

**GUIA DE LAS 24 PRACTICAS:  
REESTRUCTURADO POR REUNIONES.**  
1999-2000  
Cortesía de: Sixto Paz

"Querido hermano lector en la Luz":

Sabemos que hermanos evolucionados no necesitarán esta ni ninguna otra Guía o método de enseñanza, pues intuitivamente y/o por su evolución la impartirán de esa manera a otros seres. También deben comprender estos hermanos, que no todos estamos al mismo nivel y que algunos de nosotros debemos tener algún material y textos explicativos como base para nuestra enseñanza.

Sabemos que los métodos son limitados, y este no es mejor ni peor que otros. Los que lo realizaron con fe y amor lo hicieron convencidos de su utilidad pensando que sería provechoso para la evolución de los hermanos que aún intenten entrar al sendero de la Luz, antes del paso al nuevo tiempo.

Esto no obsta para que con buen criterio alguien crea conveniente modificar el orden, agregar material o modificarlo de acuerdo al ritmo o esencia del trabajo. Solo esperamos que de no ser de tu utilidad lo pases a otras manos que puedan aprovecharlo.

**RAHMA es AMAR.**

"No tengan temor ni se preocupen por sus limitaciones temporales. Uds. con la preparación de las fases que van a pasar, recibirán conocimientos que les harán sentir que son limitados e intrínsecos".

**RAHMA ES AMAR...  
DIOS ES AMOR...  
CRISTO ES EL SENOR...  
LA MISION ES POR LA HUMANIDAD**

**Introducción:** Según acuerdo de la 1ª Convención Nacional de Misión Rahma Perú realizada del 24 al 26 de Enero del año 1986 en Lima, la Comisión de Capacitación e Investigación se ha abocado a la preparación de esta Reestructurada Guía de Práctica, con la modificación efectuada en la 4ª Convención, realizada en Santo Domingo de los Olivos, Perú del 10 al 22 de Enero de 1989, respetando siempre la idea clara y precisa que nos dejaron antes nuestros Hermanos Mayores.

En, lo que respecta al contenido de los temas se ha seguido las recomendaciones que se hicieron en las referidas reuniones. Además se tuvo la idea de agregar algunos temas de vital importancia dentro del desenvolvimiento de nuestra preparación Rahma como son El Ayuno, La Gimnasia Psicológica, la Voluntad y el Libro Albedrío entre otros.

Queridos Hermanos, se ha tratado de hacer un poco más explicado cada uno de los temas que se tocan en la Guía y además en cada uno se recomendó la bibliografía más apropiada, no excluyéndose otras obras que el instructor tenga a bien presentar. Además la Guía en el mayor de los casos puede ser leída y entendida por los hermanos que no tienen experiencia como instructores, facilitando así su desempeño.

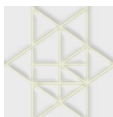
Así hermanos, esperamos que en el desarrollo de esta Guía se vayan puliendo los errores que podamos notar o las recomendaciones que se puedan hacer llegar a la comisión para su revisión y anotación.

**PRIMERA REUNION.**

- Presentación del instructor y cada uno de los participantes del grupo.-
- Anotar nombres y direcciones para archivo

**A) TEMAS:**

- El contacto extraterrestre en Misión Rahma.
- 1.-Resumen detallado de los incios del grupo Rahma.
- 2.- Significado del nombre Rahma.
- 3.-Historia completa de la Misión Rahma.
- 4.-El por que de la Misión Rahma.



**B) Bibliografía (para los instructores)**

- Informe del contacto extraterrestre
- Los Guías extraterrestres y la Misión Rahma
- Comunicación Sordez 02 1977

**Objetivos:**

La Misión Rahma es una experiencia de contacto a diversos niveles y como tal requiere de una adecuada preparación, no solo para sensibilizarse y predisponer dicho contacto sino también para mantenerlo.

La metodología que utiliza Rahma procura formar a la persona humana de manera integral, para ello utiliza la dinámica de grupo, y estimula la auto-observación.

Los Sistemas y Técnicas que se utilizan no son nuevos, Son adaptaciones y actualización de enseñanzas básicas, dadas en anteriores acercamientos extraterrestres en diversos momentos de la historia.

El Sistema empleado en la formación de los participantes, lo constituye los llamados Grupos RAHMA, en cuyo seno se realizan las prácticas, agrupadas todas ellas (son 24) en la Guía de Prácticas.

El Objetivo de las prácticas, es llamar la atención de la persona, poco a poco, hacia el Universo Interior que existe en cada uno, procurando con ello, que descubra el sin fin de posibilidades que tiene, en su potencial de facultades.

Pero el Propósito, va más allá del reconocimiento de los poderes psíquicos, pues, trasciende el mero hecho de la búsqueda del conocimiento, auto-gobierno y sabiduría, concentrándose principalmente en el cultivo y despertar al Amor. El Amar será entonces la fuerza poderosa capaz de transformar las mentes y corazones, de los seres, por ello la identificación con el mensaje, y la práctica, llevará a todo miembro de la Misión a ser Sol en la Tierra, o sea, un ejemplo de vida, irradiando a través de sus actos.

En RAHMA, se va ganando experiencia diariamente, venciéndonos y muriendo a cada momento a nuestro egoísmo, y procurando como mayor aporte a nuestra evolución, el compromiso responsable y libremente asumido, de realizarnos para realizar.

En RAHMA, tenemos una orientación permanente de parte de los extraterrestres más, el camino de la evolución lo recorremos solos, con la fuerza de nuestra dedicación, por ello será nuestra principal prueba, ser constantes y consecuentes con aquello que emprendamos.

La Guía de Prácticas, está dispuesta a manera de un juego integrador, que crea las condiciones como para que las personas aprendan a participar y se desinhiban. También se procura fortalecer la voluntad, para que en el futuro nadie ni nada nos pueda manipular, sino que seamos responsables protagonistas, de nuestro propio destino, el cual va siendo construido en base a nuestras actuales decisiones.

La Preparación, no se circunscribe solo a una reunión semanal, de escasas horas, sino que interviene en todo nuestro diario vivir, influyendo en la maduración constructiva de nuestra conciencia. Esto nos permitirá vivir intensamente nuestro proceso de despertar, y lo que es más, apreciar convenientemente que estamos viviendo.

El Trabajo RAHMA, no solo nos ayuda a iniciar la experiencia del contacto, a diversos niveles, aprendiendo a vernos a nosotros mismos tal como somos, y a aceptar a los demás, como son; también nos facilita a descubrirnos en medio de una comunidad de Hermanos parte de la cual, la constituyen los Hermanos Mayores.

Deberemos entender para el caso, que el concepto "Comunidad", lo definiremos como la progresiva integración que se va alcanzando mediante la identificación con el mensaje.

Es consoldador verificar, que el mensaje es positivo y de esperanza, como parte de un gran Plan Universal, que no ha dejado para nada a la humanidad a su suerte.

Volviendo a las Prácticas, diremos que al finalizar la Primera Etapa, no termina el proceso, muy por el contrario, recién iniciamos el despertar definitivo.

A una Etapa la sigue otra y a la Guía de Prácticas le sigue la de instructores. Y, aunque uno no termina de necesitar y recibir orientaciones, se procura crear las condiciones como para que el proceso de la Misión nos dé la oportunidad de colaborar en la orientación de otros, y no sabemos cuanto y que



podemos hacer sino hasta que lo intentamos, es así que tenemos margen a identificarnos aún más con RAHMA a través de la coordinación de Grupos.

GUIAS DE MISION RAHMA.

- |             |             |             |            |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| MORLEN.     | APU         |             |            |
| 1.- Antar   | 8.- Omuni   | 15.-Aep     | 22.-Icu    |
| 2.- Letrad  | 9.- Ordeat  | 16.- Aldrix | 23.-Xulpa  |
| 3.- Oseceve | 10.- Oscim  | 17.-Anrar   | 24.-Meln   |
| 4.- Olea    | 11.- Oxalc  | 18.-Antar   | 25.-Reges  |
| 5.- Oietano | 12.- Oxilam | 19.-Astar   | 26.-Sollum |
| 6.- Olmex   | 13.- Oxlam  | 20.-Ejlabel | 27.-Sordaz |
| 7.- Omen    | 14.- Oxmalc | 21.-Godar   | 28.-Sum    |

- |              |                |             |
|--------------|----------------|-------------|
| VENUS        | TERRA          |             |
| 30.- Anaru   | 40.- Rumlac    | 29.-Xendor  |
| 31.- Anahuac | 41.- Sampiac   |             |
| 32.- Antiac  | 42.- Semun-Lac |             |
| 33.- Alunez  | 43.- Serlonac  | CERPICAN    |
| 34.- Ceres   | 44.- Soloviac  | 49.-Xenon   |
| 35.- Dracel  | 45.- Terec     |             |
| 36.- Etei    | 46.- Titrac    | OTROS       |
| 37.- Ohnac   | 47.- Xenialac  | 50.- Wardox |
| 38.- Rampiac | 48.- Xozain    |             |
| 39.- Rosinac |                |             |

CONSEJO DE MENORES DE MORLEN.

- 1.-Joaquin
- 2.-Sotiviar
- 3.-Omiton
- 4.-Seneral
- 5.-Asint
- 6.-Ilovel
- 7.-Anur
- 8.-Aruni
- 9.-Omxuz
- 10.-Iimom
- 11.-Ohlin
- 12.-Leron

SEGUNDA REUNIÓN:

A) Explicación y práctica de una protección y armonización (Oración, respiraciones profundas y cúpula de energía). Las técnicas de relajación y armonización utilizadas en las prácticas no tienen una rigidez en su desarrollo pudiendo ser variadas siempre y cuando ello represente el sentir del grupo.

B) TEMAS

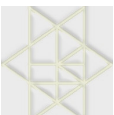
- Respiración, Técnicas y Objetivos Control del Verbo.
- Vocalizaciones.
- El Poder de la Oración.

C) PRACTICA.

- Respiración
- Vocalizaciones (RAHMA, AMAR, OM y ADONAI)

A) EXPLICACION Y PRACTICA DE UNA PROTECCION Y ARMONIZACION: -(Oración, respiraciones profundas y cúpula de energía).

Iniciamos nuestro trabajo con la protección del ambiente. Para ello, nos paramos todos, describiendo un círculo, y de preferencia alternando a los hermanos y hermanas. Colocamos nuestras palmas de manera paralela a la vertical de nuestro cuerpo, y hacia adelante manteniéndolas a la altura de los hombros, para envolver imaginariamente la reunión en una cúpula de energía. Quien dirige aquella parte de la reunión adquiriendo un tono solemne y espiritual (sin llegar a lo falso y ridículo), orientará los pensamientos o intenciones de todos, pudiendo decir palabras como las siguientes:



"Vamos todos a envolver esta reunión en una cúpula de luz, una cúpula protectora... de tal manera que nada malo, nada negativo, podrá prevalecer en contra de ella, sino que al contrario, todo será paz y armonía... Todos imaginemos visualizamos mentalmente, que estamos siendo bañados por la Luz del Profundo Amor de la Conciencia Cósmica, quien en este momento nos protege y envuelve con su amor... Se está creando al rededor nuestro, una esfera de luz, y en cada uno de manera particular, quedando protegidos de todo mal."

"Sentiremos como las energías positivas llegan a través de nuestra cabeza, y comienzan a descender hacia los pies, hasta cubrir todo nuestro cuerpo, cargándolo de energía y sanidad. Y para fortalecer esto, para confirmar que esto es así, vamos todos a repetir. La Gran Invocación (o cualquier otra oración conocida o inspirada)."

No se deberá permitir que las oraciones o invocaciones de protección, se hagan de forma mecánica, sino que a conciencia, de manera reflexiva, lentamente, con la entonación debida. Al concluir con la Invocación, continuaremos de inmediato:

"Estamos pues, envueltos en luz, nada malo, nada negativo podrá prevalecer en contra de nuestra reunión, ni de las vidas de aquellos comprometidos con el Plan, sino que, por el contrario, todo será paz y armonía."

"Cruzamos nuestras manos a la altura del pecho (la derecha primero, luego la izquierda, símbolo del predominio de la verdad y sabiduría, sobre el poder), y quedarnos un minuto en silencio, reflexionando la importancia de nuestra preparación y dedicación en las cosas espirituales. Relajamos nuestras manos y podemos tomar asiento, Dios está con nosotros."

Nos sentamos todos cómodamente en la columna recta, las manos con las palmas hacia arriba, la izquierda debajo de la derecha, relajadas, sobre nuestras piernas, cerrando el circuito interno de energía.

ARMONIZACION DEL AMBIENTE.

Vamos a tomar tres respiraciones muy profundas por la nariz inhalando y contando mentalmente hasta diez, reteniendo hasta diez, y exhalando por la nariz contando hasta diez, lentamente lo más lentamente posible.

"Inhalamos todos... -1-2-3-4-5-6-7-8-9-10". Retenemos el aire en los pulmones, contando mentalmente hasta diez... Exhalamos lentamente, contando hasta diez.

Tomamos una segunda inhalación profunda, inhalamos captando la mayor cantidad de energía en nuestro interior, oxigenamos nuestra sangre e irrigamos nuestro cerebro. Retenemos el aire en los pulmones concentrando la energía en el plexo solar, ligeramente por encima del ombligo, desde allí lo distribuimos uniformemente por todo nuestro cuerpo. Exhalamos por la nariz, eliminando toda tensión y negativismo, exhalamos...

Tomaremos una tercera inhalación... retenemos... Y exhalamos. Hemos completado tres respiraciones profundas, tres triángulos perfectos, de ahora en adelante, mantendremos este ritmo en nuestras respiraciones.

VOCALIZACION DE LAS PALABRAS CLAVES DE MISION Y MANTRAMS UNIVERSALES.

Aprovechando de la respiración profunda, vamos a vocalizar las palabras Rahma y Amar, tres veces cada una. Esto lo haremos con la finalidad de elevar nuestra vibración personal y colectiva. También buscaremos, con el poder del sonido, sensibilizamos y armonizamos.

Vamos pues, a iniciar nuestras vocalizaciones con la palabra RAHMA, que significa Sol en la Tierra. Esto lo haremos por tres veces, inhalando primero por la nariz, y al exhalar, repetir dicha palabra, procurando su resonancia interna y externa. Se hará entonces en voz baja, tratando que sea de forma armónica entre todos.

Inhalamos... RRRAaathh...MMWkaaa... (tres veces). Ahora, por tres veces, la palabra Amar. Inhalamos...AAAmmmm AAAarr... (tres veces).

Como siguiente paso, vamos a repetir aquello que constituye el mensaje de nuestra Misión, aquellas frases que nos con prometen efectivamente con la humanidad, como son:

RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR, LA MISION ES POR LA HUMANIDAD (Tomaremos universalmente la palabra Cristo, como manifestación del Profundo en el plano material, lo cual acontecido a través de todas las épocas).

Todos juntos repetimos, Rahma es Amar... Dios es Amor Cristo es el Señor, La Misión es por la Humanidad (Una vez).

B) TEMAS  
- RESPIRACION, Técnicas y Objetivos.

La respiración es el proceso por el cual oxigenamos nuestra sangre, y nos cargamos de energía. Nuestro sistema nervioso es un sistema eléctrico que funciona como un acumulador, así, cuando más profundas, completas y lentas sean nuestras respiraciones, tendremos mayor captación de iones, para luego transformarlos en trabajo.

Es paradójico que, necesitando el hombre de respirar para vivir, no sepa hacerlo, desaprovechando en gran parte la capacidad de sus pulmones. La respiración debe hacerse por la nariz, inhalando lo más despacio posible, llenando desde el bajo vientre, luego parte del tórax, hasta sentir que hemos llegado hasta su máxima capacidad, luego retener por breves segundos el aire, para luego exhalar muy lentamente, también por la nariz.

Para hacer buenas respiraciones, es recomendable tener la columna recta, puede ser sentado o parado; con la ropa suelta, sin nada que nos ajuste, tratando de evitar los objetos metálicos pegados al cuerpo. Para motivos terapéuticos, se recomienda realizar las respiraciones por la mañana en ayunas, empezando por un número no mayor de tres veces, realizándolas tal como se ha indicado.

Nadie que no sepa respirar, podrá llegar a realizar una buena concentración, menos aún, podrá realizar adecuadamente la relajación y meditación.

La respiración, no es solo para el desarrollo de nuestra existencia material, sino que también tiene una importancia gravitante en nuestro avance espiritual, al desarrollar los medios que este necesita, como son los sentidos astrales.

La respiración juega un papel determinante en estas prácticas, que en RAHMA realizamos, y en general, en todo el proceso de la vida física y en lo sutil. La respiración, para ser efectiva y provechosa, debe ser lenta, profunda y acompañada. El ritmo que logremos habremos de convertirlo en un hábito saludable, con el que podremos prolongar nuestra juventud, y aumentar el promedio de años en la vida terrenal.

Una bien lograda respiración, no debería exceder de 12 inhalaciones por minuto. Si alcanzamos dicho promedio, alejaremos la posibilidad de que tensión del medio ambiente nos afecte, además, difícilmente nos encolerizaremos. Otro efecto que podemos coleccionar, es el de quienes son tímidos, que respiran débilmente, una respiración profunda, contribuirá a darnos seguridad y control corporal y mental sobre todos nuestros sentidos.

La elevación del ritmo respiratorio, por encima de las 20 inhalaciones y exhalaciones por minuto, reducen las sensaciones de dolor, pero envenena la sangre. Mientras que el descenso del ritmo respiratorio a menos de 5 veces por minuto, nos permite alcanzar delicadas percepciones psíquicas, y aumenta la capacidad de concentración, por lo que será el nivel óptimo en nuestros trabajos.

Es perjudicial intentar un cambio brusco en el habitual ritmo respiratorio, por lo que las modificaciones deben efectuarse paulatina y gradualmente.

#### TECNICAS DE RESPIRACION (Dirigidas por el instructor)

Se colocan lo más cómodos posibles, los talones juntos y, la columna recta. Todos, pondrán sus palmas en el bajo vientre, esto se hace para que el participante sienta como se va llenando primero la parte baja de nuestro tórax, con la distensión de los músculos del vientre.

A la indicación del instructor, todos tomarán una inhalación profunda, lo más lentamente posible, contando mentalmente hasta diez. La inhalación debe ser suave y sin ningún esfuerzo no debe hacerse ninguna clase de gestos ni ademanes. Luego se retiene, contando mentalmente hasta diez.

En este proceso, el oxígeno y la energía inhalada, se dispersan por todo el organismo por medio de la sangre por eso, cuanto más tiempo se retenga la respiración, aprovecharemos más sus propiedades.

Finalmente se exhalara, también suavemente, contando mentalmente hasta diez. Al exhalar, podemos imaginar o visualizar, que todos nuestras tensiones, nuestros problemas, dolencias y preocupaciones, abandonan nuestro cuerpo, librándonos de sus influencias negativas.

Todo este proceso, se realiza por tres veces, y de esta manera, formamos el triángulo imaginario de la respiración.

#### CONTROL DEL VERBO

El Verbo es una divina gracia de Dios. No existe error en su creación, sino en su utilización. Se nos dio libre albedrío para su uso y sin embargo, frecuentemente lo mal empleamos. Debemos utilizar el Verbo para que nos ayude a sembrar en nuestro corazón y en el de los demás verdaderas semillas de amor y armonía.

Antes de hablar deberemos aprender a pensar primero, y detenemos en medir las consecuencias de nuestras intervenciones.

Aprenderemos a analizar nuestras palabras, procurando valorizar con respeto la sensibilidad de nuestro prójimo, para no ofenderle, y que las palabras sean de aliento y alfirmo al espíritu que signifiquen siempre, una mano extendida de amistad.

Recordemos que las palabras podrán ser el tesoro que enriquezca nuestra relación con los demás, o el estorbo y tropiezo que sumerja nuestra vida en soledad.

Tan pequeña la lengua, y sin embargo que grandes incendios ha originado esta parte de nuestro cuerpo, que tiene que ser controlada necesariamente por la mente, y esta, a su vez, por el corazón, o sea, por el espíritu. La palabra, que se desprende de la boca, controlada y guiada, puede inspirar al artista, transformar al cobarde, darle al desesperanzado, hacer sonreír al triste, hacer ver la verdad al errado, dar amor al que lo necesita, y dar enternimiento al ignorante, que desea aprender y saber.

Utilizaremos este don que nos permite comunicarnos y conmutar en el deseo de entendernos, inclusive hasta con nuestros hermanos menores, como son los animales, las plantas y hasta las cosas, que, aunque no comprenden la esencia de las palabras, perciben su vibración y su música de amor.

De ahora en adelante, aprenderemos a decir solamente lo necesario, esto es, hablar menos palabras quizás, pero diremos más, lo trascendente, poniendo cada vez mayor atención en cada una de las palabras.

Recordando que: Desde ahora el hombre deberá aprender a hablar con las voces de su alma y de su corazón (Oxalic).

#### VOCALIZACIONES. El poder del Sonido. Bibliografía La Magia del Verbo de Jorge Adourn.

El sonido tiene el poder de transmitir la naturaleza de los objetos y sus átomos, pudiendo llegar, fácilmente, a crear como a destruir. Hay sonidos audibles y otros que nos son imperceptibles, a menos que la persona llegue, después de una adecuada preparación, a sensibilizarse tanto, que se haga hipersensible, captando lo que, en condiciones normales, sería difícil percibir.

Aprovechamos la respiración, para experimentar el poder del sonido, llegando a armonizar y elevar nuestra vibración, a partir de la vocalización.

El vocalizar consiste en exhalar el aire por la boca, repitiendo palabras que son claves vibratorias ascendentes y edificantes, como: OM, ADONAI, RAHMA, AMAR, etc.

#### EJERCICIO DE VOCALIZACION

Se trata de dar una correcta prononciación, en un tono adecuado, sin querer alargar demastado, la vocalización de alguna sílaba en particular.

La llamada MANTENCION, deberá durar todo el tiempo que nos lo permita el aire contenido en nuestros pulmones, a partir de una respiración profunda. La vocalización se hará en voz baja, ni muy alta tratando que el conjunto se escuche bello y armónico.

Esta práctica requiere de toda nuestra atención para darle un sentido trascendente. Vamos pues a iniciar nuestras vocalizaciones con la palabra RAHMA, que significa "Sol en la Tierra".

Esto lo haremos por tres veces, inhalando primero por la nariz, y, al exhalar, repetiremos dicha palabra, pronunciando su resonancia interna y externa. Se hará entonces en voz baja, tratando que sea de forma armónica entre todos. Inhalamos ... RRraaahhh... MMMAaa... (tres veces). Ahora, por tres veces, la palabra AMAR: Inhalamos... AAAamm... AAarr...

De la misma forma: con las palabras OM, y ADONAI, que significa MI SEÑOR, en hebreo.

#### EL PODER DE LA ORACION

La oración, más que una fórmula, es una actitud mediante la cual nos encontramos en contacto directo con nuestro ser interno y con Dios. Por eso, es preferible estar en actitud adecuada, sin que nada nos distraiga, y estar en debida disposición. La oración amplifica el poder que nosotros lo asignemos, por ello, el poder radica en nuestra fe.

La oración se puede hacer en voz baja y con recogimiento, o en voz alta, según uno lo juzgue adecuado, pero nunca, tratando de llamar la atención en forma egocéntrica.

#### TERCERA REUNION

##### A) ARMONIZACION Y PROTECCION USANDO MANTRAMS Y CUPULAS DE LUZ.

#### B)TEMAS:

- La Hermandad Blanca y la Confederación Galáctica. Lectura y Comentarios (Boletín N.º 1 RAHMA PERU)
- Las distintas energías Pránicas, Manásica, Cilial y Cósmica.
- La gimnasia psicofísica y ayuno, importancia y demostración.
- Toxinas: Alcohol, tabaco, carne, estimulantes (Boletín No 4. RAHMA-Perú)
- Cadenas de energía.

#### C) PRACTICA:

- Toma de energía pránica.
- Cadena de energía (Todas las reuniones de aquí en adelante).

#### LAS DISTINTAS ENERGÍAS. (Pránica, Manásica, Cilial y Cósmica).

Así como se perfecciona en la industria metalúrgica, las técnicas de fundición y extracción, de los concentrados del mineral, para que los otros elementos que acompañan al mineral principal no se desperdicien y se boten junto con la escoria, se les separa aprovechándolos: así también las energías que recibe el ser humano, procedentes del Sol y del Cosmos, son muy diversas, pudiendo recibir por separado, los beneficios cualitativos de cada una.

En el infinito cósmico, todo es energía, en el principio, solo existía una energía que manaba del Profundo. El principio de todo, es energía, que compenetra todo el universo. De ese principio de energía, parten ramificaciones, que son variaciones o modificaciones de la original o primigenia. De ese modo, se puede comprender, que hay muchos tipos de energías, cumpliendo cada una, una función determinada según sea el caso.

El conocedor de la energía, puede canalizar esta, dándole la orientación precisada, por medio de su cuerpo. Las formas de hacer las captaciones de energía, son muy variadas, pero igualmente efectivas, por ejemplo:

a)Parados: con los brazos a los costados, flexionados y con las palmas hacia arriba y hacia adelante, paralelas a los hombros. Se relaja un rápido sintiendo que por nuestra coronilla ingresa un chorro de energía, y que luego esta se hace mayor, bañando nuestro cuerpo por dentro y por fuera, como una ducha. Esto nos da salud, fuerza física, sensibilidad y mucha capacidad de mando. Este tipo de recepciones, se utiliza en las protecciones de ambiente y captación de energías individuales, durante cualquier hora del día, siendo imprescindible la respiración rítmica y lenta.

b)Acostados: boca arriba, antes de dormir, podemos sentir, que somos tapados lentamente por un suave mano de energía, que al tocar nuestro cuerpo lo relaja y le restituye las fuerzas gastadas en el día. Este mano de energía, lo visualizaremos como cayendo suavemente, como un velo que nos induce al sueño, en el cual nos programamos para recibir instrucción. Mantenemos la respiración profunda por la nariz.

A las dos formas de captación de energía, se les podrá añadir la forma sentada, durante la meditación o en cualquier momento que la queramos recepcionar con respiraciones profundas.

Cuando se trata de trabajar con energías específicas como son la Pránica, Manásica, Cilial y Cósmica, se recurre a las siguientes especificaciones:

**LA ENERGIA PRANICA:** Es la que se capta a través de la respiración profunda, a cualquier hora del día, por lo que es mejor prepararnos a recibirla con una buena relajación, tranquilos, y en un lugar aireado, la posición, puede ser sentados o parados.

**LA ENERGIA MANASICA:** Es la que procede directamente del Sol Central de la Galaxia, siendo su vehículo la Luz Violeta. La Energía Manásica, se recibe por la cabeza, pudiendo producir alteraciones en nuestra fisiología, en caso de no estar debidamente purificados, con una adecuada metodología de vida, que incluya una dieta sana y balanceada, como es la vegetarismo científica.

La Energía Manásica, se puede recibir entre las 10 a.m. y las 5 p.m. en posición de parados, con las manos sobre la frente, las palmas hacia el Sol, formando un triángulo a la altura del entrecejo.

Por esta abertura, trataremos de concentrar nuestra vista en el Sol, por espacio de un minuto; después de los cuales, cerraremos los ojos y relajaremos los brazos, dejándolos. Este tipo de recepción solo se hace una vez a la semana con una duración máxima de 5 minutos, preferentemente en el campo.

**LA ENERGIA CILIAL:** Es la que se capta o recepciona exactamente a las 12 del medio día, y se recibe a través de las palmas de las manos, las cuales permanecen hacia arriba, una vez que estiramos ligeramente los brazos, y luego los flexionamos hacia el cuerpo. Esta recepción, también se hace en posición de parados, y con los ojos cerrados por espacio de 10 minutos. La Energía Cilial proviene directamente de las vibraciones solares, siendo su fuente directa el Astro Rey.

**LA ENERGIA COSMICA:** Se recibe única y exclusivamente en el plano astral, durante un viaje astral a la estratosfera, recepcionándola en estado de ingravidez. Su fuente de procedencia es la energía de todas las estrellas del Universo. Este tipo de recepción, siempre deberá ser dirigido con apoyo de los Guías Extraterrestres, para que en todo momento, nos brinden su protección.

**TOMA DE ENERGIA PRANICA:** En la reunión, todos sentados en círculo, los brazos flexionados a la altura del rostro, y con las palmas hacia arriba, se vuelve a tomar respiraciones profundas, tratando de tener al máximo la respiración, para luego exhalar en forma suave y lenta por la nariz.

**LA GIMNASIA PSICOFISICA Y AYUNO:** (Importancia y demostración). La gimnasia como medio indispensable para elevar la limpieza de nuestro cuerpo físico, la gimnasia, inicialmente se consideró como el arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ejercicios.

Puede afirmarse que en todas las culturas ha existido la gimnasia en una u otra forma, y es bien conocido, el legado, que al respecto, nos dejaron los hindúes, los chinos y hasta los griegos. En la Edad Media, fue suplida por la caza y los ejercicios con las armas. Modernamente, la gimnasia se ha sistematizado, con la intención de mejorar la constitución física de los individuos. Esta se ha clasificado básicamente en dos tendencias:

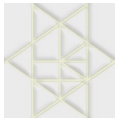
1. La gimnasia individual con aparatos; y
2. La gimnasia colectiva de movimientos.

De esta última, se dió un método llamado gimnasia natural respiratorio, cuyos movimientos están destinados a aumentar la capacidad torácica; también se le conoce como rítmica, y de esta nos ocuparemos.

Esta gimnasia ayuda a la preparación espiritual de las personas, también se le conoce como gimnasia psicofísica. Esta consiste en dar elasticidad al cuerpo, y abrir los poros como ventanas, y dejarlos libres para que rechan el Prana (energía-oxígeno-vida) ya que se sabe que el aire está lleno de átomos de toda índole que circulan por nuestra atmósfera aunque nos parezca un vacío absoluto entre nosotros y la bóveda celeste.

Estos átomos invisibles, por su infinidad pequeña, siempre giran a nuestro alrededor, y siempre dispuestos a penetrar dentro de nosotros, de una u otra forma, debido a su atracción magnética universal para proveernos de energía vivificante o destructiva.

En la gimnasia Psicofísica al inhalar, se atrae siempre lo positivo, y al exhalar, se elimina toda la energía negativa que fuéramos dentro de nosotros. En cada movimiento se inhala, se retiene y luego se exhala. Estos ejercicios se aprenden muy fácilmente por su sencillez y suavidad.



Dijimos que esta gimnasia, nos ayuda al cambio espiritual, porque permite tener nuestro cuerpo físico en buenas condiciones físico mentales, dando una predisposición a la persona para estar en armonía consigo misma, con sus familiares y con los demás.

La práctica de la gimnasia psicofísica, se deberá realizar con una actitud positiva, y con la atención puesta en lo que se está haciendo. Esta práctica hará dejar de lado, el deseo de tener solo un buen cuerpo, generando en cada persona, sentimientos de comprensión y amor hacia todos los seres. Adicionalmente, nos servirá de higiene, ya que nos enseñará a conservar nuestra salud, procurando el buen funcionamiento de nuestros órganos.

A continuación se detallan los 10 principales ejercicios psicofísicos para que puedan practicarlos diariamente. (Se adjunta página con dibujos de los ejercicios)

1-) **RESPIRACION:** Inhalar profunda y lentamente por la nariz, al levantar los brazos: al terminar de volver las palmas de las manos hacia arriba se retiene el aire para bajarlo al estómago. Luego se sube de nuevo al tórax y se expulsa por la nariz, al ir bajando los brazos al cuerpo. Contrair el abdomen cuando las palmas de las manos se tocan frente al cuerpo.

**EFFECTOS:** Oxigena, purifica, hace más fluido el torrente sanguíneo, permitiendo una mejor asimilación alimenticia, estimula las secreciones, beneficia la circulación en hombros y muñecas.

2-) **RESPIRACION:** Inhalar suavemente mientras dura el movimiento de los brazos hacia arriba, exhalar totalmente el aire en tres impulsos, coordinando estos con los movimientos de las manos al tocar alternadamente el suelo con los dorsos y la palmas. Enderezarse con lentitud aspirando ligeramente para detener los brazos a lo largo del cuerpo en un instante de retención, y reanudar el movimiento de elevación de los brazos por arriba de la cabeza con inspiración profunda.

**EFFECTOS:** Flexibiliza músculos, tendones y ligamentos de la parte posterior de las piernas, así como de la región lumbar y glúteos, estimula las secreciones intestinales permitiendo una mejor evacuación de los residuos alimenticios. Flexibiliza la columna vertebral

3-) **RESPIRACION:** Inhalar al levantar los brazos cruzados, delante de la cara, retener el aire mientras se eleva y exhalar al descender los brazos sobre el pecho.

**EFFECTOS:** Ejercicio de equilibrio y resistencia. Auxiliar para la adaptación de la respiración yogi flexibiliza tendones y ligamentos de la parte inferior de las piernas y a las pantorrillas. Proporciona mayor resistencia a los ligamentos, de los empujes, ayuda al proceso digestivo y fortalece las rodillas.

4-) **RESPIRACION:** Inhalar lentamente al levantarse sobre la puntas de los pies, retener la respiración durante el ejercicio y al exhalar bajar los talones al piso.

**EFFECTOS:** Mejora las condiciones del sistema nervioso y proporciona un equilibrio sereno. Da resistencia y elasticidad a los músculos de las pantorrillas estimula las secreciones endocrinas y fortalece las rodillas.

5-) **RESPIRACION:** Se inhala cuando la pierna ejecuta un semicírculo, y se exhala cuando la pierna traza la recta hacia adelante es decir una respiración completa en cada semicírculo.

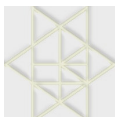
**EFFECTOS:** Proporciona equilibrio y estabilidad al cuerpo. Estimula las glándulas gónadas y suprarrenales, y es eficaz contra el sentimentalismo. Por efectos relajios, da equilibrio temperamental, emocional y psíquico.

6-) **RESPIRACION:** Inhalar al levantar el tronco, exhalar al ir bajando el tronco. (No hay retención).

**EFFECTOS:** Mejora la acción del sistema cerebro espinal. Armoniza las funciones suprarrenales, flexibiliza la zona de las vértebras lumbares, y ayuda a eliminar la fiebra del estómago. Reduce el exceso de grasa abdominal. Tonifica el sistema nervioso por el estímulo circulatorio en la columna vertebral, la cual es la base de la vida.

7-) **RESPIRACION:** Inhalar al hacer el tronco hacia atrás y exhalar durante la flexión del tronco. Nueva inhalación al levantar el cuerpo. Retención del aliento con el aire adentro mientras se hace la flexión del torso en sentido contrario.

**EFFECTOS:** Flexibiliza la cintura masajea poderosamente el hígado mejorando notablemente las secreciones hepáticas, estimula en general el funcionamiento digestivo permitiendo una mejor absorción



de las sustancias alimenticias mejorando el proceso de evacuación. Tonifica los nervios espinales y los órganos abdominales, aumenta el apetito. Conserva flexible la espina dorsal Da flexibilidad a los tendones de las piernas.

8-) **RESPIRACION:** Inhalar mientras se levantan los brazos, contener el aliento durante la torsión, y exhalar durante la flexión.

**EFFECTOS:** Los mismos del ejercicio anterior, pero más poderosos, además fortalecidos por una expansión pulmonar que beneficia, por la flexión el sistema cerebro espinal. Estos ejercicios también mejoran notablemente la capacidad de la memoria, y ayudan a una mejor lucidez.

9-) **RESPIRACION:** Inhalar al levantar los brazos, exhalar yaciendo bien los pulmones durante el balanceo de los brazos entre las piernas, con tres impulsos. Durante las flexiones hacia una y otra rodilla, respire rítmicamente. Al inclinar la cabeza hacia el suelo, respiración libre.

**EFFECTOS:** Flexibiliza la columna vertebral, y hace más fluida la acción mental (rapidez de los reflejos, etc.). Produce un benéfico estiramiento de los músculos pectorales, propiciando una sensación de descanso. Estira y flexibiliza los músculos posteriores de las piernas, lo que da un automasaje a las glándulas gónadas (ovarios y testículos). Vitaliza las funciones mentales. Da masaje al cuello.

10-) **RESPIRACION:** Inhalar al levantar los brazos, y exhalar al bajarlos.

**EFFECTOS:** Saturación de oxígeno y control de la palpitation cardíaca. Fijar la intención en los latidos del corazón. Este ejercicio permite armonizar la respiración con el ritmo del corazón, Ejercicio con efecto de relajamiento, para concluir con la primera serie.

**AYUNO:** (...)de Notas, en Evolución camino al Infinito). El ayuno limpia el cuerpo de podredumbre, y lo mantiene sano, eliminando todo lo indeseable acumulado en el cuerpo durante los años de una alimentación inadecuada.

El ayuno elimina también la materia astral inferior, del cuerpo astral del hombre, proveniente de la alimentación carnívora y del consumo del café, tabaco, y alcohol, si bien un proceso de completa purificación puede llevar años, según el grado de envenamiento del cuerpo.

La medicina natural contra las enfermedades es el ayuno. El animal se abstiene de alimentos cuando se siente enfermo, y la fuerza vital de la naturaleza, le devuelve la salud; al ayunar se le permite a la naturaleza obrar en el cuerpo físico, y ella se encarga de restablecer la armonía y el equilibrio orgánico. En el Ayuno, son más débiles los lazos que atan el espíritu al cuerpo denso por lo que es propio el estado, para entregarse a la oración y la meditación.

**TOXINAS:** Alcohol, tabaco, carne, estimulantes (Boletín No. 4 RAHMA, Perú.) Citados también en Los Guías Extraterrestres Y La Misión Rahma, y en Evolución camino al infinito.

Los Estimulantes como el alcohol, el café, y el tabaco, contienen sustancias deletéreas que actúan, con mayor fuerza en la materia astral dañando la delicada envoltura éterica que sirve de puente entre los cuerpos étéricos y astral del hombre. El daño de la tela es irreparable, y puedo conducir a la locura, alucinaciones y entorpecimiento de los sentidos, y del sistema nervioso.

