor.
Que el alma controle la forma externa,
la vida y todos los acontecimientos,*

¹ Alice Bailey, La Externalización de la Jerarquía, Edición pdf, página 79.

*y traiga a la luz el Amor que subyace
en todo cuanto ocurre en esta época.*

*Que vengan la visión y la percepción internas
Que el porvenir quede revelado.*

Que la unión interna sea demostrada.,

Que cesen las divisiones externas.

Que prevalezca el Amor. Que todos los hombres amen.

Semana 1: *Los hijos de los hombres son Uno y soy uno con ellos.*

Trato de amar y no odiar;

Trato de servir y no exigir servicio;

Trato de curar y no herir.

- ¿Hasta qué punto usted personalmente expresa amor, disponibilidad e inofensividad?
- ¿Qué podría hacer para expresar más estas cualidades del alma?

Semana 2: *Que el dolor traiga la debida recompense de Luz y Amor.*

Que el alma controle la forma externa,

la vida y todos los acontecimientos,

y traiga a la luz el Amor que subyace

en todo cuanto ocurre en esta época.

- ¿Ha sufrido alguna experiencia dolorosa en su vida, que finalmente se tradujera en una vida más gratificante llena de "luz y amor"? ¿Valió la pena el dolor?
- ¿Cuán influyente es el Alma Una (Amor) en la humanidad hoy en día, cuando se compara con el período de las Guerras Mundiales? ¿Cuál es la diferencia, si la hay?

Semana 3: *Que vengan la visión y la percepción internas*

Que el porvenir quede revelado.

Que la unión interna sea demostrada.,

Que cesen las divisiones externas.

Que prevalezca el Amor. Que todos los hombres amen.

- ¿Puede visualizar una humanidad futura unificada, como un alma-una, como expresión de amor?
- ¿Qué se requeriría para sanar las divisiones en la humanidad?

Semana 4: *Que vengan la visión y la percepción internas*

Que el porvenir quede revelado.

Que la unión interna sea demostrada.,

Que cesen las divisiones externas.

Que prevalezca el Amor. Que todos los hombres amen.

- El cambio comienza con el individuo. ¿Qué tan integrado cree usted que está?
- ¿Hasta qué punto puede amar con su mente (ser inofensivo en sus pensamientos)?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:

- a. En su mente, luego
- b. En su naturaleza emocional, luego
- c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.

2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

LAS REGLAS DEL CAMINO

Estrofa 1. El camino se recorre a plena luz del día, arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían. Entonces nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.

Estrofa 2. En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro. Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino. El Camino sigue adelante hacia el día.

Estrofa 3. Ese Camino no se recorre solo. No hay prisa ni apremio. Sin embargo, no hay tiempo que perder. Cada peregrino, sabiéndolo, apresura su paso y se encuentra circundado por sus semejantes. Unos van adelante, él los sigue. Otros se quedan atrás, él les marca el paso. No camina solo.

Estrofa 4. Tres cosas debe evitar el Peregrino. Llevar un capuchón; un velo que oculte su rostro a los demás; un cántaro que sólo contenga suficiente agua para su propia necesidad; un báculo sin horqueta en que aferrarse.

Estrofa 5. Cada Peregrino en el Camino debe llevar consigo lo que necesita: un brasero para dar calor a sus compañeros; una lámpara para alumbrar su corazón y mostrar a sus semejantes la naturaleza de su vida oculta; oro en una talega, que no lo malgaste en el Camino, pero lo comparta con los demás; una vasija sellada donde guarda todas sus aspiraciones para ofrendarlas a los pies de Aquel Que espera darle la bienvenida en el portal -una vasija sellada.

Estrofa 6. A medida que recorre el Camino, el Peregrino debe tener el oído atento, la mano dadivosa, la lengua silenciosa, el corazón casto, la voz áurea, el pie rápido y el ojo abierto, que ve la Luz. Él sabe que no camina solo.

MEDITACIÓN TEMA 6 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 1"

La habilidad meditativa en la que nos enfocaremos este mes es "la habilidad de entrar en una mayor conciencia del alma". El Formato de Meditación Esotérica que ha sido instruido para seguir, le está ayudando a desarrollar esta habilidad. Le conduce desde su conciencia y espacio personal hacia la conciencia del alma, e incluso más allá. Cada vez que medita siguiendo este formato, un poco más de luz del alma y sabiduría entra en su conciencia.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. "Vuélvase" hacia el Todopoderoso mientras dice el Gayatri "desde el corazón":

*Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual,
oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies. OM.*

Meditación

Analizar el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determinar lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad. Diga toda la estrofa a medida que comienza cada período de meditación, luego medite sobre cada línea durante una semana, contestando las preguntas y cualquier otra que surja.

Las Reglas del Camino (ó Ley Grupal) - Estrofa 1

**El camino se recorre a plena luz del día,
arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían.
Entonces nada puede ocultarse y,
en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.**

Semana 1: *El camino se recorre a plena luz del día,*

- ¿Qué es el Camino, y porque se recorre “a plena luz del día”?
- ¿Qué peligros esperan a los que intentan caminar en las sombras?
- ¿Cuánto tiempo pasa usted tanto en la luz, como en las sombras?

Semana 2: *(Que la luz es) arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían.*

- ¿Quiénes son los Conocedores?
- ¿Por qué ellos conducen y cuál es la naturaleza de la luz que arrojan?

