

## GUIA PARA ENTRENAMIENTO ESOTERICO

GUIDANCE IN ESOTERIC TRAINING by Rudolf Steiner

Translation revised by Charles Davy / Owen Barfield

This book contains extracts from the book published in German under the title *Anweisungen für eine esoterische Schulung* (Vol. No. 42/245 in the Bibliographical Survey, 1961). This English edition is published in agreement with the Rudolf Steiner - Nachlassverwaltung, Dornach, Switzerland. (c) Rudolf Steiner Press 1972

### CONTENTS

PREFATORY NOTE	1
THE TASK OF SPIRITUAL SCIENCE	3
Notes of a lecture given in Berlin in 1903 or 1904	
GENERAL DEMANDS WHICH EVERY ASPIRANT FOR OCCULT DEVELOPMENT MUST PUT TO HIMSELF	7
FOR THE DAYS OF THE WEEK	13
MAIN EXERCISE EXPLANATION OF THE FOREGOING	20

### GUIDANCE IN ESOTERIC TRAINING

#### Part 3: PREFATORY NOTE

The contents of this book are selected from the matter of Rudolf Steiner's Esoteric School. The School remained in existence for ten years from 1904 to 1914, when the outbreak of the First World War prevented its continuance. During that period Rudolf Steiner was still within the Theosophical Society, and he used the words 'theosophy' and 'theosophical', though always (as he tells us in his Autobiography) in the direction in which his anthroposophical spiritual science had from the first been pointing. After the lapse of a further ten years, when he went on to found the General Anthroposophical Society and himself became its President, his esoteric guidance of those members who sought it was continued on a somewhat different footing, in closer association with the organization and direction of the Society. The institution of the Esoteric School in 1904 had been quickly followed by publishing descriptions of the path which pupils should follow, in the book *Theosophy*, in the series of *Essays, Knowledge of the Higher Worlds. How is it achieved?* (first published in book form in 1909), and also in *Occult Science: an Outline*, which appeared early in 1910. A description of the basic conditions for inner development, particularly of the 'subsidiary exercises', is also to be found in these books, and after their publication Rudolf Steiner sometimes alluded to such exercises by reference to them. In

### DIRECCIÓN EN ENTRENAMIENTO ESOTERICO

#### Parte 3: NOTA PREPARATORIA

Los contenidos de este libro están seleccionados de la materia de la escuela esotérica de Rudolf Steiner. La escuela alcanzó existir por diez años a partir de 1904 a 1914, cuando el brote de la primera guerra mundial impidió su continuación. Durante ese período Rudolf Steiner todavía estaba dentro de la sociedad Teosofica, y utilizó las palabras "Teosofia" y "Teosófica", aunque siempre (como él nos dice en su autobiografía) en la dirección en la que su Ciencia Antroposofica Espiritual había señalado desde el principio. Después de un lapso de más de diez años, cuando él fue a fundar la Sociedad Antroposófica General y el mismo se convirtió en su Presidente, su guía esotérico de aquellos miembros que lo buscaron y esta (escuela) fue continuada sobre una condición algo diferente, en más cercana asociación con la organización y la dirección de la Sociedad.

La institución de la escuela esotérica en 1904 había sido seguida rápidamente por publicaciones de la **descripción del camino que los discípulos deben seguir**, en el libro *Teosofia*, en la serie de *Ensayos, ¿Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores?* (primero publicado en forma del libro en 1909), y también en *Ciencia Oculta: una Reseña*, que apareció a principios de 1910. Una descripción de las condiciones básicas para el desarrollo interno, particularmente de los "**Ejercicios Subsidiarios**",

Chapter V of *Occult Science: an Outline ('Knowledge of Higher Worlds. Concerning Initiation')* he lays down as follows the necessary precondition for all the exercises.

We can however understand from this how necessary it is that man should not demand entry into the spiritual world until he has learned and understood certain essential truths of that world by the simple exercise of his everyday intelligence, developed in the physical world. If spiritual development follows the right and normal path, then before he aspires to enter the supersensible world the pupil will already have mastered with his ordinary intelligence the whole of the earlier contents of this book.

In 1947, thirty-three years after the First World War had interrupted the Esoteric School and two years after the end of the Second, *Marie Steiner*, in response to requests from members of the Anthroposophical Society, set about publishing the most important of the Contents of the Esoteric School. Numerous works on oriental training methods (Yoga etc.) were making their appearance, and it was her object to set against these something from the European discipline of Rudolf Steiner. *'By making available'*, she wrote in a letter, *'examples of Rudolf Steiner's careful, personally-delivered advice, I wished to ensure that something could come forth from that Rosicrucian stream which is more in tune with the present age than decadent Indian and Tibetan methods.'*

Three separate series of selections in English translation, entitled *From the Contents of the Esoteric School*, have previously appeared in 1948, 1949 and 1954. The following includes a revised translation of all that they contain together with some additional material not previously published in English. O.B.

#### Part 4: THE TASK OF SPIRITUAL SCIENCE

Notes of a lecture given in Berlin in 1903 or 1904:

There is a beautiful saying by Hegel: *The most profound thought is bound up with the historical, external Figure of Christ. And the greatness of the Christian religion is that it is there for every stage of development.* It is within the grasp of the most

es también encontrada en estos libros, y después de su publicación Rudolf Steiner a veces aludió a tales ejercicios refiriendolos. En el capítulo V de la *Ciencia Oculta: una Reseña (Conocimiento de los Mundos Superiores. Concerniente a la Iniciación)* él establece las precondiciones necesarias para todos los ejercicios.

Nosotros podemos, sin embargo, entender de esto cuán necesario es que el hombre no deba exigir la entrada en el mundo espiritual hasta que haya aprendido y entendido ciertas verdades esenciales de ese mundo por el simple ejercicio de su cotidiana inteligencia, desarrollada en el mundo físico. Si el desarrollo espiritual sigue el camino recto y normal, entonces antes de aspirar a entrar en el mundo supersensible el discípulo habrá dominado ya con su inteligencia ordinaria el conjunto de los primeros contenidos de este libro.