Al ingerir alcohol, se destruyen miles de células cerebrales, que jamás se recuperan con un daño irreversible en el cerebro físico. Esta influencia penicosa, se extiende aún a los factores genéticos de la persona, generando el pesado karma de las enfermedades hereditarias. Las emanaciones de desagradables del tabaco, son más notorias en el plano astral y sus vibraciones densas entorpecen la sensibilidad de la persona, y su sano juicio, haciendo perder el sentido de lo correcto y lo digno, cuando lo esclaviza y subyuga su voluntad en la necesidad del vicio.

Debemos recalcar, dentro de Misión RAHMA, que los Guías siempre nos han recomendado que, en la medida de nuestras posibilidades, vayamos cambiando nuestros hábitos de consumo de toxinas, ya sea fumando, ingiriendo licor, o comiendo carne, porque estas hacen más lento el camino, hacia la elevación espiritual que se está buscando. Al estar llenos de toxinas, nuestro cuerpo se hace más perzoso en los trabajos que conlleva un estirzo de nuestra voluntad, y sobre todo, si son dirigidos hacia el engrandecimiento del espíritu. Algo que siempre nos han recordado los Guías, es que debemos llegar a dejar todo esto, pero no porque nos lo piden, sino porque nosotros mismos nos hayamos convencido del daño que nos causa el consumo de estas toxinas.

Si ya tenemos bastante con las toxinas que respiramos a diario por la contaminación ambiental, y con lo que producimos nosotros mismos, con nuestros problemas, angustias y cóleras, para qué vamos a agregar, encima de todo ello, las que producen el tabaco, la carne y el alcohol?

Vamos a tocar, como ejemplo, los peligros que trae comer carne. Antes y durante la agonía del animal sacrificado, la bioquímica de dicho ser sufre profundos cambios. Productos tóxicos aparecen en el cuerpo, dando origen a dolores y envenamiento en el animal moribundo. De acuerdo con la Enciclopedia Británica el envenamiento corporal, incluyendo ácido úrico y otros desechos están presentes en la sangre y en los tejidos.

Así como nuestro cuerpo se enferma, durante un período de intensa ira o miedo, también los animales sufren profundos cambios químicos en situaciones peligrosas. El nivel hormonal en la sangre del animal, especialmente la **ADRENALINA**, cambia, radicalmente cuando ellos ven a otro animal muriendo cerca suyo, entonces, luchan febrilmente por su libertad y su vida. Esta gran cantidad de hormonas que mas tarde envenenan los tejidos, queda en la carne del animal, que consumimos en un rico bife o una sabrosa parillada. De acuerdo con el Instituto de Nutrición de América, la carne de un animal muerto, está llena de sangre tóxica, y otros desechos derivados.

Las carnes contienen materia astral de naturaleza animal, la que es liberada en el proceso de la Digestión, al desintegrarse las moléculas físicas, esta materia de vibraciones densas, se fija en los cuerpos astral y etérico, opacando su luminosidad y colores, y densificando sus vibraciones, lo que entorpece la receptividad a vibraciones, más sutiles, y favorece las influencias negativas del astral inferior. Esta abre las puertas a los gérmenes astrales, los que propician el medio etérico adecuado, para el desarrollo de los gérmenes físicos, causantes de enfermedades.

Las vibraciones densas de las carnes y las drogas, persisten hasta después de la muerte física, y es muy difícil liberarse de ellas y de su influencia negativa en la vida astral. Además del condicionamiento kármico que deleminan, en los átomos permanentes físico y astral, que son los moldes para los cuerpos de la próxima reencarnación. En el plano denso, entre las muchas toxinas de la carne, se encuentran el Escabiol y el Indol, venenos causantes, entre otros, de la fatiga física en el cuerpo humano, también hay un alto porcentaje de albúmina y ácido úrico, que propicia el desarrollo de diversas enfermedades infecciosas.

Todas las carnes, aún la de pescado, pueden portar parásitos los que se desarrollan en el sistema digestivo y en las fibras musculares.

Desde el momento que se sacrifica al animal, y se le corta la vida, las células se descomponen, y se inicia la putrefacción, como en todo cadáver. Un proceso similar, ocurre en a digestión, y la carne, se pudre en el estómago, formando un caldo de cultivo propicio para el desarrollo de gérmenes y bacilos. Así el hombre, hace de su estómago un cementerio vivo, en el que se pudren los cadáveres de sus hermanos inferiores.

Una de las más graves, e ignoradas, consecuencias del canivorismo, es el karma de la sangre derramada de millones de animales sacrificados por el hombre en cacerías y mataderos, arrojando, cada año al plano astral, millones de seres aterrorizados, llenos de temor y espanto hacia el hombre.

Las guerras son consecuencia kármica directa de esta matanza organizada de animales. El hombre asesina a su hermano inferior, en la escala de la evolución, olvidando que él ha vivido también en ese plano, y que ellos han de ser humanos algún día. En todo animal, están reencarnados los tres átomos de la triada inferior, que desciende de la moñrada.

Con los frutos de la tierra se nutre el hombre de células vivas, y de células muertas con la carne. Los vegetales se asimilan por fermentación, formando alcoholos que limpian el organismo, y las carnes por putrefacción, como la descomposición del cadáver. Uno dan vida y otros muerte. (N, del T.) No debería desecharse el saber que el animal ingiere pastos que pueden haber sido tratados con plaguicidas, estos no siempre autorizados por su toxicidad al consumo humano, y que quedan integrados en la carne.

También debe recordarse la cantidad de vacunas y otros remedios, que son aplicados al animal para evitarle innumerables enfermedades y que son asimilados en su sangre, carne y visceras (hígado, riñones, intestinos, etc.). El: Para evitar el estrés del viaje al matadero, y perder peso por ese motivo, se les aplica un tranquilizante, el que posteriormente podría ser ingerido por nosotros. (Podría ser esto una de las causas de la modorra luego de comer?)

**CADENA DE ENERGIA:** Desarrollo de la Despedida de toda Reunión.

Las cadenas de despedida, al final de una reunión, pueden ser de diversos tipos, y realizarle con variantes, según sea su modalidad, conservando todas ellas lo fundamental, que es, la actitud e intención, esto es por Amor y con Fe.

Los tipos de cadenas son: de ayuda planetaria, nacional, local o curativa para una o más personas que lo requieran, independientemente que esté o no presente la persona, y de la distancia. Tomando como pauta la cadena de despedida usual, un ejemplo de desarrollo de la misma sería:

"Hermanos (as), vamos a pararnos, y a tomarnos de las manos, procurando describir un círculo entre todos, alternándonos en lo posible, los hombres y las mujeres. Visualizaremos en el interior del círculo... (aquí se describe lo que se quiere que reciba la energía).

La mano derecha da (palma hacia abajo), y la izquierda recibe (palma hacia arriba) las energías que empezarán a circular por esta cadena de amor o Integración. Con los talones juntos, y el cuerpo relajado, cerramos los párpados tratando de concentrarnos en la luz interior en ese sol interno que se encuentra por encima del ombligo, y también en nuestros cristales si es que los tenemos, tomando nuevamente tres respiraciones lentas y profundas por la nariz.

Con cada exhalación, sentimos y visualizamos, mentalmente, que un haz de luz baja por nuestras cabezas bajándonos en energía positiva que se canaliza por nuestras manos. En ese momento, cuando sentimos como la energía se concentra en nuestros pechos, y de allí a la altura del esternón, se proyecta un rayo de luz dorada hacia el centro de la reunión, (donde hemos ubicado previamente las imágenes de aquel o aquello sujeto a nuestra ayuda).

El instructor deberá recalcar, en todo momento, que la ayuda será efectiva, que la protección e irradiación positiva, cumplirá con su objetivo. Se podrá, entonces, sugerir, que todos se imaginen a las personas enfermas envueltas en luz, sanas y restablecidas definitivamente de su mal. Para sellar el trabajo y darle por terminado, se podrá realizar una invocación al Profundo Amor de la Conciencia Cósmica, o la que considere oportuno decir el que preside. (puede ser La Gran Invocación)."

Al término de la oración inspirada, nos soltamos todos de las manos, quedando protegidos por el Amor y la Luz del Profundo. Cruzamos nuestras manos a la altura del pecho, la izquierda encima de la derecha, y nos quedamos en Paz. Relajamos los brazos, y nos damos todos fraternalmente, un abrazo de Paz.

#### CUARTA REUNION:

A) Protección y armonización con uso de cúpulas de energía, vocalizaciones y oraciones.

B) Temas :

- Mortem un satélite universal. Lectura y comentarios.
- Simbolismo de la estrella RAHMA Explicación.
- Mensión general de las siete leyes universales (de El Kiballon.)
- Relación Uso en las prácticas.
- Practica Relajación dirigida.

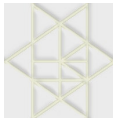
#### SIMBOLISMO DE LA ESTRELLA RAHMA. Explicación.

Inicialmente cuando recién se iniciaba la Misión RAHMA, se tenía como símbolo la estrella de seis puntas que se tomó tal cual se pudo ver durante los contactos físicos en los encuentros con los Guías de la Hermandad de la Estrella o Hermandad Blanca del Universo.

Los símbolos al interior, de la que actualmente se utiliza, fueron apareciendo a través de las comunicaciones telepáticas psicográficas, y en los siguientes encuentros físicos con extraterrestres, estos guardan relación con ideas y conceptos así como de las fases niveles y actitudes que se fueron dando al interior de la Misión.

El primer símbolo que aparece es la estrella de seis puntas muy conocida como Magenda David, es decir la estrella judía. Al interior de la Misión representa al equilibrio y a la Gran Hermandad Blanca del Universo o Hermandad de la Estrella. Este símbolo se encuentra ampliamente difundido en los planetas de la Confederación de Mundos de la Galaxia y especialmente en Mortem (satélite de Júpiter al cual fuimos llevados o transportados mediante Xéndra.

En la Misión RAHMA, la estrella aparece integrada a una serie de otros símbolos que representan la misión y sus fases de desarrollo y evolución.



Así en su interior encontramos:  
- La Estrella que representa el equilibrio.

- La Cruz que representa el símbolo positivo o acción, es un símbolo de movimiento o de acción de actividad, irradiación de victoria espiritual.

- El Tridante representa los planos del hombre material, mental y espiritual. Representa la evolución del hombre. El hombre que como una flecha se dispara hacia el todo. Cuando se simboliza al demonio con un tridante en las manos justamente es representando el poder de frenar la evolución del hombre. Pero no hay más demonio que el que llevamos dentro.

- El número 7 que simboliza el absoluto a la séptima dimensión o Conciencia Estelar.

- El número 4 que simboliza la presencia de los Guías. Extraterrestres provenientes de la base más cercana de la Confederación y que es Moïrem en Júpiter. En la Astrología el número 4 representa presuntamente al planeta Júpiter.

- El número 8 o signo Alpha, simboliza al volver sobre sus orígenes la esencia misma de la humanidad a través de la reflexión y de la meditación.

Además de todos estos símbolos que encontramos integrando la estrella se encuentran también una serie de conceptos los que aparecen entrelazados a través de los pequeños triángulos de la estrella llana sin símbolos. Estos pueden ser asociados entre sí por las proyecciones que se hagan de las líneas y de los triángulos.

#### MENSIÓN GENERAL DE LAS SIETE LEYES UNIVERSALES Bibliografía de El Kibotión de Hermes Trimegisto.

- Primera Ley: El principio del Mentalismo. Todo es mente, como es arriba es abajo.

- Segunda Ley: El principio de la Correspondencia. Como es arriba es abajo.

- Tercera Ley: El principio de la Vibración. Nada es inmóvil, todo se mueve, todo vibra.

- Cuarta Ley: El principio de la Polaridad todo es doble todo tiene dos polos todo es par de opuestos lo semejante y lo antagónico es lo mismo los opuestos son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado los extremos se tocan, todas las verdades son semiverdades todas las paradojas pueden reconciliarse.

- Quinta Ley: El principio del Ritmo. Todo fluye y refluye todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende todo se mueve como un péndulo la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que su movimiento hacia la izquierda, el ritmo es la compensación.

- Sexta Ley: El principio de Causa y Efecto Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa, todo suceso de acuerdo a la ley, la suerte no es más que un nombre que se da de acuerdo a una ley no conocida. Hay muchos planos de causalidad pero nada escapa a esa ley.

- Séptima Ley: El principio de la Generación. La generación existe por doquier todo tiene principio masculino y femenino la generación se manifiesta en todos los planos

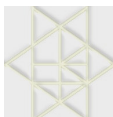
#### RELAJACIÓN:

Luego de las respiraciones aprendemos a relajar nuestro cuerpo para luego entrar en la concentración.

La relajación es un proceso mediante el cual nos liberamos de toda tensión, molestia malestar o fastidio que hasta el momento nos dominaba. Esto se logra controlando el cuerpo, irradiándole la energía respiratoria, distribuyéndola por todo el organismo, masajando mentalmente todos los órganos, miembros y músculos de nuestro cuerpo.

Para aprender a relajarnos es aconsejable empezar por extender una manita en el suelo si no lo hacemos sentados y echados cómodamente sobre ella, siempre boca arriba, habiendo precisamente hecho los ejercicios de respiración y habiendo alzado nuestras ropas.

El instructor será el que indicará a la autorrelajación, y las palabras del instructor solo son unas sugerencias a las que se les prestará atención.



La técnica en aquel momento es la siguiente: Una vez que las personas están totalmente cómodas, si están acostadas, con las palmas hacia arriba a los lados del cuerpo, los talones que se toquen ligeramente, y si están sentados, la espalda recta, palmas sobre las piernas, y hacia arriba, la izquierda bajo la derecha, pulgares y talones juntos. El instructor recomendará que se mantenga el mismo ritmo de respiración, lenta y profunda por la nariz durante todo el proceso de relajación, tratando de visualizar mentalmente cada una de las partes del organismo.

Se empezará por los pies, más específicamente por los dedos de los pies los cuales trataremos de masajear mentalmente sintiendo como si lo hiciéramos con nuestras propias manos. El instructor sugerirá la parte del cuerpo que debemos masajear hablando con autoridad y en voz baja intercaldando las siguientes observaciones según lo crea conveniente:

**C/PRACTICA:** Relajación dirigida. "A partir de este momento vamos todos a iniciar un proceso muy profundo de relajación de manera de que ningún ruido ni aún la voz que están escuchando interferirá el proceso de relajación sino que al contrario, nos ayudará a relajarnos más y más. La voz que escuchan sugerirá una relajación autoinducida, generalizada y controlada por nuestra propia fuerza de voluntad para ello vamos a mantener la respiración lenta y profunda por la nariz, inhalando, reteniendo y exhalando lentamente por la nariz....

...Vamos a sentir como la energía se concentra en nuestro interior y desde allí se irradia hacia los pies envolviéndonos en un agradable calor que relajará los dedos, plantas empinadas y tobillos. Huesos, músculos, tendones y ligamentos quedarán completamente relajados, libres de toda tensión y negativismo, y esta relajación durará todo el tiempo que nosotros así lo permitamos....

...Seguimos ascendiendo, visualizaremos en nuestra mente los tobillos, pantorrillas y muslos, glúteos y caderas. De la mitad del cuerpo hacia abajo ya no habrá tensión ya que lo masajearemos mentalmente como si lo frotráramos con las manos físicas y para lograrlo mejor nos imaginaremos que envolvemos en luz de la mitad del cuerpo hacia abajo....

...De la mitad del cuerpo hacia abajo (se repite), ya no sentimos nuestro organismo, solo sentimos esta agradable sensación de paz. Percibimos claramente un reconfortante calor que nos envuelve y sigue subiendo, relajando todo a su paso....Vamos a masajear ahora nuestros órganos internos comenzando por nuestros órganos sexuales. Y los intestinos. Los masajearemos mentalmente, los liberaremos de tensión como si los frotráramos con las manos físicas liberándolos de tensión y de toda acumulación de energía negativa....

...En nuestra pantalla mental van a ir desfilando el estómago, el hígado, el bazo el páncreas y los riñones. Uno a uno vamos frotrando y masajando los órganos internos, envolviéndonos en luz, no hay tensión en nuestros órganos, ya no hay tensión en ninguna parte de nuestro cuerpo, solo paz y armonía... y esta relajación durará todo el tiempo que nosotros así lo permitamos....

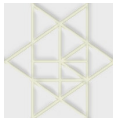
...Continuamos el ascenso visualizando el corazón. Y tal como si tuviéramos el corazón en nuestras manos lo frotramos y masajamos por dentro y por fuera. Vamos envolviendo en energía positiva el corazón de tal manera de que los latidos se irán haciendo cada vez más distancados y lentos. Hay menor desgaste corporal pero mayor intensidad y plenitud en nuestras vidas....

...Mantengamos la respiración lenta y profunda, rítmica por la nariz y sentimos como la energía que se concentra en nuestro interior es dirigida hacia nuestros órganos internos, huesos y músculos. Masajearnos ahora los pulmones, los frotramos de manera que limpiamos sus paredes de toda contaminación y de toda acumulación de energía negativa. Vamos a respirar aprovechando toda la capacidad de los mismos, inhalando lentamente por la nariz....

...Dirigimos nuestra atención al coxis, hacia la columna vertebral y masajearnos mentalmente vértebra por vértebra toda la espina dorsal. Sentimos como la energía positiva irá ascendiendo a lo largo de la espalda corrigiendo cualquier desviación o acumulación de energía negativa. Frotramos también los músculos del pecho y de la espalda....

...Relajamos los hombros los brazos, los codos y las manos. De los hombros hacia abajo ya no hay tensión, no sentimos nuestro cuerpo, solo esa agradable sensación de armonía que se va extendiendo por todo nuestro ser....

...Seguimos ascendiendo y llegamos al cuello, masajearnos la nuca, envolvemos en energía positiva la glándula tiroidea, devolvemos su normal funcionamiento y sentimos como el calor va ascendiendo y llegamos al rostro... vamos relajando los músculos de la cara....



...Vamos a centrar nuestra atención en los párpados que se van cerrando por sí solos, restituimos la normal visión a nuestros ojos, los cuales se encuentran envueltos en luz, en energía positiva. Masajeamos también la mandíbula la lengua y los dientes también brindamos un suave masaje a la parte posterior del cráneo y el cerebelo, el bulbo raquídeo, la médula espinal, la glándula pituitaria y la glándula pineal, les devolvemos su normal funcionamiento y los envolvemos en luz, en energía positiva...  
...Llegamos finalmente al cerebro, y como si lo tuviéramos en nuestras manos físicas y pudiéramos frotarlo y masajearlo, así sentimos que lo hacemos...

...Estamos completamente relajados, libres de toda tensión en perfecta paz y armonía, y esta relajación va a continuar todo el tiempo que nosotros así lo permitamos\*\*.

NOTA: Con la práctica continua se va reemplazando esta por otra relajación más rápida. Al ampliarse el tiempo para las meditaciones y prácticas mentales.

#### QUINTA REUNION

A) Repetición del punto A) de la reunión anterior y en todas las restantes.

#### B) TEMAS

- Las iniciaciones Rahma, importancia y rol dentro de la Misión Rahma.
- Nombre Cósmico: Charla.
- Cristales de Cusco: Charla.

#### C) Práctica de Relajación:

-Concentración: Explicación. Ejercicio de la Rosa Roja.

D) Otros temas:

Los siete cuerpos y los chakras. Breve explicación.

A) Respiación, Armonización y protección con uso de Cúpula de Energía. Vocalizaciones y oraciones. (Ver segunda reunión).

#### B) TEMAS:

Las iniciaciones en Rahma, importancia y rol dentro de Misión Rahma.

El verdadero significado de la iniciación.

La palabra, iniciación deriva de dos palabras latinas 'IN', en, y la palabra 'IRE': ir. Es por lo tanto el comienzo o la entrada de algo.

Representa en su más amplio sentido, en el caso que estamos estudiando, la entrada de la vida espiritual, o en una nueva etapa de la misma vida.

Literalmente por lo tanto, el que recibe la primera iniciación, da el primer paso en el Reino Espiritual, saliendo del Reino Humano para entrar en el Reino Suprahumano.

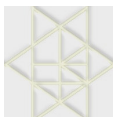
Así como pasó del reino animal al humano, en la individualización, así entra en la vida del espíritu y por vez primera tiene el derecho de que se le llame "hombre espiritual" en el sentido técnico del término.

Entra en la quinta etapa o sea en el proceso final de nuestra quinta evolución. Habiendo tanteado el camino a través de la ignorancia durante muchas edades, y habiendo pasado por el aprendizaje de la instrucción, ahora entra en la sabiduría, en la Universidad.

Cuando haya cursado en esta Escuela recibirá el grado de Maestro de la Compasión, Peregrino y Herrano en el Camino.

El Conocimiento es producto de la instrucción que se recibe a través de la experiencia descubrimientos y enseñanzas recibidas. La sabiduría, se refiere al desenvolvimiento de la vida residente en la forma, al progreso del espíritu, a través de los siempre cambiantes vehículos y a las expansiones de conciencia que se suceden en esta vida.

Trata del aspecto vital de la evolución, puesto que se refiere a la esencia de las cosas, y no a las cosas mismas, es la comprensión intuitiva de la verdad independiente del raciocinio. Sabiduría es el conocimiento correctamente aplicado a través del entendimiento.



El Conocimiento es SEPARATIVO y OBJETIVO, mientras que la Sabiduría es SINTÉTICA y SUBJETIVA. El Conocimiento SEPARA, la Sabiduría UNE.

La iniciación o proceso de experimentar la expansión de conciencia es parte del proceso normal de desarrollo evolutivo, considerado en gran escala, y no desde el punto de vista individual. Si de considera desde el punto de vista individual, llega a reducirse hasta el punto de que la unidad evolucionante reconoce que (por virtud de su propio esfuerzo ayudado del consejo de los Guías) alcanzó un estado en que ya es suyo cierto estado subjetivo desde el punto de vista del plano físico.

Cada iniciación señala el paso del discípulo a una clase superior. El resultado es un horizonte que continuamente se dilata hasta incluir la esfera de la creación. Es la creciente capacidad de ver y oír en todos los planos. Es el incrementado conocimiento de los planes de Dios para el mundo y una incrementada capacidad de intervenir en esos planos y favorecer su desenvolvimiento.

La iniciación conduce a la montaña donde se puede tener el conocimiento del eterno ahora, donde se unifica el pasado, el presente y el futuro; una visión del espectáculo de las razas con el hilo de oro de su genealogía seguida a través de muchos tipos una visión de la áurea esfera que mantiene al universo las múltiples evoluciones de nuestro sistema, la Angélica, la Humana, la Animal, la Vegetal, la Mineral y la Elemental a cuyo través puede verse claramente la vida pulsante.

La iniciación conduce a la Cruz y al completo sacrificio que ha de consumarse antes de alcanzar la perfecta liberación de las cadenas de la tierra, sin valor en los tres mundos.

La iniciación conduce a través de la sabiduría y pone en las llaves del hombre toda la información del Sistema Cósmico en gradual secuencia. Revela el misterio oculto, subyacente en el Corazón del Sistema Solar. No implica necesariamente el desarrollo de las facultades psíquicas pero entraña la comprensión interna que ve el valor subyacente en la forma y reconoce la finalidad de las circunstancias.

Finalmente diremos que la iniciación sea cual sea señala un punto de adquisición que de ninguna manera asegura el éxito futuro, y señala también el reconocimiento de parte de los Vigilantes Instructores de la Humanidad de un punto definido de la evolución alcanzado por el discípulo.

Por esta razón la participación de las iniciaciones Rahma debe limitarse, para que estas recuperen la correcta significación al participar en ellas y recibirlas.

#### NOMBRE COSMICO (Charla)

El Nombre Cósmico es una clave vibratoria, un trampolín en el desarrollo personal, una frecuencia vibratoria que nos permite sincronizarnos con el cosmos además de definir la situación o Misión Personal que llevamos a cabo en la vida a desenvolverse dentro de la Misión Rahma.

El Nombre Cósmico es una vibración, una clave personal que cada uno de nosotros debe afinar y desarrollar al interior de Rahma; su vocalización o mantención va más allá de una mera PRONUNCIACION persigue elevar nuestra vibración ayudándonos a despertar nuestra conciencia como el diapason que vibra alto y estremece.

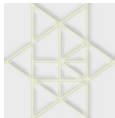
Los Nombres Cósmicos, así como pueden darse a través de comunicaciones telepáticas con los Guías pueden también ser recibidas en forma muy personal e íntima a través de un sueño, una visión o una forma de manifestación interior.

Pero el Nombre Cósmico recibido al interior de Misión Rahma en el tiempo previsto por los Guías señala el momento de interiorización en el conocimiento aplicado a uno mismo.

Este Nombre, busca develar el registro reencarnativo de las experiencias pasadas por la persona. Nos arroja luces de lo aprendido, a través de las innumerables vidas vividas y de los errores cometidos. Nos acerca por tanto a una posible respuesta del ser de cada hombre, del Quién Soy Yo. Nuestro Nombre Cósmico nos devolverá nuestro pasado, corregirá nuestro presente y señalará nuestro futuro. Es pues una herramienta clave que tenemos cada uno de nosotros y que surge con el proceso mismo de INDIVIDUALIZACION del Espíritu. (Creación).

La terminación del mismo surgirá producto de la identificación con el camino espiritual, por lo cual, el conocimiento de ESTA nos transportará a alguna otra época en que iniciamos el andar.

El Nombre Cósmico puede ser empleado a través de meditaciones Lunares y Solares, actuando como una llave hacia nuestro interior, pero siendo una llave no es la puerta ni la entrada. Ni menos aun la mano que la hará girar en la cerradura.



Con la constancia y perseverancia propia del caminante llegaremos a darle utilidad pero dependerá más de nuestra concentración y de la actitud con que enfrentemos esta iniciación para que alcancemos el fin deseado o sea una expansión de conciencia.

#### MEDITACIONES LUNARES

Tienden a dar quietud al ser, a la vez que abren la mente al conocimiento a las verdades profundas sensibilizándonos gradualmente. Las meditaciones crean condiciones adecuadas pero somos nosotros los que alcanzamos el equilibrio interno si es que creamos en lo que hacemos y lo hacemos por amor.

#### MEDITACIONES SOLARES

Contribuyen a elevar la tasa vibracional permitiéndonos una mejor preparación para el encuentro y acercamiento con nuestros Hermanos Mayores. Ayudan nuestros sentidos astrales (percepción extrasensorial) y los orienta en el servicio como seres solares que debemos ser irradiando a los demás.

Es bueno recordar que no importa tanto el tiempo, duración forma o estilo de meditar o la meditación. Lo único realmente importante es la actitud al meditar y que nos sirva realmente para alcanzar la interiorización, es decir estar a solas y en silencio con uno mismo. Y nuestra vida puede ser una permanente meditación.

Los Nombres Cósmicos vibran en Rahma representando una labor al interior de la Misión pero sobre todo ahora que se afianzan los mecanismos de reencuentro para la recepción final. Seremos puentes de cuerdas, con nudos cósmicos, bien atados, pero elásticos, perfectamente unidos por el artesano, como cadena de eslabones del pasado con el futuro que congregar a toda la humanidad para el ascenso final de la escalada de evolución.

Finalmente diremos que el objetivo de la disciplina es el de fortalecer nuestra voluntad por lo que deberíamos hacer de la meditación un HABITO. Si de pequeños se nos enseña a respetar los horarios en nuestras comidas, también la meditación es un alimento de respiración, de relación y sosiego interno, por ello como no olvidamos de ingerir nuestros alimentos, así tampoco deberíamos olvidarnos de meditar. Llegar a hacer de la meditación un hábito nos facilitará a hacerlo en el futuro cuando sepamos y sintamos la NECESIDAD de ello, no para que seamos esclavos de un trabajo en el cual debe primar el discernimiento. Cuando lo dominemos no necesitaremos hacerlo obligadamente sino cuando nuestro interior nos lo pida.

#### LOS CRISTALES DE CESIO.

##### Segundo grado de iniciación Rahma.

Los Cristales de Cesio son antenas catalizadoras colaboradoras de nuestros sutiles mecanismos de recepción de energías. Actúan como coladores de las radiaciones Cósmicas que en la actualidad llegan con mayor fuerza y menor oposición.

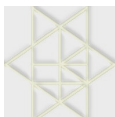
La finalidad de estas dos pirámides es como ya todos sabemos la de dotar a todos los miembros de la Misión de protectores de la Luz Violeta Cósmica mediante el mejor aprovechamiento de la misma. Esta luz como recordaremos se desprende del Sol Central de la Galaxia llamado Sol Manásico.

Para un buen aprovechamiento de la luz violeta hay que mantener el cuerpo libre de impurezas y toxinas así como de estimulantes. También será recomendable una dieta balanceada naturalista y una purificación continua a través de una gimnasia psicofísica.

Los Cristales de Cesio pueden recibirse en grupos o a solas, ya sea durante una salida en el campo o hasta en el interior de una casa, puede ser esta recepción consciente o inconsciente, voluntaria o involuntaria, en vigilia o en sueños.

Y los Cristales los proyectan los Guías siempre desde una nave que se encuentra en las cercanías ya sea esta evidentemente visible o no.

Ya recibidos los Cristales pueden ser apreciados a simple vista en las manos de las personas que están en actitud de recepción primeramente como unos comos luminosos y a veces aparecen también en la forma de resplandores en las manos, como piedrecitas redondas que aparecen y esgrimen sus puntas piramidales algo transparentes y azules u otras veces. Las sensaciones entonces son múltiples, ya sea de peso en las palmas de las manos de quemazón como el hielo seco u otra sensación.



La luz violeta es aprovechada y canalizada a través de los Cristales que se integran en el pecho una vez que son recibidos cruzando nuestros brazos a la altura del del esternón.

Siempre la mano izquierda encima de la derecha simbolizando y representando que lo primero que ofrecemos al cambio es lo que somos y que el encuentro interno y a solas con uno mismo nos permitirá desarrollar la parte oculta olvidada y dejada de lado.

Los Cristales piramidales tienden a desaparecer una vez estrechados los brazos contra nuestro cuerpo. Una vez que se integran tienden a formar en nuestro interior la estrella de seis puntas, símbolo del equilibrio cósmico y del Cristo Interno. Durante los tres primeros meses de recibidos estos cristales se reafirman dentro de nuestro cuerpo o se pierden a través de la orina no pudiendo volver a recibirse.

Se pierden después por llevar una vida inadecuada o al defraudarnos a nosotros mismos. Mientras dura la reafirmación nuestro cuerpo necesita una dieta rica en vitamina B12, por lo que podemos encontrarla en maney, cacao, alcachofas, plátanos y nuevos entre otros.

#### C) PRACTICA:

##### -RELAJACION:(Ver práctica en la cuarta reunión)

##### -CONCENTRACION: Ejercicio de la rosa roja

La concentración es el estado al que podemos llegar dirigiendo nuestra total atención a la mente. Consiste en poner en orden nuestros pensamientos. El hombre moderno piensa en muchas cosas a la vez y a todas trata de atender o dar solución al mismo tiempo convirtiéndose muchas de estas ideas en obsesiones que matrifizan nuestra mente.

La concentración es controlar el torrente de ideas obligando a nuestra mente a dirigir su atención a una sola enfrentando los problemas y dándole solución y en todo caso abstraernos de ellos observando desde fuera tratando de sobrellevarlos si es que no se encuentra remedio inmediato a ello.

La concentración se puede hacer sobre un punto, objeto o tema externo a nosotros. El disciplinar nuestros pensamientos hace que poco a poco identifiquemos nuestras ideas pudiendo en un futuro distinguir entre las nuestras y las ajenas desarrollando la objetividad la crítica y la veracidad, en una palabra llegando a ser HONESTOS con nosotros mismos.

La concentración es el paso previo a la meditación ya que al haber conseguido tener orden en nuestros pensamientos y pensar en una sola cosa a la vez estamos en capacidad de dejar la mente en blanco libre de toda idea.

#### PRACTICA DE CONCENTRACION.

Después de la relajación, dirigimos toda nuestra atención a nuestra mente visualizando a la altura de nuestra frente en el entreciejo un túnel de luz a través del cual nos vamos introduciendo lentamente...

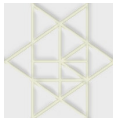
El túnel de luz nos permitirá llegar a concentrar nuestra atención total en una Rosa Roja de la cual no solo referemos su imagen sino que tratamos de contar sus pétalos, y hasta percibir su aroma obligando a nuestra mente a mentalizar aquella idea sin que ninguna otra nos interrumpa. Además podemos cumplir con todos los detalles que se nos solicitan sin ninguna dificultad. (Técnica en sexta reunión).

#### SIGNIFICADOS

En esta práctica se procura la selección de nuestros pensamientos y el control primario de nuestra mente fortaleciendo la voluntad y dando margen a que nuestro subconsciente de manera simbólica transmita su información al consciente

El significado de la rosa roja se podría relacionar con la representación del amor tal como lo estamos vivenciando. Esto quiere decir que por más que juguemos con nuestras mentes siempre habrá algo en lo que imaginamos que está aflorando como mensaje.

No será lo mismo entonces ver una rosa abierta que otra cerrada. Será distinta la interpretación si es roja, roja oscura (Príncipe Negro) rosada, blanca o amarilla. Veremos como hasta el contar los pétalos nos arroja un número que para cada persona podrá variar pudiendo tener ello también una interpretación vinculada a su experiencia de amar.



La rosa con color Rojo Brillante representará el amor familiar abnegado y sincero de la pareja los hijos o los familiares. Una rosa color Rosado Claro y Brillante revelará el amor desinteresado y hasta entregado por la humanidad. Un Rojo Oscuro podría llevarnos sobre la huella de un amor egoísta y hasta celoso (posesivo).

Una rosa blanca podría significar pureza de sentimientos o ausencia de amor vivenciado esto es inmadurez o falta de entrega.

La apertura de la rosa también encierra significado ya que una rosa demasiado abierta denotaría a alguien excesivamente expresivo que topezará más de una vez con el rechazo (amor vehementemente imprudente).

Este tipo de amor asemeja la rosa que está a punto de que se le caigan los pétalos o sea una rosa marchita que está a punto de morir.

El amor rechazado puede desaparecer por ello no es bueno estar ni demasiado abierto ni demasiado cerrado.

Una rosa Cerrada será en este caso el amor egoísta que no se da nada y que lo espera todo pudiendo en ser también el caso de las personas que se han encerrado demasiado en sí mismas debido a que fueron rechazadas antes, incomprendidas o ignoradas.

Fijémonos bien si hay casos en las concentraciones que se llegan a observar rosas hasta con espinas en su tallo y ello tendría por interpretación el conocimiento de que el amor verdadero está sujeto a "dolor".

#### OTROS TEMAS

#### LOS SIETE CUERPOS Y LOS CHAKRAS. Breve explicación.

El hombre como ser espiritual y material puede llegar a desarrollar 7 cuerpos o planos bien diferenciados a diferencia de los animales minerales y plantas que solo pueden llegar según su condición hasta un tercer nivel, pero de forma muy rudimentaria. Los cuerpos que puede llegar a desarrollar el hombre son:

**CUERPO FISICO** Que es el vehículo material que va a contener a los demás cuerpos.

**CUERPO ASTRAL** Es el que alberga las pasiones emociones y sentimientos también se manifiestan en ellos deseos.

**CUERPO MENTAL** En el encontramos el desarrollo mental y espiritual de la persona alberga la verdadera categoría a la que pertenece el hombre.

**CUERPO ESPIRITUAL** El cuerpo espiritual es el que alberga los otros cuerpos o estados a que aspira alcanzar todo discípulo y estros son:

**BUDDICO** Donde se alberga nuestro Ser, nuestro Ego. Es donde se desarrolla la intuición.

**NIRVANICO** Expresa la condición más elevada que se pueda concebir, es poco lo que se conoce de esos planos.

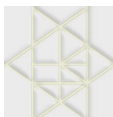
**PARANIRVANICO** Este plano o estado de conciencia ha quedado velado a los estudiosos por la información casi nula que se tiene de él pues solo se sabe que existe y que el prefijo para significa más allá es decir más allá del Nirvana.

**MAHAPARANIRVANICO** La información sobre este plano es tan misteriosa como la del anterior. Maha significa Grande, por lo tanto la interpretación del nombre sería El gran plano más allá del Nirvana.

**LOS CHAKRAS** Los chakras o centros son acumuladores de energía concentrada del exterior en nuestro cuerpo, estos se localizan en los cuerpos sutiles y son :

**CHAKRA MULADHARA O FUNDAMENTAL.** Está situado en el plano astral en la base de la columna es pues un punto de partida, el soporte. Es el centro residencial de todas las sensaciones es aquí donde hay que iniciar la eliminación de los vicios de las pasiones y hasta de los más simples depósitos materiales es el verdadero almacén del deseo. Este chakra con su iluminación proporciona el primer paso de la liberación. Está relacionado con el plexo coxígeno.

**CHAKRA SWADISTHANA O ESPLENICO:** se sitúa a la altura del Bazo y significa mansión del soplo de vida Su desarrollo permite retener todos nuestros sueños los cuales tienen mucha utilidad en misión



Rama pues un sueño puede ser continuado en estado de vigilia. Nos puede llevar a recordar nuestra existencia pasada, está relacionada con el plexo esplénico.

**CHAKRA MANIPURA O UMBILICAL.** Se sitúa en el plano astral a la altura del ombligo. Es prácticamente el filtro del organismo centro de gravitación del cuerpo astral. Capta las fuerzas del cosmos y las trasmite según nuestra voluntad. Está relacionado con el plexo solar.

**CHAKRA ANAHATA O CARDIACO.** Se sitúa a la altura del corazón y significa centro del sonido espontáneo. Su desarrollo permite el control sobre las fuerzas de la naturaleza es punto de fusión entre el hombre y Dios. Es el centro del Amor Universal. Está relacionado con el plexo cardíaco.