Semana 3: *nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.*

- ¿Cree usted que la Ley del Karma está involucrada aquí, y si es así, cómo?
- ¿Hubo alguna situación de mayor desafío en su vida cuando, debido a sus acciones, tuvo que "enfrentarse" a sí mismo y fue algo difícil de hacer?

Semana 4: *[La estrofa 1 completa]*

- Supongamos que es su alma la que le guía hoy y le ilumina el camino. Mientras se enfrenta a sí mismo hoy, ¿qué es lo que piensa usted que su alma quiere que se dé cuenta de sí mismo?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:
 - a. En su mente, luego
 - b. En su naturaleza emocional, luego
 - c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.
OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 7 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 2"

Estrofa 1. El camino se recorre a plena luz del día, arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían. Entonces nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. "Vuélvase" hacia el Todopoderoso mientras dice el Gayatri "desde el corazón":

*Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual,
oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies. OM.*

Meditación

La habilidad meditativa en el enfoque de este mes, continua siendo "la habilidad de entrar en una conciencia más elevada del Alma". Cada vez que meditamos exitosamente, usando un método esotérico, esto se logra. Un poco más de luz y un poco más de sabiduría entran en nuestra conciencia.

Analice el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determine lo que significa para usted en general y personalmente, y entonces, finalmente, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad.

Las Reglas del Camino - Estrofa 2

"En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro. Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino. El Camino sigue adelante hacia el día."

Semana 1: *En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro.*

- ¿Hay algún rasgo o característica "oculta" que haya traído a la luz, después que ha iniciado el Camino de Desarrollo Espiritual y que necesita transmutación debido a su efecto negativo en su vida? Por favor, describa el proceso, ¿cómo esto ha beneficiado su vida y la vida de los que usted contacta?
- ¿Usted reconoce la "debilidad" de aquellos con los que se pone en contacto? En caso afirmativo, ¿cuál es su respuesta a ese reconocimiento? ¿Es su respuesta la respuesta *correcta*?

Semana 2: *Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino.*

- ¿Qué tan fácil o difícil es para usted mantenerse firme moviéndose en dirección a sus propósitos de vida importantes y metas espirituales, cuando se enfrenta con alguna revelación u obstáculo desafiante?
- Cuando reconoce alguna debilidad dentro de sí mismo o de otras personas, ¿cuál es, en general, su primera reacción? ¿Por qué es esta su primera reacción? ¿Es esta respuesta la que debería ser?

Semana 3: *El Camino sigue adelante hacia el día.*

- ¿Cómo interpretaría esta declaración para su propio progreso y en relación con las dos frases anteriores?

Semana 4: [La estrofa 2 completa]

- ¿Hay algún individuo o grupo en su vida que usted haya evitado debido a que ha percibido alguna "debilidad"? Si es así, ¿cómo concilia tal comportamiento con las instrucciones dadas? ¿Qué tan fácil es para usted perdonar? ¿Qué trabajo adicional en usted mismo es necesario para estar más de acuerdo con esta regla?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:
 - a. En su mente, luego
 - b. En su naturaleza emocional, luego
 - c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria: A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Practique el perdón y la aceptación de todos los hombres y mujeres - no aceptando las acciones malvadas, mas bien practicando la comprensión y la compasión porque incluso los malhechores son almas, temporalmente cegadas por la ignorancia.

MEDITACIÓN TEMA 8 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 3"

Estrofa 1. El camino se recorre a plena luz del día, arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían. Entonces nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.

Estrofa 2. En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro. Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino. El Camino sigue adelante hacia el día.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. Piense en sus compañeros de alma miembros de la Federación Morya mientras que "desde corazón" diga:

Soy uno con mis hermanos de grupo y todo lo que tengo es de ellos.

Que el amor de Mi Alma afluya a ellos.

Que la fortaleza que hay en mi los eleve y ayude.

Que los pensamientos que mi Alma crea les alcancen y los alienten. OM

Meditación

Analice el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determine lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad. Diga toda la estrofa a medida que comienza cada período de meditación, luego medite sobre cada línea durante una semana, contestando las preguntas y cualquier otra que surja.

La Reglas del Camino: Estrofa 3

Ese Camino no se recorre solo.

No hay prisa ni apremio. Sin embargo, no hay tiempo que perder.

***Cada peregrino, sabiéndolo, apresura su paso,
y se encuentra circundado por sus semejantes.***

Unos van adelante; él los sigue.

***Otros se quedan atrás; él les marca el paso.
No camina solo.***

Semana 1: *Ese Camino no se recorre solo.*

- ¿En qué momento de su vida entró en contacto con uno o más miembros de su familia espiritual, personas con las que tenía una fuerte conexión espiritual interior? Mirando hacia atrás, ¿qué decisión importante tomó (si es que tomó alguna) que condujera a hacer esa conexión?
- ¿Por qué, cuando se trata del Camino de la Espiritualidad, es importante que uno no ande solo?
- ¿Cuál ha sido su tendencia: a moverse con sus compañeros espirituales o sin ellos? ¿Por qué?

Semana 2: *No hay prisa ni apremio. Sin embargo, no hay tiempo que perder. Cada peregrino, sabiéndolo, apresura su paso, y se encuentra circundado por sus semejantes.*

- ¿Por qué no hay prisa ni apremio en recorrer el Camino? ¿Por qué no hay tiempo que perder?
- ¿Qué significa que cuando uno apresura sus pasos hacia adelante se encontrará circundado por sus semejantes?
- ¿Está satisfecho con el ritmo al que "camina"? Si no, ¿qué podría hacer para mejorar su progreso y habilidades de grupo?