En 1947, 33 años después de la primera guerra mundial había interrumpido la escuela esotérica y dos años después del final de la Segunda, *Marie Steiner*, en respuesta a peticiones de los miembros de la Sociedad de Antroposofía, establece la publicación de lo más importante del contenido de la escuela esotérica. Trabajos numerosos sobre los métodos de entrenamiento orientales (yoga etc.) hacían su aparición, y era su objeto colocar contra éstos algo de la disciplina europea de Rudolf Steiner. "haciendo disponible", ella escribió en una carta, "ejemplos de Rudolf Steiner del cuidado, consejos personales- advertencias en correspondencia. *"Yo deseaba asegurarme de que algo podría salir de esa corriente de Rosacruismo que está más en consonancia con la actual edad que la India decadente y los Metodos Tibetanos."*

Tres series separadas de selecciones en la traducción inglesa, intituladas del contenido de la escuela esotérica, han aparecido previamente en 1948, 1949 y 1954. Lo que sigue incluye una traducción revisada de todo lo que ellos contenían junto con algún material adicional no publicado anteriormente en inglés. O.B.

#### Part 4: LA TAREA DE LA CIENCIA ESPIRITUAL

Notas de una conferencia dada en Berlín 1903 o 1904:

Hay un hermoso refrán de Hegel: *El más profundo*

naive consciousness and at the same time it is a challenge to the deepest wisdom.

That the Christian religion is comprehensible to every stage of consciousness is shown by the very history of its development. Properly understood, it must be the task of Theosophy, or of Spiritual Science in general, to show that the Christian religion calls for penetration into the deepest Wisdom-teachings. Theosophy is not a religion, but an instrument for understanding the religions. Its relation to the religious documents is rather like the relation of mathematics itself to the writings in which it was originally taught. A man can understand mathematics through his own spiritual faculties and comprehend the laws of space without having to refer to any such early text. But if he has really absorbed the truths of geometry, he will value all the more highly the original texts through which these laws were first presented. So it is with Theosophy. Its sources are not in ancient documents, nor do they rest upon tradition; they lie in the reality of the spiritual worlds. It is there that they must be found and grasped by the development of a man's own spiritual powers, just as he grasps mathematics by endeavouring to develop the faculties of his intellect. Our intellect, by means of which we are enabled to comprehend the laws of the world of sense, is supported by an organ, the brain. Similarly, in order to grasp the laws of spiritual worlds, we need appropriate organs.

How have our physical organs developed? Because forces from outside have worked upon them: the forces of the Sun, the forces of sound. Thus did eyes and ears come into being - out of neutral, sluggish organs into which, at first, the sense-world could not penetrate, and which opened only by degrees. If our spiritual organs are worked upon by the right forces, they too will open.

What then are the forces which surge in upon our still inert spiritual organs? During the daytime, the astral body of modern man is assailed by forces that work against his development, and even destroy such organs as he formerly possessed before the dawn of his clear day-consciousness.

In earlier times, man received direct astral

*pensamiento esta relacionado con la figura histórica externa de Cristo. Y la grandeza de la Religión Cristiana es que está allí para cada etapa del desarrollo. Está dentro del entendimiento de la conciencia más ingenua y en el mismo tiempo es un desafío a la más profunda sabiduría.*

Lo que de la religión cristiana es comprensible a cada etapa del conciencia es demostrado por la misma historia de su desarrollo. Entendida correctamente, debe ser la tarea de Teosofía, o de la ciencia espiritual en general, demostrar que la religión cristiana llama hacia la penetración en las más hondas Enseñanzas de Sabiduría. La Teosofía no es una religión, sino un instrumento para entender las religiones. Su relación a los documentos religiosos es más parecida a la relación de las matemáticas mismas con los escritos en los cuales fue enseñada originalmente. Un hombre puede entender matemáticas a través de sus propias facultades espirituales y comprender las leyes del espacio sin tener que referirse a algo de los primeros textos. Pero si realmente ha absorbido las verdades de la geometría, valorará más altamente los textos originales a través de los cuales se presentaron primero estas leyes. Así es con la Teosofía. Sus fuentes no están en los documentos antiguos, ni descansan sobre la tradición; ellos se fundamentan en la realidad de los Mundos espirituales. Está allí eso que deben ser encontrado y entendido por el desarrollo de las propios poderes espirituales de un hombre, justo como comprende las matemáticas esforzándose por desarrollar las facultades de su intelecto. Nuestro intelecto, por medio del cual estamos capacitados para comprender las leyes del mundo sensorial, está apoyado por un órgano, el cerebro. Semejantemente, en orden a comprender las leyes de los Mundos espirituales, necesitamos órganos.

Cómo hemos desarrollado nuestros órganos físicos? Porque fuerzas del exterior han trabajado sobre ellos: las fuerzas del sol, las fuerzas del sonido. Así hicieron a los ojos y oídos venir a la existencia -salir de la neutralidad, órganos inactivos en los cuales, al principio, el mundo sensorial no podía penetrar, y al cual se abrió solo gradualmente. ¿Si nuestros órganos espirituales son trabajados por las fuerzas correctas, ellos también se abren.

¿Qué son entonces las fuerzas que surgen de dentro sobre nuestros órganos espirituales todavía inertes?

impressions. The surrounding world spoke to him through pictures, through the form in which the astral world comes to expression. Living, inwardly organic pictures and colours hovered freely in surrounding space as expressions of pleasure and repugnance, sympathy and antipathy. Then these colours wrapped themselves, as it were, round the surface of things, and objects acquired fixed outlines. This was when the physical body of man was steadily

gaining in solidity and becoming more highly organized. When his eyes opened fully to the physical light, *when the veil of Maya spread itself over the spiritual world*, his astral body received impressions of the surrounding world by way of the physical and etheric bodies.