**CHAKRA VISHUDDHA O LARINGEO.** Se proyecta a la altura de la garganta, y es llamado también el chakra de la pureza. Su desarrollo permite alcanzar poderes supranormales. Ofrece la verdadera clarividencia es decir la facultad de entender y hacerse entender claramente por cualquier persona situada en un lugar lejano. Se relaciona con el Plexo Faríngeo.

**CHAKRA AGNA O FRONTAL.** Situado entre el entrecejo es también llamado centro del poder y está relacionado con la glándula pituitaria. Es el último bastión del razonamiento y del análisis es la cumbre en plenitud de la iluminación final. En realidad se podría decir que solo hay seis chakras pues este es el que relaciona al que lo ha desarrollado con el Plano superior o Mental. Está relacionado con el Plexo Carotídeo.

**CHAKRA SAHASHARA O CORONARIO.** Se sitúa en lo alto de la cabeza y es de muy difícil comprensión su desarrollo permite al discípulo escoger su encarnación futura, desencarnar y encarnar a voluntad para cumplir alguna Misión. El chakra coronario una vez desarrollado constituye una fusión en la Conciencia Universal. Está relacionado con la Glándula Pineal y el Plexo cerebral.

#### SEXTA REUNION

A) Protección y armonización.

#### BIEMAS:

- Comunicación psicográfica y Telepatía. explicación y rol dentro de la Misión.
- Comunidad. Lectura y comentarios.
- Catastrofe, comunicaciones y profecías. Virgen de Fátima. Las Pirámides. Nostradamus. Juan XXIII y otros.
- El instructor del nuevo tiempo Lectura y comentario de las comunicaciones del nuevo tiempo
- Reencarnación Chaita.

#### C) PRACTICA:

- Relajación y Concentración.
- Ejercicio de la pizarra.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION. Ver explicación y práctica en la segunda reunión.

#### B) TEMAS

#### COMUNICACIÓN PSICOGRAFICA Y TELEPATIA Explicación y rol dentro de la Misión.

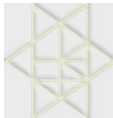
Rahma es una experiencia de contacto y este llegó a concretarse a través de una comunicación con extraterrestres. La misma fue inducida por ellos, ocurriendo en el marco de una ambientación especial.

La comunicación es el medio por el cual se establece esta Misión que es a la vez un punto de ayuda a la humanidad con las Jerarquías Superiores de la Galaxia que han dispuesto la supervisión y apoyo al proceso de transición y madurez que enfrenta la humanidad.

Estamos en la llamada Era de Acuario, caracterizada por la excesiva luz o sea que si antes había oscurantismo y desinformación, hoy por el contrario hay demasiada información y mucha de ella de dudosa procedencia.

Fácilmente se confunden hoy en día las verdades con las semiverdades y hasta con las mentiras.

El contacto extraterrestre viene a cubrir ese vacío que deja inseguridad frente a los conocimientos que se vierten y que la mayoría de las veces no pueden ser cuestionados, por que se nos aleja de que proceden de la más pura tradición iniciática, la negación del análisis y la subordinación a los esquemas



Se pide que dichas fuentes de verdades puedan ser tomadas como algo seguro, por todo sincero buscador en el camino; Pero sin desechárs las totalmente procuráremos llegar a aquellas fuentes de las que emana el manantial fresco y natural de manera dinámica y activa que incluye y exige nuestra participación consciente y protagónica en el develado de aquella verdad profunda y en la confrontación con lo ya existente .

En Rahma el contacto se canaliza a través de la comunicación telepática que puede darse en dos formas aceptadas por nosotros y los Guías como válidas, y ellas son:

Psicográfica: o también llamada escritura automática, y,

Mental que viene a ser la forma directa, sin que la persona receptora sienta la necesidad de escribir de manera simultánea el contenido del mensaje.

El recibir mensajes en el astral o sea en sueños, se considerara dentro de los mensajes mentales.

Son pues los hermanos mayores los que se comunican con nosotros y no nosotros con ellos, es decir que son ellos los que hacen un mayor esfuerzo bajando a una frecuencia en que los podamos captar,

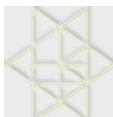
Nosotros tan solo necesitamos sensibilizarnos predisponiéndonos a través de la preparación integral que ha sido sugerida desde el primer instante.

Para sincronizarse con los Guías no hay entonces mayor secreto, y si bien cualquier persona podría recibir el contacto ( si es que no lo ha tenido ya como inspiración o en sueños), no cualquiera podría mantener dicho contacto, por que ello si requiere un trabajo interior y una preparación continuo y constante.

Requisitos: que se tienen que tomar en cuenta en todo aquel que intente una recepción y ellos son:

- 1.- La persona que intente la recepción de mensajes deberá ser alguien equilibrado, saludable o sano, tanto física como mentalmente. Se evitarán las personas demasiado temperamentales o depresivas.
- 2.- El futuro antena deberá ser alguien objetivo y analítico.
- 3.- Deberá desarrollar la autoortica más sincera en relación a sus aptitudes, actos y a la calidad de sus posibles mensajes.
- 4.- Recordará permanentemente dicha persona que la recepción de mensajes no constituye ningún RANCO jerárquico al interior de la Misión, pero si un medio de ayuda y un servicio al Plan.
- 5.- El hermano (a) que se prepara para antena deberá trabajar exigentemente con su ego a través de la autoobservación evitando que los llamados mentalismos (alforamientos del subconciente) puedan plagar sus recepciones. Deberá pues ser disciplinado, sincero y veraz.
- 6.- El futuro receptor deberá procurar desarrollar el discernimiento para saber escoger el mismo el mejor lugar y momento para la captación de una comunicación aun cuando sienta la urgencia de la misma.
- 7.- La persona que reciba deberá asumir un carácter humilde, esto es se deberá llevar por la calidad y contundencia del mensaje haciéndolo suyo y siendo ejemplo del mismo.
- 8.- El antena deberá incluir cualidades como son Honestidad, Justicia, Integridad, Responsabilidad, Espiritualidad y ser Positivo.

Análisis de Mensajes: Entonce las pautas que se tienen en cuenta en el estudio de los mensajes son:



1.- Que el mensaje sea coherente y lógico. Siendo los Guías seres evolucionados podrán explicar con conceptos claros y precisos y de forma suscita y resumida grandes verdades por lo que las comunicaciones no tienen por que ser muy largas ni muy seguidas.

La comunicación una vez recibida, ya sea en grupo o a solas (si llega a darse la circunstancia de que el mensaje fuere recibido cuando no había nadie cerca que pudiere apoyar su recepción) deberá ser analizada por quien la recibió corrigiendo la misma, si esta lo necesitase o redactándola en limpio de tal manera que su reacción final exprese exactamente lo que los Guías quisieron transmitir, y su lectura sea fácil y entendible.

Las comunicaciones deberán por tanto ser comprensibles sin tener que constar con la presencia o mano del receptor para que las explique, lo cual facilitará su lectura en cualquier lugar del mundo.

Y si para que la comunicación exprese el sentido original de la idea transmitida se debiera desarrollar alguna de las ideas expuestas añadiendo frases y varias líneas esto será permitido.

Y si hubiere alguna idea o frase que no las entienda o interprete quien las recibió podrá omitirla en la redacción final pues si tal concepto es importante de ser conocido los Guías lo darán nuevamente a través de otra recepción y otro antena.

Resumiendo, el primer requisito para un buen mensaje es ser un buen antena.

2.- El mensaje tiene que ser necesariamente de carácter grupal y no personalista de tal manera que léase donde se lea la persona o grupo que tenga acceso al mismo lo podrá sentir como si se dirigiera a él, esto es habrá una identificación con carácter universal.

3.- Los mensajes no crean ni alienan distinciones mas procuran un orden que sea conveniente en el trabajo en la Misión. Tampoco podrán encontrarse en el contenido del mensaje adulaciones ni menosprecios a nadie ni a agrupaciones pues el mensaje mantiene un total respeto y amor.

4.- Las comunicaciones son atemporales, esto quiere decir que una parte de ellas o toda en general no se agota en una sola lectura sino que cada vez que sea leída nos dará mayores conocimientos, gracias también a una mas amplia conciencia de nuestra parte.

Es imprescindible que los mensajes al ser incluidos en los archivos hayan sido trabajados previamente no solo en su análisis sino también en el extractado de aquellas partes consideradas atemporales que deben ser manejadas más continuamente.

5.- Los mensajes son constructivos y no destructivos y mantienen siempre su contenido edificante siendo aplicables en el desenvolvimiento diario lo cual hace de la comunicación una fuente inagotable de consejos prácticos a la vez que de pautas trascendentes que enjoban la vida espiritual y fundamental del ser.

6.- Toda comunicación es corroborable o sea que puede ser confirmada mediante manifestaciones tangibles y concretas de la cercanía de los Guías.

Aunque esto es así mayormente lo que procuramos a través de las confirmaciones es verificar que el contacto existe, mas no si la comunicación está bien recibida, pues ello surgirá a través del análisis posterior de la misma por parte de los llamados a elevarla.

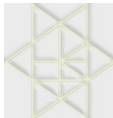
Somos conscientes de que los Guías aun con la mejor buena intención no podrían ni estarían dispuestos a fomentar dependencias ni falta de seguridad de nosotros por ello dan presencia cuando deben darla pero no todo el tiempo.

La comunicación real siempre trae aportes nuevos, no siendo esta solo un resumen de mensajes anteriores, pero también la comunicación no es ajena al contexto del mensaje por lo que no podría contradecir todo lo que ha sido dado y verificado antes.

Lo que si pueden contener las comunicaciones nuevas es informaciones que proporcionen una mayor comprensión o que hagan variar nuestra forma de entender lo que antes nos vinieron dando y que por la no existencia de conceptos o esquemas en nosotros no podíamos abarcarlos como debía ser.

NOTA: En toda comunicación estará presente siempre el mentalismo aunque debido a la experiencia y al cuidado que se tenga se reducen los márgenes de éste pero no lo anulan ni descartan completamente.

Y los hay mentalismos inocentes e intrascendentes como son:



Los saludos salameiros y floridos o las despedidas con la atribulación del contactado a tal o cual Guía tan o más importante buscando de forma no consciente elevar la categoría del mensaje con ello.

Recordemos también que la comunicación es algo importante y serio con lo que no debemos jugar ya que la línea divisoria entre la iluminación y la locura entre la realidad y la ilusión es muy sutil muchas veces.

Tenemos por tanto un compromiso primero con nosotros mismos de ser veraces y no engañarnos y luego, de no confundir a nadie.

Por ello las comunicaciones no deben circular libremente entre los grupos sino que estas luego de haber sido analizadas por el antena receptor deben ser facilitadas directamente a grupos de análisis de comunicaciones quienes de acuerdo a la trayectoria del receptor calificarán si el mensaje debe ser estudiado o no.

Una vez que el mensaje resista los múltiples análisis, se redactará una vez más, pero ahora en papel membreado de circulación oficial comparándose así la responsabilidad del escrito entre el que lo recibió y quienes lo analizaron.

Finalmente quisiéramos recordar que en lo relativo a la comunicación, de nada sirve el que uno esté seguro de sí mismo, sino, inspira la misma confianza en los demás y al revés tampoco serviría que los demás creyesen en los mensajes que uno recibe si uno mismo no los cree.

Y la confianza en uno o de los otros hacia uno se sustenta en el ejemplo de vida y la preparación constante que uno mantenga que la garantizará con el respaldo de los Hermanos Mayores, como para que no caiga en error.

**COMUNIDAD.** Lectura y comentarios.

**CATISTOFFE:** comunicaciones y profecías. (Virgen de Fátima, las Pirámides, Nostradamus, Juan XXIII y otros).

**EL INSTRUCTOR DEL NUEVO TIEMPO:** Lectura y comentarios de las comunicaciones del Nuevo tiempo.

**REENCARNACION:** Charla.

"Saber quienes hemos sido para saber quienes podemos ser "Reconocer que nuestras actuales condiciones obedecen a deudas o méritos de existencias pasadas es parte del proceso del autoconocimiento.

Nunca hemos sido mejores de lo que somos ahora, y también somos el resultado de nuestras experiencias pasadas. La reencarnación es entonces la explicación del porqué de la oportunidad o situación que nos toca vivir. Pero obviamente algún mérito habremos conseguido como para estar ahora conscientes de la responsabilidad del saber y de actuar preparándonos cada día para cuando seamos requeridos a plenitud.

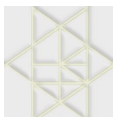
Los egipcios enseñaban la reencarnación 3.000 años antes de nuestra era con estas palabras "antes de nacer el niño ha vivido ya y la muerte no termina en la nada. La vida es un devenir que transurre semejante a un día de sol que recomenzará".

Asimismo Platón enseñaba la doctrina del renacimiento. Decía: "Para que en esas vidas las almas de los muertos desgasten sus malas acciones pasadas". Afirmaba que "Las almas reencarnadas lo hacen en cuerpos que se asemejan a los que tuvieron en vidas anteriores, e igualmente en instintos y tendencias adquiridas por anteriores experiencias".

Y en Fedón podemos leer: "El alma es más vieja que el cuerpo. Las almas renacen sin cesar del Hado para volver a la vida actuar".

La escuela de Hermes ya sostenía que "las almas bajas y malas permanecen encadenadas a la Tierra por múltiples renacimientos, pero las almas virtuosas suben volando hacia las esferas superiores".

Los Neoplatónicos afirmaban: cada alma recibe el cuerpo que le conviene y está en armonía con sus antecedentes según sus existencias anteriores".



Orígenes, el discípulo de San Clemente, el más instruido de los padres cristianos aceptaba la doctrina de la reencarnación (vidas sucesivas) que era del conocimiento y creencia común dentro de los tres primeros siglos del cristianismo y por ello fue anatemizado en aquel famoso concilio de Constantinopla II. decía: " cada alma recibe un cuerpo de acuerdo con sus merecimientos y sus previas acciones".

San Gregorio Nacianceno (328-389) decía: " hay necesidad natural de que el alma sea curada y purificada y de que si no lo es en esta vida lo sea en las siguientes y futuras."

San Agustín en su Libro I de "Confesiones" emplea esta frase: "antes del tiempo que pasé en el seno de mi madre ¿ No haber estado en otra parte y sido otra persona?;

Krisna hacia el año 3.000 antes de nuestra era (según la cronología de los Brahmanes) dijo: " yo y vosotros hemos tenido muchos nacimientos. Los mitos no son conocidos sino por mí. Vosotros no conocéis ni siquiera los vuestros."

Y en diálogos con su discípulo Ariuna (Véase Bhagavad Gita) dice: " Así como el alma residente en el cuerpo material pasa por las etapas de la infancia juventud madurez y vejez, así a su debido tiempo pasa a otro cuerpo y en otras encarnaciones volverá a vivir y desempeñar una nueva misión en la Tierra."

Los Vedas que son Monoteístas al igual que los Cristianos afirmaban la inmortalidad del alma y la vuelta de nuevo a la carne. Sostenen : " Que el alma es la parte inmortal del hombre; que las almas vienen hacia nosotros y regresan y vuelven a venir y que todo nacimiento feliz o desdichado es la consecuencia de las obras practicadas en las vidas anteriores."

Y según el Corán " Alá nos envía muchas veces hasta que regresemos a El."

Y también Ovidio cantaba: " Las almas van y vienen cuando vuelven a la Tierra dan vida y luz a nuevas formas".

Y Virgilio en la "Eneida" asegura que" el alma al hundirse en la carne pierde el recuerdo de sus vidas pasadas".

Los cabalistas exégetas judíos se ocuparon intensamente de la reencarnación, basta leer La transmigración de las almas del rabí Isaac Luria.

Los hebreos tenían pues la convicción de la reencarnación como se puede ver por la comisión enviada por el clero judaico del Sanedrín a Juan el Bautista a preguntarle si era el Mesías o era Elias. (San Juan Cap. I ver: 19 al 22).

Posteriormente será el mismo Jesucristo quien confirma diciendo "Y si queréis oírlo el es Elias que había de venir" ( San Mateo XI 14 y 15).

En el siglo IV, y V San Gerónimo secretario del Papa Dámaso I y autor de la Vulgata, en su controversia con Vigilantius el Galés debía aun reconocer que el renacimiento de las almas era la creencia de la mayoría de los cristianos de su tiempo.

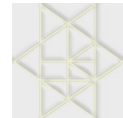
La condenación de los puntos de vista de Orígenes por ejemplo y las teorías gnósticas por el concilio de Constantinopla II (año 553) a instancias del emperador Justiniano I quien promulgó una ley en la que declaraba "Todo aquel que sostenga la mística idea de la preexistencia del alma y la maravillosa opinión de su regreso será anatemizado".

Esta anatemización o maldición significaba en aquellos años la persecución por lo que a pesar de ser una creencia sostenida por los primeros cristianos fué cayendo en el olvido por las siguientes generaciones.

Y en lugar de esta concepción clara del destino en la vida de los humanos, conciliadora de la justicia divina con las desigualdades y sufrimientos humanos, surgieron un conjunto de dogmas que hicieron la oscuridad en el problema de la vida y alejaron al hombre de Dios.

Sin embargo la creencia en las vidas sucesivas reaparece en el mundo cristiano en diversas épocas.

Las versiones actuales del nuevo testamento explican que cuando Jesús después de la transfiguración en el Monte Tabor bajaba con los tres apóstoles que lo acompañaron, estos le preguntaron: ¿ Pues como dicen los escritos que debía venir primero Elias?;



A esto Jesús les respondió: "En efecto Elias ha de venir y entonces restablecerá todas las cosas, pero yo os declaro que Elias ya vino y no lo conocieron sino que hicieron de él todo cuanto quisieron. Y así hanán también padecer al Hijo del Hombre".

Entonces entendieron sus discipulos que les había hablado de Juan el Bautista. (Cap. XVII vers. 10 a 13).

Recordemos como Elias fué arrebatado por un carro de fuego nueve siglos antes de Cristo delante de un testigo presencial su discípulo Eliseo. Y que todo esto tiempo sea suficiente como para que pudiere reencarnar en la persona de Juan, hijo de Zacarías (un levita), e Isabél (la prima de María, la Virgen).

En el Evangelio de San Juan (cap. IX vers. 1 al 3) dice: "Pasando vió un hombre ciego de nacimiento, y sus discipulos le preguntaron ¿Quién pecó este o sus padres para que naciera ciego?". Y les respondió Jesús: "Ni pecó este ni sus padres sino para que se manifesten en él las obras de Dios".

Y que otras leyes de Dios podrían manifestarse sino sus leyes sabias y justas, entre ellas las de causa y efecto. Si no hubieren conocido la realidad de la reencarnación ¿Como podrían haber preguntado si él había pecado antes de nacer, si era ciego de nacimiento por que el fuese culpable a menos que se estuviese planteando la alternativa de que Dios castigase (cosa que no hace) por anticipado algo así como un crédito por los errores futuros.

La reencarnación o encarnación sucesiva de los seres es una ley universal y cósmica. Sin ella las aculturas desigualesdades humanas físicas intelectuales y morales no tendrían una explicación lógica. Así hasta los fenómenos dolorosos serían reajustes del orden violado como rescate de las deudas contraídas con la Ley Universal del Amor en el pasado.

Anticemos por un momento a la luz de la razón por que la más elemental lógica nos hace ver que si Dios es infinitamente Sabio y Justo (y en ello concuerdan todas las religiones) tendría que proveer a todas las almas con las mismas condiciones humanas si tan solo una vida le da a cada alma para alcanzar la bienaventuranza.

Y ¿Es así acaso? No absolutamente. No todos nacemos iguales. ¿Podremos entonces culpar a Dios que es la Máxima Sabiduría Cósmica, y el Eterno Amor? Además si el alma es creada por Dios la ración tiene que ser pura porque es inadmisibile a la razón que Dios pueda crear algo impuro.

#### INMORTALIDAD DEL ALMA.

Todo cuerpo recien fallecido contiene todas las sustancias orgánicas pero le falta eso que llamamos Vida; porque de ese cuerpo ha salido el psiquismo que el animada lo cual llamamos alma.

Pero ese psiquismo no se desintegra porque lo que no ha nacido con vida material orgánica no muere con ella. Ese psiquismo, ese hábito de vida, el alma, preexistente a la formación del cuerpo, es inmaterial e inmortal y pasa a vivir en otra dimensión con un cuerpo fluido compuesto de sustancias etéreas magnetizadas.

El Alma el psiquismo que anima a todo cuerpo humano sobrevive entero como unidad en el hombre y es grupal en los reinos animal y vegetal.

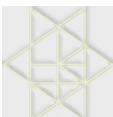
La muerte destruye tan solo el cuerpo físico orgánico y da libertad al alma que continúa viviendo ligada por el amor a los que fueron sus amigos, familiares o amigos en la vida física. Cuando llegan a desarrollar su facultad sensitiva y vibrar en amor fraterno pasan a ser los guías espirituales o ángeles solares más íntimos.

Pero cuando son sus almas ruines y cargadas de odio o resentimiento pueden causar mucho daño a quienes odian llegando a causar ciertos trastornos alrededor de las personas.

El Espíritu que es donde residen las facultades intelectivas, volitivas racionales y creadoras con el alma facultad sensitiva forman un todo espiritual que no muere jamás.

Signe progresando y viviendo en los mundos hasta llegar al grado de perfección que le libere de las encarnaciones en los mundos físicos para continuar colaborando en la obra divina del progreso de los mundos y de las humanidades.

#### LA CIENCIA.



"Y el Señor Dios me habló diciendo:" Antes de que fueses engendrado en el seno de tu madre te conocí" Jeremias 1,4 y 5".

Según los trabajos de investigación del Dr. J.B. Rhine, en el laboratorio de parapsicología de la Universidad de Duke (North Carolina EE.UU.) ya se han colocado en el plano científico en forma probada a los fenómenos de materializaciones de cuerpos fluidicos (psicosoma), probando así la existencia del alma después de la muerte física.

Ultimamente un grupo de científicos soviéticos compuesto de biólogos biofísicos y bioquímicos se reunieron cerca del Centro Espacial Soviético de Kasakastán para estudiar un espectáculo descubrimiento: la cámara Kirliam del físico ruso Semyon Kirliam y su esposa Valentina.

Consiste esta en una cámara de alta frecuencia que traspasando la densidad del cuerpo físico cual rayos X muestra el duplo imaterial de una persona así como el brazo o pierna en personas a quienes les había sido amputados. Con equipos ópticos combinados con la cámara de los Kirliam los científicos en referencia llegaron a obtener la visión y fotografía (eluvivografía) del psicosoma y del aura que emana de las personas, animales y vegetales, visión que hasta ahora estaba reservada solo a algunos con capacidad clarividente.

Para los científicos soviéticos no solo fue la confirmación de la realidad de los fenómenos, sino además la confirmación de que el ser humano, los animales y las plantas tienen además del cuerpo físico-orgánico, un cuerpo de energía que denominaron cuerpo de plasma-biológico o cuerpo bioplasmático y que los cuerpos emiten eluvios o emanaciones en colores según el estado psicoenergético del sujeto y cuyas emanaciones cesan al producirse la muerte del sujeto, humano animal o vegetal según los experimentos realizados.

#### C)PRACTICA

-RELAJACION: (Ver texto y práctica de cuarta reunión.)

-CONCENTRACIÓN (Ejercicio de la pizarra).

Para este tipo de ejercicio es conveniente aprovechar cuando se ha logrado una relajación profunda.

NOTA: Visualizar es lo mismo que imaginar pero distinto de tener una visión.

Podemos entonces tomar como visualizado todo lo que hayamos imaginado. Lo que se procurará es fijar las imágenes y captar os detalles de las mismas.

EJERCICIO: "Con los ojos cerrados, nuestra atención la dirigiremos hacia el entrecejo, en la frente... Nos concentraremos todos... a la altura del entrecejo... y nos proyectamos a través de un túnel mental... Todos visualizamos... un profundo túnel al que vamos ingresando... lentamente... Y al final del mismo... percibiremos... (aquí se describirá con detalles lo que se sugiere que sea el sujeto de la atención de todos una rosa, una pizarra, un lago tres puertas etc...).

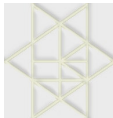
Una pizarra verde con marco de madera, en la que deberían dibujar todas las figuras geométricas que recuerden, la idea es visualizar nuestra mano y la tiza con que vamos a ir haciendo los dibujos y no permitiremos que aparezca por sí sola la figura. En el caso de que saliera mal la borraremos y la volveremos a dibujar hasta hacerla bien.

(La práctica de la concentración durará en promedio unos cinco minutos).

"Vamos a ir dejando atrás la imagen captada... vamos a ir retornando a través del túnel mental... a través de este túnel de luz... ítemos tomando... poco a poco conciencia del momento actual... para ello visualizaremos en nuestra mente el número "UNO", y con ello sentiremos nuestro cuerpo completamente relajado y descansado.

Vamos tomando conciencia de nuestro cuerpo... y ahora... para ello... visualizaremos en nuestra mente el número "DOS"... Finalmente... al término de "tres" abriremos lentamente nuestros ojos... y quedaremos en paz... "TRES"... estamos completamente relajados... en perfecta paz y armonía... conscientes... Y abrimos los ojos.

Al término de la visualización preguntaremos a todos los asistentes sobre sus percepciones.



**EVALUACION**

Este ejercicio nos podría revelar la fuerza de voluntad, capacidad de concentración, y disciplina interna que tiene la persona. Y este, se vería reflejado al no dejar que las figuras aparezcan por sí solas en la pizarra, sino que uno mismo tiene que visualizar que las dibuja y que realiza el trazado de las mismas con una línea imaginaria, el cual debe procurarse que sea preciso. El no conseguirlo así podría significar falta de fuerza de voluntad.

En el mismo orden las figuras que vamos dibujando y las figuras en sí mostrarían nuestra actitud mental frente a la vida, y como se nos está planteando esta.

La figura del TRIANGULO podría ser interpretada como el equilibrio, el amor o la conciencia espiritual.

La figura del CIRCULO sería el mundo individual, la familia, nuestro interior etc.

El CUADRADO podría relacionarse con el racionalismo, con la actividad mental y con los esquemas.

De aquí desprendiéramos que la persona que empezó su trabajo en la pizarra dibujando primero el triángulo, luego el círculo y luego el cuadrado. Lo que estaría representando sería que lo más importante en su vida o la principal motivación de la misma es el procurarse el equilibrio a través de la familia. Figuras como el rombo o la estrella de seis puntas reflejarían el trabajo personal para lograr ese equilibrio. Mientras que incluir figuras de profundidad como son la pirámide, el cilindro o el cubo etc. denotarían profundidad de conciencia.

**SEPTIMA REUNION.**

**A) PROTECCION Y ARMONIZACION.**

**B) TEMAS:**

- Meditación, Charla.
- Percepción extrasensorial,
- Bloqueo mental. Explicación.

**C) PRACTICAS:** Concentración.

- Ejercicio: Universo Blanco.
- Ejercicio: ; Punto negro.
- Ejercicio: ; De la vela.

**A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver 2ª Reunión).**

**B) TEMAS:**

- MEDITACION. Charla.

Ya hemos manifestado, anteriormente, que la forma más sencilla para conocernos, a nosotros mismos, en primer lugar, y luego las leyes del Universo, consiste en trabajar con Inteligencia, fe, voluntad, y perseverancia en el autoconocimiento.

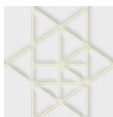
Al combinar adecuadamente medios, podremos lograr la interpretación de nuestras percepciones y la conciencia, durante nuestras vivencias. Podremos llegar así a la meditación, que es un proceso de introspección, en el que buscamos estar a solas, y en silencio, con nosotros mismos, para despertar a nuestro maestro interior, para llegar a contactarnos, con nuestro Cristo Interno, con Dios.

Existen muchas formas de meditación, y todas ellas permiten lograr el objetivo final, que es la integración con uno mismo, porque no depende de la forma, sino de la actitud y la conciencia que asumimos, durante el trabajo interno.

La meditación, nos exige un proceso de purificación interno y externo, para que podamos llegar a captar el mapa de nuestro universo interior.

La meditación, requiere de una fase de preparación que se habrá de conseguir con el cultivo sistemático del pensamiento, la palabra y la acción virtuosos.

Los pensamientos, no virtuosos por ejemplo, las fantasías sexuales o el enojo, provocan distracciones durante la meditación y constituyen pérdida de tiempo y energía. En las etapas iniciales de la meditación hay una tensión entre la concentración entre el objeto de la meditación y los pensamientos que distraen.



Con mucha práctica llega un momento en que los obstáculos se reprimen completamente, entonces, la concentración aumenta de una manera perceptible.

En este momento los atributos mentales tales como la concentración en un solo objeto o el éxtasis madurarán hasta llegar simultáneamente a una absorción plena, se hacen dominantes.

Cada uno ha estado presente con anterioridad en diversos grados, pero cuando llegan tienen de inmediato un poder especial. Este, es el principal logro digno de señalar, en la meditación concentradora.

Como es el estado que está al borde de la absorción total, se le llama concentración de "acceso". Este estado de concentración, durante la meditación, es como un niño, que todavía no es capaz de mantenerse de pie, pero siempre intenta hacerlo.

Las experiencias visionarias, pueden producirse en el umbral de este nivel, cuando factores como el arrobamiento, han madurado, pero continúa el pensamiento discursivo, y mientras el enfoque sostenido en el objeto de la concentración siga siendo débil.

La meta del meditador, está más allá de las visiones, se encuentra en el despertar de un estado de conciencia, a no dormirse jamás. Al concentrarnos continuamente en el objeto de la meditación, llega el primer momento que señala una ruptura total con la conciencia normal. Es la absorción absoluta.

De súbito, la mente parece sumirse en el objeto, y permanece fija en él. Los pensamientos obstructores cesan por completo. No hay ni percepción sensorial, ni la conciencia habitual del propio cuerpo; no se puede sentir el dolor corporal.

Aparte de la atención inicial, y sostenida, al objeto principal, la conciencia está dominada por el arrobamiento, la felicidad, y la concentración es un solo objeto. Estos son los factores que, cuando predominan simultáneamente, señalan la apertura de conciencia.

Existe una distinción sutil, entre arrobamiento y felicidad. El arrobamiento, es comparable al placer inicial, y la excitación de conseguir un objeto largamente buscado; la felicidad, es el disfrute, de ese objeto.

El arrobamiento, puede experimentarse como el levantamiento del vello corporal, como una alegría momentánea que despierta y desaparece con la celeridad del relámpago, como olas que recorren el cuerpo, una y otra vez como la sensación de levitación, o como inmersión en una dicha estremecedora.

La felicidad, es un estado continuado de éxtasis apaciguado.

El pleno dominio se produce cuando, el meditador, puede alcanzar la conciencia cuando, donde, en cuanto, y durante tanto tiempo, como lo desee.

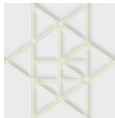
Aprovechando la relajación, cargamos nuestro cuerpo de una fuerza integral, permitiéndonos, dirigir nuestra atención para controlar nuestros pensamientos, y así, relajar la mente liberándola de toda idea.

Nos hemos acostumbrado, que al relajar nuestro cuerpo, ésta empieza y termina con él, preocupando la mente, por tanto, la meditación, es dejar la mente en blanco, reduciendo al mínimo las preocupaciones, angustias, etc.

La meditación, en Rahma, está orientada a darle, a sus integrantes, una comprensión más íntima del ser y del universo, y es por ello, que nos preocupa, principalmente, estimular la práctica de la meditación, como un medio para obtener conocimiento directo, de la fuente universal, que nos permita conocer esa verdad, que nos hará libres.

El hombre necesita apartarse, siquiera por unos minutos al día, en algún rincón del hogar, que se convierta, por reflejo condicionador, en un santuario de paz cotidiana. Allí puede meditar, uniendo la información del mundo exterior, con la que viene de su mundo interior.

Se trata entonces, de unir estos dos polos, para, que nuestra mente, que es como una gran computadora, procese la respuesta a la pregunta que nos formulamos. La respuesta ante un objeto de meditación, sorprendentemente, puede coincidir con las respuestas que se dieron hace miles de años, los Vedas, hebreos, Tábistas, etc., como si el tiempo y el espacio, fueran eliminados en el acto de Meditar, para entablar un diálogo en un idioma universal, constituidos por símbolos que han quedado registrados en documentos, tanto de origen oriental como occidental.



Así, al comprender, el hombre siente que algo muy propio, y que estuvo escondido, emerge como la luz, que se abre paso a través de las tinieblas de su personalidad. Para meditar y concentrarse en algo, la mejor manera es VISUALIZARLO.

En otras palabras, la idea a meditar hay que convertirla en imágenes visuales, es decir formar la imagen en nuestra mente. En el proceso de la meditación, se gira en torno al objeto a meditar, sin apartarse de él. Este objeto o idea, puede tomar diferentes imágenes, hasta llegar a una que sintetiza todas. Pero todas estas imágenes deben ser depuradas, para separar la respuesta válida, de aquello que es producto de nuestra fértil imaginación.

Para terminar, podríamos decir que, el meditar es una gimnasia mental, que se realiza con los ojos cerrados, a diferencia de la imaginación, que la podemos hacer con los ojos abiertos.

#### CLASES DE MEDITACIONES

Dentro de Misión Rahma, se realizan dos tipos de meditación importantes, que, básicamente son para trabajar con el Nombre Cósmico. Estas meditaciones son: las Meditaciones Xolares, y las Meditaciones Lunares.

#### MEDITACIONES XOLARES

Las meditaciones xolares, son las que se realizan por la mañana, desde las 6 am, hasta las 12 del medio día, en cualquier momento, mantalizando cada uno, su nombre cósmico, y se realiza los días martes, jueves y sábados, es decir los días positivos.

Son para elevar la tasa vibracional de cada uno de nosotros, permitiéndonos el acercamiento a nuestros Guías Extraterrestres, así como el agudizar el suprasentido, también, busca accionar los mecanismos del desarrollo integral.

#### MEDITACIONES LUNARES

Las meditaciones lunares, son las que se realizan los días negativos: lunes, miércoles y viernes, por la noche. Esto se hace repletiendo mentalmente nuestro nombre cósmico.

Esto tiende a abrir nuestra mente al conocimiento de la verdad, y el despertar sentimientos de elevación aun mayores. No estaremos contentos con lo que se obtrenga, pues aun queremos más, a consecuencia de todo ello, se llegará al pleno conocimiento de nuestra misión dentro de Rahma, que es la de lograr primero, el equilibrio en nosotros, para después, volvemos a los demás.

#### VOLUNTAD Y LIBRE ALBEDRIO. Conversatorio.

El instructor deberá resaltar la importancia del libre albedrío y de la voluntad, sobre todo, cuando se trata de comunicaciones importantes, y también, cuando se nos presentan situaciones de nuevas experiencias, y tal vez, nuevos conocimientos.

Se debe de anotar que, dentro de las prácticas que se realizan en Misión Rahma, en todo momento, se debe hacer por voluntad propia, y también debemos saber discernir en la posibilidad de aplicar este, el libre albedrío, en nosotros mismos.

#### PERCEPCION EXTRASENSORIAL. Explicación.

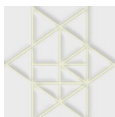
La percepción extrasensorial es el estímulo de la Visión Mental, a través de los otros sensores, con sus sentidos astrales.

Es aquello que capta las impresiones que no pueden captar nuestros sentidos físicos, es decir, más allá de los sentidos; como es la clarividencia, clarividencia, etc.....

#### BLOQUEO MENTAL. Explicación.

Ya hemos dicho, que nada se hace sin nuestra voluntad. Por lo tanto, nada ni nadie, puede influenciar en nosotros, si no queremos. Pero, para esto, debemos acrecentar nuestra voluntad. Y para ello, no existe práctica específica pues esto se va haciendo notorio, de acuerdo a nuestro avance en el camino que hemos escogido, por propia voluntad.

Este ejercicio de bloqueo mental, es para que nos demos cuenta que, estando conscientes, no se nos puede influenciar. Pero lo más importante, es también ser capaces de protegernos en forma inconsciente, de cualquier influencia, sobre todo las negativas, que abundan en nuestro medio.



#### C) PRACTICAS

RELAMACION (Ver explicación en la 4ª Reunión).

CONCENTRACION. (Ver explicación en la 5ª Reunión).

EJERCICIO: Universo Blanco. Punto Negro.

Luego de realizar la concentración, el instructor dirá: Con los ojos cerrados, nuestra atención la dirigiremos hacia nuestro entrecejo, en la frente. Nos concentraremos todos, a la altura del entrecejo y nos proyectamos, a través de un túnel mental... Todos... visualizamos un profundo túnel... al que iremos ingresando... lentamente... y al final... del mismo... percibiremos... un universo blanco... en el cual trataremos... de ubicar un punto negro al cual trataremos de introducirnos. (Esta práctica de concentración podrá durar un promedio de cinco minutos)...

... "Vamos a ir dejando atrás... la imagen captada... vamos a ir retornando... a través del túnel mental... a través de este túnel de luz... lentamente... iremos tomando poco a poco... conciencia del momento actual... para ello visualizaremos en nuestra mente... el número UNO... y con ello, sentiremos nuestro cuerpo... completamente descansado... y relajado... Vamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo y ahora... para ello... visualizaremos en nuestra mente el número DOS. Finalmente... al término de TRES, abriremos lentamente... nuestros ojos... y quedaremos en paz... TRES... estamos completamente relajados... en perfecta paz y armonía... conscientes... y abrimos los ojos.

Al término de la visualización, preguntaremos a todos los asistentes, sobre sus percepciones.

EVALUACION: En este ejercicio, lo que se procura, es evaluar si es que la persona, se ha planteado ya, el camino espiritual o no, el mismo que aparecerá, representado por el infinito blanco. El poder observar en la concentración el universo blanco, significaría que hay conciencia del camino espiritual.

Y si llegamos a ubicar el punto negro, en medio de ese infinito, tendríamos que sería la persona misma la que se ve representada en el punto. Interpretándose esto, como que reconocemos que ya estamos ubicados en el camino. En muchos casos resulta difícil poder introducirse dentro del punto, que aparece delante nuestro, huido y esquivo. Esto, porque nos extriamos diariamente.