Semana 3: *Unos van adelante; él los sigue. Otros se quedan atrás; él les marca el paso. No camina solo.*

- ¿Está Usted en la etapa en que reconoce a las personas que están siendo atraídas hacia usted por orientación e inspiración? Si es así, ¿cómo está respondiendo a esa necesidad?
- ¿Reconoce también a aquellos a quienes debería buscar por guía e inspiración? Si es así, cuando este reconocimiento llegó a usted, ¿cuál ha sido su respuesta?

Semana 4: *[La estrofa 3 completa]*

- En ésta estrofa, ¿Qué mensaje especial es relevante para Usted ahora, mientras recorre el Camino?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:
 - a. En su mente, luego
 - b. En su naturaleza emocional, luego
 - c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria: A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Practique el perdón y la aceptación de todos los hombres y mujeres - no aceptando las acciones malvadas, mas bien practicando la comprensión y la compasión porque incluso los malhechores son almas, temporalmente cegadas por la ignorancia.

MEDITACIÓN TEMA 9 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 4"

Estrofa 1. El camino se recorre a plena luz del día, arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían. Entonces nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.

Estrofa 2. En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro. Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino. El Camino sigue adelante hacia el día.

Estrofa 3. Ese Camino no se recorre solo. No hay prisa ni apremio. Sin embargo, no hay tiempo que perder. Cada peregrino, sabiéndolo, apresura su paso y se encuentra circundado por sus semejantes. Unos van adelante, él los sigue. Otros se quedan atrás, él les marca el paso. No camina solo.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM

Ejercicio de Visualización sobre el Gayatri:

La habilidad meditativa en la que nos enfocaremos este mes, es la habilidad de meditar creativamente. Esto es más fácil para aquellos que usan el cerebro derecho, la mente visual. Crear con nuestra mente, es el primer paso para crear la realidad. Si persistimos en nuestra visualización durante un período prolongado, lo que "vemos" se manifestará en el tiempo y en el espacio. Para ayudar a su desarrollo en este área, se ha añadido este ejercicio de visualización. Puede elegir intercalar el ejercicio creativo con el de la meditación, haciéndolo en días alternos. Si es así, asegúrese de terminar con el "interludio inferior" y la distribución".

- Obsérvese de pie en la orilla del mar justo antes del amanecer - el aire y el mar están en calma. Usted mira expectante hacia el horizonte, esperando el surgimiento del Sol. La luz aumenta.
- Entonces, la parte superior del círculo solar rompe el horizonte y la luz estalla con rayos de oro. Reconociendo que este es el aspecto terrenal del Todopoderoso, usted dice reverentemente (en silencio o en voz alta):

1. Oh tú, Sustentador del Universo,

Abra su mente y su corazón en salutación mientras gradualmente el Sol continúa saliendo, brillando en un estallido de luz dorada fundida...

2. De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan.

Imagine la manifestacion de la vida a medida que emerge y luego regresa al Sol (Divinidad).

3. Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual, oculto por un disco de luz dorada. Para que conozcamos la verdad...

Visualícese a sí mismo como un ser iluminado y sabio.

4. y cumplamos con todo nuestro deber,

Visualícese a sí mismo irradiando amor y luz a todos los seres en la Tierra.

5. mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies.

Visualícese a si mismo caminando hacia el Dios-Sol, o hacia su Maestro.

Entone el OM mientras lleva el ejercicio a su fin.

Meditación

Analice el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determine lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad.

Las Reglas del Camino - Estrofa 4

Tres cosas debe evitar el Peregrino.

***Llevar un capuchón; un velo que oculte su rostro a los demás;
un cántaro que sólo contenga suficiente agua para su propia necesidad;
un báculo sin horqueta en que aferrarse.***

Semana 1: Tres cosas debe evitar el Peregrino. Llevar un capuchón; un velo que oculte su rostro a los demás;

- Al leer el mantram, refiriéndose a las "tres cosas" que deben evitarse, ¿a qué cree que se refieren en general? Ofrezca su interpretación.
- ¿Cree que podría estar refiriéndose a los aspectos negativos asociados con la mente, las emociones y el cuerpo físico? Si es así, ¿por qué?
- ¿A veces "encubre" los pensamientos que tiene de otras personas?, y si es así, ¿por qué razón? ¿Cree que ahora es el momento de quitarse la capucha, de bajar un poco el velo? En caso afirmativo, ¿por qué? ¿Cómo haría para hacer esto?

Semana 2: (El Peregrino debe evitar) un cántaro que sólo contenga suficiente agua para su propia necesidad;

- Se requiere un corazón generoso y un espíritu compasivo cuando viajamos con otros. ¿Puede pensar en una época en la que recibió tanta generosidad o bondad, y en el efecto que tuvo en su vida? ¿Es usted igualmente generoso con los demás? En caso afirmativo, ¿qué efecto tiene?

Semana 3: (El Peregrino debe evitar) un báculo sin horqueta en que aferrarse.

¿Qué cree que significan estas afirmaciones para usted y su trabajo de desarrollo interno?

Semana 4: [La Estrofa 4 completa]

¿Qué mensaje especial en esta estrofa cree que es relevante para usted ahora, mientras viaja por el Camino?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:
 - a. En su mente, luego
 - b. En su naturaleza emocional, luego
 - c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 10 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 5"

Estrofa 1. El camino se recorre a plena luz del día, arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían. Entonces nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.