The astral body itself transmitted these impressions to the 'I' and from the 'I' they passed into his consciousness. Thus he was personally involved and continuously active. But the forces working upon him were no longer plastic, weaving forces akin to the nature of his own being; they were forces that fed upon him, destroyed him, in order to awaken the I-consciousness. Only in the night, when he sank down into the rhythmic-spiritual world homogeneous with him, did he acquire new strength and become able once more to feed forces into his physical and etheric bodies. Out of this conflict of impressions, out of the deadening of the astral organs formerly working unconsciously in man, the life of the individual 'I', the I-consciousness, arose. Out of life-death; out of death-life. *The ring of the serpent was complete*. And now from this wakened I-consciousness there had to arise forces that would kindle life again in the defunct vestiges of earlier astral organs, shaping and moulding them.

Mankind is moving towards this goal, guided by its Teachers and Leaders, the great Initiates, of whom the serpent is also the symbol. It is an education towards freedom, hence a slow and difficult education. The great Initiates could have made the task easier, for themselves and for man, if they had worked upon his astral body during the night, when it is free, in such a way as to impress the astral organs into it from outside. But such an act would have operated in man's dream-consciousness; it would have trespassed on his

Durante el día, el cuerpo astral del hombre moderno es invadido por las fuerzas que trabajan contra su desarrollo, e incluso destruyen tales los órganos que primero poseían antes de amanecer a su clara conciencia-diurna.

En épocas anteriores, el hombre recibió impresiones astrales directas. El mundo circundante le habló a través de imágenes, a través de la forma en la cual el mundo astral viene a la expresión. Viviendo, internamente las imágenes orgánicas y los colores asomaron libremente en el espacio circundante como expresiones de placer y repugnancia, simpatía y antipatía. Entonces estos colores envolvieron ellos mismos, por decirlo así, rodearon la superficie de las cosas, y los objetos adquirieron contornos fijos. Ésto era cuando el cuerpo físico del hombre ganaba constantemente en solidez y venía a ser más altamente organizado. *Cuando sus ojos se abrieron completamente a la luz física, cuando el velo de Maya se separó el mismo sobre el mundo espiritual*, su cuerpo astral recibió las impresiones del mundo circundante por la vía de los cuerpos físicos y etéreos.

El cuerpo astral mismo transmitió estas impresiones al "Yo" y del "Yo" pasaron a su conciencia. Así él estaba personalmente implicado y continuamente activo. Pero las fuerzas que trabajaban sobre él no fueron por más tiempo plásticas, tejiendo las fuerzas relacionadas con la naturaleza de su propio ser; eran las fuerzas que se alimentaron sobre él, lo destruían, en orden a despertarle su conciencia del YO. Solamente en la noche, cuando él se hundía hacia el mundo ritmico-espiritual homogéneo con él, él adquirió nueva fuerza y se volvió capaz una vez más de alimentar las fuerzas hacia sus cuerpos físicos y etéreos. Sale de este conflicto de impresiones, sale del agotamiento de los órganos astrales que trabajaban antes inconscientemente en el hombre, la vida individual del "Yo", la Conciencia del YO, surgió. Salió de vida-muerte; Salió de muerte-vida. *El anillo de la serpiente estaba completo*. Y ahora desde este despertar la conciencia-del-YO allí tuvo que despertar las fuerzas que encenderían otra vez la vida en los difuntos vestigios de los órganos astrales anteriores, formandolos y moldeandolos.

La humanidad se está moviendo hacia esta meta, dirigida por sus Maestros y Líderes, los Grandes

sphere of freedom. *The highest principle in man, the Will, would never have unfolded.*

Man is led onward stage by stage. There has been an Initiation in Wisdom, an Initiation in Feeling, an Initiation in Will. True Christianity is the summation of all stages of Initiation.

The Initiation of antiquity was the prophetic announcement, the preparation. Slowly and gradually *the man of later times emancipated himself from his Initiator, his Guru.* Initiation, to begin with, proceeded in deep trance-consciousness, but was equipped to imprint in the physical body a remembrance of what had transpired outside the body. Hence the necessity of releasing the ether-body, the bearer of memory, as well as the astral body.

Astral body and ether-body sank together into the Ocean of Wisdom, into Mahadeva, into the Light of Osiris. This Initiation proceeded in deepest secrecy, in absolute seclusion. No breath from the outer world might intrude. The man was as if he had died to outer life, and the tender seeds were nurtured away from the blinding light of day.

Then Initiation came forth from the darkness enshrouding the Mysteries into the clearest light of day. In a great and mighty Personality, the Bearer of the highest unifying Principle, of the Word - of Him who is the expression and manifestation of the hidden Father, and who taking on human form became the Son of Man and thereby the *Representative of all mankind, the Bond uniting all I's - in Christos, the Life-Spirit, the Eternal Unifier,* the Initiation of mankind as a whole was accomplished, as historical fact and at the same time as symbol, on the plane of feeling.

So potent was this Event that in every individual who modelled his life on it, its power could continue to work - right into the physical, expressing itself even in the appearance of the stigmata and in the most piercing pains. Feelings were shaken to their innermost depths. An intensity of emotion, the like of which has never surged through the world before or since, arose in mighty waves.

In the Initiation on the *Cross of Divine Love* the

Iniciados, de los cuales la serpiente es también el símbolo. Esta es una educación hacia la libertad, por lo tanto una educación lenta y difícil. Los Grandes Iniciados habrían podido hacer la tarea más fácil, para ellos mismos y para el hombre, si hubieran trabajado sobre su cuerpo astral durante la noche, cuando está libre, de tal manera como impresionar los órganos astrales hacia este desde el exterior. Pero tal acto habría operado en la *Conciencia-de-sueño* del hombre; habría violado su esfera de libertad. *El principio más alto del hombre, la Voluntad, nunca se habría revelado.*

El hombre es conducido hacia adelante gradualmente. Ha habido una Iniciación en la Sabiduría, una Iniciación en los Sentimientos, una Iniciación en la Voluntad. El cristianismo verdadero es la sumatoria de todas las etapas de la iniciación. La Iniciación antigua era el aviso profético, la preparación. Lenta y gradualmente *el hombre de los últimos tiempos se emancipó por sí mismo de su Iniciador, su Gurú.* La Iniciación, para empezar, se desarrolló en el profundo trance-de-conciencia pero fue equipada para imprimir en el cuerpo físico una remembranza de lo que había transpirado fuera del cuerpo. De aquí la necesidad de poner en libertad el cuerpo eterico, el portador de la memoria, así como el cuerpo astral.