Tememos enfrentarnos, y conocemos a nosotros mismos. Algo, dentro nuestro, una intuición, nos dice que, el día que lleguemos al interior, ocurrirá algo en nosotros, como un despertar para no volver a dormirnos jamás. Y dentro de ese punto, o sea en nuestro ser interno, existe todo un universo por conocer, y un lugar de retiro acogedor.

Aventurémonos a iniciar el proceso del autoconocimiento, sumergiéndonos en nuestro "yo superior" que está allí, aguardando. El entrar dentro del punto negro, es tan importante como ubicarlo en la inmensidad del espacio, ya que demuestra la capacidad de introspección, auto crítica y análisis, que puede llegar a desarrollar la persona. Por lo tanto, hay que resaltar la utilidad y la importancia de lograrlo.

#### EJERCICIO: De la vela.

Este es uno de los ejercicios más comúnmente usado, en las prácticas de concentración, Consiste en encender un cabo de vela, y colocarlo sobre una mesa, delante del grupo, a una distancia aproximada de un metro, en una habitación sumida en penumbras.

Esta práctica, consiste en la fijación de la atención, por espacio no mayor de un minuto, en la llama de la vela encendida, al cabo de lo cual, se cerrarán los ojos. La imagen captada en nuestra retina, ostentará un color y tamaño cambiante, tendiendo a moverse a los lados, por lo cual, nuestro trabajo no será fácil, y consistirá en mantener dicha imagen fija y que se ubique en el entrecejo (nuestra frente) del mismo color y tamaño, como la observáramos con nuestros ojos, y trataremos de observar la vela, sin que nos lastime la vista, proyectándonos mentalmente, de forma imaginada, al interior de la llama.

Sintiéndolo con ello, una purificación, en la que nos veremos envueltos de una luz vivificante. De ninguna manera se permitirá, que se insista sobre este ejercicio, si es que la vista se encontraría afectada; es más, esta práctica se hará muy espaciada en el tiempo, nunca de una manera continua.

EVALUACION: El propósito del trabajo con la vela, será fortalecer la voluntad mediante la concentración de nuestra atención sobre un punto fijo, para conseguir el dominio paulatino de nuestra mente.

El ejercicio de la vela, tiene su aplicación, sobre la sensibilidad frente a la percepción, ya que en el campo de las sensaciones visuales, la gama de frecuencias que abarca el espectro, cubre desde los 428 hasta los 750 billones de ciclos por segundo.

Ampliando el campo de frecuencias, que pudiésemos apreciar (por educación del cerebro y de la mente, y no simplemente del ojo), se seguiría viendo el naranja, pero con otra intensidad y calidad; se verá un nuevo amarillo; un nuevo verde, etc. Todos, y cada uno, con sus distintos tonos y matices, pero cada uno de estos, más luminosos que el básico o interior, de la gama conocida.

#### BLQUEO MENTAL.

Se pide a los asistentes y de acuerdo a la explicación teórica dada oportunamente, que, ante cada una de las "órdenes", que va a dar el instructor, piense todo lo contrario, y si es posible, lo sientan.

Prvia, relajación, empezamos cerrando los ojos, sin dejar de escuchar al instructor que, con voz autoritaria, pero suave, irá sugiriendo que, los asistentes experimenten algún sentimiento o sensación física.

Por ejemplo, sugerirá que todos sientan mucha TRISTEZA, o que sientan mucho FRIO, o tal vez, que sientan COLERA. Los asistentes, deberán escuchar estas "órdenes" pero sentirán todo lo contrario, es decir, ALEGRIA, CALOR, AMOR, etc. Al realizar esta práctica, iremos poco a poco fortaleciendo nuestra voluntad.

Esta práctica, la podemos realizar en casa, utilizando una grabadora, a la que previamente le hemos grabado el material o sino, pedir a una persona que nos ayude.

#### OCTAVA REUNION (SALIDA DE TRABAJO)

##### A) ARMONIZACION Y PROTECCION DEL AMBIENTE.

##### B) TEMAS

- Lectura seleccionada según criterio del instructor, (comunicaciones, etc.)
- Revisión y ampliación de algunos conceptos dados en las reuniones anteriores: Magnetismo.
- Experiencias, diálogos y relatos de vivencias personales o grupales que acerquen a la Misión a cada uno de los participantes.

#### PRACTICA:

- Relajación y meditación (QUIEN SOY YO),
- Toma de energía práctica, manástica y ciliat.
- Experiencia de integración y conocimiento mutuo.
- Magnetismo. (Grupos de dos personas: donde una de ellas intentará mover a la otra, solo con uso de su magnetismo; la otra persona estará relajada, y ambas de pie, con respiraciones profundas, la otra persona relajada, deberá estar descalza: se realizará con las manos cerca y por el contorno de la persona, que permanecerá relajada; luego se invierte, cambiando la posición
- Prueba de autocontrol,

#### DINAMICA GRUPAL:

Se realizará utilizando juegos recreativos como:

-Viaje a la Jungla, a llegado una carta, Canasta revuelta, Pifa y naranja.  
 El hombre de principios, El pueblo manda, El director de orquesta. Nota: Pedir explicación de estos juegos, en caso de no estar informados de su aplicación. Aplicar otros juegos de animación e integración.

#### A) ARMONIZACION Y PROTECCION DEL AMBIENTE. (Ver detalle en la 2ª Reunión).

#### EN LAS SALIDAS AL CAMPO

Uno de los problemas, que se presentan al interior de los grupos, es el de la improvisación de programas de trabajo durante el desarrollo de una salida, y en el evitar los esquemas, ha llevado a muchos a caer en el vicio de la pérdida de tiempo escuchado ello, con la típica frase: "Que cada cual haga lo que siente".

Pero esto, no puede ser así; hay que llevar una planificación en relación con la cantidad de personas, días en campamento, u horas de la salida, para aprovecharlos al máximo.

Así, si tuviesen que alterarse los Trabajos, esto no ocurriría en medio del desconcierto, apatía y aburrimiento, que suele acompañar las salidas sin planificación, que terminan en un verse las caras improductivamente.

La definición de una salida, es muy importante, pues de acuerdo a que sea, de contacto, de confraternidad e integración, de trabajo, etc. Variará necesariamente el tipo de trabajos a efectuar, y el orden de los mismos, así como las prioridades que se establecen.

Aun así, conviene recordar que toda salida es una oportunidad para el contacto a diversos niveles, incluyendo la conexión con los guías, aún cuando este contacto, no hubiese sido previsto por los mensajes ya que la buena vibración, y la afinidad pueden motivar la cercanía de las naves.

Cuando las salidas se hacen para un CONTACTO, hay que procurar mucho la interiorización, la meditación, el silencio y la armonía mediante la práctica de vocalizaciones.

No se permitirá entonces, las discusiones, y el que el ambiente pueda relajarse con bromas de ninguna especie. Se trabajará en la recepción de mensajes, análisis de los mismos, así como con mensajes anteriores. El que haya alegría, felicidad, paz y plenitud, se habrá, de mantener con orden y tranquilidad en las salidas, sin aféctica con ello el ambiente que debe reinar en una actividad que requiere de toda nuestra sensibilidad y percepción.

Cuando las salidas son de TRABAJO, dentro del programa de instrucción, se procurará repetir todas las prácticas conocidas hasta ese momento, procurando que cada asistente tenga igual oportunidad de dirigir los trabajos.

Se incluye, en estas salidas, como combinación de actividades: las charlas, debates, análisis de comunicaciones las dinámicas de grupo, y lo que según los Guías corresponda para aquella ocasión.

En las salidas de INTEGRACION, hay que procurar intercalar varias prácticas, de la rutina típica, aún cuando hayan personas nuevas; y sobre todo, en lo relativo a la recepción de energías. Se trabajará con las charlas debates, y las dinámicas de grupo.

Se dará especial atención, al diálogo integrador, mediante el aprovechamiento de la presentación de asistentes, que permite la apertura de los participantes.

#### BI T E M A S:

-LECTURA SELECCIONADA SEGUN CRITERIO DEL INSTRUCTOR (Comunicaciones, etc.)

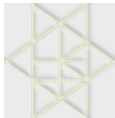
- REVISION Y AMPLIACION DE ALGUNOS CONCEPTOS DADOS EN LAS REUNIONES ANTERIORES.

-MAGNETISMO

-EXPERIENCIAS, DIALOGOS Y RELATOS, DE VIVENCIA PERSONALES O GRUPALES, QUE ACERCARON A LA MISION A CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES.

#### C) PRACTICA:

RELAJACION Y MEDITACION EN EL, QUIEN SOY YO.



Mayormente es la continuación lógica de una relajación profunda, para lo cual se sugiere que, manteniendo la relajación concenre su atención en una palabra que se repite mecánicamente en su mente, por espacio de quince a treinta minutos.

La meditación, al igual que la relajación, deberán ser sugeridas con voz baja, procurando que cada persona, asuma libremente, el deseo de llegar al beneficioso estado de silencio y soledad interna, en el cual se puede llegar a tener contacto con el Ser Profundo, o Yo Superior".

Es importante recordar que no se debe crear dependencia, en el desarrollo de las prácticas, por lo que NO es necesario la REPETICION EXACTA de tales o cuales palabras, lo que basta, es que se tenga la IDEA exacta, y una forma que sea adecuada para realizarla.

Lo que está en permanente evaluación, es la ACTITUD que se debe alcanzar y el COMPORTAMIENTO de cada cual. Por ejemplo, es incompatible, con estas prácticas, el que haya quien no se pueda estar quieto, e incomode o interrumpa a los otros.

Todos sentados en círculo, si estuviéramos en una casa, con la luz apagada o a media luz, y si se desea, se puede poner música muy suave, apropiada para meditar.

Luego de la relajación, nos ocuparemos en centrar nuestra mente en la pregunta QUIEN SOY YO?.

Para dirigir la meditación, podemos tomar como base la siguiente dirección: "Estamos completamente relajados y a partir de este momento vamos a iniciar nuestra meditación"...

...Meditar es iniciar un proceso de introspección, es introducirnos muy dentro de nosotros mismos (esta aclaración solo se dice al grupo inicial, durante las primeras reuniones)...

...Vamos pues, a iniciar nuestra meditación, dejando nuestra mente en blanco, liberándola de todo pensamiento obsesivo, de toda preocupación y angustia... Repetiremos todos, mentalmente, la pregunta, QUIEN SOY YO? ... al principio, rápido, y luego lentamente, pero siempre en silencio..."

...Para aquellos que ya hubiesen recibido su nombre cósmico, su clave, vibratoria personal, la meditación consistirá en la repetición de esa palabra igualmente, al principio rápido, para acallar los diversos sentimientos que se cruzan por tu mente, y enfrentar el desorden mental y la cantidad de ideas e imágenes, que se nos aparecen, después, y poco a poco, lo repetiremos, siempre mentalmente, más lento. Tratando que esa pregunta o nombre cósmico nos haga vibrar en nuestro interior...

...Vamos a iniciar todos, a partir de este momento, nuestra meditación del QUIEN SOY YO?, o del Nombre Cósmico...

(La meditación durará entre quince y treinta minutos).. Vamos a ir retomando de nuestra meditación, (Esto lo vamos sugiriendo, primero mentalmente, y luego en voz baja, que no interrumpa, y, pueda atraer a los demás sin ocasionarles una molestia, al salir de la meditación)...Vamos retomando todos, lentamente, de nuestra meditación, la cual va finalizando ya...

...Al término de "tres", habremos terminado nuestra meditación, y estaremos completamente descañados, en perfecta paz y armonía. Al término de "tres", abriremos lentamente nuestros ojos, nos encontraremos en paz. Con el número UNO, vamos a sentir que volvemos lentamente a nuestro cuerpo. Sentimos nuestro cuerpo. Con el número DOS, vamos a ir tomando, poco a poco conciencia del lugar donde nos encontramos, tomamos todos, una respiración profunda, y al exalar visualizaremos el número TRES, y abriremos lentamente nuestros ojos quedando en paz.... paz.

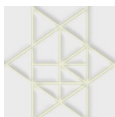
**TOMA DE ENERGIA PRANICA, MANASICA Y CILIAL.**

La Energía PRANICA, es la que se capta a través de la respiración profunda, a cualquier hora del día. Todos sentados en círculo, los brazos flexionados a la altura del astro, y con las palmas hacia arriba, se vuelve a tomar respiraciones profundas tratando de tener, al máximo la respiración, para luego, exhalar en forma suave, y lenta, por la nariz.

Con las manos en la frente, las palmas hacia el Sol, formando un triángulo a la altura del entrecejo. Por esta abertura, tratemos de concentrar nuestra vista en el Sol, por espacio de un minuto.

Después de lo cual cerraremos los ojos y relajaremos los brazos, bajándolos

Duración aproximada cinco minutos.



La Energía CILIAL, es la que se recibe a las doce horas del día. De pie y con los ojos cerrados, estiramos los brazos y colocamos las palmas de las manos hacia arriba. Permanecemos por espacio de diez minutos, y luego, flexionamos los brazos hacia el cuerpo, abriendo lentamente los ojos.

**- EXPERIENCIA DE INTEGRACION Y CONOCIMIENTO MUTUO,**

Dentro de Misión Rahma el conocimiento mutuo, y la integración del grupo, es lo más importante para poder seguir el camino de la luz que se nos vislumbra en conjunto.

Si, no estamos verdaderamente integrados, si, no somos verdaderos hermanos, que sentimos el suministro y los problemas de los hermanos, como si fueran propios, no podremos avanzar mucho. Pues en una misión de grupo, y que se trabaja para, y por los demás, la unión y la integración, son herramientas básicas para desarrollarnos integralmente.

Es por eso, cuando hay un hermano que se retrasa, tratamos de ayudarlo todos debemos hacer todo lo posible, para que camine junto con todo el grupo, e incentivarlo a seguir.

**EXPERIENCIA DE INTEGRACION.**

Sentados, se solicita que todos cierran los ojos, y previa relajación, se pide que imaginen, o visualicen a cada uno de los integrantes del grupo, preguntándole mentalmente por sus problemas, angustias y necesidades. Después, visualizamos, también con los ojos, cerrados el entrecejo de cada participante, tratando con su consentimiento de introducirnos en su mente para conocer sus emociones y sentimientos, y así comprendernos y desarrollar una amistad basada en la verdadera unidad. Y el conocimiento mutuo.

**LA OBJETIVIDAD**

El verdadero problema que se presenta en un grupo, lo constituye el permanecer objetivo en todo momento, y bajo cualquier circunstancia, contemplando los acontecimientos, y personas, de forma realista. En efecto, estamos condicionados por nuestra educación anterior, por prejuicios, por ideas preconcebidas, e incluso, por ruidores vagos que, corren de boca en boca.

Los principales obstáculos, para la realización de este ideal de objetividad son los siguientes:

- LA DRAMATIZACION : Dar mayor importancia, de la que tiene, a un hecho.
- LA SIMPLIFICACION Dar menor importancia, a un hecho.
- LA INDIFFERENCIA: No darse cuenta, o no querer darse cuenta-

- LA INTERPRETACION: El que interpreta, coloreando la realidad, inventa o imagina aspectos que no existen.

- LA GENERALIZACION: A partir de un caso aislado extenderlo a un conjunto.

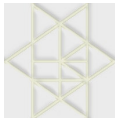
- EL CONDICIONAMIENTO: Es decir, la influencia que se ejerce sobre nosotros.

- LA CREATIVIDAD Inventar una historia, que inicia el animador y la van continuando los participantes uno a uno improvisando el contenido. Un ejercicio divertido, e ingenioso es el de inventar un poema en grupo.

El animador (instructor), definirá con que rimas ha de terminar, ejemplo: ella, íco, mente etc. y les sugiere que ellos inventen el tema, o el también se los sugiere, otro ejercicio, es el de inventar la historia más pesimista, y otro grupo, la más exageradamente optimista; estas dinámicas, habrán de emplearse como medio de relax grupal, en las grandes, reuniones y salidas al campo.

**LA PARTICIPACION**

La participación, es función de la motivación. Cuando un miembro está movido por una fuerza interior, está dispuesto a tomar iniciativas y a asumir responsabilidades. Cada uno, debe poder hallar e identificar sus objetivos personales con los del grupo. De lo contrario, se sentirá frustrado, decepcionado, insatisfecho. Al final deberá al grupo, para intentar hallar en otra parte, una solución más adecuada a sus aspiraciones profundas.



La participación más corriente y más apreciada es generalmente la oral y verbal. Un miembro que no dice nada, o apenas dice algo, plantea casi siempre, un problema, o una interpretación al grupo, ya que no sabe que es lo que piensa.

Para las personas que no intervienen, no se dan siempre cuenta de que semejante comportamiento es causa de dificultades. Si se diesen cuenta de ello quizá podrían cambiar su modo de obrar y comprometerse más.

#### MAGNETISMO

Para mejor comprensión del proceso del magnetismo humano se dé un ejemplo de el en las reuniones.

Todos los participantes, llevaran dos recipientes transparentes. En ambos habrán semillas de pajar (porros) o de frijol (lentejas) y marcaran uno de los recipientes con una señal.

La práctica consistirá en irradiar vocalizando sobre una de las semillas, y en la otra no, con la cual permanecerán indiferentes. Las semillas permanecerán enterradas a tierra vegetal pero pegadas a las paredes del recipiente para poder ver su crecimiento.

Para irradiar la semilla elegida colocaremos nuestra mano a una altura de unos tres centímetros y luego amarras manos cuidando de que la otra semilla no esté muy cerca para que la irradiación no le llegue. Esta irradiación la haremos mañana y noche y llevaremos los recipientes a la reunión para ver las diferencias.

#### MAGNETISMO HUMANO

Se forman dos grupos de personas

Una persona intentará mover a la otra solo con el uso de su magnetismo. Ambas de pié y haciendo respiraciones profundas, la persona a experimentar estará relajada y descalza. La otra pasará con las manos cerca del cuerpo y siguiendo el contorno de la persona que permanece relajada. Luego se invierte la experiencia cambiando de posición.

**EVALUACION:** Para realizar una evaluación Rahma que sea a conciencia y cubriendo todos los aspectos de la vida del miembro deberemos cubrir los siguientes aspectos:

A) Evaluación biológica: aquí se tomará en cuenta la salud física y mental. También se deberán evaluar los sentidos físicos incluso detalles como la forma de pararse de hablar y de sentarse. Será importante que no descuidemos a aquellos con problemas ópticos, de oído y hasta de expresión que requieren un trato especial.

B) Evaluación psicológica: tomará en cuenta las reacciones causa efecto frente a las bromas, las críticas, llamadas de atención, incentivos etc. Para esto hay cantidad de incentivos que pueden y deben ponerse en práctica ya que más adelante sería mucho más grave el no haberse tenido en cuenta.

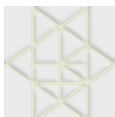
C) Evaluación social: Hay que procurar el acercamiento del instructor al instruido, para saber sobre la realidad social que vive el miembro, conocer sobre su casa, familia, situación familiar etc. Esto nos dará parámetros para entender el comportamiento que pueda tener esa persona en el grupo. También procuraremos conocer sus relaciones y entendimiento a través del mundo en que se desenvuelve.

D) Evaluación económica: Para no frustrar al participante habrá que tener en cuenta sus niveles de educación y de acceso a través de su realidad económica. Todo instructor habrá de contemplar el factor pedagógico diferenciando la edad cronológica con la edad evolutiva, en el aspecto del comportamiento y aprehensión. Con los adolescentes deberá tener en cuenta los cambios físicos y psicológicos propios de la edad.

Si tenemos en cuenta estas pautas y muchas otras más, que vayan surgiendo de nuestra investigación y aplicación a la hora de amarrar y trabajar con los grupos, los márgenes de error y problemas, se reducirán ostensiblemente.

#### LAS EVALUACIONES

Las evaluaciones es probablemente el único medio que posee un grupo para comprender su trayectoria con lucidez, para situarse respecto de los objetivos fijados y también para reconsiderar con realismo, tanto este objetivo como los medios que emplea habitualmente o que ha utilizado hasta el momento presente, programas, actitudes, comportamiento, presupuestos, planes, duración, actitudes, métodos, ayudas técnicas, material, horario, etapas, y sucesión de las acciones y operaciones.



Así pues, las evaluaciones constituyen un momento importante en la vida de un grupo, y en la reflexión de cada uno de sus miembros, y estas deben realizarse de manera periódica. Las evaluaciones son medios eficaces para hacer el balance, para volver sobre las experiencias anteriores y sacar de ellas enseñanzas, con el fin de mejorar, no solo las relaciones interpersonales, sino también el rendimiento y la eficacia, para desembocar finalmente en un mayor desarrollo de cada uno de los miembros y a la maduración del grupo mismo.

Por tanto, una evaluación se realiza siempre respecto de los objetivos, o los medios, no tiene por finalidad juzgar a personas ni abrumarlas con reproches ni por el contrario glorificarlas, matarlas o adularlas, la necesidad de aceptar a las personas tal como son, es decir su temperamento, su carácter, su naturaleza, su pasado y sus ideas, excluye todo juicio moral, con la apreciación cargada de valores emitidos sobre estos mismos seres humanos.

#### EL MOMENTO DE LA EVALUACION

Se señalan dos momentos para situar la evaluación: Por una parte, en el caso de una evaluación sistemática, después de algunas actividades importantes o de períodos previstos antes de un programa de actividades. Se comunica a un grupo que se elevará una evaluación en un momento muy concreto. Se puede realizar evaluaciones espontáneas sin que se hayan decidido ni previsto con anterioridad. Se establecen cuando se hace sentir su necesidad o cuando se presenta un acontecimiento particular que reviste cierta importancia en la vida del grupo.

Las evaluaciones no deben estar demasiado próximas ya que podrían parecer pesadas o fastidiosas. Su duración es limitada, ya que la concentración que exige a los miembros supone una atención y un esfuerzo permanente, que no siempre puede sostenerse largo tiempo.

#### LOS DIFERENTES PROCEDIMIENTOS.

Las evaluaciones estructuradas en grupos restringidos. Se trata de una evaluación sistemática que se utilizan de vez en cuando. Se desarrolla según un proceso bien establecido.

A) Una fase de constataciones. Se hacen observaciones al grupo.

B) La fase de evaluación en sí misma, saber si lo expresado conduce a los objetivos.

C) Grupo no demasiado numeroso.

Las evaluaciones técnicas solo contemplan el aspecto técnico de los sistemas empleados. La evaluación individual por el contrario se produce entre el animador y el miembro. Existe también la evaluación por escrito y la evaluación sin un instructor presente, entre todos los miembros del grupo.

#### FICHA DE OBSERVACION DEL COMPORTAMIENTO DURANTE LOS DEBATES

El propósito de estas fichas es que todos los participantes hagan un examen de conciencia si es que están dando todo lo que podrían, también se procurará el desarrollo de la capacidad crítica y constructiva, al trasladar esta observación para con todos los asistentes, conservando siempre, el carácter anónimo, hasta que se haya fortalecido la permeabilidad de nuestros egos.

Se confeccionará la ficha de la siguiente manera:

- Nombre del miembro observado:
- Percepción de ciertos rasgos del comportamiento
- Directivos:

1.- Participación: ¿Cómo ha participado este miembro? Valoración:

NADA - POCO - MEDIANAMENTE - MUCHO - ENORMEMENTE

2.- Influencia: La intervención de este miembro ha sido: Valoración:

SIN IMPACTO - DE POCO EFECTO - MAS O MENOS IMPORTANTES - BASTANTES DETERMINANTES - P. MUY DETERMINANTES.



3.- Aporte de ideas. Este miembro ha aportado ideas. Valoración:  
MUY BANALES - POCO A GUSTO A GUSTO - MUY A GUSTO - PLENAMENTE A GUSTO.

5.- Inhibición. Has percibido a este miembro como: Valoración:

MUY NERVIOSO - NERVIOSO - TRANQUILO-SERENO -DUEÑO DE SI - CONTROLADO.

6.-Escucha a los demás. ¿Como te ha parecido este miembro?: Valoración:

-HURANO - POCO ACOGEDOR - COMO TODO EL MUNDO ABIERTO - ESPECIALMENTE ACOGEDOR.

(Cada miembro rellenará una ficha de comportamiento, referida a cada uno de sus compañeros)

#### LAS TENSIONES Y LA AGRESIVIDAD

En todo grupo humano incluso en el más unido y el más tranquilo en apariencia existe más o menos agresividad latente o expresada. Esta proviene casi siempre de frustraciones inevitables indisolublemente ligadas a la realidad de la vida en el seno de cualquier comunidad. La tensión, es un signo de que el grupo vive, y de que se producen acontecimientos capaces de hacer evolucionar a los miembros, y de provocar transformaciones.

#### CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Formarse es admitir la idea de modificar y de cambiar. Para a este resultado, es evidente que la primera condición, es que un se conozca si mismo lo mejor posible, con el fin de descubrir lo que realmente es necesario rectificar.

Cada persona posee una visión de si misma que elabora según su emotividad y objetividad que actúa como lentes deformantes. Lo que cada uno percibe de si mismo, no corresponde prácticamente nunca a la realidad objetiva. De hecho creemos que somos lo que imaginamos ser. Pero los otros nos ven de un modo diferente.

La prueba está en que, cuando en ciertos momentos nos revelan algo sobre nuestra conducta, nos asombramos diciendo: vaya, ¡no sabía que me veían de esa manera! Cuando varias personas, confrontando sus puntos de vista, están de acuerdo para afirmar que presentamos una conducta determinada, nos vemos obligados a admitir que eso debe ser así, aunque nosotros tengamos otra impresión.

Si un miembro presenta una imagen de persona agresiva, estando completamente convencido de que no lo es, para los otros, la situación es exactamente la misma que si de un modo real y consciente fuese agresivo. Así pues, los otros son absolutamente indispensables para darnos a conocernos mejor, ya que están en buenas condiciones de aportar su testimonio y su luz, sobre la manera en que evolucionamos y actuamos. El aspecto oculto, de nuestra personalidad puede así aparecer mejor y penetrar en el campo de nuestra conciencia.

#### EJERCICIO No 1.-

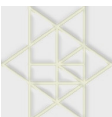
##### LAS CINCO CARACTERISTICAS.

El objetivo de este ejercicio es doble, esto es:

1)Permitir que cada miembro se conozca mejor a si mismo

2)Dar a cada uno la ocasión de situarse personalmente en el grupo.

La búsqueda de algunas características dominantes en la conducta y el carácter nos llevaría a usar como medio adecuado una ficha previamente preparada. Esta búsqueda, conduce a la elaboración de un perfil



mental de cada uno de los miembros. La consigna previa, será la que cada miembro deberá esforzarse por ser, lo más auténtico y objetivo posible.

También el trabajo y la búsqueda deberá efectuarse de una forma autónoma. Dicho de otro modo: cada uno debe de trabajar de manera personal sin apelar a los consejos e intervenciones de sus vecinos, o de sus amigos. Si algunos lo desean, pueden salir de la habitación, e ir a otro lugar para concentrarse más y llevar a cabo la tarea lo mejor. No se trata, en modo alguno, de emitir juicios morales, o de valor, sobre cada miembro, sino solamente de comprobar y registrar las conductas, como si se hicieran "fotografías".

#### LAS FICHAS DE OBSERVACION

Son de dos tipos diferentes:

Una primera ficha, que se distribuye a cada uno de los miembros, y que le concierne personalmente.

Una serie de fichas de un segundo tipo, algo diferentes de la primera. y que concierne a los otros miembros.

#### FICHA 1: (Para ti mismo)

Tu tarea:

Entre las quince características siguientes, subraya las que creas que el grupo te atribuye con preferencia. (se ruega elegir solo cinco):

**DOMINANTE - IMPULSIVO - PACIENTE - INTROVERTIDO - AGRESIVO - IMAGINATIVO - COMPLICADO - SENSUAL - AUTONOMO -AMISTOSO - INDECISO – SOCIABLEE - ACTIVO - INSIGNIFICANTE – LUCIDO.**

#### FICHA 2: (para los otros miembros)

Miembro: Tu tarea:

Entre las quince características siguientes subraya las que atribuyes con preferencia, al miembro observado. (se ruega elegir solo cinco):

**DOMINANTE - IMPULSIVO - PACIENTE -INTROVERTIDO AGRESIVO - IMAGINATIVO - COMPLICADO - SENSUAL - AUTONOMO - AMISTOSO – INSIGNIFICANTE- SOCIABLE -ACTIVO - INDECISO- LUCIDO**

#### DESARROLLO Y SUCESION DE TAREAS

El instructor entrega la primera ficha a cada uno de los miembros, y seguidamente comenta con precisión el texto, así como cada una de las características concretas.

**DOMINANTE:** El que tiene tendencia a querer imponer su punto de vista a los otros, o a influenciar, orientar y determinar al grupo. Un guía de estilo democrático, no es sentido como dominante, porque tiene en cuenta la opinión de los demás. Aquí se trata, sobre todo, de un comportamiento autoritario, que intenta imponer su persona, o sus ideas, incluso, cuando los otros miembros no están de acuerdo.

**INTROVERTIDO:** Tendencia a replegarse sobre si mismo a no expresarse. Es una de características de las personas que tienen dificultad para comunicarse con el otro, y que se confían poco.

**COMPLICADO:** El que tiene dificultad para explicar, con claridad, sus ideas, o juzgar los acontecimientos con seriedad. Este rasgo, constituye con frecuencia una barrera para la evolución del grupo, ya que hace surgir problemas y dificultades allí donde generalmente no existen. Estos son los que buscan cinco patas al gato.

**AMISTOSO:** Con quien a uno le agrada mucho, establecer una relación personal. Una persona que tiene comportamiento amistoso, suscita contactos sinceros y cordiales; uno desearía ser su amigo.



**ACTIVO:** Que produce, que es eficaz, que rinde en el grupo, que trabaja, que se compromete y toma parte de diversas realizaciones que se emprenden, participando en ellos de una manera eficaz.

**IMPULSIVO:** Comportamiento primario, es decir, que reacciona inmediatamente sin conseguir inhibir, ni dominar, sus emociones, sensaciones, sentimientos y satisfacciones. Con frecuencia, se trata de una carencia de dominio sobre, sí mismo.

**AGRESIVO:** Que tiene tendencia a atacar a los otros, a ironizar, a pinchar y a burlarse. El comportamiento agresivo provoca tensiones y a veces, conflictos en el interior del grupo. Es, general, el comportamiento agresivo, produce en los demás un cierto temor hacia la persona que así se comporta.

**SENSUAL:** Que es propenso a la sensualidad, que aparece atraído por ella, o que desprende una fuerte atracción física. Este rasgo, presenta interés cuando se trata de grupos mixtos.

**INDECISO:** Vacilante, perplejo e inseguro, que tiene dificultades para tomar una decisión, que sufre una falta de seguridad y confianza.

**INSIGNIFICANTE:** Que pasa desapercibido y tiene tendencia a quedar en la sombra. Es un miembro cuya personalidad aparece de forma poco clara. Siendo esta palabra 'insignificante', muy dura y peyorativa, puede reemplazarse en la ficha por el término 'desapercibido'.

**PACIENTE:** Tranquilo, que sabe hacerse cargo de algunas situaciones sin mostrar excesivo nerviosismo; que es tolerante y sabe escuchar.

**IMAGINATIVO:** Que muestra creatividad, fantasía, originalidad, capacidad inventar y de modificar ciertas situaciones, transformándola: que proyecta muchas ideas y las combina entre sí fácilmente

**AUTONOMO:** Que se hace cargo de su propio destino, sin pedir consejo a los demás, sabiendo establecer con el otro relaciones positivas, que tiene una cierta personalidad y que no se deja influir fácilmente por otros miembros o por corrientes ideológicas.

**SOCIABLE:** Abierto y capaz de vivir en grupo establece fácilmente contacto con el y su integración con el grupo parece evidente.

**LUCIDO:** Que es claro/vidente, capaz de analizar las situaciones de forma objetiva, que distingue las cosas que pasan, que es perspicaz, y tiene conciencia de la realidad.

Después de haber leído cada una de las características, el instructor trata de explicar que el ejercicio consiste, en subrayar las cinco características que cada uno cree que le son preferentemente atribuidas por los demás, miembros del grupo. Por lo tanto, no se trata de subrayar primeramente lo que uno cree, ser sino como cree uno que lo ven los demás.

Por ejemplo: alguno puede estar convencido de tener mucha imaginación, pero dada su falta de participación en el grupo, está convencido de que esta característica no resulta evidente. Y que sus compañeros de equipo no se dan cuenta de sus potencialidades en ese dominio.

En este caso, no deberá subrayar el término imaginativo. La primera fase de la tarea consiste pues, en subrayar las cinco características que uno piensa que los demás le atribuyen preferentemente, o dicho de otra manera, como cree uno que los demás lo ven.

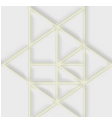
A continuación, uno mismo envolverá en su ficha personal las cinco características que uno cree sinceramente poseer, y solo cinco. Esta vez será, como uno mismo se ve.

Para diferenciarlo de la marca anterior, rodeará las palabras con un círculo, no importando si se producen coincidencias entre como lo ven, y como uno se ve.

En una segunda fase, cada persona guarda para sí, la primera ficha, la que es personal. Y recibe por cada miembro, tantas como participantes haya presentes, menos una.

Una vez que cada miembro haya recibido su paquete de fichas, escribe el nombre de cada participante en el lugar previsto para ello es decir, en la parte superior derecha, donde figura la palabra miembro. El instructor, insiste en el hecho de que cada miembro, deberá estar provisto de una lapicera, un lápiz, rotulador a bolígrafo, igual que, el de sus compañeros y del mismo color. Se tomarán las precauciones, para mantener el anonimato de sus miembros.

**RESULTADOS:** La interpretación y análisis de los resultados, se llevan a cabo de acuerdo a las etapas siguientes:



Cada miembro entrega al instructor, el total de las fichas dedicadas a la observación de los otros miembros, quedándose solo en su poder, la suya personal. - El instructor recoge las fichas que no son personales, y elabora un cuadro sobre una pizarra o gran cartulina, en donde descargará el resultado de la encuesta. En la pizarra, estarán escritas las quince características en cuestión, en columnas verticales, y el nombre de los participantes, en columnas horizontales sobre el lado izquierdo.

Una vez se ha procedido al vaciado de las diversas apreciaciones, las cuenta, y coloca el número resultante en cada cuadrado.

A continuación pedirá, el instructor, que cada participante en orden según su participación en el cuadro, lea su propia ficha personal guardada hasta ese momento.

Primero, leerá la idea que tiene de como lo ven los demás, para lo cual el instructor, marcará las opciones en el cuadro principal del vaciado, con tiza de un color diferente.

Luego, se le pide que lea las opciones, marcadas por él, de la idea que tiene de sí mismo: esto también se anota en el cuadro. Después, el instructor coleará en voz alta, las percepciones personales con los resultados de uno de los miembros, se destacan más o menos claramente ciertas características dominantes.

Algunas son muy acusadas, y su elección está muy concentrada.

En la comparación, cada participante anotará en su ficha inicial, los resultados de la observación general sobre él, poniendo la cifra resultante al lado de cada característica.

En lo que se refiere a la vida de grupo, el animador pone de manifiesto que existen:

A) Siete características positivas, como son: Amigoso, activo, paciente, imaginativo, autónomo, sociable y lucido. En efecto, cada uno de estos trazos, está generalmente considerado como un factor de evolución del grupo, hacia su crecimiento y madurez.

B) Siete Características consideradas menos positivas: Dominante, introvertido, complicado, impulsivo, agresivo, indeciso e insignificante. Las consecuencias de estos tipos de comportamiento, pueden engendrar, y desarrollar, barreras sociotécnicas en el seno del grupo. Hay una característica que podríamos llamar neutra: Sensual. Esto solo adquiere importancia, en grupos mixtos.

- PRUEBA DE AUTOCONTROL

El grupo, previo consentimiento de todos y cada uno de los integrantes, será dispersado, llevando a las personas por separado, a pasar solos, de 30 minutos a una hora, en un lugar solitario, lejos del campamento, para vencer los temores ocultos, que debilitan nuestra voluntad.

Es importante aprender, y darse la oportunidad de enfrentar la propia soledad, fortaleciendo la voluntad que es, en gran parte, el alma de todo misionero en el camino de la luz.

Además, en un lugar solitario, aprendemos a apreciar el gran valor del silencio, pudiendo captar la propia voz interna y así descubrimos con el creador.

El instructor evaluará, y calificará, la prueba de autocontrol. Si el resultado hubiese sido negativo para algún hermano, o no pudo asistir a la salida se le invitará a que en otra similar.

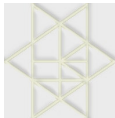
DINAMICA GRUPAL

ESTRUCTURACION Y ORGANIZACION DEL GRUPO DE TRABAJO

Un grupo de trabajo puede ser ineficaz si no llega a organizarse, o a establecer estructuras flexibles, o más rígidas, que puedan favorecer su buen funcionamiento. Entre las estructuras más deseables se observan las siguientes:

-El status de los miembros que, poco a poco les diferencia entre sí, permitiéndoles 'funcionar' según su propia personalidad.

Cada uno, siendo único y singular, debe poder actuar en el seno de la colectividad, de modo diferente a su vecino.



- Ejercitar desde un primer momento, la sinceridad y el espíritu de servicio, creando las condiciones para que cada miembro revele al grupo, sus personales aptitudes, y condiciones reales de entrega y buen funcionamiento.

- Los equipos dedicados a una tarea deberán organizarse lo mejor posible para realizarla procurando compartir responsabilidades en la medida de la capacidad de cada cual.

- Es, entonces que el liderazgo hace su rápida aparición, debiendo confrontarse, y canalizarse, con inteligencia, tacto, y respeto los demás.

- Se establece desde un primer momento, la necesidad de establecer normas o reglas de conducta del grupo (El Tesoro de la Comunidad: línea de conducta a seguir, acordada por: todos los participantes de común acuerdo, y en concordancia con el espíritu de la misión).