Estrofa 2. En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro. Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino. El Camino sigue adelante hacia el día.

Estrofa 3. Ese Camino no se recorre solo. No hay prisa ni apremio. Sin embargo, no hay tiempo que perder. Cada peregrino, sabiéndolo, apresura su paso y se encuentra circundado por sus semejantes. Unos van adelante, él los sigue. Otros se quedan atrás, él les marca el paso. No camina solo.

Estrofa 4. Tres cosas debe evitar el Peregrino. Llevar un capuchón; un velo que oculte su rostro a los demás; un cántaro que sólo contenga suficiente agua para su propia necesidad; un báculo sin horqueta en que aferrarse.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. "Vuélvase" hacia el Todopoderoso mientras dice el Gayatri "desde el corazón":

***Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual,
oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies. OM.***

Meditación

Analice el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determine lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad.

Las Reglas del Camino - Estrofa 5

***Cada Peregrino en el Camino debe llevar consigo lo que necesita:
un brasero para dar calor a sus compañeros; una lámpara para alumbrar su corazón y
mostrar a sus semejantes la naturaleza de su vida oculta;
oro en una talega, que no lo malgaste en el Camino, pero lo comparta con los demás;
una vasija sellada donde guarda todas sus aspiraciones
para ofrendarlas a los pies de Aquel Que espera darle la bienvenida en el portal
- una vasija sellada.***

**Semana 1: Cada Peregrino en el Camino debe llevar consigo lo que necesita:
un brasero para dar calor a sus compañeros; una lámpara para alumbrar su corazón y
mostrar a sus semejantes la naturaleza de su vida oculta;**

- "Una lámpara para alumbrar su corazón y mostrar a sus semejantes la naturaleza de su vida oculta": ¿qué cree que significa y cómo puede relacionarlo con su desarrollo espiritual en este momento?

Semana 2: (Cada peregrino del Camino debe llevar) oro en una talega, que no lo malgaste en el Camino, pero lo comparta con los demás;

- ¿Podría interpretarse esto de otra manera además del modo que usamos nuestros recursos materiales? Si es así, ¿de qué otras maneras?

Semana 3: (Cada peregrino del Camino debe llevar) una vasija sellada donde guarda todas sus aspiraciones para ofrendarlas a los pies de Aquel Que espera darle la bienvenida en el portal - una vasija sellada.

- ¿Qué cree que significa esto con respecto a su vida de aspiración - "una vasija sellado"? ¿Por qué sellado? ¿Cuáles serían las consecuencias para usted y para los demás si la vasija no estuviera "sellada"?
- ¿Quién cree que es "Él" que le espera para saludarle, y en qué "puerta"?

Semana 4: [La estrofa 5 completa]

- En relación al tema de este mes de "comprender su lugar en el universo", ¿cómo contribuye la estrofa a esta comprensión?
- ¿Cómo resumiría el mensaje principal de la estrofa? ¿Cuál es su aprendizaje más significativo al estudiar esta estrofa?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:

- a. En su mente, luego
 - b. En su naturaleza emocional, luego
 - c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 11 – "REGLAS DEL CAMINO, ESTROFA 6"

Estrofa 1. El camino se recorre a plena luz del día, arrojada en el Sendero por Quienes saben y guían. Entonces nada puede ocultarse y, en cada recodo del Camino, el hombre debe enfrentarse a sí mismo.

Estrofa 2. En el Camino se revela lo oculto. Cada uno ve y conoce la villanía del otro. Sin embargo, a pesar de esa gran revelación, nadie retrocede, no se desprecian mutuamente, ni vacilan en el Camino. El Camino sigue adelante hacia el día.

Estrofa 3. Ese Camino no se recorre solo. No hay prisa ni apremio. Sin embargo, no hay tiempo que perder. Cada peregrino, sabiéndolo, apresura su paso y se encuentra circundado por sus semejantes. Unos van adelante, él los sigue. Otros se quedan atrás, él les marca el paso. No camina solo.

Estrofa 4. Tres cosas debe evitar el Peregrino. Llevar un capuchón; un velo que oculte su rostro a los demás; un cántaro que sólo contenga suficiente agua para su propia necesidad; un báculo sin horqueta en que aferrarse.

Estrofa 5. Cada Peregrino en el Camino debe llevar consigo lo que necesita: un brasero para dar calor a sus compañeros; una lámpara para alumbrar su corazón y mostrar a sus semejantes la naturaleza de su vida oculta; oro en una talega, que no lo malgaste en el Camino, pero lo comparta con los demás; una vasija sellada donde guarda todas sus aspiraciones para ofrendarlas a los pies de Aquel Que espera darle la bienvenida en el portal -una vasija sellada.

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "alma".
4. Alinearse con su alma; luego visualizar la luz y el amor de su alma derramándose en sus campos físico, emocional y mental.
5. Entone la Palabra Sagrada OM
6. "Vuélvase" hacia el Todopoderoso mientras dice el Gayatri "desde el corazón":

*Oh tú, Sustentador del Universo,
De quien proceden todas las cosas, a quien todas las cosas retornan
Revélanos el rostro del verdadero Sol Espiritual,
oculto por un disco de luz dorada,
Para que conozcamos la verdad y cumplamos con todo nuestro deber,
mientras nos encaminamos hacia Tus sagrados pies. OM.*

Meditación

Analice el pensamiento semilla (usando cualquier pregunta que lo acompañe); determine lo que significa en general, en lo personal, su significado interior, la verdad espiritual que vela. "Elévese" hacia lo Divino con su corazón, y trate de ver/tocar/ o sentir esa verdad.