El cuerpo astral y el eterico se hundieron juntos en el océano de la sabiduría, en Mahadeva, en la Luz de Osiris. Esta iniciación procedió en el secreto más profundo, en reclusión absoluta. Ninguna respiración del mundo externo puede entrometerse. El hombre era como si él hubiera muerto a la vida externa, y las tiernas semillas fueron consolidadas lejos de la engeguecedora luz del día.

Entonces La Iniciación hizo su aparición desde la oscuridad protegiendo (velando) los Misterios en la más clara luz del día. En una Personalidad grande y poderosa, el Portador del más alto y unificante Principio, de la Palabra - de ÉL quien es la expresión y manifestación del Padre Oculto, y quien tomando una forma humana vino a ser el **Hijo del Hombre** y de tal modo *el Representante de toda la humanidad, el Enlace Unificante de todos los "Yos" - en Christo, el Espíritu-de-Vida, el Eterno Unificador,* la Iniciación de la humanidad en su totalidad fue lograda, como hecho histórico y al mismo tiempo como símbolo, en el plano del sentimiento.

Tan potente era este acontecimiento que en cada

sacrifice of the 'I' for All had taken place. The blood, the physical expression of the 'I' had flowed in love for mankind, and the effect was such that thousands pressed forward to this Initiation, to this Death, letting their blood flow in love and devotion for mankind.

That blood untold was poured out in this way has never been sufficiently emphasized; the thought no longer enters the consciousness of men, not even in theosophical circles. Yet the waves of ardour which in this streaming blood flowed down, and then ascended, have fulfilled their task. They have become the wellsprings of powerful impulses. They have made mankind ripe for the Initiation of the Will.

And this is the legacy of Christ.  
Part 5: GENERAL DEMANDS...

GENERAL DEMANDS WHICH EVERY  
ASPIRANT  
FOR OCCULT DEVELOPMENT MUST PUT TO  
HIMSELF

(Subsidiary Exercises)

In what follows, the conditions which must be the basis of any occult development are set forth. Let no one imagine that he can make progress by any measures applied to the outer or the inner life unless he fulfils these conditions. All exercises in meditation, concentration, or exercises of other kinds, are valueless, indeed in a certain respect actually harmful, if life is not regulated in accordance with these conditions.

No forces can actually be imparted to a human being; all that can be done is to bring to development the forces already within him. They do not develop of their own accord because outer and inner hindrances obstruct them. The outer hindrances are lessened by means of the following rules of life; the inner hindrances by the special instructions concerning meditation, concentration, and the like.

The first condition is the cultivation of absolutely clear thinking. For this purpose a man must rid himself of the "will-o'-the-wisps of thought", even if

individuo que modeló su vida en él, podía continuar trabajando su poder - bien en lo físico, expresándose incluso en la aparición de los estigmas y en la mayoría de los agudos dolores. Los sentimientos fueron sacudidos a sus más íntimas profundidades. Una intensidad de la emoción, similar a la cual nunca antes o después surgió a través del mundo, se presentó en poderosas ondas.

En la iniciación en la *Cruz del Divino Amor* el sacrificio del "Yo" por todo lo que había ocurrido. La sangre, la expresión física del "Yo" había fluído en el Amor por la humanidad, y el efecto era tal que miles avanzaron con determinación a esta iniciación, a esta muerte, dejando su sangre fluir en Amor y Devoción por la humanidad.

Que la indescriptible sangre fue vertida al exterior de esta manera nunca ha sido enfatizado suficientemente; el pensamiento no se incorpora más en la conciencia de los hombres, no aún en los círculos Teosóficos. Con todo las ondas de ardor que en esta oleada de sangre se derramó, y entonces ascendió, ha completado totalmente su tarea. Ellos han se han convertido en los manantiales de poderosos impulsos. Han hecho a la humanidad madura para la iniciación de la Voluntad.

Y éste es el legado de Cristo.  
Part 5: REQUISITOS GENERALES...

REQUISITOS GENERALES QUE A CADA  
ASPIRANTE PARA EL DESARROLLO OCULTO  
DEBE PONERSE A SI MISMO.  
(Ejercicios subsidiarios)

En lo que sigue, son presentadas las condiciones que deben ser la base de cualquier desarrollo oculto. No imagine nadie que puede hacer progresos por cualquier medida aplicada a la vida externa o interna a menos que cumpla estas condiciones. Todos los ejercicios en la meditación, la concentración, o ejercicios de otras clases, son invaluable, de hecho en cierto respecto realmente (es) nocivo, si la vida no es regulada de acuerdo con estas condiciones.

Ninguna fuerza se pueden impartir realmente a un ser humano; todo lo que se puede hacer es traerlo para el desarrollo de las fuerzas (que están) ya dentro de él. Ellas no se desarrollan por su propio acuerdo porque los obstáculos externos e internos

only for a very short time during the day - about five minutes (the longer, the better). He must become the ruler in his world of thought. He is not the ruler if external circumstances, occupation, some tradition or other, social relationships, even membership of a particular race, the daily round of life, certain activities and so forth, determine a thought and how he works it out. Therefore during this brief time, acting entirely out of his own free will, he must empty the soul of the ordinary, everyday course of thoughts and by his own initiative place one single thought at the centre of his soul.

The thought need not be a particularly striking or interesting one. Indeed it will be all the better for what has to be attained in an occult respect if a thoroughly uninteresting and insignificant thought is chosen. Thinking is then impelled to act out of its own energy the essential thing here, whereas an interesting thought carries the thinking along with it. It is better if this exercise in thought-control is undertaken with a pin rather than with Napoleon. The pupil says to himself: Now I start from this thought, and through my own inner initiative I associate with it everything that is pertinent to it. At the end of the period the thought should be just as colourful and living as it was at the beginning.