Se aconseja la realización de una dinámica, que puede expresar todo lo anteriormente expuesto, por ejemplo: 'La del NAUFRAGIO'.

EL NAUFRAGIO (Dinámica de grupos). En esta dinámica, se requiere la participación de cinco personas, que deberán organizarse después de haber sufrido un percance en el mar.

Solo cuentan para sobrevivir, con su ingenio y capacidad de ordenamiento, deberán establecer un cuadro de funciones, y un manual de comportamiento.

Necesariamente, el grupo debe ser mixto.

Se efectuará una dramatización que dure no más de quince minutos, y que procure simular lo mejor posible la escena.

COMO ANIMAR LA PARTICIPACION EN UN GRUPO

El papel del animador consiste, sobre todo, en favorecer la creación de un ambiente positivo que permita a cada miembro, expresar la realidad que observa y de los cuales es perfectamente consciente.

Este objetivo, solo se alcanzará si se llegan a eliminar las barreras socio-afectivas que existen en el grupo, sobre todo el temor al juicio ajeno y cualquier otra forma de miedo o amenaza.

Solamente, en la medida en que cada uno se sienta seguro, convencido de que los demás miembros lo escuchan con benevolencia se expresará y atrevera a comunicar y a compartir las distintas realidades, hechos, sentimientos, percepciones que guarda dentro de si.

El animador, que está menos implicado en la vida afectiva y emocional del grupo, y que además posee cierto entrenamiento para la observación percibe y capta cosas (una palabra voluntariamente vaga y ambigua, para enclavir cualquier tipo de realidad vivida), que los miembros del grupo no detectan necesariamente, o que solo algunos perciben. Con intervenciones de este tipo, se logra sacar a flote lo que existe en la profundidad, y hacer que todos sean conscientes de ello.

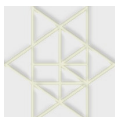
Así se hace posible el intercambio sobre estas situaciones, y deducir líneas de conducta, o determinados objetivos. El animador debe evitar que, los miembros se embarquen en un proceso traumático, adaptando en cada caso, los trabajos a las posibilidades del grupo, de cada uno de sus miembros. No bastará que centre su labor en la realidad del grupo, sino que, ante todo, debe, estar centrado sobre cada uno de los miembros que lo componen.

El animador posee un status especial en el grupo: el de técnico encargado de velar por el buen desarrollo de las acciones, lo cual no debe ser impedimento para integrarse con los demás miembros, ni para mostrarse auténtico en todo momento.

Su tarea consiste en preparar, concienzudamente, el ejercicio que corresponda, tanto en el plano material como en el psicológico. Es importante que haya asimilado bien, los datos y los diversos elementos de la acción que se va a realizar. Reúne el material preciso, dejándolo dispuesto para SU USO. (por ejemplo: las fichas de trabajo o de observación).

Principalmente, debe comunicarse lo siguiente:

- La duración del ejercicio, que casi siempre debe realizarse en un tiempo estrictamente limitado. También se ha de precisar la manera de actuar y las fases o etapas del trabajo.



- Se señalará las normas especiales y características, que constituyen la esencia y originalidad del ejercicio, distinguiéndose de otras operaciones afines o diferentes.

- Habrá que asegurarse de que todos los asistentes, han comprendido bien las consignas detalladas que deben seguirse para realizar el ejercicio. Se valorará por el correcto desarrollo del ejercicio.

Se deberá observar lo que sucede durante el ejercicio, tanto a nivel de contenido y de las tareas, como de las relaciones humanas y reacciones subyectivas y afectivas.

Comunicar los resultados del ejercicio y las observaciones: interpretar el resultado, comenzando por la situación particular, explicándola.

- Evaluar el ejercicio en función de la finalidad, del objetivo perseguido.

-¿Se ha conseguido lo que se había previsto? ¿Ha funcionado bien el grupo?

#### LA HERENCIA

Esta dinámica de grupo, es un ejercicio para relajar al grupo, aligerando la tensión. Las consignas a darse, se inician cuando cada miembro del grupo, recibe una hoja con el siguiente texto:

La Herencia: Una anciana, miembro de diversas sociedades, dedicadas a la cría y protección de animales, posee varios que alimentaba con cariño. Legó su mini-jardín zoológico a diversidad de personas o asociaciones sin especificar a quienes debían ser criados los diversos animales.

LOS ANIMALES: 1.- 6 Peces exóticos 2.- 1 perro gran danés 3.- 1 tortuga 4.- 1 gato siamés macho 5.- 2 Pajaritas de colores blancos. 6.- 1 perro de cacería 7.- 1 canario 8.- 1 pareja de Hamster, 9.- 1 pareja de monos 10.- 1 loro 11.- 1 boa de 3.10 mtrs.).

LOS HEREDEROS: 1.- Un asilo de ancianos 2.- un orfanatorio 3.-una anciana de 72 años 4.- una familia de anticuarios (que se dedican a la venta de antigüedades compuesta por padre, madre, 4 niños de 3 a 8 años, 5.- dos trabajadores, hermanos emigrantes búlgaros 6.- Una colonia vacacional de chicos y chicas de 6 a 12 años 7.-una mecángrafa de 29 años soltera, 8.- un granjero de 45 años 9.- un internado escolar de adolecentes 10.- una niña de diez años parálitica en silla de ruedas 11.- un cura de pueblo de 50 años

TAREA QUE HAY QUE REALIZAR: Conceder a cada heredero el animal que mejor le convenga, para lo cual habrá que ponerse de acuerdo en un proyecto único. La duración del trabajo será de unos treinta minutos.

Por espacio de cinco minutos, cada miembro preparará por sí solo su lista, luego la comparará con un grupo, que será conformado por cinco personas. La idea, es que todos encuentren divertido el ejercicio, reflexionando también, sobre temas tan serios como son, la soledad y el aburrimiento de los posibles herederos.

La comunicación, es lo que permite a los miembros de una colectividad, conocerse mejor y trabarse más entre sí para formar un conjunto unido, coherente y homogéneo. Para que la comunicación sea realmente pura y esté desprovista de cualquier deformación es importante que cada uno, incluso el más tímido y el más desafiado, se encuentre en un ambiente que le permita expresarse tal cual es.

Los impedimentos para las buenas relaciones se reducen, casi siempre, a ciertos temores que paralizan a algunos miembros, y dificultan la actitud de otros. Entre los temores más extendidos se encuentran los siguientes:

-El miedo al ridículo, que es cuando se tiene la impresión de que la intervención va a suscitar observaciones irónicas o burlas

-El temor a expresarse mal: es cuando se imagina uno que la memoria va a fallar, que no encontrará las palabras apropiadas o que se hablará entrecortadamente.

-El temor a ser juzgado mal, de ser mal interpretado.



- El temor a las reacciones: se piensa entonces que algunos miembros podrían tener comportamientos agresivos, u oponerse a lo que se querría decir.

**EJERCICIO DE COMUNICACION:** Cinco personas numeradas, del 1 al 5; entra una y ve un dibujo; lo dibuja repitiéndolo, y dando ESA imagen al siguiente, que hace lo mismo con la nueva imagen, repitiendo los, que siguen. Se verá entonces como va degenerando la imagen, y el concepto del objeto. -

**VARIANTE DEL EJERCICIO ANTERIOR:** El procedimiento es idéntico al anterior con la modificación de que el No 1 ve el dibujo y rellene **MENTALMENTE** sus características. El No 2 entra ocultándose el dibujo y el No1 le explica verbalmente al No 2 en que consiste el croquis, nombra el objeto, lo describe con un máximo de precisión. El No 2 realiza el dibujo basándose en el relato, el describida al No3 sin mostrárselo y así seguirán los otros.

#### SEGUNDA FASE APLICACION

#### NOVENA REUNION.

A) Protección y armonización.

#### B) TEMAS:

-proyeccion mental. Charla.  
- Sensibilización. Explicación.

#### C) PRACTICA:

- Percepcion extrasensorial: tarjeta de colores.
- Proyeccion mental: hacia un lugar conocido por ellos. (Ejemplo: su casa).
- Sensibilización: Percepción de sonidos internos (Latidos del corazón, fluído sanguíneo).
- Percepción de sonidos externos (Reloj, pasos en la calle, otros).

A) **PROTECCION Y ARMONIZACION.** (Ver explicación y práctica en 2ª Reunión).

#### B) TEMAS.

- **PROYECCION MENTAL.** Charla.

La proyeccion mental consiste en la movilidad que posee, potencialmente, nuestra mente sin el necesario desplazamiento de nuestros demás cuerpos, como son el físico, astral, etc. Esto se da con el fenómeno conocido como **BISLOCACION**, o don de ubicuidad.

Ahora, no hacerlo de está manera, ya que desde nuestra mente misma, sin esfuerzo de desplazamiento, como si fuera una ventana, o una antena receptora de imágenes seleccionadas, podemos observar y percibir sin límites de distancia, tiempo y espacio, los acontecimientos que revisten especial interés, positivo y edificante.

Basta pues, sincronizarnos con una persona, o circunstancia determinada, para que, de inmediato, su imagen haga fluir en nuestra mente, otras, relacionadas entre sí, reconstruyendo hechos, los cuales serán rellenos en nuestra memoria consciente pudiendo ser confrontados, o corroborados, posteriormente con la realidad de lo conocido.

- **SENSIBILIZACION.** Explicación.

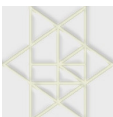
La sensibilización es el arte de percibir vibraciones externas o internas por medio de nuestros sentidos.

#### C) PRACTICA:

- **PERCEPCION EXTRASENSORIAL.** Tarjeta de colores.

La percepción extrasensorial, es sólo el estímulo de la Visión mental a través de los otros sensores, con sus sentidos astrales. Por ejemplo:

**LA DERMOPTICA:** La dermatica, (Dermo-piel, optica-visión), es la visión a través de la piel. Permite que, a través del tacto, podamos captar impresiones más allá de la temperatura, forma, y material del que está hecho el objeto, percibiendo entonces, las vibraciones, las imágenes fuertemente relajadas en las mismas cosas. Impresiones que generalmente han sido dejadas por sus dedos. Esta capacidad, es usada como apoyo a las fuerzas policiales en la búsqueda de personas desaparecidas y de objetos robados.



Rescapitulando, podemos decir, que la percepción extrasensorial es aquella que capta las impresiones que no pueden captar nuestros sentidos físicos, es decir, más allá de los sentidos. Para la práctica de la percepción extrasensorial, se requiere de cierto material didáctico, que deberá ser implementado por el propio instructor, el cual consistirá de determinada cantidad de tarjetas de colores, por lo menos tres colores distintos, suficiente cantidad como para que cada participante, pueda tener tres en su mano.

Prevía relajación, y manteniendo los ojos cerrados, el instructor distribuirá entre los participantes, una tarjeta, la cual colocará sobre su muslo derecho, tratando de tocarla lo menos posible. Con la mano derecha, a lo más, la rozará con la yema de los dedos, pero necesariamente debe tocarla, para poder captar su temperatura, ya que los colores, según sea su tono cromático, poseen una temperatura variable, habiéndoles algunos más calientes que otros, como el rojo, el naranja, mientras que el celeste o el amarillo son más fríos.

Por ello, para precisar el color, procuramos captarlo intuyendo en nuestra mente, o visualizando el color correspondiente. Se volverá a repetir el ejercicio con otra tarjeta de otro color, sin que los participantes aún constaten la anterior, la que es dejada a un lado. Luego de una tercera vez, se pedirá que abran los ojos, y se hará la verificación.

En cada concentración con los colores, no se tomará más allá de tres minutos. Devuelvas las tarjetas al instructor, se volverá a cerrar los ojos, y se volverán a dar tres tarjetas a cada participante, las cuales tomará en su mano izquierda, pasándola de una en una a su mano derecha, captando la diferencia entre los colores. Al terminar, nuevamente abrirán los ojos, para corroborar los colores.

- **PROYECCION MENTAL:** hacia un lugar conocidos por ellos.

En la práctica de proyección mental, lo importante que se desprende de esta práctica, es descubrir que no existen barreras de distancia, ni tiempo y espacio, para viajar mentalmente,

De allí que, mediante una relajación profunda, y gracias a rítmicas y profundas respiraciones, podamos empezar a descubrir este sin fin de posibilidades que encierran nuestras dormidas facultades.

**EJERCICIO:** El instructor sugerirá a los participantes, que se sienten cómodamente, con la espalda recta, talones juntos, las palmas hacia arriba, la izquierda debajo de la derecha, con los pulgares tocándose en actitud, receptiva. Luego les indica que cierran los ojos, y comienzan las respiraciones, lentas y profundas, relajándose.

A la altura del entreceljo, se pide visualicen un túnel de luz, y un universo blanco. Luego dirá que imaginen un túnel de luz, a través del cual se dirigirán a un lugar de descanso, que cada uno elegirá (una playa, un campo, un desierto, su dormitorio, etc.).

Al llegar al lugar, se instalarán cómodamente, y se dispondrán a descansar, tratando de olvidar todos los problemas y preocupaciones... solo nos dispondremos a descansar.

Este ejercicio se realizará por espacio de diez minutos, y con él, se busca la disipación de los problemas, y la relajación mental. Luego el instructor, siguiendo la práctica de la relajación, hará volver a la realidad a los miembros del grupo, (Ver 4ª Reunión).

- **SENSIBILIZACION.** Percepción de sonidos internos. (Latidos del corazón, fluído sanguíneo). Prevía relajación (Ver 4ª Reunión), tratamos de percibir, en el silencio externo e interno, los sonidos del interior de nuestros cuerpos latidos del corazón, y el ruido del fluído sanguíneo por nuestras arterias.

- **PERCEPCION DE SONIDOS EXTERNOS:** (Reloj, pasos en la calle, otros). Aprovechando de nuestra relajación, trataremos de profundizar nuestras percepciones por medio del aparato auditivo, escuchando los sonidos que provienen de afuera de nuestro cuerpo, separándolos unos de otros, como quien separa los instrumentos que desea escuchar cuando suena una orquesta.

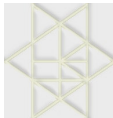
(Sigue: DECIMA

#### DECIMA REUNION

A) Protección y armonización.

#### B) TEMA:

- Clarividencia. Explicación.  
- Comunicación escogida. Lectura y comentarios.



- C) PRACTICA:  
- De atención y memoria.  
- Meditación en el: ¿QUIEN SOY YO?  
- Clarividencia: objeto en la frente, búsqueda de objetos escondidos, ejercicio de la caja sellada, ejercicio del sobre cerrado.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION (Ver explicación y práctica en 2a Reunión).

- B) TEMAS  
- CLARIVIDENCIA. Explicación..

La clarividencia, como se dijo anteriormente, es la capacidad por la cual se pueden captar sensaciones que no son captadas por nuestros sentidos corporales, sino que, por medio de nuestros sentidos astrales, se puede percibir más allá de lo físico de un objeto, o de un lugar, o persona. Por ejemplo, el hallazgo de objetos escondidos, reconocimiento de objetos encerrados en recipientes, visualización a distancia, etc.

- COMUNICACION ESCOCGIDA. Lectura y comentarios.

Trabajo práctico de análisis de comunicaciones, tomando en cuenta los elementos ya conocidos en la sexta reunión. Se formarán pequeños equipos de no más de cinco miembros, que en unos diez minutos analicen un mensaje a distribuirse entre ellos.

Al término de éste análisis cada sub-grupo que ha nombrado previamente un relator, comparte sus conclusiones con toda la reunión. Al final de las exposiciones, quien preside hará precisiones sobre el particular.

C) PRACTICA:

- DE ATENCION Y MEMORIA.

Se pedirá a los asistentes, que cierren los ojos y previa relajación dirigida (Ver 4ª Reunión), se les hará preguntas sobre detalles que rodean el lugar y del lugar mismo. Por ejemplo: Diga como ha venido Ud. vestido, ¿Cómo se encuentra vestido el otro herramano?, describa aquel objeto que tiene a su lado derecho, ... etc.;

Todas estas preguntas nos servirán, no solo para integrarnos más, obligándonos a ser más observadores, sino que nos hará más conscientes, permanentemente, de todo lo que alrededor nuestro ocurre, y fortalecerá nuestra memoria.

- MEDITACION EN EL ¿QUIEN SOY YO? (Ver explicación y Práctica en la 8ª Reunión).

- CLARIVIDENCIA: objeto en la frente, búsqueda de objetos escondidos. Ejercicio de la caja sellada. Ejercicio del sobre sellado.

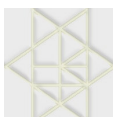
BUSQUEDA DE OBJETOS ESCONDIDOS.

El instructor dispondrá, dentro del material didáctico, de una serie de objetos previamente seleccionados, sin que medio conocimiento alguno de los integrantes del grupo. Procederá a escondernos previamente a la reunión, tratando de no llamar la atención.

Luego de la relajación (Ver 4ª Reunión) y de la concentración (Ver 5ª Reunión) con la visualización del túnel de luz, sugerirá que se rasíree mentalmente la ubicación de tres objetos, los cuales han sido descritos previamente. Para evitar que algún participante, pueda leer la mente del instructor, éste bloqueará su mente en una meditación breve. Una vez buscado el primer objeto y escuchadas todas las versiones de los participantes, se procederá a trabajar, en la búsqueda del segundo objeto, siguiendo nuevamente, todos los pasos que se dieron en el primero, pero sin haber revelado aún, la ubicación del mismo. Así igualmente, se hará con un tercer objeto. Al término del ejercicio, y una vez escuchadas todas las respuestas, se mostrará la ubicación de cada uno de los objetos.

Se medirá el índice de aciertos, y el tipo de captación, ya que esta puede ser intuición, visión mental o telepática.

- EJERCICIO DE LA CAJA SELLADA.



La variante de esta práctica, está en colocar objetos pequeños dentro de una caja de cartón. Luego, otros distintos dentro de una caja de madera. Y finalmente, dentro de una caja de metal.

Las tres percepciones se harán por separado, exigiendo un intenso trabajo de concentración mental, ya sea con los ojos cerrados, o abiertos. Cada participante, describirá los objetos que cree se hallan dentro de la caja recipiente, tal cual los haya captado.

Cada participante anotará en su cuaderno de notas, los detalles de su observación, para luego confrontarlos con las características reales de los objetos.

- EJERCICIO DEL SOBRE CERRADO.

Otro ejercicio que se habrá de efectuar, es el de la visualización a distancia, para lo cual, el instructor anotará en un papel, que pondrá dentro de un sobre el nombre de un objeto o animal, y una serie tres números, comprendidos entre el 0 y el 9. Este sobre lo colocará a una distancia, de no menos de 5 metros de los participantes.

Luego se pedirá a los asistentes, que se concentren en los escritos que hay dentro del sobre, y al cabo de tres minutos procederá a escuchar el relato de cada uno.

UNDÉCIMA REUNION

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:

- Dermoptica.
- Psicometría. Explicación.
- Comunicación escogida. Lectura y comentario.

C) PRACTICA:

- Meditación: ¿QUIEN SOY YO?
- Dermoptica: postales y fotos.
- Psicometría: Reconocer objetos ajenos.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y Práctica en 2ª Reunión).

B) TEMAS:  
DERMOPTICA. Explicación,

La dermoptica es la percepción o visión, a través de la piel, permitiendo por medio de este sentido, captar impresiones, vibraciones por color, materia del cual está hecho lo expuesto, forma, e imágenes que han quedado en los objetos, por emociones vividas dejadas por sus dueños.

- PSICOMETRIA. Explicación.

La psicometría descubre objetos, o cosas, que se encuentran fuera de nuestra percepción visual natural, utilizando nuestra percepción extrasensorial podremos descubrirlos o visualizados mentalmente.

- COMUNICACION ESCOCGIDA. Lectura y comentarios.

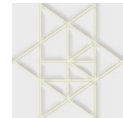
C) PRACTICA:  
- MEDITACION: ¿Quién soy Yo? (Ver explicación y práctica en la 6ª Reunión)

- DERMOPTICA. Postales y fotografías.

Las prácticas de dermoptica requieren una concentración previa, y procuran la utilización del tacto, y de la percepción extrasensorial a través de él, ya sea por las yemas de los dedos, las palmas, o cualquier parte de nuestro cuerpo.

Las primeras prácticas se realizan con tarjetas de diversos colores, de preferencia cartulinas de igual color por ambas caras.

Se los da, a cada participante, un juego completo de las mismas, la cual acomodará en el orden correcto del rojo al violeta. Posteriormente, y ya con los ojos cerrados, las barajará y luego procurará acomodadas nuevamente en el orden anterior,



En el uso de las postales, se procurará que éstas jamás hayan sido usadas antes, para escribirlas, pues de lo contrario, estarán cargadas de las vibraciones de su dueño, y de las imágenes psíquicas que más le impresionaron. Esto continuará las imágenes que deberá captar el practicante con solo tocarlas.

El instructor suministrará a cada participante una foto y luego una postal nueva, sin uso, en la cual no hay nada escrito, para que recibirla volteeada, coloque la palma de la mano sobre ella.

Todos estarán con los ojos cerrados y correctamente relajados. Dando vuelta la fotografía, se procurará entonces, definir las imágenes. Tocando las solas con la yema de los dedos.

La concentración, no debe de durar más allá de diez minutos, luego de lo cual se volverá la foto hacia abajo y se pasará a detallar lo percibido, corroborándose luego al volver boca arriba la fotografía.

Se repite después la experiencia, pero con la postal.

- PSICOMETRIA. Reconocer objetos ajenos.

Previamente, el instructor, solicitará a cada uno de los asistentes un objeto que suela llevar consigo sin que los demás lo vean. Luego se les entregará a cada uno, uno de los objetos, y previa meditación, y con la misma técnica arriba detallada se tratará de establecer a quien pertenece el objeto estudiado.

#### DECIMOSEGUNDA REUNION

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:

- Comunicación escogida. Lectura y comentarios.

C) PRACTICA:

- Meditación: ¿QUIEN SOY YO??.

- Retroceso reencarnativo.

- Premonición.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y practica en 2ª Reunión),

B) TEMAS,

- COMUNICACION ESCOGIDA. Lectura y comentarios.

C) PRACTICA: Meditación: ¿QUIEN SOY YO? (Ver explicación y práctica en 8ª Reunión).

- RETROCESO REENCARNATIVO.

Después de la relajación dirigida. (Ver explicación y práctica en 4ª Reunión), se pide a todos, que se concentren en un túnel de luz a la altura del entrecejo, y se los induce que vayan introduciéndose en él, sin perder el ritmo de la respiración profunda.

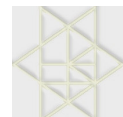
A medida que van penetrando en el túnel, se sugiere que visualicen aquello que han realizado durante el día. Empezando desde que se levantaron en la mañana. Luego se pide que hagan un repaso del día anterior. Luego de la semana anterior. Y así seguimos induciendo para que todos, voluntariamente, realicen la regresión, recordando hechos pasados, fechas especiales, momentos tristes, y hermosos.

Año tras año, dirigiendo los recuerdos hacia los años de la adolescencia, y niñez, de la infancia, donde ya los recuerdos son vagos y poco claros.

Llegamos entonces, a los primeros meses de vida, horas antes de nacer, al instante mismo de nuestro nacimiento, exigiendo estar atentos a los detalles del ambiente, los ruidos, las sensaciones y demás.

Hemos llegado, al momento en que se pide que retrocedan aún más, penetrando por el largo túnel de luz, antes del nacimiento, en el apacible y confortable seno materno, durante los meses de gestación, llegando al instante de nuestra concepción.

Aquí, se pide que retrocedan aún más.



En este momento, se pide que definan mentalmente su situación y ubicación, seguimos retrocediendo a través del tiempo. Años, décadas, centurias, y los siglos nos traen recuerdos, historias completas de nuestra existencia pasada.

En este momento, el instructor preguntará:

- ¿Dónde estamos?

- ¿Dónde nos encontramos?

- ¿Quiénes somos?

Se exige que se retengan las imágenes en el consciente. Sobre todo, aquellas reencarnaciones que más fuerte impresionaron nuestro ser, tratando de averiguar y precisar detalles, como fechas, nombres y lugares. Hasta aquí, es la intervención del instructor. En adelante, y en lo que dure la práctica, éste se mantendrá en silencio, por espacio de quince minutos, al término de los cuales se procederá a guiar el retorno por el túnel de luz, mediante una voz suave y modulada.

Se graduará la intensidad del llamado de retorno, para que este no ateece y produzca el olvido de los recuerdos captados de vidas anteriores. Instructor:...

Vamos retornando a través del túnel de luz:.... lentamente.... regresamos... y retornemos, en el consciente.... todas las imágenes... y recuerdos... que antes estaban en el subconsciente... Poco a poco.... vamos retornando... a través de nuestras diversas experiencias hasta el momento mismo de nuestra concepción y de nuestro nacimiento...

Ahora sí.... se irán sucediendo.... rápidamente.... las imágenes de nuestra vida actual... encontrándonos finalmente... en la reunión... a la cuenta de tres... abriremos los ojos... Y nos encontraremos en perfecta armonía.... recordando claramente todos los recuerdos, de nuestras vidas pasadas... Uno.... etc. etc.

NOTA: Todos anotarán en su cuaderno, todos los detalles de esta práctica, tratando de ilustrarlo con dibujos de las imágenes captadas.

(Existen técnicas de retroceso reencarnativo con prácticas personales, con las cuales se deberá tener el resguardo necesario, es decir, no hacer el ejercicio solitariamente, sino con alguien que nos haga volver a la realidad. Quizá, con una cierta evolución individual, el participante pueda, con el tiempo, realizarlo solo).

PREMONICION.

La premonición, es la capacidad mediante la cual, podemos captar acontecimientos futuros, y de forma voluntaria, a través de la concentración dedicada a dichos fines. Cuando ocurre la premonición, sin que medie nuestra voluntad, nos encontramos con mecanismos internos y externos, que buscan prevenirnos de algo, o llamamos la atención sobre los potenciales dormidos.

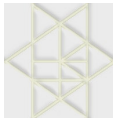
La premonición, puede realizarse de forma involuntaria, a través de visiones o sueños, y de forma voluntaria, a través de la concentración dedicada a dichos fines. Cuando ocurre la premonición, sin que medie nuestra voluntad, nos encontramos con mecanismos internos y externos, que buscan prevenirnos de algo, o llamamos la atención sobre los potenciales dormidos.

Sabemos que a través de los sueños también podemos ver al futuro, lo cual manifiesta la intención de cambio en el rumbo de nuestras existencias, hacia una mayor conciencia con respecto al camino espiritual.

EJERCICIO:

Un buen ejercicio de premonición, es aquel que parte de una adecuada relajación. (Ver explicación y práctica en 4ª Reunión), y de una bien mantenida concentración. (Ver explicación y práctica en 5ª Reunión). El instructor dirá:...

... Observamos un túnel de luz en el entrecejo, a través del cual nos vamos introduciendo... lentamente... proyectándonos hacia adelante... segundos... minutos... y horas... en el tiempo... hasta llegar... a un momento... al cual dedicaremos... toda nuestra atención... (primero es conveniente una premonición comprobable a corto plazo, para ello, nada mejor que averiguar sobre algún detalle, noticia, o acontecimiento, que ocurrirá dentro de las próximas horas).



**DECI MOTERCERA REUNION**

**A) Protección y armonización.**

**B) TEMA:**

- Aura, doble eléctrico y formas de pensamiento.
- Comunicación escogida.

**C) PRACTICA:**

- Registro reencarnativo.
- Meditación: ¿QUIEN SOY YO??

- Visión de auras, eléctrico y formas de pensamiento.

**A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y práctica en 2ª Reunión).**

**B) TEMA:**

**-AURA, DOBLE ETÉRICO Y FORMAS DE PENSAMIENTO.**

**EL ETÉRICO O HALO:**

El Halo, es el cuerpo electromagnético del ser humano. Su existencia se fundamenta por principios físicos comunes y corrientes, la observación del mismo se alcanza por la concentración visual, y se precisa por la percepción extrasensorial. Se advierten cuatro grados distintos de densidad, en relación con la energética humana, a saber:

- a) Capa más densa, que es la que interpenetra y sobrepasa o excede ligeramente el organismo.
- b) Sigue en orden decreciente de densidad, la más externa.
- c) Decreciendo la intensidad, sigue la que sucede hacia el exterior, a continuación de la detallada en primer término, y, finalmente
- d) La más sutil, o de menor densidad, es la comprendida entre las dos anteriores señaladas.

Debe destacarse, como elemento de interés, que aún la capa más densa del cuerpo eléctrico humano, es más sutil que el tipo de éter ambiental, por el que se propagan las radiaciones, luz, calor, etc.  
En otros términos: la energética eléctrica humana es, en cualquier caso, más refinada que la energética eléctrica, o sustancia eléctrica, que es equivalente, utilizada en los procesos físicos.

En cuanto al aspecto morfológico de estas capas, aproximadamente el espesor de una persona de salud más o menos normal, es de un centímetro por capa. Por supuesto, la más densa, aparte de sobrepasar en esa medida de un centímetro el organismo, lo interpenetra totalmente.

La distribución de esta energética eléctrica es sustancialmente la misma en todas las zonas del cuerpo, siguiendo su forma. Se forma así una especie de doble corporal, pero etérico.

**EL AURA:**

Mientras que el Halo refleja el volumen, cantidad e intensidad de la energía vital, o sea, el aspecto cuantitativo, la observación del Aura, nos expresa el aspecto cualitativo del ser, esto es, su nivel de vibración en los planos físicos, mental y espiritual.

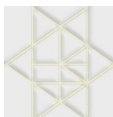
Como comentario diremos que la fotografía de la yema del dedo obtenido por los espesos Kirliam, mediante la celebre cámara, permite apreciar parte de la capa más densa del cuerpo eléctrico y no precisamente el aura, lo cual constituye algo más sutil todavía.

El Aura es el reflejo de nuestra realidad interna. No podemos impedir que alguien, que tiene la percepción necesaria, nos observe tal como somos, ya que no puede ser distraído o arrastrado.

Pero para una adecuada captación e interpretación, deberá conocer las variaciones y combinaciones múltiples de los colores, así como la existencia de tres tipo de Aura.

1) El aura Mental. Es el arcoris de colores, que se observa por encima de la cabeza, con tonos definidos como medías lunas, por encima del cráneo y hombros. Esta aura es muy variable, debido a que está sujeta a los estados anímicos y emocionales de la persona, los cuales suelen ser cambiantes.

Se puede interpretar esta aura como el estado mental de la persona, que resume sus actitudes, conceptos, y manera de ver la vida.



2) El aura de Salud. Comprende los colores que pueden ser apreciados a través de la clarividencia, en el cuerpo, dentro de él, o fuera de él. Estas manchas, no serían otra cosa que las dolencias y enfermedades, que se hallan potenciadas, o activas, en la persona. En otras palabras, los males que aquejan al individuo.

La ventaja de la percepción del aura de salud, es que permite establecer la verdadera causa, por encima de los efectos, de las enfermedades, localizando el foco de concentración de la energía negativa, o el lugar, donde se haya interrumpido el normal flujo de las energías.

Esto permitirá, al facultativo, establecer una atención precisa a la raíz del mal sin tener que perder tiempo en especulativos diagnósticos. El aura de salud nos permitirá, captar y distinguir posibles orígenes, en vidas anteriores, de las enfermedades, y hasta medir la gravedad de las mismas...

3) Aura Total: El aura propiamente dicha, es un aspecto más sutil, pero no menos real, del campo electromagnético humano, el cual nos envuelve, y nos puede proteger de determinadas influencias externas.

Y decimos que nos puede proteger, porque la mayor protección que tenemos, frente a quienes nos pueden quitar energía, es la de ser permanentes canales de una energía inagotable.

No debe ser pues, nuestro temor, el que nos roben energías, y Ello nos pudiera perjudicar, sino que canalizando permanentemente podemos influir nosotros, positivamente, sobre los demás que lo necesitan. La protección entonces, es una actitud mental de bloqueo de intenciones, pero no exactamente un comportamiento defensivo, sino agresivo, en el sentido de que, debemos inundar, al otro, con cargas de positivismo, y limpias emanaciones de amor y paz.

El tamaño de nuestra aura es, a la vez, el campo de influencia e irradiación, de las energías que forman nuestra esencia integral: cuerpo, mente y espíritu. El aura total, envuelve completamente la persona, pudiendo superar en varias veces, el tamaño del cuerpo.

La forma que generalmente posee el aura, es la de un huevo (forma ovalada), ligeramente achatado, hacia los pies y en la cabeza. Se dá también que los colores cubren y gran por delante, encima, y detrás de la persona, existiendo siempre, un color preponderante que cubre y se mezcla con los demás, por lo cual suele llamarse envolvente.

**1 - FORMAS DE PENSAMIENTO:**

Dentro de la observación del aura, se dá frecuentemente, la aparición de manchas móviles de color, pequeñas sombras, figuras geométricas, o destellos, alrededor y sobre el cuerpo. Todo esto no es otra cosa que las llamadas formas del pensamiento, o sea, que los pensamientos, pueden adquirir colores y formas diversas, ya sean estas, ideas positivas o negativas. Colores claros y brillantes, siempre suelen acompañar lo positivo, y lo negativo vendría a englobar, los colores sombríos y oscuros.

Por ejemplo, una nubecita ploma a la altura de la cabeza, podría significar tensión, o angustia familiar, o problemas en el trabajo. Un destello brillante en el oído, sería una inspiración musical, una idea positiva. Un cuadrado transparente, o un rombo naranja, podría relacionarse con ideas limitadas a lo cotidiano, etc.

**AURAS: COLORES, CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES.**

El aura viene a ser el resplandor, vibración luminosa, o radiación, surgida del cuerpo humano, cuya captación es posible por el hiper-sensitivo. En otras palabras, la esencia representada, en colores, de nuestro espíritu, en forma de emanación de un élfuvo brillante. Es la envolvente vaporosa, brillante, oíforme, que rodea el cuerpo que está compuesto de siete partes fundamentales, siendo la parte más alta, más dilatada.

Estas capas, son los diferentes cuerpos, o vehículos, que se ha elaborado el ego, para expresarse en cada uno de los planos y rinnes de la evolución del hombre. Aquellas personas que no cesan en su preparación mental y espiritual, alcanzan un día, la clarividencia, que les permiten percibir, sino bien todas, algunas de las capas que más destacan en el nuevo auroco.

Cuando hablamos de auras, no podemos dejar de lado, el cuerpo vital, o doble eléctrico, conformado por emanaciones que se ven como luminosa neblina muy suave, con la tonalidad del día, y que es lo primero que nosotros captamos en un ejercicio de visualización de aura. La neblina del cuerpo aparecerá brillante y clara cuando la persona está descansada y sana, mientras que se torna delgadita y techosa



cuando es lo contrario. El doble eléctrico, puede tener muy poco espesor, quizá menos de un centímetro o elevarse a dos o tres dedos de espesor.

Cuando se ha desarrollado lo suficiente, la visión astral es posible percibir las vibraciones del cuerpo vital; para comprobarlo, es igualmente necesario acercarse a una persona cuyo doble eléctrico se observa sano. En comparación con percepciones anteriores, es descrito, el movimiento vibratorio que vemos, como el aire caliente; esto está íntimamente relacionado con la curación por imposición de manos, donde una sienta, y percibe, la energía desprendida del cuerpo y lo reconoce como tal (cuerpo vital).

En caso de existir alguna enfermedad, o deficiencia del organismo, uno lo reconocerá por emanación de la energía o calor diferente, proveniente del área afectada. Lógicamente, uno de los primeros pasos para lograr la visualización del aura, es la percepción del cuerpo vital.

Esto es un indicio de la clarividencia, quienes perciben el cuerpo astral y vital, disfrutan de la llamada clarividencia sencilla, pero no alcanzan a percibir escenas distantes, en el tiempo y espacio. Los éter del plano físico, no son captados por la visión física, ellos son el resultado de muchas complicadas combinaciones de sustancias. La infinita variedad de rasgos físicos, es precisamente uno de los resultados de la variabilidad plástica, sin fin del doble eléctrico.

El éter akástico o estado de la materia física, está integrado por sustancias más sutiles que el estado gaseoso. La densidad del doble eléctrico disminuye, a medida que se gana altura y que se aleja del cuerpo físico.

Luego del cuerpo vital, tenemos el nuevo áurico, propiamente dicho, poblado de colores y constituido de, vibraciones astrales.

Este conjunto es uniforme, es lo que se distingue como aura humana, y a quienes son capaces de su lectura les revela los sentimientos, las emociones, las pasiones, y algunas formas de pensamientos, referidos a los deseos y pasiones u emociones.

Y así como el doble eléctrico nos describe la salud del individuo, y si está enfermo, también nos dice el lugar donde se ubica la enfermedad, cumpliendo labor similar a la del aura de salud.

Si la persona atraviesa un momento de tranquilidad su aura nos ofrecerá a la perfección la apariencia de sosegada florecencia. Pero si en los instantes en que es visualizado el individuo es exaltado, sacudido, fuertemente conmovido por una violenta pasión, entonces llama el aura y la sustancia astral se turba en un temolito que se agiganta y chispea.

El nuevo áurico, envuelve totalmente a la persona y puede alcanzar algo más de dos metros de altura, desde su extremo más amplio, que está sobre la cabeza de la persona, hasta su extremo más afilado, que se extiende por debajo de los pies.

Dentro del seno materno, el feto, está rodeado por una masa carnosa, que es la placenta, que constituye algo así como una bolsa protectora de la nueva vida humana. Fuera del vientre de la madre la persona posee otro tipo de envoltura, el aura, un capuchón policromo que, conocido debidamente nos advierte así mismo, que es un manto protector. Así, el aura total, revela cualquier enfermedad que podamos padecer, incluso las que están en período inicial, lo que nos permite asignarle una oportuna intervención.

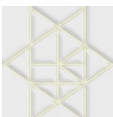
El aura total, está poblada de diversos colores y tonalidades, unos tenues y otros brillantes; estos colores cambian de intensidad según las variaciones de la persona.