Las Reglas del Camino: Estrofa 6.

**A medida que recorre el Camino, el Peregrino
debe tener el oído atento, la mano dadivosa, la lengua silenciosa,
el corazón casto, la voz áurea, el pie rápido
y el ojo abierto, que ve la Luz.
Él sabe que no camina solo.**

Semanas 1 y 2: [La estrofa 6 completa].

- Por favor ofrezca su valiosa interpretación acerca del significado de cada uno de los siete requisitos listados en la Estrofa 6.
- De las "obligaciones" mencionadas, ¿cuál cree que es la cualidad que es más fuerte en usted? ¿Por qué piensa eso? ¿Cuál o cuáles de las "obligaciones" cree usted que debe cultivar más? ¿Por qué? ¿Cuál sería el resultado en su vida si tuviera éxito en este cultivo?
- El mantram termina con la frase " *Él sabe que no camina solo*". ¿Por qué el énfasis en esta frase?

Semanas 3 y 4: [El mantram completo, todas las 6 estrofas]

- Analizando las seis estrofas, ¿puede formular una lista de instrucciones que crea que son las más relevantes para su propio desarrollo espiritual? ¿Qué contendría esa lista? ¿Está actualmente trabajando en alguno de los puntos de su lista? ¿Cómo cree que sería su vida si cumpliera con éxito cada criterio?

Intervalo Inferior

1. Lentamente, concluya el trabajo que acaba de realizar y vuelva a enfocarse:

- a. En su mente, luego
- b. En su naturaleza emocional, luego
- c. En su cuerpo físico, permitiendo que la energía generada por su meditación tenga un efecto benéfico y espiritualizador sobre cada uno de estos tres vehículos de la personalidad.

2. Revise cualquier pensamiento o idea que surja durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 12

UNION A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

"Yo soy ese Ser en Todo; ese Ser soy Yo"

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquile su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Meditación

Trabaje a través del siguiente mantra secuencialmente - desde la primera línea hasta la última; usando cada línea como el pensamiento semilla de su meditación. Empiece con la línea uno. Enseguida agregue la siguiente línea, hasta que finalmente esté trabajando con la fórmula completa de siete líneas.

- a. En su mente, construya una imagen de la línea con la que está trabajando.
- b. Entonces piense sobre la oración, palabra o frase, tratando de entender su significado (Esta es la parte principal de la meditación).
- c. Recuerde mantenerse como observador, y evite "caer" en su meditación perdiendo así la conciencia.
- d. Enseguida elévese encima de su mente y esfuércese para sentir una conexión momentánea con aquello en lo que usted está reflexionando.
- e. Abra su conciencia a cualquier idea que reciba.

Yo soy el Ser Divino. (Imagine la Mónada, y piense sobre esto.)

Inmortal.

Eterna.

Radiante de Luz Espiritual.

Yo soy un Ser de Luz, ese Ser soy Yo.

El Ser en mí, [La esencia Espiritual] es una con el Ser en todo. [La Esencia Espiritual del universo].

Yo soy ese Ser Uno en todo; ese Ser soy Yo.

Yo soy Ese Uno, Ese Uno soy yo.

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente, iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha.

MEDITACIÓN TEMA 13 - "EI MENSAJERO DE LA LUZ"
"Yo soy un mensajero de la Luz"

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Alineamiento Grupal

Reflexionar sobre la alineación del alma y la personalidad (sentir la alineación)

Considere mentalmente la relación del plexo solar, corazón y cabeza y enfoque su conciencia en la región del centro ajna.

Concentre mentalmente su aspiración en el centro del corazón, justo entre los omóplatos.

Imagine que retira la aspiración del corazón hacia arriba, hacia dentro del centro por encima de la cabeza, el loto de los mil pétalos, y enfoque su conciencia en esa región, como Alma Una.

Saludo de Apertura

Entone el Gayatri, abriendo su mente y corazón, irradiando amor y luz a todos los seres en la Tierra.

Meditación

Trabaje a través del siguiente mantra secuencialmente - desde la primera línea hasta la última; usando cada línea como el pensamiento semilla de su meditación. Empiece con la línea uno. Enseguida agregue la siguiente línea, hasta que finalmente esté trabajando con la fórmula completa de siete líneas.

- a. En su mente, construya una imagen de la línea con la que está trabajando.

- b. Entonces piense sobre la oración, palabra o frase, tratando de entender su significado (Esta es la parte principal de la meditación).
- c. Recuerde mantenerse como observador, y evite “caer” en su meditación perdiendo así la conciencia.
- d. Enseguida elévese encima de su mente y esfuércese para sentir una conexión momentánea con aquello en lo que usted está reflexionando.
- e. Abra su conciencia a cualquier idea que reciba.

*“Soy un mensajero de la Luz. Soy un peregrino en el camino del Amor.
No camino solo. Sé que las grandes Almas y yo somos Uno y que el servicio que prestamos es Uno.
Su fuerza es mía; esta fuerza la reclamo. Mi fuerza es de ellos y la entrego voluntariamente.
Como Alma camino en la Tierra. Represento al UNO.”*

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 14 - "MANTRA PARA EL NUEVO GRUPO DE SERVIDORES DEL MUNDO"

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Alineamiento Grupal

Reflexionar sobre la alineación del alma y la personalidad (sentir la alineación)

Considere mentalmente la relación del plexo solar, corazón y cabeza y enfoque su conciencia en la región del centro ajna.