This exercise is repeated day by day for at least a month; a new thought may be taken every day, or the same thought may be adhered to for several days. At the end of the exercise an endeavour is made to become fully conscious of that inner feeling of firmness and security which will soon be noticed by paying subtler attention to one's own soul; the exercise is then brought to a conclusion by focusing the thinking upon the head and the middle of the spine (brain and spinal cord), as if the feeling of security were being poured into this part of the body.

When this exercise has been practised for, say, one month, a second requirement should be added. We try to think of some action which in the ordinary course of life we should certainly not have performed. Then we make it a duty to perform this action every day. It will therefore be good to choose an action which can be performed every day and will occupy as long a period of time

las obstruyen. Los obstáculos externos se disminuyen por medio de las reglas siguientes de la vida; los obstáculos internos por las instrucciones especiales referentes a la meditación, la concentración, y similares.

La primera condición es el cultivo de pensamientos absolutamente claros. Para este propósito un hombre debe librarse de pensamientos ilusos, incluso así sea solamente por un tiempo muy corto durante el día - cerca de cinco minutos (cuanto más largo, mejor). Él debe convertirse en "Gobernante" de su mundo del pensamiento. Él no es el Gobernante si las circunstancias externas, la ocupación, una cierta tradición u otra, las relaciones sociales, incluso la calidad de miembro de una raza particular, la rutina diaria de la vida, ciertas actividades y así sucesivamente, determinan un pensamiento y como él lo trabaja fuera. Por lo tanto durante este breve tiempo, actuando enteramente fuera de su propia libre voluntad, él debe vaciar el alma de lo ordinario, el curso de pensamientos cotidianos y por su propia iniciativa debe colocar un pensamiento singular en el centro de su alma.

El pensamiento no necesita ser particularmente de mucho esfuerzo o interesante. Será de hecho todo lo mejor para lo que tiene que ser logrado en un respecto oculto si se elige un pensamiento completamente sin interés e insignificante. El Pensamiento es entonces impulsado para que exteriorice su propia energía, cosa que es esencial aquí, mientras que "una idea interesante" arrastra el Pensamiento junto con ella. Es mejor si este ejercicio en control-del-pensamiento se emprende con un alfiler (un PINguino) más bien que con Napoleon. El discípulo se dice a sí mismo: Ahora empiezo desde este pensamiento, y con mi propia iniciativa interna asocio a él todo lo que le sea pertinente. Al final del período el pensamiento debe ser tan colorido y vivo como fue al principio.

Este ejercicio se repite día por día por lo menos un mes; un nuevo pensamiento se puede tomar cada día, o el mismo pensamiento se puede adherir por varios días. Al final del ejercicio se hace un esfuerzo para llegar a ser completamente consciente de ese sentimiento interno de firmeza y de seguridad que pronto será notado prestando una atención más sutil a su propia alma; el ejercicio entonces es traído a su conclusión enfocando el pensamiento sobre la cabeza y el centro de la espina dorsal (cerebro y

as possible. Again it is better to begin with some insignificant action which we have to force ourselves to perform; for example, to water at a fixed time every day a flower we have bought.

After a certain time a second, similar act should be added to the first; later, a third, and so on . . . as many as are compatible with the carrying out of all other duties. This exercise, also, should last for one month. But as far as possible during this second month, too, the first exercise should continue, although it is a less paramount duty than in the first month.

Nevertheless it must not be left unheeded, for otherwise it will quickly be noticed that the fruits of the first month are lost and the slovenliness of uncontrolled thinking begins again. Care must be taken that once these fruits have been won, they are never again lost. If, through the second exercise, this initiative of action has been achieved, then, with subtle attentiveness, we become conscious of *the feeling of an inner impulse of activity in the soul*; we pour this feeling into the body, letting it stream down from the head to a point just above the heart.

In the third month, life should be centered on a new exercise - the development of a certain equanimity towards the fluctuations of joy and sorrow, pleasure and pain; *'heights of jubilation' and 'depths of despair' should quite consciously be replaced by an equable mood*. Care is taken that no pleasure shall carry us away, no sorrow plunge us into the depths, no experience lead to immoderate anger or vexation no expectation give rise to anxiety or fear, no situation disconcert us, and so on.

There need be no fear that such an exercise will make life arid and unproductive; far rather will it quickly be noticed that the experiences to which this exercise is applied are replaced by purer qualities of soul. Above all, if subtle attentiveness is maintained, *an inner tranquillity in the body will one day become noticeable*; as in the two cases above, we pour this feeling into the body, letting it stream from the heart, towards the hands, the feet and, finally, the head. This naturally cannot be done after each exercise, for here it is not a matter of one single exercise but of sustained

médula espinal), como si la sensación de seguridad estuviera siendo vertido en esta parte del cuerpo.

Cuando este ejercicio se ha practicado, por ejemplo, un mes, un segundo requerimiento debe ser agregado. Intentamos pensar en una cierta acción que en el curso ordinario de la vida, nosotros debíamos (realizar y) ciertamente no hemos realizado. Entonces hacemos un deber realizar esta acción cada día. Por lo tanto será bueno elegir una acción que se pueda realizar cada día y ocupe tan largo período de tiempo como sea posible. Es otra vez mejor comenzar con una cierta acción insignificante que tengamos que forzarnos a ejecutar; por ejemplo, regar el agua en un tiempo fijo cada día a una flor que hemos comprado.

Después de cierto tiempo un segundo, acto similar se debe agregar al primero; más adelante, un tercero, etcétera. . . tantos como sean compatibles con la realización del resto de los deberes. Este ejercicio, también, puede durar por un mes. Pero tanto como sea posible durante este segundo mes, también, debe continuar el primer ejercicio, aunque es un deber menos supremo que en el primer mes.

Sin embargo no se debe dejar desatendido, porque de otra manera, será notado rápidamente que los frutos del primer mes están perdidos y *la vaguedad del pensamiento incontrolado comienza otra vez*. Se debe tomar el cuidado de que una vez se hayan ganado estos frutos, nunca sean perdidos otra vez. Si, con el segundo ejercicio, esta iniciativa de acción se ha alcanzado, después, con sutil y cuidadosa atención, nos volvemos conscientes de *la sensación de un impulso interno de actividad en el alma*; vertemos esta sensación en el cuerpo, dejándola fluir bajando de la cabeza a un punto justo arriba del corazón.