Ninguna persona puede engañar a otra, en lo relativo a su aura, menos ocultarle su estado anímico; pero el aura no sólo denota los sentimientos, emociones, y algunos pensamientos interiores, sino que también evidencia así mismo, aquello que es constante: el temperamento. El color, o los colores predominantes del aura, expresan el grado de adelanto o atraso espiritual de la persona. La riqueza cromática del aura, es precisamente ilimitada, y en ella, el blanco, evidencia el símbolo de la perfección.

#### COLORES, CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES.

**ROJO.** Es uno de los colores del arco iris con la vibración más baja, es igualmente, el color más cálido. En la naturaleza y en el hombre, el rojo simboliza el fuego creador; en el aura, representa el amor sensual, o lo que con mayor propiedad deberíamos definir como atracción y conjugación física.

**El rojo SUAVE,** es el color del amor personal abnegado, y o es también, del amor familiar. **El rojo OSCURO Y SUCIO** (sombrio), se asocia con la fuerza y vitalidad empleados en el mal. Un rojo de esta clase, revela al sujeto desleal, con inclinaciones a las riñas, los Criminales tienen esta clase de color.



Un rojo como la GRANA SUBIDO, evidencia ira. En tanto que el ESCARLATA, significa orgullo vano, obstinación y soberbia. Cuando el rojo está BORDEADO de AMARILLO, indica fuerzas y vitalidad dirigida a la realización del bien, en este caso, el color señala a la persona que colabora con los demás.

**NARANJA:** Es el color del orgullo intelectual. El naranja LIMPIO Y SUAVE, nos revela a una persona respetuosa. Una naranja SOMBRIO, nos indicaría a alguien desprecupado o inhibido y cocoso. Un naranja ROJIZO, con cierta tonalidad VERDOSA, nos representa a una persona con la cual no se podrá razonar, y es mejor evitarla.

Una naranja con cierta graduación de VERDE, destaca a un individuo prejuicioso, poco imaginativo.

**AMARILLO:** Tercer color, que si aparece resplandeciente DORADO Y PURO, es exponente de elevado intelecto espiritualizado. Este color ilumina e inspira la mente. El amarillo matizado con SOMBRAS, más o menos nítidas, revela el grado de la entrega personal al servicio, sobre todo cuando aparece en el color envolvente.

Un amarillo NARANJA denota un claro control sobre el carácter y la conducta. Hay una graduación de amarillo que resulta del agregado de SOMBRAS, y denota ciertos estados negativos (diversos). El amarillo SUCIO, con manchas de ROJO OSCURO, evidencia traición. Un amarillo SOMBRIO, denota a quienes no han progresado en el campo moral. Un amarillo GRISACEO, muestra a los tímidos, y si es OPACO, denota a los cobardes.

En las mezclas cromáticas, la interpretación deberá tomar en cuenta, el significado de cada uno de los colores componentes, así como también de la intuición.

**VERDE:** El verde ocupa el segmento central del espectro apreciable por el ojo físico, generalmente la zona media del nuevo áurico. Este color destaca en las personas cuya profesión, o misión en la vida, es en permanente y directo servicio al prójimo. Es el caso de los médicos, que libran a las personas de sus enfermedades, de los veterinarios, que velan por la salud de los animales; de los jardineros, que se preocupan por la belleza y vitalidad de las plantas, etc.

El verde prevalece en los armonizadores y pacificadores del mundo. El verde es equilibrio, estabilidad, tranquilidad, generosidad, entrega amorosa a la obtención del conocimiento. Por ello, se halla en el medio del aura. La acción del verde, enlaba la sangre y templea los nervios. El verde es el color del reino de la naturaleza. El verde CLARO, lo irradia una persona con simpatía y comprensión.

El VERDE con tonalidades OSCURAS, nos muestra a aquel que inspira desconfianza. El verde tamizado de AZUL ELÉCTRICO, muestra al ser responsable. Pero si el verde es fuertemente SOMBRIO Y ROJIZO, significa sospechas y celos. El verde es un color ideal, saludable y de equilibrio.

**AZUL:** El azul es uno de los cuerpos primarios y eléctricos. Un azul LIMPIO Y CLARO, manifiesta una elevada devoción religiosa. Un azul tamizado de VIOLETA o del MORADO, nos hace reconocer el sublime idealismo. Un azul con pinceladas GRISEAS, se presenta cuando los sentimientos e inclinaciones religiosas están afectadas por los temores.

El azul con SOMBRAS, son las creencias ensombrecidas. Si el toque OSCURO sobre el azul es mayor, las creencias son retorcidas por el fanatismo, y en algunas ocasiones, por el odio. **INDIGO:** Se trata en realidad de un azul muy profundo, que revela la devoción honda, generosa y sacrificada. El indigo expresa así mismo, la orientación de la conciencia hacia lo divino.

**MORADO:** Es el último color de la banda irisada. El idealismo espiritualizado, refleja ese color. Entre las vibraciones del morado debemos tener en cuenta el ORQUIDEA, el LILA, el PURPURA y el VIOLETA EL OFOQUIDEA, simboliza la entrega de la vida, al amor de Dios.

El LILA, representa el altruismo. El PURPURA, es la combinación de las cualidades antílicas, que simbolizan el AZUL y el MORADO. En el mundo físico, el purpura es de un color ORQUIDEA MORADO, que no despierta la admiración sino de muy pocas personas, pero astralmente, manifiesta contemplación y renuncianción. El VIOLETA significa el amor material, que todo lo entrega en una generosidad sin límites, y que puede inmolarse a sí misma.

La ubicación áurica del morado y sus variaciones, es casi siempre muy próxima a la cabeza del individuo. El morado es, en general, magnético, y quien lo posee, es comunmente atractivo y seguido por los demás. El morado y sus variaciones, apaciguan los ánimos, detienen las exaltaciones, calman los nervios, y simbolizan una alta seriedad. Cuando los colores se hinchan, y se irregularizan sus contornos, muestran a su poseedor, como una persona incapaz de controlarse a sí mismo.



**CAFÉ:** Es propio de las personas materialistas, muy apegadas a las cosas terrenas. El café, es el color de la tierra.

**GRIS:** Es un color neutro, pero modifica los colores del aura. Cuando el gris aparece sobre los otros colores en forma de bandas, o capas tenues, acusa a las personas débiles de salud, y tímidos de carácter. Un velo muy tenue de gris sobre otro color, podría significar melancolía.

Encima de una octava cromático, hallamos otra, compuesta siempre por colores muy suaves y delicados. Por ejemplo, tenemos que el ROSA corresponde a una octava de vibraciones más alta, que aquélla de los colores d la banda del iris.

**BLANCO:** Es el color total perfecto, y representa la más alta espiritualidad en el camino del perfeccionamiento. Resulta en realidad, difícil, leer el aura con seguridad y completa exactitud. Esto ocurre, porque los colores en el aura aparecen mezclados en múltiples combinaciones.

- COMUNICACION ESCOGIDA. (Ver explicación y práctica en 10ª Reunión)

C) PRACTICA:

-REGISTRO REENCARNATIVO. (Ver explicación y práctica en 12ª Reunión)

- VISION DE AURAS, ETÉRICO Y FORMAS DE- PENSAMIENTO.

El etéreo o lo que comunmente llamamos halo, es una energía que rodea, no solo la cabeza, como aparece en lo cuadros de célebres pintores, al representar a seres de gran desarrollo espiritual, sino que se halla en todo el cuerpo, y toda ser viviente es portador de él. Es más fácil captarlo o verlo en las manos y en la cabeza, pero si nos esforzamos un poco, lo podemos captar completo.

El ser humano a través de la respiración, capta la energía eléctrica del aire, cargándose de energía (práctica). Y como dijimos antes, el sistema nervioso es un circuito eléctrico, que opera como un acumulador, y es allí donde se aloja esa energía, que emite una luz hacia fuera del cuerpo, dando un resplandor de color y temperatura oscilante, llamado el Doble Etéreo o halo.

El halo, es pues la intensidad de carga, la cantidad de potencial energético que ha concentrado el organismo en aquel momento, reflejando con ello, si hemos descansado lo suficiente durante el sueño, o no. El etéreo más intenso en la mañana, después de descansado, y continúa así hasta el mediodía en que comienza a declinar, cambiando su coloración, de blanco azulado, a gris transparente y de una franja muy ancha, a una casi imperceptible.

Los animales y las plantas también poseen hilo, con sus diferencias cualitativas y cuantitativas: los minerales, también poseen un halo que responde a su carga eléctrica y capacidad de absorción de energía, este es fino.

**EL HALO:** Para efectuar la observación del halo, procuraremos sentarnos todos cómodamente, poniendo a alguien frente a nosotros, a una distancia no mayor de cinco metros, de espaldas a un fondo claro, y con una luz ambiental no muy fuerte, preferiendo si se realiza el ejercicio, en penumbra.

La idea es realizar la práctica, como en el caso de la vela, esto es, retener la vista fija sobre el hombro, o la cabeza, del sujeto a observarse, por espacio no mayor de un minuto, sin parpadear, luego cerramos lentamente los ojos y en la silueta que ha quedado atrapada en nuestra retina, percibiremos claramente el grosor del halo, alrededor de todo el cuerpo.

Luego abrimos los ojos y repetimos la observación, pero esta vez sin cerrar los ojos, lo cual nos permitirá verlo a simple vista, tratando de precisar el espesor de la luminosidad alrededor del cuerpo. El halo, se ve con la visión física. Este ejercicio, se podrá repetir hasta tres veces en la reunión, pero cambiando a la persona que se lo observará el etéreo.

**EL AURA:** Todos los colores están presentes en el Aura, solo que a veces un color destaca más que el otro o los otros, y este cubre a los demás, por las actitudes de cada uno, de acuerdo a su desarrollo espiritual y de conciencia.

El aura puede ser visto por personas clarividentes, es decir por personas que han desarrollado la facultad psíquica de apertura del tercer ojo, o visión mental. Igualmente, los niños, en forma natural,



perciben el aura hasta la edad de dos o tres años, pero rápidamente pierden esa capacidad, al integrarse al medio social donde, debido a la ignorancia, de estos fenómenos, no existe la estimulación necesaria para mantenerlos.

En Rama, el poder de la voluntad, permite cubrir la falta de desarrollo con una actitud positiva y de autoconciencia plena, otorgando, sin prácticas muy exigentes, la percepción o visión del aura. La convicción del apoyo recibido, suple las deficiencias y en eso radica el proceso de despertar en la institución de Misión Rama. Basta con saber que existe, y que se puede hacer, como para que con voluntad y disciplina, avancemos y logremos las metas propuestas. La técnica es muy simple, sólo requiere de mucha atención para discernir y corroborar la observación.

**AURA MENTAL:** Para percibir, se ubicará a la persona a observarse frente nuestro, a no más de cinco metros de distancia, de espaldas a una pared o fondo claro. Concentraremos entonces nuestra atención y la vista física, por encima de la cabeza del sujeto observado. Es de gran importancia la respiración profunda, y la relajación que mantenga el que es observado.

En ese momento, con el dedo índice, nos tocaremos suavemente el entrecejo. Esto lo haremos, para concentrar nuestra atención en la frente, y poder captar ya sea con los ojos abiertos o cerrados, en nuestra mente, los colores del aura.

A lo cabo de unos minutos, relajamos la mano, y mantenemos la concentración a través de la sensación aun presente, de la yema del dedo en el entrecejo. En una hoja en blanco, con lápices de colores, dibujaremos una silueta de un cuerpo humano, y alrededor le pintaremos los colores que captemos.

Uno mismo se puede observar su propio halo. Para conseguirlo uno busca poner su habitación en penumbras, o a media luz, y como fondo pone un manto de tela negra extendida, donde estirará una de sus manos, y se concentrará en un punto determinado, mirando hacia la mano, y no a la mano misma. Habremos de esperar concentrados hasta que se haga visible, y podremos medir su grosor. Este ejercicio también puede repetirse en casa, frente a un espejo, recordando que, por ser luz el aura, ésta puede ser reflejada.

**AURA DE SALUD:** La observación de esta aura se consigue concentrando la visión física, y luego la percepción mental, en un punto determinado del cuerpo de la persona sujeta a investigación, pudiendo ser este punto el plexo solar (ligeramente por encima del ombligo), o cualquiera de los otros centros energéticos. Al cabo de un momento de tener nuestra visión física concentrada sobre la persona, podremos cerrar los ojos (siendo esto optativo), y procurando concentrar la imagen en nuestra mente de lo que percibimos. Al rato, podremos abrir nuevamente los ojos, y seguir la observación con los ojos abiertos.

Todo detalle observado lo plasmaremos en una hoja blanca, con lápices de colores llevados para la ocasión, que al final nos permitirán coleccionar las similitudes en las captaciones.

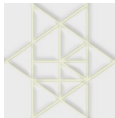
**AURA TOTAL:** Para observar el aura total requerimos concentrarnos en el entrecejo de la persona que es sujeto de nuestra atención, o en su plexo solar (a la altura de la garganta) o cardíaco (corazón) o solar (ombligo), o en cualquiera de estos puntos pero sólo en uno de ellos.

Procuraremos concentrar nuestra atención fundamentalmente a través del entrecejo, ya sea con los ojos abiertos o cerrados. Lo primero que se procura observar en las prácticas del aura, es el color envolvente, aquel que cubre a los demás, pudiendo de inmediato rastrear los otros colores al interior del primero.

Nos ayudará el recordar que, el más cercano al cuerpo es el violeta, bajo cualquiera de sus tonos: lila, morado, o violáceo; una vez que lo captamos es importante medir su campo de influencia y tamaño, y de allí ubicar a los otros, como el azul, celeste, verde, amarillo, naranja, y rojo.

No deteniéndonos demasiado en cada color, menos aún, cuando no aparece en una primeras observación. Los colores en el aura total, suelen aparecer en desorden, aunque con una percepción más clara podríamos percibir que cada color mantiene una ubicación de mayor o menor profundidad dentro del nuevo áurico, según sea su ubicación cercana o alejada del cuerpo.

Muchas veces, ocurre que con los ejercicios y la práctica, basta con cerrar los ojos para que aparezcan, delante nuestro, un sin fin de colores, estos pertenecen a nuestro propio aura. La observación, durante las prácticas igual que en los ejercicios anteriores, deberá procurarse contando a mano con una cartulina blanca, y lápices de colores, para combinar y expresar las captaciones, lo cual permitirá posteriores comprobaciones y confrontaciones.



**FORMAS DE PENSAMIENTO:** Esto puede ocurrir durante las prácticas de visión del aura sin buscarlo, porque suelen aparecer entre el halo y el aura. Para hacer la observación respectiva, se solicitará que dirijan su atención a la zona intermedia.

Una persona se sentará frente a todos, escribiendo en un papel la idea o ideas sobre las que pensará, sin decirlo hasta el término de la práctica. Todos dirigirán su atención, a la zona indicada, y después con la confrontación de observaciones, y de acuerdo a la forma y color de lo observado, se sacará una conclusión que será verificada con la idea original estableciendo los puntos comunes. Ejemplo: Si una persona se concentra en Navidad, y los que observaron a dicha persona, observaron por encima de su halo, pero por debajo de su aura, una pequeña luz azul con pequeñas esferitas blancas transparentes, se podría decir que observaron o captaron la idea.

La coincidencia está en que el azul representa paz, la espiritualidad, mientras que lo blanco, la pureza y el Amor Divino, sentimientos que se desprenden de las fechas de Navidad.

**DECIMOCUARTA REUNION.**

**A) Protección y armonización.**

**B) TEMAS:**

- Telepatía.  
- Comunicación escocgida.

**C) PRACTICA:**

- Meditación: "¿QUIEN SOY YO?"
- Ejercicio de la Laguna y Tiempo Interior.
- Telepatía.

**A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y práctica en Segunda Reunión).**

**B) TEMAS:**

- Telepatía.

**- LA TELEPATIA EN RAHMA:**

Se hace nuevamente incidencia, en la necesidad de fomentar el desarrollo mental y la predisposición como para recibir mensajes, para lo cual es conveniente realizar constantemente, ejercicios de telepatía.

Siendo el propósito de las prácticas Rahma, el informarnos de la realidad de todo aquello que el hombre ha olvidado, se introduce en nuestro aprendizaje, ciertos ejercicios de telepatía, los cuales NO buscan desarrollarnos tal facultad, sólo el descubrir que existe, y sensibilizamos.

Como sabemos, la telepatía es la capacidad de transmitir los pensamientos a distancia, con la ventaja de que, siendo una comunicación mental, no requiere idioma, y no sólo se envían ideas, sino también emociones. No hay lugar entonces, a malos entendidos ni malas interpretaciones, pues se transmite exactamente lo que se está pensando, dependiendo tan sólo, de la sensibilidad del receptor, y fuerza de concentración del emisor, para que el mensaje sea captado tal cual.

**- COMUNICACION ESCOGIDA.**

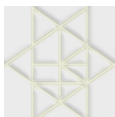
**C) PRACTICA:**

- MEDITACION: "¿QUIEN SOY YO?" (Ver detalle en la 8ª Reunión).

**- EJERCICIO DE LA LAGUNA Y TIEMPO INTERIOR.** Luego del ejercicio de meditación, el instructor sugerirá a los asistentes la introducción al túnel de luz. A la salida de él, nos encontraremos en la orilla de una pequeña laguna, donde se visualiza la orilla opuesta, donde hay un bosque y una montaña, adonde deberemos llegar.

Nos despojaremos de nuestras ropas, y lentamente nos introduciremos en el agua, sintiendo como el líquido nos envuelve los pies, las piernas, el cuerpo, cubriéndonos completamente, y debiendo nadar.

Nos damos un baño, para eliminar todo lo indeseable que tengamos tanto físico como mental, realizando una purificación... Seguiremos caminando, vamos saliendo de la laguna, y al llegar a la orilla, sobre una piedra, encontramos una túnica blanca, que nos ponemos...



"Una vez vestidos, caminamos por la orilla hacia un sendero que cruza el bosque, al final del cual encontramos escalones que suben por una empinada cuesta de piedras... Vamos subiendo los escalones de, acuerdo a nuestro paso, subiendo uno tras otro, y al final de la escalera en lo alto de la montaña, atravesamos un sendero y divisamos un templo..."

"Hacia él nos dirigimos y al acercarnos visualizamos en la puerta a un Maestro, que vemos tiene algo en sus manos. Al llegar frente a él, nos entrega el objeto que tenía. (Luego de una breve pausa)

"...Luego de un momento, vamos a regresar por donde vinimos, dándonos vuelta y dejando al templo y al Maestro, caminando por el sendero, y bajando luego por los escalones de piedra..."

"...Una vez al pie de la escalera, por el sendero atravesaremos, el bosque, llegando a la orilla de la laguna, nos quitamos la túnica blanca, colocándola en la piedra en donde la encontramos..."

"...Comenzaremos a cruzar la laguna, sumergiéndonos nuevamente, primero los pies, las piernas, el cuerpo, nos sumergiremos y nadaremos hacia la orilla opuesta... Vamos saliendo del agua, y en la orilla encontramos nuestras ropas, limpias y brillantes, que nos ponemos..."

"...Luego, lentamente nos introduciremos en el túnel de luz, vamos regresando, lentamente, hacia la realidad, al contar tres estaremos nuevamente en conciencia... etc.

**INTERPRETACION**

"...En el juego de la imaginación creativa damos las condiciones como para que afloren de nuestro interior, ciertas imágenes que, con cierta relativa independencia, reflejan el ansia de búsqueda, y a la vez, las respuestas internas a todos nuestros grandes interrogantes.

En este ejercicio, nos desprenderemos e nuestros egos y apegos, representado esto, por las vestiduras que nos quitamos al pie de la orilla. A continuación, al introducirnos en el lago, simbolizamos la purificación de nuestros defectos y un nacimiento a una nueva vida, pero espiritual.

Como no nos podemos quedar allí, habremos de nadar hacia la orilla opuesta, y a este trabajo lo interpretaremos, como el esfuerzo de mantenerse a flote en los problemas, tensiones y tropiezos del mundo material.

Al llegar a la orilla opuesta, nos encontramos con una túnica blanca, con la cual nos vestimos. Esto quisiera decirnos que, al venceremos y trabajar por nuestro despertar, llegamos a tomar clara idea del paso alcanzado, pero tampoco nos podemos quedar allí, tenemos que seguir por el sendero hacia las escaleras talladas en la roca.

Cada escalón, refleja las etapas cada vez más altas y difíciles, que si bien, nos exponen a caídas profundas, también nos, ayudan en el ascenso hacia la montaña sagrada de nuestra espiritualidad.

En lo alto de la montaña, encontraremos un templo y en él, un maestro, que tendrá dispuesto un mensaje para entregárnoslo directamente a nuestras manos".

Llega el momento de regresar, vamos regresando, retornando por las escaleras, y por el sendero que cruza el bosque, hasta el lugar donde halláramos en su momento, la túnica blanca. Nos desprenderemos en ese sitio de la túnica, devolviéndola a su ubicación original, significando ello que la investidura de pureza y conciencia, ya existe en nuestro interior, sin necesidad de llevar encima, una vestimenta que lo acredite.

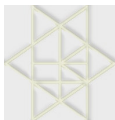
Emprendremos entonces, la vuelta a través del lago, nadando, esforzándonos por no perdernos en el mar de confusiones, ni dejar que se ahogue nuestro espíritu de cambio. Llegamos a la orilla inicial, y al salir del agua, veremos como nuestras ropas aparecen limpias y brillantes.

Significando esto, que el proceso ha iniciado una real renovación y transformación interna, que con madurez, valentía y constancia, nos pondrá al alcance de la iluminación.

En este ejercicio, la figura del templo puede tener diversas formas, hasta ser simplemente, una caverna disimulada en la montaña.

Este templo o santuario, es nuestro propio templo interno, y aquel maestro que acomodará de su interior, no es otro que nuestro propio maestro interior, es decir nosotros mismos con toda la sabiduría depositada en nuestra esencia.

El encuentro con el maestro, será un paso definitivo en el auto conocimiento, sobre todo cuando verificaremos que el mensaje que él nos da, brota de lo más íntimo de nuestro ser, como ras puesta comprometedora.



### - TELEPATIA. (Ejercicios prácticos):

Entre los ejercicios que se recomiendan para la práctica de la telepatía en los grupos, está la de concentrarse en tarjetas o láminas con números, o imágenes de cosas, o de colores. El emisor podrá ser el instructor, o cualquiera de los asistentes, o todos en su oportunidad.

Dentro de los materiales que se requieren para esta práctica, se encuentran: un mazo de 25 cartas, que deberemos fabricar, divididas en cinco grupos de acuerdo a cinco dibujos diferentes.

Las dimensiones de las cartas no interesan, siempre que todas sean iguales. Los dibujos que tendrán cada cinco cartas serán: un cuadrado, una estrella, un círculo, una cruz, y unas ondas. Cinco cartas de cada símbolo, veinticinco cartas en total, conocidas como las cartas del Dr. Karl Zener.

El emisor y receptor, se encuentran en la misma habitación, sentados frente a frente, en una mesa que posee un separador de cartón, como forma de ocultar las cartas, que el emisor colocará una a una, con el dorso o dibujo hacia arriba, luego de miradas detenidamente por el tiempo que considere necesario.

El receptor, irá anotando en un papel, lo que en su relajación y concentración mental vaya percibiendo. El emisor, ha sacado ya la primera carta y ha visto su contenido, el mismo que trata de transmitirle al receptor, el cual tiene unos diez segundos para captarlo.

Tanto el emisor, como el receptor, anotarán el orden de las figuras emitidas y supuestamente captadas, cada uno a suyo. Esto se realiza con todo el mazo. Luego se compararán las dos hojas, y se sumarán los aciertos, a razón de un punto por cada carta acertada.

Cinco aciertos es un buen promedio, considerando los márgenes de casualidad o coincidencia. Si los aciertos pasan la media casual, se estará poniendo de manifiesto, condiciones singulares de la persona, revelando capacidad telepática de recepción; siendo otra la capacidad de emisión.

Un receptor no necesariamente es buen emisor. Como la idea es, que todos los asistentes al grupo rolen el lugar de emisores y receptores, se podrá evaluar la capacidad de uno y de otro, igualmente, se operará con láminas y figuras de colores, animales, etc.

Otro ejercicio lo representa el siguiente: Por turnos, cada participante se concentrará en una sensación: Alegria, miedo, calor, etc., mientras que los demás, se concentrarán para captar dicha sensación. En la que se está concentrando el hermano.

Luego se illará una nueva ronda, pero con un color, y en una tercera oportunidad, se hará con un número del 1 al 9. Para dar mayor seriedad al trabajo, la persona que se concentra, anotará en su cuaderno, la idea a concentrarse, guardándola en secreto hasta el final.

Otra práctica podría ser: Los integrantes del grupo, por mitades, se ponen de acuerdo para recibir en un día, y hora determinado, cada uno de ellos una sensación de las descritas anteriormente, anotándolas en su cuaderno, y llevándolas a la próxima reunión para el esclarecimiento, sobre que persona envió el mensaje, y cual era éste.

### DECIMOQUINTA REUNION.

A) Protección y armonización.

B) TEMA:

-Repaso de comunicación psicogr&aacute;fica.

PRACTICA:

-Ejercicio de las tres puertas

-Captación de un Guía.

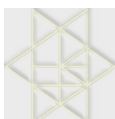
-Comunicación psicográfica (previos ejercicios de telepatía).

PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y práctica en 2ª Reunión).

B) TEMA:

- REPASO DE COMUNICACION PSICOGRAFICA.

PRACTICA:



### EJERCICIO DE LAS TRES PUERTAS.

Visualización de tres puertas dentro de nuestra mente, las cuales abriremos, una a una, en el orden que nosotros juzguemos más conveniente. Luego del ejercicio de concentración el instructor llevará a los asistentes por el túnel de luz:

Visualizamos el túnel de luz que vamos recorriendo, y al finalizar éste, nos encontramos con tres puertas, que abriremos una a una, para visualizar que hay dentro, en el orden que queramos. Luego de permitir el trabajo, se volverá a la realidad para contar lo visto:

Vamos cerrando las puertas, y nos introducimos en el túnel lo luz para volver a la realidad, al escuchar el número tres, abriremos lentamente nuestros ojos, etc...

### INTERPRETACION:

Revele esta práctica de concentración, las opciones y alternativas que vemos que se nos presentan, para nuestro interior, la elección que vemos tomando en la actualidad, con lo que ella está representando para nuestras vidas.

Cada una de las puertas revela una actitud diferente, una forma y medio distinto, de llegar al mismo fin. Por ejemplo, la puerta que se nos presentó a la DERECHA, representaría la opción material, o lo que el mundo nos ofrece, mientras que la de la IZQUIERDA, representaría la espiritualidad, manifestada en las formas extremas.

A todo esto, existe la alternativa intermedia, que la representa la puerta de en MEDIO, en donde encontramos, el Equilibrio de una vida espiritual, en un mundo material.

Todo lo que veamos en el interior de cada una de las puertas, la capacidad de abrirlas todas o no, podríamos llegar a explicarlo como el momento del despertar de conciencia de la persona. Suele ocurrir que hay personas que no abren más que la puerta del medio, desechando las demás, por más que el instructor haya recomendado la apertura de todas ellas.

Esto podría ser relacionado, con que la persona tiene clara conciencia de que lo que se busca, es el equilibrio, o intuitivamente, ha identificado donde se halla. Todo lo que una persona puede captar en estos trabajos mentales, puede tener significado, especialmente cuando por primera vez se hacen las prácticas, y no se posee ningún preconcepto.

Fundamentalmente, lo que se procura a través de estos ejercicios, como ya hemos dicho antes, es el fortalecimiento de la voluntad, por medio de la disciplina mental. La posible simbología, o connotaciones psicológicas derivadas de las visualizaciones, serán siempre muy relativas, por lo que el instructor, sólo deberá mencionar en líneas generales, las posibles interpretaciones que cada uno, haciéndolas suyas, comparará con su respectiva situación particular.

### - CAPTACION DE UN GUIA.

La proyección de un Guía en medio de la reunión, puede llegar a ser un fenómeno común, que no necesariamente tiene que estar limitado a la presencia de su figura, sino que puede venir presidiado, acompañado o representado, por un intenso o suave olor a flores, una extraña luminosidad, o un brillo, un sonido o una vibración constante, que no molesta, y hasta una pequeña presión en la cabeza entre los presentes.

La presencia de los Guías, en estas materializaciones voluntarias, demuestran su evidente apoyo y compañía. Para poder percibir la presencia de los Guías, deberemos, pues, sensibilizarlos con una adecuada eliminación de toxinas de nuestro cuerpo, observando una dieta vegetariana, o por lo menos, con nuestros ejercicios diarios de respiración y meditación.

Para poderlos captar, debemos relajarnos muy bien, y concentramos mucho, para lo cual no se debe ingerir alimento alguno, por lo menos dos horas antes de la reunión, para que nada distraiga nuestra atención.

Debemos empezar por rastrear la posible presencia, de forma mental o intuitiva, una vez localizada su ubicación, con los ojos entrecerrados, observaremos en dicha dirección, en aquel momento, es probable, que la figura empiece a tomar forma. Esto depende del grado de concentración de cada uno de los

participantes. Las proyecciones de los Guías, pueden darse de forma conjunta, o sutil, de acuerdo a la preparación de cada uno, y puede llegar a darse a una sola persona o en grupo, teniendo como sentido, el estrechar aún más la comunicación.

#### COMUNICACIÓN SICOGRÁFICA (PREVIOS EJERCICIOS DE TELEPATIA).

Se realizan, previamente ejercicios de telepatía. Emisión y recepción en conjunto (Todos contra uno, y uno contra todos). Luego, todos los integrantes del grupo, o por partes se sientan alrededor de una mesa, procurando relajarse cada uno traе consigo su cuaderno de prácticas y un lápiz.

Se realiza una ligera concentración, al cabo de la cual, se coloca el brazo, la mano, tomando el lápiz, sobre el papel. Esto, acompañado de una buena relación sentados, permitirá intentar recibir un mensaje escrito. El intento de recepción no deberá durar más de 15 minutos, al cabo de los cuales el instructor verificará los resultados, evaluando quienes podrán seguir intentándolo en próximas oportunidades, y quienes deberán abstenerse.

Se deberá precisar bien, que a pesar de que la comunicación no depende de nosotros, requiere de cierta predisposición para mantenerla, no para conseguirla, esa predisposición radica en la facilidad de hacer y dominar los ejercicios. Las concentraciones en conjunto, crean condiciones adicionales adecuadas a la recepción.

#### DECIMO SEXTA REUNION

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:

- Viaje Astral y Mental, con desplazamiento.
- Comunicación escogida.

C) PRACTICA:

- Meditación: ¿QUIEN SOY YO?
- Viaje Astral y Mental, con desplazamiento.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y práctica en 2ª Reunión).

B) TEMAS:

- VIAJE ASTRAL Y MENTAL CON DESPLAZAMIENTO.

Es importante, que antes de realizar cualquier trabajo en los grupos, pero especialmente en el caso del Viaje Astral, empueremos a conciencia, lo relativo a la Cupula de Protección, y estar capacitado para la tarea. De tal manera, nada debemos temer, pues la energía y seguridad desplegada, estimularán el desdoblamiento. Si estamos en buenas condiciones de salud, la experiencia Astral no trae ninguna dificultad.

También, debemos estar con el estómago libre de procesos de digestión, por ello es aconsejable realizar esta práctica, antes de ingerir alimentos, o por lo menos, dos horas después de haberse hecho. El viaje Astral, es algo que naturalmente, y de manera espontánea, realizamos todos los días en el sueño.

El esfuerzo que debemos desplegar, es estar completamente conscientes, y efectuarlo durante nuestras meditaciones, con el ejercicio de nuestra voluntad, que debe haberse visto fortalecida por la disciplina interior, que venimos asimilando, en las prácticas anteriores.

Todo proceso, en RAHMA, apunta hacia el afloramiento natural de capacidades, que son parte de nuestra naturaleza. El viaje Astral, es una realidad interna, y manifestación de otra dimensión de experiencias, que están reservadas para el ser humano.

Recordemos, que antes de nacer todos estamos un tiempo en el Mundo Astral, durante el sueño volvemos al Astral, y al fallecer regresamos allí; tendríamos que pensar entonces, cual de los dos planos de existencia es más real, ¿en cuál pasamos más tiempo? ¿en el Astral o en el físico?.

Como la respuesta es evidente, tenemos entonces que reflexionar, por que solemos olvidar aquel otro plano de vida, que resulta más real que el físico. Y es que al recordar los sueños, nos despertamos y levantamos de la cama, igualmente se requiere que despertemos conciencia a todo el universo de posibilidades que nos rodea.

Debemos reaccionar y abrir los ojos, a una realidad que, porque no percibimos aún, no deja de existir, manifestarse y actuar, influyendo nuestro mundo material.

#### ALGO SOBRE LOS SUEÑOS.

Todos los sueños son viajes astrales, pero no todos los viajes Astrales, son sueños, ya que pueden realizarse estos, sin necesidad de estar dormidos, por ejemplo, a través de la meditación. Recordar los sueños, es síntoma de avance en el despertar de conciencia, aunque no en todos los casos, y lo más importante, es la capacidad de interpretación de los mismos.

Los sueños, vienen a ser mensajes que afloran del subconsciente, o del inconsciente, tratándonos de advertir algo, por ello, podemos distinguir varias clases de sueño, y entre ellos están:

a) SUEÑOS SIMBOLICOS: los mismos que contienen, imágenes a ser interpretada, por muy extrañas y descabelladas que parezcan.

b) SUEÑOS PREMONITARIOS: los cuales son, generalmente, avisos sobre eventos futuros, como mecanismo de protección, o adelantos y señales, para que sepamos que nuestra vida, está siguiendo una programación conveniente para el Plan. :

c) SUEÑOS EXPERIMENTALES: verdaderas experiencias en el Astral, donde recibimos una instrucción y capacitación.

d) SUEÑOS RECORDATORIOS: llegando a aflorar imágenes de vidas pasadas, o de momentos significativos de nuestra experiencia actual.

Muchas veces los sueños aparecen mezclados con símbolos, experiencias reales Astrales, alguna premonición, etc., debiendo, al interpretarlos con el uso de la intuición, imaginación e inteligencia, reconocer que es, cada cosa.

El principal problema que se nos presenta, es el olvido instantáneo de los sueños, para lo cual, se recomienda que debajo de la almohada, o en una mesita al lado de la cama (mesa de luz), dejemos un cuaderno u hoja blanca y un lápiz, para anotar lo que recordemos, en el momento en que lo recordemos (al despertarnos en medio de la noche, pues luego nos volveremos a dormir y quizá al despertar, no recordemos los detalles o a la mañana al despertar y antes de levantarnos).

Y esto es, porque cuando abandonamos nuestro cuerpo en el sueño, durante la noche, lo dejamos como un vaso con agua turbia, que al quedar en reposo, todo lo turbio se asienta en el fondo. Al retornar al cuerpo después de la experiencia, de acuerdo a nuestra evolución, el rengreso al cuerpo será más o menos aparatoso: se agita entonces el agua, y se confunde la experiencia, con los afloramientos del subconsciente, haciéndonos olvidar lo vivido.

#### PRACTICA PARA RECORDAR LOS SUEÑOS.

Lo primero que se recomienda, para empezar a recordar los sueños, es acostarse temprano. Una persona cansada, agotada y tensa, con déficit de descanso, difícilmente podrá recordar sus sueños; por ello se requiere, compensar esos déficit, durmiendo más temprano y luego, llegar a hacer un hábito, el de acostarse temprano, para levantarse temprano, o sea en armonía con el Sol y la Luna.

Al acostarnos temprano, tenemos tiempo como para relajar el cuerpo, y realizar una breve meditación, lo cual nos induce al mundo Astral, en una buena vibración y actitud mental.

Nos acostamos en la cama sin almohada para empezar la programación, pudiéndola usar posteriormente. Ya horizontales, pondremos las yemas de los dedos sobre nuestro pecho, debajo del esternón (ligeramente por encima del ombligo), los brazos flexionados permanecen a los lados del cuerpo, talones juntos o rozándose.

Entonces tomaremos tres respiraciones muy profundas, concentrando el esfuerzo de la succión, en la respiración a través de la tráquea, no en la nariz; pero la boca se mantiene cerrada, produciéndose una respiración silenciosa, que procura llenar al máximo la capacidad de los pulmones.

Durante las cinco respiraciones, se realiza el acostumbrado triángulo perfecto: inhalando hasta 1 0, reteniendo hasta 1 0, y exhalando hasta 1 0. Mientras efectuamos este proceso, nos iremos repitiendo mentalmente frases como: "recordaré mi sueño", "sabré que estoy soñando y seré guiado por seres de luz, a un mayor aprendizaje"...

Al término de las respiraciones profundas, podremos emplear la almohada si queremos, y nos acostaremos sobre el lado derecho, en la llamada posición del León: esto es la pierna derecha y el brazo derecho estirados, mientras que el brazo izquierdo, y la pierna izquierda, permanecen flexionados. El mentón se apoyará sobre el hombro. Toda esta posición facilita el desdoblamiento y la respiración, no oprimiendo el corazón.

Se recomienda asumir esta postura, después de haber realizado nuestras acostumbradas y folklóricas, evoluciones en la cama.

Una parte importante, en el proceso de recordar los sueños, es el de no abrir los ojos cuando nos despertamos en la mañana, ni moverse siquiera, sino por el contrario, permanecer quieto y con los ojos cerrados, haciendo de inmediato y allí mismo, memoria de la experiencia Astral.

Esto lo hacemos así, porque si nos moviéramos, agitando nuestros vehículos sutiles, confundiendo la memoria Astral con la consciente o subconsciente, dependiendo del nivel de consciencia alcanzado en ese momento.

También si abrimos los ojos, dirigimos la atención interna, hacia lo externo, perdiendo de inmediato la memoria Astral, distrayéndonos y olvidando automáticamente, lo vivenciado. La memoria Astral, al ingresar al consciente, se hace muy frágil, porque hay mecanismos llamados "velos Astrales", que impiden los recuerdos y la conciencia Astral, para que aún no está preparado.