Concentre mentalmente su aspiración en el centro del corazón, justo entre los omóplatos.

Imagine que retira la aspiración del corazón hacia arriba, hacia dentro del centro por encima de la cabeza, el loto de los mil pétalos, y enfoque su conciencia en esa región, como Alma Una.

Saludo de Apertura

Entone el Gayatri, abriendo su mente y corazón, irradiando amor y luz a todos los seres en la Tierra.

Meditación

Trabaje a través del siguiente mantra secuencialmente - desde la primera línea hasta la última; usando cada línea como el pensamiento semilla de su meditación. Empiece con la línea uno. Enseguida agregue la siguiente línea, hasta que finalmente esté trabajando con la fórmula completa de siete líneas.

- a. En su mente, construya una imagen de la línea con la que está trabajando.

- b. Entonces piense sobre la oración, palabra o frase, tratando de entender su significado (Esta es la parte principal de la meditación).
- c. Recuerde mantenerse como observador, y evite “caer” en su meditación perdiendo así la conciencia.
- d. Enseguida elévese encima de su mente y esfuércese para sentir una conexión momentánea con aquello en lo que usted está reflexionando.
- e. Abra su conciencia a cualquier idea que reciba.

*“Que el Poder de la Vida Una afluya a través del grupo de todos los verdaderos servidores.
Que el Amor del Alma Una caracterice la vida de todos los que tratan de ayudar a los
Grandes Seres.
Que cumpla mi parte en el Trabajo Uno mediante el olvido de mí mismo, la inofensividad y
la correcta palabra”.*

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 15 - "MANTRAM DE UNIFICACIÓN, PARTE 1"

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Alineamiento Grupal

Reflexionar sobre la alineación del alma y la personalidad (sentir la alineación)

Considere mentalmente la relación del plexo solar, corazón y cabeza y enfoque su conciencia en la región del centro ajna.

Concentre mentalmente su aspiración en el centro del corazón, justo entre los omóplatos.

Imagine que retira la aspiración del corazón hacia arriba, hacia dentro del centro por encima de la cabeza, el loto de los mil pétalos, y enfoque su conciencia en esa región, como Alma Una.

Saludo de Apertura

Entone el Gayatri, abriendo su mente y corazón, irradiando amor y luz a todos los seres en la Tierra.

Meditación

Trabaje a través del siguiente mantra secuencialmente - desde la primera línea hasta la última; usando cada línea como el pensamiento semilla de su meditación. Empiece con la línea uno. Enseguida agregue la siguiente línea, hasta que finalmente esté trabajando con la fórmula completa de siete líneas.

- a. En su mente, construya una imagen de la línea con la que está trabajando.
- b. Entonces piense sobre la oración, palabra o frase, tratando de entender su significado (Esta es la parte principal de la meditación).

- c. Recuerde mantenerse como observador, y evite “caer” en su meditación perdiendo así la conciencia.
- d. Enseguida elévese encima de su mente y esfuércese para sentir una conexión momentánea con aquello en lo que usted está reflexionando.
- e. Abra su conciencia a cualquier idea que reciba.

Los hijos de los hombres son Uno y yo soy uno con ellos.

Trato de amar y no odiar;

Trato de servir y no exigir servicio;

Trato de curar y no herir.

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

*Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.*

*Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.*

*Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.*

*Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.*

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 16 - "MANTRAM DE UNIFICACIÓN, PARTE II"

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Alineamiento Grupal

Reflexionar sobre la alineación del alma y la personalidad (sentir la alineación)

Considere mentalmente la relación del plexo solar, corazón y cabeza y enfoque su conciencia en la región del centro ajna.

Concentre mentalmente su aspiración en el centro del corazón, justo entre los omóplatos.

Imagine que retira la aspiración del corazón hacia arriba, hacia dentro del centro por encima de la cabeza, el loto de los mil pétalos, y enfoque su conciencia en esa región, como Alma Una.

Saludo de Apertura

Entone el Gayatri, abriendo su mente y corazón, irradiando amor y luz a todos los seres en la Tierra.

Meditación

Trabaje a través del siguiente mantra secuencialmente - desde la primera línea hasta la última; usando cada línea como el pensamiento semilla de su meditación. Empiece con la línea uno. Enseguida agregue la siguiente línea, hasta que finalmente esté trabajando con la fórmula completa de siete líneas.

- a. En su mente, construya una imagen de la línea con la que está trabajando.
- b. Entonces piense sobre la oración, palabra o frase, tratando de entender su significado (Esta es la parte principal de la meditación).

- c. Recuerde mantenerse como observador, y evite “caer” en su meditación perdiendo así la conciencia.
- d. Enseguida elévese encima de su mente y esfuércese para sentir una conexión momentánea con aquello en lo que usted está reflexionando.
- e. Abra su conciencia a cualquier idea que reciba.

Que el dolor traiga la debida recompensa de luz y amor.

*Que el alma controle la forma externa, la vida y todos los acontecimientos,
Y traiga a la luz el amor que subyace en todo cuanto ocurre en esta época.*

Que venga la visión y la percepción interna.

Que el porvenir quede revelado.

Que la unión interna sea demostrada. Que cesen las divisiones externas.

Que prevalezca el amor. Que todos los hombres amen.