En el tercer mes, la vida debe estar centrada en un nuevo ejercicio - el desarrollo de cierta ecuanimidad hacia las fluctuaciones de la alegría y sufrimiento, placer y dolor; *"las alturas del jubilo" y "las profundidades de la desesperación" se deben substituir completa y conscientemente por una disposición regular*. Se toma el cuidado que ningún placer nos llevará lejos, ninguna amargura nos hundirá en las profundidades, ninguna experiencia nos conducirá a la cólera inmoderada o a la vejación, ninguna expectativa dará lugar a ansiedad o temor, ninguna situación nos disconcertará, y así todo.



attentiveness to the inner life of the soul.

Once every day, at least, this inner tranquillity should be called up before the soul and then the exercise of pouring it out from the heart should proceed. A connection with the exercises of the first and second months is maintained, as in the second month with the exercise of the first month.

In the fourth month, as a new exercise, what is sometimes called a *'positive attitude'* to life should be cultivated. It consists in seeking always for the good, the praiseworthy the beautiful and the like, in all beings, all experiences, all things. This quality of soul is best characterized by a Persian legend concerning Christ Jesus. One day, as He was walking with His disciples, they saw a dead dog lying by the

roadside in a state of advanced decomposition. All the disciples turned away from the disgusting sight; Christ Jesus alone did not move but looked thoughtfully at the corpse and said: 'What beautiful teeth the animal has!' Where the others had seen only the repulsive, the unpleasant, He looked for the beautiful. So must the esoteric pupil strive to seek for the positive in every phenomenon and in every being. He will soon notice that under the veil of something repugnant there is a hidden beauty, that even under the outer guise of a criminal there is a hidden good, that under the mask of a lunatic the divine soul is somehow concealed.

In a certain respect this exercise is connected with what is called *'abstention from criticism'*. This is not to be understood in the sense of calling black white and white black. There is, however, a difference between a judgment which, proceeding merely from one's own personality, is coloured with the element of personal sympathy or antipathy, and an attitude which enters lovingly into the alien phenomenon or being, always asking:

How has it come to be like this or to act like this? Such an attitude will by its very nature be more set upon helping what is imperfect than upon simply finding fault and criticizing.

The objection that the very circumstances of their lives oblige many people to find fault and condemn is not valid here. For in such cases the

Allí necesitamos no ser temerosos de que tal ejercicio nos hará la vida árida e improductiva; lejos mas bien se notará que rápidamente las experiencias a las cuales se aplica este ejercicio son substituidas por cualidades más puras del alma. Sobretudo, si se mantiene la atención cuidadosa y sutil, *una interna tranquilidad en el cuerpo llegará un día a ser sensible*; como en los dos casos arriba, vertemos esta sensación en el cuerpo, dejandola fluir del corazón, hacia las manos, los pies y, finalmente, la cabeza. Esto no se puede hacer naturalmente después de cada ejercicio, porque aquí no es una cuestión de un solo ejercicio sino de atención sostenida a la vida interna del alma.

Una vez cada día, por lo menos, esta tranquilidad interna se debe evocar ante el alma y entonces el ejercicio de verterla hacia el corazón debe proceder. Una conexión con los ejercicios del primero y segundo mes se mantiene, como en el segundo mes con el ejercicio del primer mes.

En el cuarto mes, como nuevo ejercicio, lo que a veces se llama una "actitud positiva" respecto a la vida deben ser cultivada. Consiste en buscar siempre lo bueno, lo loable lo hermoso y similares, en todos los seres, todas las experiencias, todas las cosas. Esta calidad del alma es muy bien caracterizada por una leyenda persa referente a Cristo Jesús. Un día, mientras él estaba caminando con sus discípulos, vieron un perro muerto tirado al lado de la carretera en un estado de avanzada descomposición. Todos los discípulos se dieron vuelta apartandose de la repugnante vista; Solo Cristo Jesús no se movió pero miró cuidadosamente el cadáver y dijo: "Qué hermosos dientes tiene el animal!" Donde otros habían visto solamente lo repulsivo, lo desagradable, él buscó lo hermoso. Debe el discípulo esotérico esforzarse por mantener una actitud positiva en cada fenómeno y con cada ser. Él pronto notará que bajo el velo de algo repugnante hay una belleza oculta, que aún bajo la apariencia externa de un criminal allí hay un bien oculto, que bajo la máscara de un loco el alma divina está de alguna manera encubierta.

En un cierto respecto este ejercicio está conectado con lo que se llama "abstención de la crítica". Ésto no debe ser entendido en el sentido de llamar a lo negro blanco y a lo blanco negro. Hay, sin embargo,

circumstances are such that the person in question cannot go through a genuine occult training. There are indeed many circumstances in life which make occult schooling impossible, beyond a certain point. In such a case the person should not impatiently desire, in spite of everything, to make progress which is possible only under some conditions.

He who consciously turns his mind, for one month, to the positive aspect of all his experiences will gradually notice a feeling creeping into him as if his skin were becoming porous on all sides, and as if his soul were opening wide to all kinds of secret and delicate processes in his environment which hitherto entirely escaped his notice.

The important point is to combat a very prevalent lack of attentiveness to these subtle things. If it has once been noticed that the feeling described expresses itself in the soul as a kind of bliss, endeavours should be made in thought to guide this feeling to the heart and from there to let it stream into the eyes, and thence out into the space in front of and around oneself. It will be noticed that an intimate relationship to this surrounding space is thereby acquired. A man grows out of and beyond himself, as it were. He learns to regard a part of his environment as something that belongs to him.

A great deal of concentration is necessary for this exercise, and, above all, *recognition of the fact that all tumultuous feelings, all passions, all over-exuberant emotions have an absolutely destructive effect upon the mood indicated.* The exercises of the first months are repeated, as with the earlier months.