Debemos pues, con los ojos cerrados y con un mínimo movimiento, que sería el que nos demandaría estirar el brazo, para alcanzarnos el cuaderno y el lápiz, dispuestos para tomar nota de la experiencia Astral, que previamente procuráremos recordar al detalle y en el momento.

Al dejarla anotada, podremos seguir durmiendo sin temor a olvidar, ya que al despertar definitivamente, lo escrito nos servirá como clave de memoria.

#### -COMUNICACION ESCOCGIDA.

#### PRACTICA.

-MEDITACION: ¿QUIEN SOY YO? (Ver detalle en la 8ª Reunión).

#### - VIAJE ASTRAL CON DESPLAZAMIENTO

Antes de iniciar la aventura del viaje astral consciente deberemos superar todos los temores, y nos deberá embargar la convicción y la seguridad, de que tenemos la protección de nuestros Hermanos Guías, así como de Seres Espirituales que nos librarán del acecho de entidades bajas astrales que siempre existen y buscan introducirse en el cuerpo de los encarnados.

Nada malo puede ocurrir, si es que antes nuestro miedo lo permite. Esta práctica se dirige como una relajación normal (detalle en la 4ª Reunión), y cuando llegamos al momento en que inclinará la meditación (Ver detalle en la 5ª Reunión (Concentración)), sugerimos que empiece el proceso de desdoblamiento, sin temor y con confianza.

Sugerimos entonces, los diversos sistemas que ahora conoceremos:

1ª - Para el desdoblamiento, se requiere entre otras cosas una posición cómoda, una buena respiración, y profunda relajación, alcanzadas previamente.

Al cabo de ello, iniciamos nuestro trabajo con miras a abandonar lentamente, paso a paso, nuestro cuerpo por periodos cortos de tiempo. El primer paso para llegar al desdoblamiento, consistirá en imaginarnos que nos salimos de nuestro cuerpo, esto es, vemos, en nuestra imaginación, como nos levantamos y dejamos nuestro cuerpo al lado. Recordamos entonces, todos los detalles de la habitación, pensamos en desplazarnos hacia la puerta más cercar cual abriremos. De allí recorreremos toda la casa (el lugar), abriendo y cerrando las puertas detrás nuestro.

Procuraremos salir afuera a la calle, todo esto imaginando. Luego regresaremos, volviendo por nuestros pasos, nos encontraremos con nuestro cuerpo, en el cual ingresaremos lentamente. Al haber completado este reconocimiento mental del lugar, habremos adquirido la adecuada concentración como para iniciar el desdoblamiento en serio y real.

2ª - El segundo paso para el viaje Astral definitivo, es ubicarnos dentro de nosotros mismos... Y tratar de girar sin tener la desagradable sensación de vacío que percibiremos, y con la fuerza centrífuga generada, determinará que seamos arrojados fuera del cuerpo.

Nos concentraremos pues, en nuestro interior, y empezamos a girar velozmente, deseando fuertemente en nuestra mente, desprendemos del cuerpo, sin temor y conscientes de la protección. La recomendación, es que no tratemos de sentir el cuerpo en el proceso de abandonarlo, porque ello nos atraerá velozmente a él.

3ª - Un tercer paso sería, en caso que nos incomode demasiado el anterior, el empezar por bambolearnos, a manera de un pendulo, dentro de nosotros, de izquierda a derecha procurando desdoblarnos por los lados del cuerpo.

4ª - Un cuarto paso requeriría que, sin mover nuestro cuerpo, tratemos de girar y ver nuestro rostro, como si estuviésemos frente a un espejo. Luego, levantarnos parándonos, y observando el cuerpo tendido en el suelo, o sentados, como lo hayamos dejado, pues el viaje Astral, se puede realizar sentados, o recostados en el suelo.

5ª - Otra de las diversas formas de inducimos al desdoblamiento, es el de sentirnos flotar, y desdoblarnos como cayendo de espaldas.

6ª - También está el sistema de elevarse por encima de la cabeza, mirando todo desde arriba, llegando a tocar el techo de la habitación, y recordando allí, que nuestro vehículo Astral puede atravesarlo. Por lo cual, podremos flotar y salir al exterior, procurando fijarnos en algún hecho externo, que después nos lleve a una verificación de la veracidad de la experiencia.

Podremos ir a nuestras respectivas casas, o a las de familiares y amigos, fijándonos en algo que posteriormente, podamos colear.

Es bueno resaltar, que hay diversas formas de salir del cuerpo, y por donde hacerlo. Hay quienes tienen mayor facilidad para salir por la cabeza, otros por los pies, o por los lados, o por detrás, como si se cayesen de la silla, o como un bamboleo, volviendo luego a entrar de la misma forma. Lo importante, es no pensar en nuestro cuerpo, dejar éste a un lado, ya que su materia pesada no puede acompañarnos a los planos sutiles.

Una vez que nos encontremos fuera de nosotros, y ya superamos la sensación de querer sentir nuestro cuerpo, podremos avanzar, fijándonos en cuanto hay alrededor nuestro, pudiendo atravesar puertas y paredes, porque el Astral no está sujeto a las leyes de la física material.

Como hemos pedido una asesora, al principio de la práctica a los Guías, es muy probable que uno de Ellos, esté aguardando en Astral para orientarnos. Veremos que hasta volar podemos, y que las distancias se cubren a la velocidad del pensamiento, por lo que se pueden realizar fácilmente, viajes a otros planetas, sin necesidad de usar trajes espaciales, y hasta podremos conocer reconocidos lugares de nuestro planeta.

El retorno, igualmente, lo realizaremos con tranquilidad, procurando no olvidar los detalles del viaje Astral, dando un margen de unos quince a veinte días de experiencia, antes de iniciar el retorno, el cual se dirige como trayéndolos de una meditación profunda (Ver detalles en 8ª Reunión), haciéndonos regresar y entrar al cuerpo, de la misma manera que como salieron.

Es recomendación indispensable, estar muy bien capacitado para dirigir el viaje astral, o sustituyéndose en esta práctica, al instructor, por un hermano más idóneo, y que pudiera dirigir este trabajo.

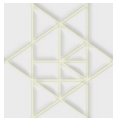
La programación, después de esta primera práctica, deberá ser diaria hasta llegar a dominar el desdoblamiento consistente

#### DECIMO SEPTIMA REUNION

#### SALIDA DE CONTROL)

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:



-Curaciones: A través de Imposición de Manos, agua magnetizada, del Poder de la Oración, dietas naturistas (ayuno), los colores, Astral, por los Guías, Cadenas, etc.

**C) PRACTICA:**

- Curaciones (Lectura de comunicaciones).
- Meditaciones y proyección a una nave.
- Ayuno silente.
- Dinámicas Grupales (Ver 8ª Reunión).

**D) ADEMÁS:**

- Lectura y analisis de comunicaciones, según criterio.
- Ejercicios psicofísicos.
- Ejercicio mental: "La azotea y el Cosmos".

**A) PROTECCION Y ARMONIZACION.** (Ver explicación y práctica en la 8ª Reunión, Salida de Control).

**B) TEMAS:**

-Curaciones a través de imposición de manos, agua magnetizada, del poder de la oración, dietas naturistas (ayuno), por colores, astral, por los Guías, cadenas, etc.

**-CURACIONES DENTRO DE MISION RAHMA:** La finalidad de las curaciones, es la de APOYAR la labor del facultativo médico responsable de la salud del paciente y especialmente el proceso de limpieza y purificación iniciada en la persona, por lo que vamos a efectuar un trabajo concreto y solidario de ayuda, a aquel que está enfermo, mediante las diversas técnicas de curaciones, que detallaremos a continuación, previa observación y ubicación de la dolencia del paciente.

Se debe tener SIEMPRE en cuenta, que todos los tipos de curaciones, que se realizan en Misión Rahma, no funcionarían si no somos conscientes que, la energía usada en estas prácticas, son emanadas directamente desde las altas esferas celestiales, y que es el Amor de Dios, y nuestra Fé los que actúan en dichas curaciones, pues nosotros somos solo un instrumento del Señor, para que se haga Su voluntad.

Para comprender mejor esto, debemos aceptar que no todos estarán designados a las curaciones, a los diagnósticos o al apoyo, y los que sí lo estén, deberán trabajar con la humildad necesaria, para que el designio se cumpla y no se malogre el don.

Primeramente, para ubicar la dolencia, y sin preguntar nada al paciente, se realiza una concentración, y mediante el empleo de la intuición y de la clarividencia, se trata de localizar la afección. Esto se puede hacer, con los ojos cerrados o abiertos, presionando en el entreciejo, con los dedos.

Todo esto, debe ir acompañado de una respiración lenta y rítmica, tanto del operador como del paciente, siempre que éste se encuentre en el mismo lugar. Este sistema, varía en parte, cuando la curación es a distancia. Después de realizar la observación, y haber localizado las manchas, que reflejan la concentración de energía negativa en el lugar afectado, se procederá a interrogar al paciente, sobre la dolencia que lo aqueja, para corroborar lo observado.

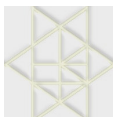
El color de la mancha observada, determina la naturaleza de la enfermedad, como si es benigna o maligna, si es curable o transitoria, o si es incurable por ser karmática (Es decir, escogida por la misma persona antes de reencarnar, sirviéndole como agente depurador, de las deudas contrariadas en vidas pasadas).

Por ejemplo, un color anaranjado nos habla de una enfermedad grave del pasado, que ha dejado huella. Un color plomo, es una enfermedad futura, prevenible, de la que habrá que cuidarse. Manchas negras, grises, y oscuras, retratan una enfermedad grave que, de acuerdo a la intuición, se sabrá su trascendencia.

Pero nunca habrá que perder la esperanza, ya que Dios mismo puede llegar a aliviarnos de deudas kármicas. Y poder llegar a utilizar a los Guías, en curaciones directas, con proyección Astral.

Siempre deberemos intervenir, pero recordando, que no es nuestra misión sanar el cuerpo, sino el alma de la gente, dando consuelo y esperanza, pero sobre todo, un sentido a la vida, así como un conocimiento que libere del sufrimiento y del apego.

Pero eso no quiere decir que debemos renunciar a nuestras obligaciones morales, para cada caso que se nos presente, sino, que seremos simples testigos de maravillosos milagros de amor divino. En los que a veces, no habrá sanidad aparente, pero se habrá conseguido, algo más importante, que es la paz interior y la resignación tanto en el paciente, como en sus familiares.



**TIPOS Y FORMAS DE CURACION ENSEÑADAS POR LOS GUIAS:**

TODAS las formas de curaciones, están sujetas a la intuición de los Hermanos que canalizan la energía de la fuente Celestial. (Pues no podemos dar de nuestra energía, porque es muy poca). Se puede escoger, según las circunstancias, cualquier sistema de los que detallamos a continuación, siempre y cuando el canal o los canales de ayuda, estén en perfecta salud y paz interior.

Se prescindirá de todo objeto, símbolo, talismán o animales, que en sí, no contienen ningún beneficio, sino que al contrario, son tropiezos para las curaciones, ya que ésta, sólo requiere de la poderosa fuerza del amor y de la fé. La persona a ser curada, procurará no usar prendas muy apretadas, y de preferencia, que sean blancas o claras.

Entre las formas que los Guías nos han recomendado tenemos:

**LA IMPOSICION DE MANOS:**

La cual se hace, estando el operador parado al lado del enfermo, que yace sentado sobre una silla, o sobre su cama, si es que lo puede hacer. El operador, coloca las manos sobre la cabeza del enfermo, con ambas palmas hacia abajo (izquierda sobre la derecha, en la parte alta de la cabeza), orando en voz baja, o mentalmente, y concentrando en todo momento su atención, para efectuar un estímulo directo que induzca, a que la persona afectada ponga en juego su propio poder mental y procure una auto-curación, animada por la solidaridad, y fortalecida por el apoyo del magnetismo recibido y canalizado por el operador.

El trabajo empieza, con respiraciones profundas y rítmicas, que seguirán durante todo el proceso, por parte del operador y del enfermo, legándose a acumular la energía suficiente para que se efectúe el estímulo necesario, mediante la canalización del magnetismo a través de las manos.

El aplicar esta energía, sobre la cabeza de la persona enferma, sobre su frente y sobre la parte posterior de la cabeza, traerá consigo un notable alivio a la dolencia, que podrá llegar a dessecar de raíz la enfermedad, poco a poco, o traer alivio pasajero, de acuerdo al tipo de dolencia que le aqueje.

**CADENAS DE AYUDA O CURACION A DISTANCIA:**

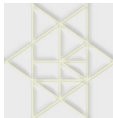
Dos, o más personas reunidas, en buen estado de salud, pueden hacer este trabajo, para lo cual, se toman inicialmente de las manos, y oran en voz baja, diciendo a continuación sus intenciones, es decir, hablando de la persona enferma. De inmediato, todos se sientan en círculo, soltándose las manos y cerrando los ojos.

Entonces, tratarán de visualizar al enfermo, y extendiendo las manos hacia adelante, como si se quisiera tocarlo. En aquel momento, el enfermo se encuentra en su casa acompañado de otra persona, que es consciente de la ayuda que se está haciendo, y con sus manos canaliza la energía enviada hacia él. Con ambas palmas hacia abajo, y los brazos estirados, se pretendo tocar mentalmente, al enfermo, y aliviarlo. Luego, se procederá a relajar los brazos, conscientes de haber sido instrumentos de una ayuda venida de lo Alto, que ya ha empezado a dar frutos. Es importante el entusiasmo y el desapego desinteresado que muestran los participantes en este tipo de curaciones, para no transmitir sus propias energías emocionales, además que debe de haber consentimiento pleno, de los resultados positivos de toda ayuda.

**AGUA MAGNETIZADA:**

Esto lo podrán hacer, hasta los mismos familiares del enfermo, y se puede usar como un complemento a otro tipo de curación, lo único que se requiere, es que la persona que lo realiza, se encuentre en buen estado de salud y ánimo.

Se toma un vaso de cristal o vidrio, con agua fresca, y sobre él impondrá las manos reptiendo mentalmente una bendición como por ejemplo: "Bendice Señor esta Agua Magnetizada, que aliviará, purificará y sanará a aquel que de ella bebiera. Como Rios de Agua Viva, esta Agua habrá de darnos el equilibrio perdido, y la sanidad integral. Que así sea, así es y así será."



Esta agua así bendecida, y magnetizada, se deberá tomar en ayunas, o antes de cualquier alimento, y de preferencia, muy temprano por la mañana. Se deberá en pequeños sorbos, los cuales se dejarán que lentamente vayan refrescando el interior del cuerpo.

**EL PODER DE LA ORACION:**

La ORACION, más que una fórmula, es una ACTITUD, mediante la cual nos encontramos en contacto directo con nuestro ser interno, y con Dios. Por eso, es preferible estar en actitud adecuada sin que nada nos distraiga, y estar en debida disposición. La Oración, amplifica el poder que nosotros lo asignemos, por ello, el poder radica en nuestra Fe.

La Oración, se puede hacer en voz baja y con recogimiento, o en voz alta, según uno lo juzgue adecuado. Pero nunca, tratando de llamar la atención en forma egocéntrica.

**DIETAS NATURISTAS Y CURACIONES POR COLORES:**

Para este tipo de curaciones, se requiere de un estudio profundo y conocimiento adecuado, por lo que sólo podrá ser aplicado, por personas especialmente entrenadas en este menester. Nunca tratemos de recomendar a una persona, un tratamiento que le hizo bien, a otra, pues no necesariamente será aplicable.

**PROYECCION MENTAL Y CURACION ASTRAL:**

Esto se puede realizar, cuando la persona (operador), ha logrado el dominio, y control voluntario, durante, los desdoblamientos, pudiéndose servir de este medio, para realizar una curación del tipo de imposición de manos. Es bueno tener avisada a la persona a la que irá dirigida la ayuda, ya sean enfermos como pacientes, para no interrumpir la intimidad, y para tener una mejor predisposición del paciente.

Pero hay que ser conscientes, que sólo se puede permitir ejercitar este tipo de ayuda, a quienes demuestren con su vida, un nivel adecuado de evolución y de compromiso espiritual.

**CUBACIONES POR INTERMEDIO DE LOS GUIAS:**

Consiste, que a través de las comunicaciones, se pide consejo o ayuda, para determinada persona, y los Guías lo dan o actúan directamente, proyectándose en una reunión, previamente dispuesta para este propósito.

**C) PRACTICA:**

**- CURACIONES (LECTURA DE COMUNICACIONES SOBRE ELLAS).**

**- MEDITACIONES Y PROYECCION A UNA NAVE.**

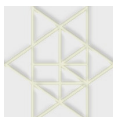
Este ejercicio se promociona, al interior de los grupos, cuando ya en estos, se ha dado una mayor madurez, que permite reconocer las visualizaciones de las visiones y percepciones reales psíquicas.

Esto es cuando lo que se observa, ha sido captado con la visión mental y no sólo con la imaginación, por lo cual no tiene sólo un significado simbólico, sino una vivencia contundente y hasta corroborable.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO:**

Luego de realizar una relajación:

Estamos todos relajados. Vamos a aprovechar de esta, relajación profundas, para proyectamos mentalmente hacia la nave de los Guías más cercana a esta reunión (o salida)... Procuraremos ver con nuestra mente y con los ojos cerrados, el cielo que se encuentra encima nuestro, y al que ascendemos por encima del grupo, (o campamento)... Todo esto, lo observamos en nuestra mente, como si estuviésemos frente a la pantalla de un televisor.



Caplteremos a la distancia, un objeto refinente, que llama de inmediato a nuestra atención... Si, es una nave de nuestros hermanos Mayores, y sentiremos la inquietud de salirle al encuentro... Nos iremos acercando a ella, y procuraremos ingresar en su interior, llegando a compartir con los Hermanos Mayores.

Estarémos atentos a los mensajes y respuestas, a las diversas inquietudes que vayamos a recibir, (Diez minutos durará el silencio del instructor)...

...Iremos retornando de la nave... Nos iremos marchando, dejando detrás nuestro, a aquellos hermanos que nos recibirán tan amigablemente, y vamos volviendo a través del túnel mental... Vamos volviendo todos... al número tres, a la realidad...etc., etc.

**- AYUNO SILENTE:**

Esta práctica se realiza en los campamentos, cuando se realiza la salida de trabajo. Consiste en hacer ayuno de la palabra, no expresarse durante un determinado período de tiempo, establecido de antemano en el programa de prácticas de esa salida. Por lo general, se combina con el ayuno corporal, y se realiza para trabajar sobre la personalidad interiorizándose mediante meditaciones.

**-DINAMICAS GRUPALES. (Ver detalle en la 8ª Reunión)**

**-D) ADEMÁS:**

**- LECTURA Y ANALISIS DE COMUNICACIONES, SEGÚN CRITERIO:**

**- COMO SE ANALIZA UNA COMUNICACION DE LOS GUIAS:** Si tomamos en cuenta la Guía de instructores, nos encontraremos con una pauta para analizar los mensajes, y esto es, primero leerlos de corrida en voz alta, luego al término de esta primera lectura, se procederá a repetir la operación, pero despacio, y haciendo hincapié en cada frase.

A continuación, citaremos un ejemplo de esta segunda parte, y cómo se debería hacer, idealmente un análisis escrito:

Comunicación: 21-2-88. Santo Domingo de los Olivos Chilca - Perú.

Si, somos vuestros Guías en Misión, cerca de ustedes, pendientes de su trabajo. (Comentario: Aleñador, pero fallo de originalidad). Podría ser mensaje aunque no es seguro, por basarse en frases de cliché (conocidas).

El proceso que han iniciado, ya empieza a ver sus frutos, y estos son vuestro propio cambio y vuestra lucidez. (Comentario: Coherente, lógico, constructivo, edificante, positivo grupal). Posee todas las condiciones para ser mensaje. El carácter alentador de los mensajes, y su contenido grupal hacen que lea se donde se lea, se sienta como si estuviese dedicado al lector que lo estudia.

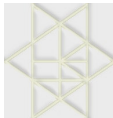
No perdáis la huella, y no volváis ya por donde habéis venido. (Comentario: Atemporal, coherente e instructivo.) Aquí, el significado de no perder la huella, se relacionaría con mantenerse en una línea de trabajo, sin descuidarla en ningún momento. También se hace hincapié, a continuación, en no recaer sobre etapas superadas.

Seguid firmes hacia adelante, veréis el final, coronados vuestros esfuerzos con el Libro de la Vida, firme y relicario de la sabiduría universal. (Comentario: Coherente y edificante; mantiene la línea de mensajes anteriores y trae aportes nuevos.) Aunque resulta demostado obvia la frase:... "Hacia adelante", esta trae un conocimiento connotado, que se concentra en la preocupación de los Guías, de que no nos desviemos, ni a izquierda ni derecha, ni volvamos atrás. Nos alienta a seguir esforzándonos, sin que necesariamente se nos prometa un premio.

La figura simbólica del Libro de la Vida no es nueva, estando citada aquí, como una consecuencia a lograrse, como un efecto de nuestra causa. El Libro de la Vida, representaría en el contexto del mensaje la sabiduría del conocimiento aplicado, que da la experiencia en el camino espiritual.

Vemos pues, aquí, como podríamos analizar una comunicación, parte por parte, aprendiendo todos, y donde oportunidad de que todos contribuyan don sus aportes y observaciones.

La más pequeña comunicación, bien analizada, podría dar material de estudio y comentario por varias horas.



Y practicando en los análisis, tendremos acceso al conocimiento, que se encuentra entre líneas, en la parte de conocimiento que está en nosotros.

- EJERCICIOS PSICOFISICOS(Ver detalles en la 3ª Reunión).

- EJERCICIO MENTAL: "LA AZOTEA Y EL COSMOS".

Esta práctica que, como las anteriores, procura disciplinar nuestra mente, llegando a reconocer nuestras ideas, y dominar nuestra imaginación creativa, para inmediatamente después, activar nuestra percepción mental, nos aventura en el terreno de la proyección mental fuera de nosotros mismos.

Nos enseña este ejercicio, a recorrer el universo mediante el pensamiento, y a la velocidad del pensamiento, como antesala de lo que serán los viajes astrales conscientes. El ejercicio es dirigido de la forma siguiente:

Luego de la concentración..Vamos avanzando por el túnel mental y al final del mismo, nos encontraremos con aquella habitación conocida ya por todos, donde en anteriores oportunidades vinieramos a realizar diversos trabajos... Todos, vamos ingresando por el túnel de luz, y ya llegamos al cuarto...

...Encontramos al frente nuestro nuevamente una puerta, la cual abrimos, y en esta ocasión, hallamos en su interior, unas escaleras que ascienden... Vamos a avanzar a través de la puerta, y a subir por las escaleras, llegando al cabo de unos instantes, a una azotea, desde la que podemos contemplar el firmamento...

...Estamos en el tejado, y desde allí, observamos el cielo cubierto, de estrellas, como invitándonos a viajar a través de ellas... Y es eso, exactamente, lo que vamos a hacer... Sentiremos como una fuerza nos eleva, nos arrastra hacia lo alto... Comenzamos a elevarnos, absorbidos por una fuerza, una luz que nos transporta hacia el Cosmos. (Duración de aproximadamente 10 minutos).

Vamos retornando todos, desde el Cosmos... Vamos volviendo todos, lentamente... Ya nos vamos acercando al tejado, de donde partiríamos para este viaje al espacio... Vamos volviendo todos, ubicados ya en la azotea, damos una última mirada al cielo, y bajamos entonces, por las escaleras, hacia la habitación... Cerramos la puerta detrás nuestro, y ya en el cuarto, vamos Preparándonos para retornar por el túnel de luz... Vamos volviendo todos por el túnel de mental... etc... etc.

DECIMO OCTAVA REUNION

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:

- Primera Ley Universal: El todo es mente, el Universo es mental. Charla.
- Dimensión Física y Niveles de Conciencia.
- Comunicación escogida.

C) PRACTICA:

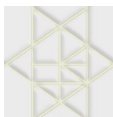
- Trabajo Mental: Primera puerta: Reino mineral o primera dimensión de conciencia. El Primer Nivel.
- Meditación: ¿QUIEN SOY YO? y en DIOS.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y práctica en la 8ª Reunión, Salida de control).

B) TEMAS:

- PRIMERA LEY UNIVERSAL: El todo es mente, El Universo es Mental. Charla. Del libro do Hermes Trismegisto "El Kybalión", (Ver Boletín N9 1 "Palabras de Rahma", pág. 4).

Cada asistente, traerá aportes al respecto, mostrando su capacidad de investigación, así como su interés de crecer y madurar en entendimiento. Este principio podemos aplicarlo en RAHMA, a la capacidad que Dios ha puesto en el hombre, de crear mentalmente situaciones positivas o negativas, pudiendo protegernos de estas últimas con un cambio de actitud y un fortalecimiento de nuestra fé.



Es importante, de que no nos olvidemos, jamás de envolvernos y envolver, a nuestras reuniones en luz y energía positiva, pues en un simple deseo, utilizando la imaginación creativa (cupula de luz), evitamos el temor frente al acecho de entidades bajas.

Recordemos como, en los mensajes, se nos ha dicho, que lo único que debemos temer, es a nuestro propio miedo, o sea, a la inseguridad y falta de definición.

En el curso de instructores, se cita la importancia del Conocimiento, y justa aplicación, de las Leyes Universales, que nos permitirán entrar, en una verdadera comunión armónica, y consciente, con la Naturaleza. También, nos permitirá identificarnos con las capacidades que, en nosotros existen, para modificar nuestro entorno.

En RAHMA, aplicamos continuamente los principios a través de nuestras prácticas.

PRINCIPIO DE MENTALISMO: Todo es Mental, y es que en RAHMA aprendemos que llegamos a crear lo que creemos. Por ello, si es que constituimos mentalmente, con ideas positivas un mundo mejor, a través de un proyecto positivo de vida, lo estaremos simultáneamente creando en el plano material.

Este principio, lo estaremos aplicando, cada vez que creamos la cúpula de protección; también cuando hacemos la cadena de sanación e irradiación al planeta. Con las prácticas de trabajo mental también se relacionan con esto, sobre todo las concentraciones.

DIMENSION FISICA Y NIVELES DE CONCIENCIA. (Extraemos parte de una charla que dirigió Sixto Paz, a los instructores de Prácticas Rahma, de Lima, Perú, y editado bajo el nombre de "Preguntas y Respuestas").

LOS SIETE PLANOS

Existirían, dentro de este universo septemal, el universo de siete dimensiones, de las cuales el ser humano tiene acceso a través de siete llaves, que son sus siete vehículos, siete Planos de Conciencia.

Permanentemente vivimos en la tercera dimensión de conciencia, que correspondería a nuestro Mental Interior, ese Mental Interior es, de alguna manera, el que nos liga todavía, con nuestra naturaleza espiritual de seres humanos, y nos diferencia de los animales. O sea, tenemos cierto sentido de la responsabilidad, cierto mínimo grado de conciencia, trascendente, pero es una conciencia inconsistente, sujeta a todas las influencias: herencia, personalidad, carácter, o influencias del Plano en el cual nosotros nos encontramos.

UN VEHICULO LLAMADO CUERPO

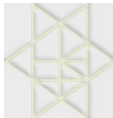
Realmente, en este Universo Septemal, de siete dimensiones, existe pues, una dimensión que es, para nosotros, física. Y dentro de lo físico existen, pues, las tres dimensiones básicas materiales: largo, ancho y largo, que son dimensiones de la geometría; pero existe en esta Dimensión, el cuerpo...

Hablamos nosotros, de los siete vehículos, que son parte nuestra, sirviéndonos en cada una de las siete dimensiones, o siete planos de conciencia, que son:

- 1.- Cuerpo físico, o sea material.
- 2.- Cuerpo Astral, o emocional.
- 3.- Cuerpo Mental Interior.
- 4.- Cuerpo Mental Superior.
- 5.- El Alma.
- 6.- El Espíritu
- 7.- Cuerpo Esencial, o Divino.

Cuerpo físico o material: es aquel con el que nosotros estamos en contacto, a través de los sentidos físicos, y también de los sentidos astrales, pues hay una íntima relación entre ellos. Hablar de cada uno de los vehículos, como una unidad separada de los demás, es imposible.

Cuando nosotros estamos en Astral, por ejemplo, nuestro cuerpo también está reaccionando por nuestras experiencias en el Astral. Es más, a veces en el Astral, sufre con las mareas del cosmos; con los vientos cósmicos que arrastran, a niveles energéticos, nuestro Astral y lo hacen caerse, convirtiéndose. Y la sensación de caída, con la que puede originarse por una mala digestión, pudiendo producir que el Astral, caiga sobre nuestro cuerpo tan rápidamente, que uno sienta la sensación de vacío, y se despierte de un sobresalto, en la cama.



Entonces, hay una sensación de que nuestro cuerpo sigue unido al Astral, y siente las cosas del Astral, como que el Astral y todos los demás vehículos, sienten lo que está pasando en el Cuerpo Físico.

#### PLANOS DE CONCENCIA

Dentro del mundo material existen esas Dimensiones Físicas, pero también existen dimensiones, o Planos de Conciencia, que forman parte de esa primera Dimensión. Por ejemplo, el Plano de Conciencia de la piedra, existe el Plano de Conciencia de los animales, existe el Plano de Conciencia de los Seres humanos, el de los Angeles por así decirlo, del nivel de los Arcángeles, Serafines y Querubines.

El nivel de los Cristos, o Hijos de Dios, y el nivel Superior, es decir el más alto de todos ellos. Todos estos Planos, o Dimensiones, como se comprenderán, y dentro de cada una de estas Dimensiones, existen subplanos.

Existen, por ejemplo, a nivel Astral, un Astral Inferior, donde están todas las entidades que han desencarnado en condiciones violentas. Porque se han suicidado, han muerto de muerte violenta, los que han sufrido de enfermedades, o han tenido un desenvolvimiento muy grosero, en el Mundo Material.

Tenemos también, un Astral Medio, que es donde nosotros nos desenvolvemos durante el sueño, durante nuestra vida Astral cotidiana, y aún en nuestros viajes Astrales, que hacemos conscientemente en nuestras meditaciones. Y tenemos un Astral Superior. Es decir, hay un Plano Inferior, Medio y Superior, en cada una de esas dimensiones.

En el Mundo Material, o en el Cuerpo Material, nosotros somos mineral, somos 80% agua, somos sales minerales; entonces somos mineral. Primera Dimensión: En el Plano Astral nosotros somos plantas, porque es sensorial, emotivo, intuitivo. A Nivel Mental, nosotros somos Ser Humano.

A un Nivel de Cuarta Dimensión, estamos nosotros entrando a un nivel de Angeles, porque ya podemos actuar de Guardianes de nosotros, y de otras personas. Empezamos ya, las bilocaciones, apareceros a atender a otras personas, que están enfermas. Existe una correspondencia entre las Dimensiones, que nosotros usualmente, utilizamos con las Dimensiones de nuestros vehículos.

#### MECANISMOS Y ESTADOS DEL SER

Declaramos el Cuerpo Material, el Cuerpo Astral y el Cuerpo Mental Inferior, constituyen lo que se llama el Ego Interior. Cuando la persona muere, esos tres Cuerpos se van perdiendo. Primero, el Cuerpo Material, al poco tiempo el Astral y el Mental Inferior. Son estos cuerpos los que se construyeron en el mismo momento en que nosotros quedamos enganchados, o sea, nuestro Espíritu queda enganchado. En ese instante, en el cual el espermatozoido fecundada al óvulo, nuestros otros cuatro vehículos, o sea, el Mental Superior, el Alma, el Espíritu y el cuerpo Esencial, inmediatamente quedan conectados. Esos cuatro constituyen casi la totalidad de nuestro Espíritu, nuestra Alma.

Recuerden que: Alma, Espíritu, la diferencia de estos Cuerpos, es que uno es el envase del otro, y todos a su vez, son, envases de la Esencia. Y como envases, actúan y permiten ciertas percepciones, sensaciones y vivencias, que no puede tener directamente la Esencia.

Perro todo ello, nosotros, generalmente le llamamos Espíritu y cuando la persona muere, inmediatamente pierde el Cuerpo Físico, pero el Astral y el Mental Inferior, lo va perdiendo poco a poco. Así va perdiendo, o trascendiendo, sus ataques temporales, de manera que la relación con su esposa, sus hijos, amigos, padres, se van haciendo distantes.

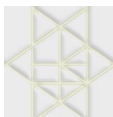
Y se va haciendo como esa relación de amigos, de cariño universal, y por eso, es que uno empieza a sentir el Amor Universal. A todos ama, porque ha mantenido esa misma relación, con muchos otros seres, en muchas otras vidas.

#### COMUNICACION ESCOGIDA (ver detalle en la 10ª Reunión).

C) PRACTICA: TABAJO MENTAL: Primera puerta, Reino mineral o Primera Dimensión de Conciencia. El Primer Nivel.

Se adicionará, al momento de la meditación, un trabajo mental que consistirá, en visualizar una puerta, la misma, estará relacionada con el Primer Nivel de Conciencia, atribuido al Reino Mineral.

"Estamos todos completamente relajados, libres de toda tensión, en perfecta paz y armonía, y esta relación durará todo el tiempo que nosotros así lo permitamos... Vamos a aprovechar este estado nivel profundo de relajación para realizar un trabajo mental, para lo cual visualizaremos en nuestra mente, un túnel de luz... todos vamos a concentrar nuestra atención, en el entreciejo, en la frente, y vamos a transportarnos a través del túnel mental hasta una habitación, donde nos encontraremos delante de una puerta... Abriremos dicha puerta, y sadiremos a un desierto, a un ambiente natural de rocas y arena, en medio de cerros áridos y resecos... Allí mismo buscaremos una piedra, a la cual tocaremos, procurando



traspasar su estructura molecular y recibir sus vibraciones, y todo el conocimiento de su plano de Conciencia. Todos nos haremos uno con la piedra. (Silencio de 5 minutos a un poco más)

Vamos a ir dejando la roca, vamos a ir alejándonos del desierto hacia el mar el cual está cerca, y nos introduciremos en el agua, haciéndonos uno con dicho elemento, recibiendo su vibración y energía.. Dejaremos luego el agua y con el vapor propio del calor, subiremos través las nubes, integrándonos y expandiéndonos en un cielo hermoso... Iremos retornando todos, a través del túnel mental, de este túnel de luz.. Al término de tres, habremos retornado, y estaremos completamente conscientes, libres de toda tensión, en perfecta paz y armonía... uno... etc, etc.

Con miras a saber orientar experiencias similares en los grupos nuevos, sobre todo en lo relativo a exponer sus vivencias, y apelando a usar la capacidad de síntesis, se dará margen para que algunos participantes cuenten sus percepciones.

- MEDITACION: QUIEN SOY YO? Y en "DIOS". (Ver detalle en la 8ª Práctica).

#### DECIMONOVENA REUNION.

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:

- Segunda Ley Universal: Principio de la CCorrespondencia: como es arriba es abajo, y como es abajo es arriba. - Vegetarianismo y naturismo. - Comunicación. Análisis y comentarios.

C) PRACTICA:

- Meditación: ¿QUIEN SOY YO? - Trabajo mental: Segunda Puerta: Reino Vegetal. El Espejo.

A) PROTECCION Y ARMONIZACION. (Ver explicación y Práctica en 2ª Reunión)

B) TEMAS:

- SEGUNDA LEY UNIVERSAL: Principio de la Correspondencia: Como es arriba es Abajo, y como es Abajo, es Arriba.. Del libro de Hermes Trismegisto "EL Kyballon". (Ver Boletín No 2ª Palabras de Rahma, pág. 4).

Así como es arriba, así es abajo. Qué gran verdad, que todo el Universo está regido por las mismas leyes, y los mismos movimientos de expansión, y contracción. Y así como una persona está sujeta al nacimiento, la vida, y la muerte, así también las colosales estrellas del cielo.

En el Universo funcionan Jeraarquías, entre las que se ubican los Guías e Instrutores, nuestros recordándonos con ello que dentro de la Misión, a nosotros también se nos enseña, a instruir a otros. También reflexionamos, que como en lo material uno llega a ser padre, o madre de sus propios hijos, así también en lo espiritual, uno llega a desarrollar una gran familia, mediante la afinidad vibratoria.

Con esta Ley, entendemos que las mismas leyes y patrones, que se dan en la naturaleza, rigen a todos los seres y elementos protagonistas de la misma.

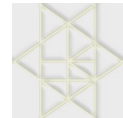
Todo está sujeto a un nacimiento o formación, a un crecimiento y madurez, y luego a una muerte o aniquilamiento. Desde una hornija hasta el hombre, y desde una roca hasta una estrella, o galaxia.

Con este principio, podemos entender que los seres superiores, están sujetos a limitaciones y procesos, semejantes a los que vive todo ser aquí en la Tierra.

#### VEGETARIANISMO Y NATURISMO.

Cuando nos encontramos ante la alternativa de cambiar nuestro sistema alimentario, y que debemos de dejar de comer carne, nos asalta el temor de que no nos vamos a alimentar bien o que nos podemos desnutrir.

Nuestra preparación ha sido, y será, progresiva, por tanto independientemente de que se nos haya dicho lo tóxico que es ingerir carne, no recomendamos que se altere la alimentación, hasta que no se tenga antes, una base de información que nos permita una dieta equilibrada vegetariana.



En la Misión Rahma, reconocemos que la alimentación del ser humano, no sólo constituye lo que se ingiere por la boca, y va hacia el estómago, sino que también incluye la respiración, y las imágenes mentales, como todo lo que estimula y afecta nuestros sentidos, especialmente la vista, y el oído.

Pero ahora, centremos nuestra atención, en la alimentación. El régimen vegetariano y naturalista, es el apropiado para satisfacer todas las necesidades del ser humano, ya que nos proporcionan las sustancias que requiere el organismo, para su desarrollo, y cubrir el desgaste continuo, así como para generar energía y calor.

Nuestra alimentación, se basará fundamentalmente en: Cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas, frutas y frutos (semillas diversas), pudiéndose complementar, según se sienta la necesidad, con los derivados de la leche.