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

*Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.*

*Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.*

*Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.*

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

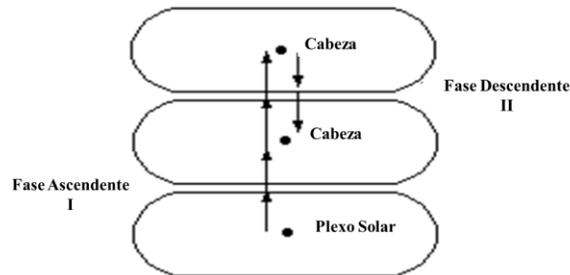
Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.
OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACIÓN TEMA 17 - "VOLUNTAD"
"YO SOY LA VOLUNTAD Y UN DISEÑO FIJO"

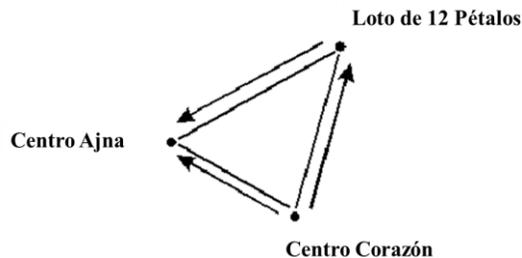
En las meditaciones anteriores se le ha enseñado a enfocar la conciencia en el centro de la cabeza. También se ha estado enfocando en una energía específica dirigiéndola de un punto a otro. Ahora aprenderá a convocar la voluntad desde el centro de la cabeza con el propósito de dirigirla hacia abajo, al plexo solar. Esto facilitará el trabajo de elevar el plexo solar hasta el centro del corazón y establecer la alineación adecuada entre el plexo solar, el corazón y los centros de la cabeza.



Hay dos puntos de luz vital dentro del plexo solar que hacen que este centro sea tan importante. Representa una cámara de compensación para los centros que están debajo del diafragma y los que están por encima de él. Uno de estos puntos de luz está conectado con la vida psíquica y la vida astral inferior, y el otro es puesto a la actividad a través del flujo de la voluntad desde el centro de la cabeza, lo que estimula la sensibilidad al propósito superior del alma. Esto se hace en dos etapas, primero elevando la energía del centro del corazón a la cabeza a través de una aspiración controlada por el alma. La segunda etapa es el envío deliberado de energía espiritual al plexo solar a través de un acto de voluntad.

Estas etapas se realizan a través de un ritmo regular de meditación diaria y cultivando actividades diarias que se consideran como "vida intencional" (es decir, pensamientos correctos, palabras correctas, acciones correctas). Intente, en este proceso, reconocer no sólo sus propias acciones y reacciones individuales, sino también cómo éstas impactan la esfera de influencia a su alrededor.

Eventualmente, como discípulo, extenderá este trabajo para volverse ashramico en naturaleza y efecto. Verá que el trabajo que está haciendo aquí relaciona el centro del corazón con el loto de doce pétalos en la cabeza; que es necesario dirigir esta energía del corazón amoroso al servicio de la humanidad a través del centro ajna; y que esto entonces establece un triángulo importante con el que trabajan los discípulos:



Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Alineamiento Grupal

Reflexionar sobre la alineación del alma y la personalidad (sentir la alineación)

Considere mentalmente la relación del plexo solar, corazón y cabeza y enfoque su conciencia en la región del centro ajna.

Concentre mentalmente su aspiración en el centro del corazón, justo entre los omóplatos.

Imagine que retira la aspiración del corazón hacia arriba, hacia dentro del centro por encima de la cabeza, el loto de los mil pétalos, y enfoque su conciencia en esa región, como Alma Una.

Saludo de Apertura

Entone el Gayatri, abriendo su mente y corazón, irradiando amor y luz a todos los seres en la Tierra.

Meditación

Trabaje a través del siguiente mantra secuencialmente - desde la primera línea hasta la última; usando cada línea como el pensamiento semilla de su meditación. Empiece con la línea uno. Enseguida agregue la siguiente línea, hasta que finalmente esté trabajando con la fórmula completa de siete líneas.

- a. En su mente, construya una imagen de la línea con la que está trabajando.
- b. Entonces piense sobre la oración, palabra o frase, tratando de entender su significado (Esta es la parte principal de la meditación).

- c. Recuerde mantenerse como observador, y evite “caer” en su meditación perdiendo así la conciencia.
- d. Enseguida elévese encima de su mente y esfuércese para sentir una conexión momentánea con aquello en lo que usted está reflexionando.
- e. Abra su conciencia a cualquier idea que reciba en la medida que va diciendo el Mantram:

***Yo soy el alma. Y también yo soy amor.
Por encima de todo, yo soy la voluntad y un diseño fijo.
Mi voluntad es ahora elevar el yo inferior a la luz divina. Esta luz soy yo.
Por lo tanto, debo descender donde el yo inferior me espera.
Lo que desea elevar y aquello que clama para ser elevado son uno.
Esta es mi voluntad.***

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

OM ... OM ... OM

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.

MEDITACION TEMA 18 - MEDITACIONES DISCIPULADO EN LA NUEVA ERA I & II

Meditaciones adaptadas del libro El Discipulado en la Nueva Era

Alineamiento

1. Relaje su cuerpo físico.
2. Armonice sus emociones.
3. Tranquilice su mente y concéntrese mentalmente; vuelva su mente hacia adentro y hacia arriba, hacia esa fuente de conciencia superior que llamamos el "Alma".