In the fifth month, efforts should be made to develop the feeling of confronting every new experience with complete open-mindedness. The esoteric pupil must break entirely with the attitude which, in the face of

something just heard or seen, exclaims: 'I never heard that, or I never saw that, before; I don't believe it - it's an illusion.' At every moment he must be ready to encounter and accept absolutely new experiences. *What he has hitherto recognized as being in accordance with natural law, or what he has regarded as possible, should present no obstacle to the acceptance of a new truth.* Although radically expressed, it is absolutely correct that if anyone were to come to the esoteric

una diferencia entre un juicio que, procediendo simplemente de su propia personalidad, se colorea con el elemento de la simpatía o antipatía personal, y una actitud que entra cariñosamente hacia el extraño fenómeno o ser, y siempre preguntando:

¿Cómo ha venido a pasar algo como esto o a actuar como este? Tal actitud por su misma naturaleza se colocará más hacia ayudar a lo que está imperfecto que sobre simplemente encontrar la falla, y hacer la crítica.

La objeción de que las mismas circunstancias de sus vidas obligan a mucha gente a encontrar las fallas y a condenar es inválida aquí. Porque en tales casos las circunstancias son tales que la persona en referencia no puede pasar a través de un genuino entrenamiento oculto. Hay de hecho muchas circunstancias en la vida que hacen imposible (dar, practicar) la enseñanza oculta, más allá de cierto punto. En tal caso la persona no debe desear impacientemente, a pesar de todo, hacer progresos lo cual es posible solamente bajo algunas condiciones.

Aquel que conscientemente dé vuelta a su mente, por un mes, al aspecto positivo de todas sus experiencias notará gradualmente un sensación hormigueando en él como si su piel llegara a ser porosa en todos los lados, y como si su alma se abriera de par en par a todas las clases de procesos secretos y delicados en su ambiente que escapaban hasta ahora enteramente sin notarlo.

El punto importante es combatir una muy frecuente falta de atención a estas cosas sutiles. Si se ha notado una vez que la sensación descrita se expresa en el alma como una clase de dicha, se deben hacer esfuerzos en el pensamiento para dirigir esta sensación al corazón y desde allí dejar fluir la corriente hacia los ojos, y por lo tanto hacia fuera en "el espacio delante y alrededor de sí". Se notará que una íntima relación con este espacio circundante será adquirida de tal modo. Un hombre crece fuera y más allá de sí, mientras esto pasa. Aprende a mirar una parte de su ambiente como algo que le pertenece.

Un gran plan de concentración es necesario para este ejercicio, y, sobretodo, *el reconocimiento del hecho de que todas las sensaciones tumultuosas,*

pupil and say, 'Since last night the steeple of such and such a church has been tilted right over', the esotericist should leave a loophole open for the contingency of his becoming convinced that his previous knowledge of natural law could somehow be augmented by such an apparently unprecedented fact.

If he turns his attention, in the fifth month, to developing this attitude of mind, he will notice creeping into his soul *a feeling as if something were*

*becoming alive, astir*, in the space referred to in connection with the exercise for the fourth month. This feeling is exceedingly delicate and subtle.

Efforts must be made to be attentive to this delicate vibration in the environment and to let it stream, as it were, through all the five senses, especially through the eyes, the ears and through the skin, in so

far as the latter contains the sense of warmth. At this stage of esoteric development, less attention is paid to the impressions made by these stimuli on the other senses of taste, smell and touch. At this stage it is

still not possible to distinguish the numerous bad influences which intermingle with the good influences in this sphere; the pupil therefore leaves this for a later stage.

In the sixth month, endeavours should be made to repeat all the five exercises again, systematically and in regular alternation. In this way *a beautiful equilibrium of soul will gradually develop*. It will be noticed, especially, that previous dissatisfactions with certain phenomena and beings in the world completely disappear. A mood reconciling all experiences takes possession of the soul, a mood that is by no means one of indifference but, on the contrary, enables one for the first time to work in the world for its genuine progress and improvement. One comes to a tranquil understanding of things which were formerly quite closed to the soul. The very movements and gestures of a person change under the influence of such exercises, and if, one day, he can actually observe that the character of his handwriting has altered, then he may say to himself that he is just about *to reach a first rung on the upward path*.

*todas las pasiones, todas las emociones sobre-abundantes tienen un efecto absolutamente destructivo sobre el estado de ánimo indicado*. Los ejercicios de los primeros meses se repiten, como en el primer mes.

En el quinto mes, se debe hacer esfuerzos para desarrollar el sentimiento de enfrentar cada nueva experiencia con mentalidad abierta (liberalidad). El Discípulo esotérico debe abrirse enteramente con la actitud que, en frente de algo que apenas acabado de oír o visto, exclama: "Yo nunca oí eso, o yo nunca ví eso, antes; No la creo - es una ilusión." En cada momento él debe estar listo a encontrar y aceptar absolutamente nuevas experiencias. *Lo que ha reconocido hasta ahora como que está de acuerdo con el derecho natural, o lo que él ha mirado como posible, no debe presentar ningún obstáculo a la aceptación de una nueva verdad*. Aunque está expresado radicalmente, es absolutamente correcto que si cualquier persona viniera al discípulo esotérico y dijera, "desde la noche de ayer la torre del campanario de tal y tal iglesia ha estado inclinada sobre la derecha", el esoterista debe dejar un pretexto abierto para la contingencia de venir a estar convencido de algo que por su previo conocimiento de la ley natural podría de alguna manera ser argumentado como un hecho aparentemente inaudito.

Si él vuelve su atención, en el quinto mes, al desarrollo de la actitud mental, notará hormigueando en su alma *una sensación como si algo llegara a estar vivo, en movimiento*, en el espacio mencionado en la conexión con el ejercicio para el cuarto mes. Esta sensación es excesivamente delicada y sutil.

Se deben hacer esfuerzos para estar atentos a esta vibración delicada en el ambiente y dejarla fluir, por decirlo así, a través de todos los cinco sentidos, especialmente a través de los ojos, los oídos y a través de la piel, adentro mucho más la última que contiene la sensación de calor. En la etapa actual del desarrollo esotérico, menos atención se presta a las impresiones hechas por estos estímulos en los otros sentidos del gusto, del olor y del tacto. En esta etapa no es todavía posible distinguir las numerosas influencias del mal que se mezclan con las buenas influencias en esta esfera; El discípulo por lo tanto deja esto para una etapa posterior.