A) CEREALES: Trigo, maíz, Quinoa Centeno, Cebada, Avena, Arroz, etc.

B) LEGUMBRES: Frijol Soya, Arvejas, Frijoles, Garbanzos, Paltares, Habas, Lentejas... etc.

C) VERDURAS Y HORTALIZAS: Acelga, Col, Coliflor, Espinaca, Zanahoria, Rabanitos, Cebollas, Ajo, Tomates, Pepinos, Nabo, Alcachofas, (Alcaucil), Berros, Lechuga, Remolacha, etc.

D) FRUTAS: Naranjas, Plátanos, Uvas, Manzana, Papaya, Toronja, Melón, Durazno, Sandía, etc.

E) FRUTOS: Nuez, Avelana, Maní, Arralán, etc.

F) DERIVADOS DE LA LECHE: Queso fresco, Requesón, Nata, Crema, Yogurt, etc.

Las sustancias reproductoras del gasto diario del cuerpo, indispensables para el desarrollo y crecimiento de éste, en la infancia y la adolescencia, son las ALBUMINAS, AZUCAR y FECULAS.

La ALBUMINA está en casi todos los alimentos, en mayor o menor cantidad, pero ricas en ellas son los nuevos, las legumbres secas, los derivados de la leche, como el requesón y el queso, también las frutas oleaginosas.

Los AZUCARES naturales, y los Hidratos de Carbono, son sustancias que se quemán en el organismo para producir calor y fuerza, abundan en los cereales, legumbres patatas, frutas dulces y aceites vegetales.

Nuestro organismo requiere, igualmente, de MINERALES VITAMINAS, cuya fuente principal son los vegetales: la falta de ellos, acarrea enfermedades graves. El pan, y las harinas integrales, son ricas en ellos.

Algunos de los MINERALES que más necesitamos, son: hierro, la cal, el fósforo, el sodio, el potasio, etc.

a) RICOS EN HIERRO: Las espinacas, lentejas, acelgas, rábanos, fresas, manzanas, albaricoques, melocotones, ciruelas y peras. La falta de hierro en el organismo produce debilidad muscular etc.

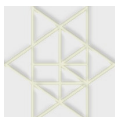
b) RICOS EN CAL: los cereales, verduras y frutas. La cal ayuda en el crecimiento y en la formación de huesos y dientes además contribuye para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

c) RICOS EN FOSFORO: Los frijoles, garbanzos, cereales integrales, almendras, avellanas, nueces, cerezas y otras frutas muy tiernas. El fósforo ayuda al buen funcionamiento del cerebro, nervios, músculos y huesos.

d) RICOS EN SODIO: La mayor parte de los vegetales y verduras, queso fresco, gérmen de trigo, pan integral, mantequilla, etc.  
La catenaja de Sodio, trae consigo somnolencia, lengua y piel seca, acidez y gases en el estómago, indigestión, vómitos, vértigos, catarros, extremidades frías, afecciones a la garganta, etc.

e) RICOS EN POTASIO: Espinacas, manzana, tomate, fresa, plátano, limón, higo, apio, hongos, naranja, papaya, pecana, pasas, pinta, arroz integral, miel, melaza, harina de soya, avelana, papa con cáscara, etc. La ausencia de Potasio, produce debilidad muscular, hidropesía, piel seca, estreñimiento, pesadez en el hígado, forúnculos, hemorragias nasales, jaquecas, calambres, etc.

#### PROPIEDADES DE LAS VITAMINAS



VITAMINA A: (Retinol) Para el crecimiento, desarrollo del cuerpo, y reparación de tejidos gastados por el uso, o destruidos por la enfermedad. Tiene una acción extraordinaria sobre los órganos de la digestión, bronquios, pulmones, vias urinarias, etc. Aumenta las defensas contra los microbios. Previene resfriados. Mejora la visión. Combate la conjuntivitis, orzuelos, alteraciones en las mucosas de las vias respiratorias, la gripe, tos catarros, ronquera, la caída del cabello, caspa, forúnculos, acné, etc.

Esta vitamina se encuentra en: La manzana, albaricoque, zanahoria, papaya, palta, espinaca, aceite de coco, durazno, damasco, algas, alfalfa, coliflor, pimiento, calabaza, cereales integrales, tomate, alcachofa, acelga, repollo, zapallo, perejil, diente de león.

GRUPO VITAMINA B: Complejo B. B1, B2, B3, B6, B12, Inositol, Colina, Acido Fólico, Acido Pantoténico, PABA (Acido paraaminobenzóico), vela por la salud mental, sistema nervioso, aparato digestivo y la piel. Es bueno contra la inapetencia, debilidad general, indigestión, diarrea y estreñimiento alterados, depresión, inestabilidad emocional. El complejo enfrenta el Beri-beri (parálisis de los miembros), trastornos cardíacos y dificultad para respirar.

VITAMINA B-1 (Tiamina): enfrenta los temblores, los calambres, punzadas en la nuca y polineuritis. La vitamina B1 se encuentra en: El germen de trigo, alga marina, todos los cereales integrales porotos, soya, lentejas, arvejas, coliflor, alcachofa, levadura de cerveza, semilla de girasol, nuez de Brasil, repollo, maní.

VITAMINA B-2 (Riboflavina): La ausencia de esta vitamina, permite la dermatitis, acné, piel rugosa, eczema, ojos rojizos, lagrimeo, debilidad muscular y mareos. Esta vitamina B2 se encuentra en: Los germinados, en la almeirda, germen de trigo, guindón, cabezas de belaruga (remolacha) y nabo; queso fresco, huevos, manzanas, zanahorias, limón, lentejas, algas marinas, coccos.

VITAMINA B-3 (Niacina) Acido Nicotínico: Esta vitaminas combate el estreñimiento, y su ausencia produce la disminución del ácido clorhídrico, también trae como consecuencia: la flatulencia (gases) nauseaas o vómitos, lengua sucia. Esta vitamina B3, se encuentra en el arroz integral, la almendra, germen de trigo, salvado, cebada integral, mantequilla, maní poroto, soya.

VITAMINA B-6 (Pirodoxina): Su ausencia, hace que aparezcan trastornos nerviosos, enfermedades cutáneas, mareos y dolores de cabeza, anemia, y los síntomas de la pelagra. La vitamina B6 se encuentra en el aceite de maíz, cereales de grano entero, levadura de cerveza, arroz integral, vegetales de hojas verde, miel, guindón, repollo, legumbres, lentejas, leche y maní.

VITAMINA B-12: Esta vitamina combate, la anemia perniciosa y su ausencia produce disminución del apetito, debilidad en las piernas, ardor y calor en la lengua, pérdida de peso, mala memoria. Produce también cólicos, diarreas, y caída del cabello. La vitamina B12, la encontramos en la leche cruda, el alga marina, queso fresco, requesón, salvado de trigo y del arroz levadura de cerveza.

VITAMINA C: Es anti-escurbutica, anti-infecciosa, (especialmente del aparato respiratorio), resfriados, gripe, bronquitis, etc. y es antitóxica contra ciertos venenos de origen microbiano o medicamento). La vitamina C se encuentra en: El pimiento, limón, palta, col, tomate, nabo, col rizada, cáscara de naranja, plátano, pasa negra de Corinto, perejil, repollo, berro, papaya, papa, mandarina, coliflor, espárragos, acelga, espinaca.

VITAMINA D: es anti-raquítica, o del crecimiento. Ayuda a la formación de los huesos. Combate el decaimiento, los dolores de todo el cuerpo, la inapetencia, disenteria, estreñimiento. Su ausencia podría ocasionar la aparición tardía de los dientes, deformación de los huesos, formación del "pecho de paloma", gibosidad, piernas curvas, quemaduras de huesos, con facilidad, crisis de convulsiones, nervos, sudores, y abalimiento en general. Esta Vitamina D, se encuentra en: La leche cruda, en el germen de trigo, en los baños de sol, centeno, porotos soya, habas.

VITAMINA E: Es la vitamina de la fecundidad, y es antioxidante. Su ausencia, puede producir abortos, perturbaciones serias y profundas en los órganos de reproducción, molestias cardíacas (esclerosis de las arterias coronarias, o sea angina de pecho. La vitamina E, la encontramos en: El arroz integral, aceite de germen de trigo, aceite de maíz, cereales integrales, arvejas, lechuga, nuez, centeno, aceite de cárcamo, espinaca, berro y mantequilla.

VITAMINA F: Fue un término una vez usado, para los Ácidos grasos esenciales. Los suplementos de esta vitamina han ayudado en algunos casos de enfermedad de la próstata. Su ausencia, produce eczemas, piel reseca, cabello seco y quebradizo, caspa, acné, y forúnculos, aumento de los niveles de colesterol.

La vitamina F o Acido Linolico se encuentra concentrado en: La semilla de girasol, nuez, aceite de oliva, germen de trigo, mantequilla, crema, aceites vegetales, germen de maiz, y de soya.

**VITAMINA K:** Es la vitamina anti-hemorrágica, contribuye a la coagulación de la sangre. Esta vitamina K, se encuentra en: La melaza, avena, trigo, centeno, alfalfa, nabo verde, vegetales verdes, yogurt, espinaca, col, repollo, quisame.

**VITAMINA P:** Hace funcionar al hígado, y mantiene el estado de los capilares, o pequeños conductos de sangre. Ayuda a que el riñón, filtre correctamente. La vitamina P se encuentra en: El trigo sarraceno, albaricoque, cereza, pimentón, tonoria, tientes donde abunda el ácido ascórbico, parte blanca de la cáscara de naranja.

#### SIETE PRINCIPALES CAUSAS DE LA DEFICIENCIA EN LAS VITAMINAS:

1. Carencia por no ingerir la cantidad adecuada.
2. Carencia por destrucción de las vitaminas en el aparato digestivo.
3. Carencia por absorción deficiente.
4. Carencia por excreción.
5. Carencia por utilización incorrecta.
6. Carencia por aumento de necesidad y
7. Por destrucción en los procesos culinarios.

#### COMO COMER: HE ALLI EL SECRETO

Las verduras se comen cocidas con mucha frecuencia pero así pierden, lamentablemente, sus mayores virtudes. Muchas de ellas, sin embargo, pueden comerse crudas en forma de ensaladas, si se remojan o lavan adecuadamente en agua.

Las zanahorias y otras raíces, se limpian con un cepillo de cerdas duras, tembándose bajo el chorro de agua; sus manchas y puntos negros, se quitan con un cuchillo. Para ingerir verduras crudas, es importante prepararlas con condimentos naturales, como el limón, el aceite de oliva o vegetal, etc.

Quando no puedan comerse crudas, se recomienda hacer con ellas zumos, igual se puede proceder con las hortalizas; el zumo fresco, mantiene las propiedades de los ingredientes.

Las frutas, son algo más que un producto natural de sabor agradable. Es así mismo, fuente de valores nutritivos, por ello, no deben faltar en las comidas. Se debe generalizar, y se recomienda incluir el día, con la ingestión de un vaso de agua fría, y luego un jugo de frutas, de preferencia. Por ejemplo cuando hay un resfriado o catarro, comenzar el día con un vaso de agua tibia, con el jugo de tres limones y una cucharadita de miel de abeja.

El limón, es un fruto ácido que, al ingresar al aparato digestivo, se transforma en un estúpido alcalinizante. El limón resulta, por tanto, muy recomendable para quienes padecen de artritis. Entre otras propiedades de las frutas, está la de mantener unidas las células, dan firmeza a los ligamentos, cartilagos y paredes de los vasos sanguíneos, además, ayudan a mantener sanos los dientes, repararnos de las heridas, etc.

Repetimos que las verduras y las frutas, deben comerse preferentemente crudas, para ello, basta lavarlas en forma adecuada. La cáscara o el grano de muchas de las frutas son comestibles, y concentran las principales virtudes de éstas.

La adaptación al régimen alimenticio vegetariano deberá ser paulatino, procurando que el cambio, sea a conciencia, y producto de nuestro discernimiento.

Lo primero que deberá ser abandonado, será el consumo de las carnes rojas y embutidos, pudiendo mantener en la dieta las llamadas carnes blancas (pescado y aves), hasta que poco a poco, fortalecida ya la voluntad y el conocimiento se puedan retirar estas definitivamente. Deberá abandonarse igualmente, el empleo de las grasas animales, pues éstas acrecientan generalmente el colesterol en la sangre, lo cual, como se deduce, facilita la aparición de la arterioesclerosis.

Los aceites vegetales naturales, es decir, sin refinar, disminuyen en cambio el nivel de colesterol, cuando éste es muy elevado, evitando de esta forma, una vejez prematura.

Tan espléndida propiedad de tales aceites desaparece, sin embargo, cuando se ingieren éstos en frituras excesivamente concentradas. Entre los aceites vegetales destacamos: El de Oliva, Maíz, Almendras y especialmente los de Girasol y Semillas de Maíz

La mantequilla elaborada de leche de vaca, es rica en vitaminas A y D, pero algunas familias prefieren la mantequilla vegetal (Margarina).

Y en cuanto a las carnes, éstas tienen un magnífico reemplazo en alimentos como: La leche, el huevo, el queso, las nueces y las pecanas, entre otras, también la soja.

Respecto del huevo existe una serie de prejuicios, por eso, anotamos aquí, que es uno de los alimentos más nobles y rico en vitaminas. Biológicamente es de mejor calidad, inclusive, que la que aporta la carne, y es así, porque dichas proteínas contienen todos los aminoácidos necesarios del equilibrio perfecto. Se puede comer hasta un huevo diario. Es un viejo prejuicio, aquel que sostiene que el huevo es malo para el hígado, ya que el huevo acelera el drenaje de la bilis. Se sabe que el huevo, resuelve en mucho, nuestras necesidades caloríficas, y es rico en vitaminas A y O.

#### RESPECTO DE LA SAL DE COCINA:

La sal inorgánica, extraída del mar y de las minas, su uso debe ser limitado. La sal es beneficiosa y necesaria en el organismo humano, pero ya los alimentos naturales la contienen.

El exceso de sal en las comidas perjudica a nuestro organismo, pues, obliga a beber en demasía, irrita el estómago, y origina, acidez. Excita el sistema nervioso, y es causa de retención de agua en los tejidos del cuerpo, produce irritación en el riñón, y enfermedades a la piel. También la sal favorece la obesidad. Añadiremos que en la cura de muchas enfermedades se recomienda la reducción e incluso la supresión de la sal.

Todos los excesos son malos, así también por ejemplo, beber agua con exageración. Se aconseja beber dicho líquido, con mesura y en ayunas o entre una y otra comida.

Se recomienda no beber mientras se come, pues el líquido lavaría los jugos gástricos, necesarios para la digestión de esos mismos alimentos. También haría asimilar el líquido como grasas.

Tres cuartas partes del organismo humano, están compuestas de agua. El mantenimiento de dicha proporción, obliga pues, a la ingestión moderada de los líquidos. El agua sirve tanto a la higiene externa del cuerpo, como a la interna, nos ayuda a evitar el estreñimiento, la aparición de úlceras y la vejez precoz, atempera el carácter, favorece la memoria, y ayuda a mantener la mente alerta.

Otra recomendación, es que los alimentos se ingieran con calma, no a prisa tragándolos casi enteros sino masticándonos lentamente y bien, con respiraciones lentas y profundas, complementándola con una actitud mental positiva, que es indispensable a la hora de ingerir alimentos, dando a esta acción, un carácter de comunión sagrada.

Seremos sanos y felices, o enfermos y desgraciados, según el interés y sentido que tomen nuestra voluntad y nuestro pensamiento, en cada acto de nuestra vida, por muy trivial o rutinario que parezca. Recordemos, que no hay que crear, a medias, ni practicar a medias lo que creemos, es pues imprescindible, evitar la contradicción, y los conflictos interiores, para lo cual recomendaremos siempre, evitar las situaciones provocadoras de las mismas.

- COMUNICACION: Análisis y comentario-. (Ver detalles en la 17ª Reunión).

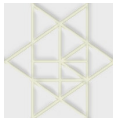
C) PRACTICAS:

-MEDITACION: ¿QUIEN SOY YO? (Ver detalle en la 8ª Reunión).

-TRABAJO MENTAL Segunda Puerta. El Espejo

- LA SEGUNDA PUERTA: Luego de la relajación, (Ver detalle en la 4ª Reunión), y la Concentración (Ver detalle en la 5ª Reunión) realizar este trabajo, que incluye la práctica de proyección mental hacia una segunda puerta que nos permite nutrirnos de información en la segunda dimensión de conciencia.

... Estamos todos completamente relajados... Y visualizaremos un túnel de Luz blanca, en donde nos introduciríamos a través de ese túnel mental, hasta encontrar la primera puerta, que aún permanece abierta... Pasaremos hacia el otro lado... permitiéndonos volver a aquel lugar conocido en el desierto, cerca del mar, en donde encontramos antes una roca...



.... Avanzaremos y allí hallaremos una nueva puerta... que abriremos y que nos transportará hacia una selva espesa de vegetación.  
Allí, nos identificaremos con las plantas... con las flores y los árboles... con la selva espesa y las plantas... y nos compenetraremos con ellos... o con uno en especial... tocándolo... acariciándolo... Nos haremos uno, con el reino vegetal... (Silencio, de cinco minutos, o un poco más).

...Vamos dejando lentamente atrás, las plantas, las flores y los árboles... la selva espesa y plantas... Vamos alejándonos de este contacto con el segundo plano de conciencia... y retornamos por la segunda puerta... que cerraremos... volveremos por la arena hacia la primera puerta... que atravesaremos... y vamos retornando a través del túnel de luz... hacia el momento presente... lentamente... vamos a ir tomando conciencia, y al nombrar el número tres estaremos completamente conscientes... uno ... etc...etc.

**EL ESPLEJO:** En esta practica de proyección mental, o visualización, se procura el incentivar el autoanálisis, y el conocimiento externo e interno de uno mismo. Para esto, se dirige como cualquier concentración conocida, hasta el momento en que llegamos al túnel de luz, o Túnel mental:

...Todos... vamos visualizando, a la altura de nuestro entrecejo, un túnel mental... vamos ingresando en él vamos avanzando por el túnel mental... Al final del mismo... observamos una luz que nos atrae... vamos llegando todos a una habitación iluminada...

En ella, nos encontramos con una mesa, y sobre ella un espejo... Vamos a agarrar el espejo, y nos lo acercaremos al rostro, nos veremos reflejados en él... Tal como somos... todos, nos arriesgaremos a vemos tal como somos... (Cinco minutos de silencio)

...Vamos rebornando todos... a través del túnel mental... recordando lo que hemos visto... lentamente... y tal como nos hemos visto... lentamente volveremos a la realidad... al escuchar el número tres, volveremos a la realidad... uno... etc. Etc.

Practicaremos luego cojear, viéndonos frente a un espejo real y material, en nuestras casas, lo percibido en el ejercicio.

#### VIGESIMO PRIMERA REUNION

A) Protección y armonización.

B) TEMAS:

- Cuarta Ley Universal: Principio de Polaridad.
- Las Siete Virtudes de la vida perfecta.
- Transmutación sexual.

C) PRACTICA:

- Meditación: ¿QUIEN SOY YO?,
- Trabajo mental: Cuarta puerta: Cuarto Nivel de Conciencia

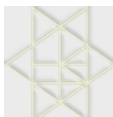
A) PROTECCION Y ARMONIZACION. ( Ver explicación y Práctica en 2ª Reunion)

B) TEMAS:

-CUARTA LEY UNIVERSAL: Principio de polaridad. Del libro do Hermes Trismegisto EL Kybalion. (Ver Boletín No 4 Palabras de Rahma pág.4).

- PRINCIPIO DE POLARIDAD: Todo es dual, todo tiene dos polos.

En RAHMA, con la conciencia que vamos desarrollando descubrimos que en nosotros, hay un poder para cambiar las cosas. Es indispensable, que no sólo lo tengamos presente sino que también hay que aplicarlo.



Podemos polarizar un ambiente para bien o para mal, y ello estará en que podamos inundar un lugar, podemos amor paz y armonía, no debemos dejar que nos desarmen, por el contrario, nosotros debemos llevar la situación hacia donde queremos, o consideremos mejor. Las prácticas nos favorecen en esto. También nos ayuda a comprender, que lo malo es necesario para la superación y purificación de lo bueno. Esto, naturalmente, no nos lleva a la resignación, sino a saber volar las cosas, y aplicar aquel dicho que dice: no hay mal que por bien, no venga.

Todo es dual, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos. Los semejantes y los diferentes, son los mismos, los opuestos, son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado. Los extremos se tocan, manifiesta en la Luz y en la oscuridad. Las que, en resurrim, no son sino la misma cosa, siendo ocasionada la diferencia, por la diversidad de grado, entre los dos polos del fenómeno.

Tonemos, por ejemplo, el AMOR y el ODO, dos estados mentales completamente distintos aparentemente, y notaremos que hay muchos grados entre ambos. Y es más, es posible cambiar o transmutar, las vibraciones de odio, por vibraciones de amor, en la propia mente y en la mente de los demás. Esto se efectúa a través del poder de la voluntad. El bien y el mal, no son sino los polos de una misma y sola cosa. En una palabra, el ARTE de POLARIZAR, se convierte en una fase de la alquimia mental.

RAHMA, nos enseña que la capacidad, está en nosotros, para polarizarnos y polarizar el ambiente, hacia lo POSITIVO, mediante la IDENTIFICACION con el ORDEN UNIVERSAL.

- LAS SIETE VIRTUDES DE LA VIDA PERFECTA.

PRIMERA VIRTUD: La Caridad pura con el Próximo.

Vista a través de la mente divina Cristo, Señor nuestro, no es la moneda en la mano tendida a nuestro paso, ni la túnica nueva, para quien la lleva desgarrada, ni el pan y el vino sobre la mesa ni la lumbre en el hogar. Es, ante todo, y por encima de todo, la palabra suave que consuela y (Verbo Creador), la piedra misionerolosa que perdona y oculta los pecados del hermano, para que el mundo malevolo no le arroje piedras ni lo lleve al patíbulo.

Es el abrirle camino de justicia y rectitud, iluminado por el amor y la fe, florecido de esperanza y alegría, para desmenuver su vida en el marco sagrado y bendito, de la eterna Ley. Es apartarle las piedras del camino, cuando las fuerzas no le alcanzan para saltar las barreras que se le oponen al deber, es arrojarle una tabla al mar de su vida borrascosa, para salvarle del naufragio, es tenderse las manos para sacarle de un abismo, sin avergonzarse por haber caído en él.

Es, en una palabra, el AMOR que se DA, generosamente, en pensamiento, palabras y acciones, sin pedir nada, y sin esperar NINGUNA recompensa.

SEGUNDA VIRTUD: La Pureza de Vida, en Pensamiento, Palabra y Opra.

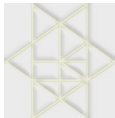
No es, seguramente, la soledad absoluta, sino la relativa interior, de nuestro propio santuario. Es la convivencia con nosotros mismos y con nuestros semejantes, familiares o amigos, sin causarnos el menor daño unos a otros, ni en la honra, ni en los bienes, ni en los sentimientos, o afectos, y menos aún, en la vida trascendente.

Es impura la vida del que lucha, con las fuerzas físicas de sus hermanos, sin la justa remuneración. El que lastima, ofende o hiera los sentimientos de sus semejantes con pensamientos, deseos o actos impudicos y lascivos. El que, espasmo no le alcanzan para saltar las barreras que se le oponen al deber, es arrojarle que atentan contra, el pudor y la honestidad. El que abusa de un modo o de otro, de la mal llamada libertad de derechos para imponer por la fuerza del poder arbitrario, sus torcidas voluntades, que atentan contra la dignidad de la criatura humana, con un alma inmortal de sublimes destinos.

TERCERA VIRTUD-. La Paciencia:

En todas las circunstancias de la vida es la mansedumbre o paciencia, una virtud que lleva en si misma, un poder conquistador invencible. La paciencia todo lo alcanza. El hábito de la paciencia en todos los momentos de la vida es lo unico que puede hermanarse con la inalterable armonía interior, necesaria para vencer todas las dificultades que entorpecen, el justo desenvolvimiento de las energías del espíritu que llegó a la vida física en seguimiento de un ideal superior.

La impaciencia, la rebeldía interior, los arrebatos de cólera (o ira), despedazan y desgarran en un instante, los velos sutiles de los pensamientos protectores, que amigos invisibles, aliados eternos, tienden



amorosamente sobre sus hermanos encarnados. Y de aquí, la mayoría de los fracasos espirituales o materiales, que acarream desastres irremediables, dolores múltiples, pesimismo aplastador para el alma, que en sus momentos de lucidez, comprende haber sido ella misma, la causante de todos sus males.

**CUARTA VIRTUD: Perseverancia:**

En el Sendero elegido, no obstante las opiniones diversas del mundo: El que pone la mano en el arado, y vuelve la Cabeza atrás, no es apto para el Reino de los Cielos, decía el Divino Maestro. La corona del triunfo, no la conquista el que comienza bien, sino el que termina el viaje de la Vida planetaria. La Divina Sabiduría, abre la Sendra de la Rectitud y la Justicia, según su Ley Eterna, en acuerdo con las necesidades del corazón humano, de modo que no estén reñidos con ella, ni las dulces ternuras de la familia, ni las bellezas de la amistad, ni la dicha inefable del amor correspondido.

En medio de un mundo, donde prevalece el egoísmo, la corrupción y el vicio, en todas las formas de la degradación humana, se necesita un gran valor para resistir a la maligna corriente que lo avasalla todo, y para llegar a esa perseverancia, que resiste a todas las sugerencias, y falsos pretextos, tendientes a eludir la rectitud y honestidad, en el obra.

**QUINTA VIRTUD: Concentración Espiritual:**

Buscando el propia conocimiento, y la energía de la Eterna Potencia.  
Para trabajar en algo, es indispensable el conocimiento a fondo de ese algo, en que se quiere ocupar tiempo y esfuerzo. Así sea el cultivo de un jardín, el pulir una piedra, el cancelar un metal, el pintar un lienzo, o arancar de un instrumento musical hermosas melodías, es necesario ante todo, conocer a fondo aquello a que nos dedicamos.

Cuando queremos entregarnos a cultivar nuestro Yo íntimo, nuestro espíritu, esa fuerza impulsora de nuestra vida, debemos tratar de estudiarlo, y conocerlo en todos sus aspectos, buenos y malos, agradables y desagradables, elevados y ruines, generosos y mezquinos. Y ese conocimiento, sólo podemos adquirirlo mediante la Concentración en nosotros mismos, o sea, la MEDITACION.

Meditar, como ya hemos dicho, es penetrar en el santuario íntimo de nuestra conciencia, donde descubrimos que impulsos, hacia el bien o hacia el mal, nos dominan con más frecuencia, que debilidades, gustos e inclinaciones, aparecen Oras definidos y fuertes en nosotros, a fin de prestarles más atención, tal como hace el buen jardinero, con sus amadas plantas de jardín, que observa día a día, por si el sol aborazador o las lluvias excesivas, o los vientos helados las perjudican.

Y como el buen jardinero, con amor y solo por amor a sus plantas, a las que quiere ver embellecidas en abundante floración, las poda, las riega y hasta lava su raíz, con igual amor piadoso por nuestra alma cautiva en la materia, hemos de apartarle todo aquello que perjudica su crecimiento, su progreso y justa actuación en Plano de evolución en que por, por Ley Divina está colocada.

Gran cosa es, a la verdad, el adquirir el hábito de la concentración espiritual o MEDITACION, porque ella significa, encender una potente luz en las tinieblas, entre las cuales veremos claramente los peligros y tropiezos que pueden interrumpir la evolución, y romper las altanzas y pactos que hayamos hecho, en colaboración con los grandes apóstoles de la Federación Humana.

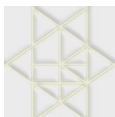
**SEXTA VIRTUD: Consagración a la Ciencia:-**

Que nos describe las Obras y Leyes de Dios, y nos hace útiles a la HUMANIDAD. La vida espiritual, no está reñida con la adquisición de conocimientos superiores, mediante el estudio de la naturaleza, que es el Gran Libro del Eterno Invisible, que se nos manifiesta a cada instante en la estupenda grandeza de sus Obras, de sus elementos y de sus múltiples creaciones.

Consagrar voluntad y tiempo, a estudiar las Ciencias de Dios y de sus Obras, es hacer al espíritu capaz de ser maestro y guía de las porciones de humanidad que la Eterna Ley nos designe, para conducirlos hacia los caminos de la Justicia, de la Paz y del Amor, donde encontraremos toda la felicidad buscada.

**SEPTIMA VIRTUD: El Desinterés:**

Hemos llegado a la cumbre de la Montaña Santa, Allí, donde llegan las almas heroicas, generosas y sublimes que después de realizar toda una vida llena de merecimientos, de obras de bien y de justicia, de obras coronadas de belleza y de amor, se acercan a la Eterna Presencia, y su pensamiento hecho un rayo de luz, le dice hincando en profunda humillación: Eterna Majestad del Infinito, aquí tienes tu insignificante criatura, que solo ha podido traerle en ofrenda el pequeño vaso de su corazón, ardiendo en Amor hacia Ti para siempre.



¿Qué pide esa alma? El continuar sirviendo a Dios y a todos sus semejantes.

¿Qué quiere para si misma? Amar y ser amada hasta el infinito...

Oh eterna grandeza del alma que penetró en los portales de la vida espiritual, sin pensar nada más que en darse en ofrenda permanente al Supremo Poder, sin buscar ni pedir compensación alguna en la Tierra, por que tuvo la luz para comprender, que se hace dueño de los Tesoros Divinos, el que en absoluto desinterés, se entrega al cumplimiento de la Eterna Voluntad. Es el desinterés, la virtud por excelencia de los héroes y de los santos, que sacrifican cuanto tienen, y cuanto son, en bien de sus semejantes.

¿Qué hará la Suprema Majestad, en su generosa laqueza con almas semejantes?

¿Las mirará con indiferencia, las relegará al olvido, las confundirá con las muchedumbres que juega ríe y pierde el tiempo en fugaces veleidades?...

¡Oh eterna grandeza del alma humana, por amor al Divino servicio...  
Los Angeles del Señor, bajan de los Cielos a contemplar su belleza, y sueltan a todos los vientos, sus cánticos de gloria y de amor: "Gloria a Dios en los Cielos infinitos, y Paz y Amor, a las Almas de Buena Voluntad".

**TRANSMUTACION DE LA ENERGIA SEXUAL.**

Cuando a través de nuestras meditaciones, y práctica de los ejercicios, logramos controlar nuestros deseos, con abstinencias prolongadas del acto sexual, de mutuo acuerdo con el conyuge, podemos transmutar o cambiar el estado de la energía sexual, en energía mental y espiritual, generándose un poder y una fuerza descomunal, dirigiendo y orientando toda nuestra atención, hacia el sendero a recorrer.

La energía sexual, se transforma en energías más sutiles y poderosas, cuando realizamos nuestras prácticas espirituales al lado de nuestra pareja, ya que ésta, representa nuestra polaridad complementaria, así, se fomenta la afinidad, la comunicación, el diálogo, la armonía, y el mutuo conocimiento.

En relación a la transmutación de la energía sexual, llegamos al momento en que de mutuo acuerdo, la pareja desea realizar la unión sexual, en una relación feliz y espontánea, por lo que al ser de natural necesidad fisiológica y atectiva, ésta se realiza pudiendo alcanzar cierto grado de elevación espiritual.

Para lo cual, sólo será necesario que, durante el mismo acto, haya desapego por parte de cada uno de los conyuges a favor del otro. Es decir, que los esposos, busquen cada uno, el bien del otro, la satisfacción plena y total del otro. Y así, sin ningún problema, ambos llegarán a mismo tiempo al éxasis ideal, que les unirá aún más.

Las prácticas espirituales de los novios, tengan a bien realizarlas juntos antes de casarse, y es una recomendación, y podríamos decir una exigencia, para ir afinándose y positivizándose positivamente.

A la vez que ambos lleguen a un similar nivel de desarrollo, que se acrecentará durante el matrimonio, y en una relación perfecta, bendecida por el Amor Profundo de la Conciencia Cósmica, la pareja consciente de ello, sabrá darle un nuevo sentido y trascendencia a la sexualidad.

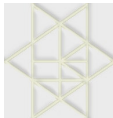
La espiritualidad, y el Amor en el desapego, son los límites que nos separan y diferencian de los animistas ya que, en éstos, no existe la capacidad de centro, y administración de los instintos y de sus funciones naturales.

La vida sexual de la pareja, deberá transcurrir natural, regida por la mente, para canalizar el flujo de la pasión, hacia el desarrollo espiritual, mediante un nivel de goce superior, que sólo se alcanza al procurar el bien del ser amado.

(A continuación transcribimos, de la parte de la disertación que hiciera el hermano Sixto Paz, a los instructores de RAHMA, en Lima Perú, donde se toca este tema).

**TRANSMUTACION DE NUESTRA ENENGAIA.**

Pregunta: Sobre la transmutación sexual, ¿cómo son los ejercicios para la transformación de esa energía, con o sin pareja?



Respuesta: Ciertamente, en cuanto a la trasmutación sexual, la idea, es ubicar la energía en la base de la columna y mentalmente hacer un seguimiento y una elevación de esa energía a lo largo de la columna vertebral.

Esto se consigue con ejercicios de respiración, combinados con un trabajo de concentración mental, y con la propia meditación. Se puede hacer con ejercicios de respiración, combinados con vocalizaciones de la palabra RAHMA.

Es conveniente que, una persona que quiera trabajar trasmutando la energía sexual, que es densa y material, en energía psíquica espiritual, sepa combinar, no solamente ejercicios de respiración, ejercicios mentales y una dieta alimenticia, que no sea agresiva, violenta. Y también, ejercicios de gimnasia psicofísica, porque la persona puede acumular demasiada energía, si se alimenta con alimentación naturalista, que es energética, entonces absorbe energías.

Si la persona hace ejercicios de respiración, absorbe más energía, y si descuida la gimnasia, la energía se desboca y se desorienta. Y aunque uno haga muy buenas concentraciones, siempre le quedarán excesos que lo pondrán, a la persona, demasiado exaltada, sino de alguna manera, desbocada por lo sensual, también violenta, agresiva o nerviosa. Hay violencia que, verdaderamente tiene un origen por exceso de energía o sea, es el descontrol.

Entonces, en el caso de que sea con la pareja, para hacer los ejercicios, se hacen uno frente al otro, y si se quieren combinar las energías sin que haya un contacto sexual, basta que simplemente se toquen. Se tocan con la yema de los dedos, nada más, y hacen sus vocalizaciones, entonces la energía fluye. Uno ve a las dos personas, y las ve envueltas en una luz brillante fuerte, porque hay un intercambio de energías, y en ese momento tienen que ubicar sus corrientes energéticas, que van ascendiendo y se van transformando. Recuerden, es supeditar las energías al poder de nuestra mente, a nuestra voluntad.

Si nosotros creemos, creamos. Y si nosotros creamos, estamos transformando, y si transformamos, evolucionamos, y si evolucionamos, producimos justamente la UNIDAD con Dios. No hay que hacer ningún ejercicio especial. Lo que se haga busca hacerlo bien. Poco, pero bien hecho, la constancia hará el resto.

La yoga ayuda mucho, porque ustedes saben, que la yoga se basa justamente, en la relación integral del cuerpo con la mente... y el espíritu, a través de las asanas, que son las posiciones fijas que permiten, justamente, la elevación de las energías - desde la base de la columna hasta la cabeza.

**G) PRACTICAS:**

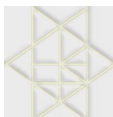
- MEDITACION: ¿QUIEN SOY YO? (Ver explicación en la 9ª Reunión).

- TRABAJO MENTAL, Cuarta Puerta: Cuarto Nivel de Conciencia.

Luego de la relajación: (Ver detalle en la 4ª Reunión). Estamos todos completamente relajados... Libres de toda tensión... en perfecta paz y armonía... y esta relajación durará todo el tiempo que nosotros así lo permitamos...

...Vamos a aprovechar este estado muy profundo de relajación... para realizar un trabajo mental... Todos vamos a concentrar nuestra atención... en el entrecejo... en la frente... y para lo cual visualizaremos... en nuestra mente... un túnel de luz... Vamos a transportarnos... a través del túnel mental... en cuyo extremo... entraremos a una habitación... donde nos encontraremos delante de una puerta ya conocida... Abriremos aquella primera puerta conocida... que nos llevara al desierto, ya recordo... cerca de la playa... Rápidamente dejemos aquel lugar... hallando otra puerta... la segunda puerta ya conocida... que en su momento nos trasladó al bosque... Pasamos por dicha puerta... donde tuvimos nuestra experiencia con la naturaleza vegetal... Y ahora... visualizamos la tercera puerta conocida... que nos trasladó al mundo animal... Trápasenos esa puerta... y visualizaremos una nueva puerta... la cuarta puerta que se presenta delante nuestro... Nos detenemos frente a ella... observándola, la analizamos con detalle... luego la abrimos ingresando al interior de este Cuarto Plano de Conciencia... (De 5 a 10 minutos de silencio)

...Vamos dejando atrás... la cuarta puerta... que cerramos... pasamos por el reino animal... hasta la puerta de la Tercera Dimensión de Conciencia... que pasamos y cerramos... Retornamos por el conocido bosque... hacia la segunda puerta de la Segunda Dimensión de Conciencia... Pasamos la puerta... y nos encontramos en el desierto de arena... caminamos por ella hasta la primera puerta, que pasamos y cerramos... y estamos en el cuarto conocido nuestro... Desde allí... vamos retornando todos... a través del túnel mental... de este túnel de luz... Al término de tres... habremos retomado... estaremos completamente conscientes... libres de toda tensión... en perfecta paz y armonía... Con el número uno... hemos tomado conciencia de nuestro cuerpo... habremos vuelto por el túnel... y estaremos en paz... Con el número dos...



vamos tomando conciencia del lugar donde nos encontramos... tomamos una respiración lenta y profunda... y al término de tres... abriremos los ojos... y nos encontraremos en paz... Exhalamos... tres... abriremos lentamente los ojos...