Disociación

Concéntrese en lo alto de la mente, mire abajo hacia cada cuerpo y mentalmente afirme y tome conciencia:

1. Yo no soy el Cuerpo Físico. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo físico) OM
2. Yo no soy las Emociones. Yo soy el Ser Espiritual
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo emocional) OM
3. Yo no soy la Mente. Yo soy el Ser Espiritual.
(Envíe luz purificadora a través del cuerpo mental) OM
4. Alinearse con su Alma con una línea de luz. OM

Meditación I:

1. Como grupo, reflexione sobre la alineación del alma y la personalidad, utilizando la imaginación creadora en el proceso. Ésta es una "sensación" o actividad astral.
2. Asuma la relación entre el plexo solar, el corazón y cabeza y el enfoque que asume la conciencia debe estar en la región del centro ajna. Esto se hace mentalmente.
3. Cuando lo antedicho ha sido realizado y comprendido, viene luego la concentración de la aspiración y del pensamiento en el centro cardíaco, imaginándolo que está ubicado justamente entre los omóplatos. Debe tenerse la convicción de que la concentración de la energía mental se halla justamente allí.
4. Después conscientemente e imaginativamente retire la aspiración de la vida y de la devoción de corazón al centro que está por encima de la cabeza (el loto de los mil pétalos), enfocando su concentración allí.
5. Cuando se ha alcanzado esta etapa y se mantiene superficialmente, aunque firme, el consciente reconocimiento del lugar y de la actividad, entonces emítase muy suavemente tres veces la Palabra Sagrada OM, exhalándola hacia:
 - a. el Alma,

- b. la Jerarquía,
- c. la Humanidad.

Estos tres factores constituyen ahora un triángulo de fuerza definido y unido.

6. Invocación dada en mi comunicación de septiembre de 1939:

*Los hijos de los hombres son uno y yo soy uno con ello
Trato de amar y no odiar.
Trato de servir y no exigir servicio.
Trato de curar y no herir.*

*Que el dolor traiga la debida recompensa de luz y amor
Que el alma controle la forma externa.
La vida y todos los acontecimientos.
Y traiga a la luz el Amor.
Que subyace en todo cuanto ocurre en esta época.*

*Que venga la visión y la percepción interna.
Que el porvenir quede revelado.
Que la unión interna sea demostrada.
Que cesen las divisiones externas.
Que prevalezca el amor.
Que todos los hombres amen.*

7. Procurar mantener esto constantemente en la memoria durante todo el día, y trabajar siempre recordando la meditación matutina.

Meditación II:

1. Enfoque la conciencia en la cabeza y convoque a la Voluntad:

*Yo soy el alma. Y también yo soy amor.
Por encima de todo, yo soy la voluntad y un diseño fijo.
Mi voluntad es ahora elevar el yo inferior a la luz divina. Esta luz soy yo.
Por lo tanto, debo descender donde el yo inferior me espera.
Lo que desea elevar y aquello que clama para ser elevado son uno.
Esta es mi voluntad.*

(por un acto de voluntad lleve la energía enfocada en la cabeza hacia el plexo solar. Visualice el proceso de enfoque, de demanda-descenso y unificación).

2. Hacer una pausa y esforzarse por *palpar* y sentir la vibración iniciática, o la interacción que se va estableciendo entre los puntos que han despertado y lo que se van despertando en el plexo solar (es un acto de lenta concentración).
3. Emitir el OM dos veces desde el centro coronario, consciente de que es el alma que lo exhala, manteniendo la creencia de que este sonido llevado por el aliento de la voluntad y el amor, es capaz de estimular el plexo solar en forma correcta y transmutar las energías inferiores, de manera que lleguen a ser suficientemente puras como para ser llevadas, ante todo, a un despertar y después, desde allí, al centro cardíaco.
4. Exhale el OM nuevamente hacia el plexo solar, y una vez hecho, elevar la energía enfocada por la columna vertebral hasta la cabeza. Enfóquese en el corazón, visualice el triángulo formado por la cabeza, el corazón y el plexo solar como una luz de gas neón de color azul índigo.
5. Permanezca, por lo tanto, en el medio del corazón, viendo que la energía de sus hermanos de grupo irradian como los rayos de una gran rueda de luz. En su centro, como eje de la misma, está el Maestro (D.K.).
6. Vea que esta rueda se mueve y centellea activamente, sirviendo así a la humanidad por medio de su radiación enfocada. Esta radiación es la radiación del amor.
7. Diga el Gayatri y después 3 OMs.

Intervalo Inferior

1. Con deliberación, termine el trabajo que acaba de realizar. Traiga al centro de conciencia:
 - a. De regreso a la mente iluminada y sensible a la intuición,
 - b. a las emociones, irradiadas por la Luz Espiritual.
 - c. a su cuerpo, empoderado por la Voluntad Espiritual.
2. Revise cualquier pensamiento o idea que surjan durante su análisis del pensamiento simiente.

Distribución

Pronuncie la Gran Invocación, distribuyendo la Luz, el Amor y el Poder Espiritual de Dios, al mundo.

LA GRAN INVOCACION

***Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres,
Que la luz descienda a la Tierra.***

*Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres,
Que Cristo retorne a la Tierra.*

*Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el Propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.*

*Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.*

*Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.
OM ... OM ... OM*

Reflexión diaria:

A lo largo del día, considere los pensamientos que han surgido en su trabajo de meditación y mantenga así los efectos transformacionales en marcha. Sostenga la visión de una humanidad unificada en su corazón, impulsada y guiada por el amor y la luz, a medida que transcurre su día.