En el sexto mes, el esfuerzo se debe dirigir a repetir

Once again, two things must be stressed:

First, the six exercises described paralyse the harmful influence other occult exercises can have, so that only what is beneficial remains.

Secondly, these exercises alone ensure that efforts in meditation and concentration will have a positive result.

The esotericist must not rest content with fulfilling, however conscientiously, the demands of conventional morality, for that kind of morality can be extremely egotistical, if a man says: I will be good in order that I may be thought good. The esotericist does not do what is good because he wants to be thought good, but because little by little he recognizes that the good alone brings evolution forward, and that evil, stupidity and ugliness place hindrances along its path.

#### FOR THE DAYS OF THE WEEK

The pupil must pay careful attention to certain activities in the life of soul which in the ordinary way are carried on carelessly and inattentively. There are eight such activities.

It is naturally best to undertake only one exercise at a time, throughout a week or a fortnight, for example, then the second, and so on, then beginning over again. Meanwhile it is best for the eighth exercise to be carried out every day. True self-knowledge is then gradually achieved and any progress made is perceived.

Then later on - beginning with Saturday - one exercise lasting for about five minutes may perhaps be added daily to the eighth so that the relevant exercise will occasionally fall on the same day.

Thus: Saturday - Thoughts; Sunday - Resolves; Monday - Talking; Tuesday - Actions; Wednesday - Behaviour, and so on.

#### SATURDAY

To pay attention to one's ideas.

todas los cinco ejercicios otra vez, sistemáticamente y en alternación regular. De esta manera *un hermoso equilibrio del alma se desarrollará gradualmente*. Será notado, especialmente, que desaparecen los descontentos anteriores con ciertos fenómenos y los seres en el mundo totalmente. Un estado de ánimo que reconcilia todas las experiencias toma posesión del alma, una disposición que no es de ninguna manera indiferente a uno sino, por el contrario, lo capacita a uno por la primera vez para trabajar en el mundo para su progreso y mejora genuinos. Uno viene a una tranquila comprensión de las cosas que estuvieron antes completamente cerradas al alma. Los mismos movimientos y gestos de una persona cambian bajo la influencia de tales ejercicios, y si, un día, puede observar realmente que el carácter de su escritura se ha alterado, entonces él puede decirse a sí mismo que apenas está cerca de *alcanzar el primer peldaño en el camino ascendente*. (recordar la piramide)

De nuevo, dos cosas deben ser remarcadas :

Primero, los seis ejercicios descritos paralizan la influencia dañina que otros ejercicios ocultos pueden tener, de modo que solamente lo que es beneficioso permanece. En segundo lugar, estos ejercicios solamente aseguran de que los esfuerzos en la meditación y la concentración tengan un resultado positivo.

El esoterista no debe descansar contento con el cumplimiento, al menos concienzudo,(de) las demandas de la moralidad convencional, porque esa clase de moralidad puede ser extremadamente egocentrista, si un hombre dice: Seré bueno para que pueda ser bien pensado. El esoterista no hace lo que es bueno porque desea que piensen bien de él, sino porque poco a poco él reconoce que el bien solo lleva la evolución hacia adelante, y que el mal, la estupidez y la fealdad colocan obstáculos a lo largo de su camino.

#### PARA LOS DÍAS DE LA SEMANA

*(sendero del Buda)*

El discípulo debe prestar atención cuidadosa a ciertas actividades en la vida del alma que de manera ordinaria Son llevadas negligentemente e inatentamente. Hay ocho de tales actividades.

Es naturalmente lo mejor emprender solamente un

To think only significant thoughts.

To learn little by little to separate in one's thoughts the essential from the nonessential, the eternal from the transitory, truth from mere opinion.

In listening to the talk of one's fellow-men, to try and become quite still inwardly, foregoing all assent, and still more all unfavourable judgments (criticism, rejection), even in one's thoughts and feelings.

This may be called: 'RIGHT OPINION'.

#### SUNDAY

*To determine on even the most insignificant matter only after fully reasoned deliberation.*

All unthinking behaviour, all meaningless actions, should be kept far away from the soul. One should always have well-weighed reasons for everything. And one should definitely abstain from doing anything for which there is no significant reason.

Once one is convinced of the rightness of a decision, one must hold fast to it, with inner steadfastness.

This may be called: 'RIGHT JUDGMENT'.

having been formed independently of sympathies and antipathies.

#### MONDAY

Talking. Only what has sense and meaning should come from the lips of one striving for higher development. All talking for the sake of talking - to kill time - is in this sense harmful.

The usual kind of conversation, a disjointed medley of remarks, should be avoided. This does not mean shutting oneself off from intercourse with one's fellows; it is precisely then that talk should gradually be led to significance. One adopts a thoughtful attitude to every speech and answer taking all aspects into account. Never talk without cause - be gladly silent. One tries not to talk too much or too little. First listen quietly; then reflect on what has been said.

ejercicio a la vez, a través de una semana o de una quincena, por ejemplo. Entonces el segundo, etcétera, entonces comienza de nuevo otra vez. Mientras tanto es lo mejor para el octavo ejercicio (Examen Retrospectivo pg.17) que sea realizado cada día. Entonces se alcanza gradualmente el verdadero conocimiento de sí mismo y cualquier progreso hecho se percibe.

Entonces más adelante - comenzando con el sábado - un ejercicio que dura por cerca de cinco minutos se puede quizás agregar diariamente "al octavo" de modo que el ejercicio relevante de vez en cuando caerá el mismo día.

Así: Sábado - Pensamientos; Domingo - Resoluciones; Lunes - conversaciones; Martes - Acciones; Miércoles - comportamiento, etcétera.

#### SABADO

Prestar atención a los conceptos (ideas) propias. Pensar solo conceptos significantes (constructivos) Para aprender poco a poco a separar en sus pensamientos lo esencial de lo no esencial, lo eterno de lo transitorio, la verdad de la simple opinion. Escuchando la conversación de un compañero, tratar de ser y volverse completamente tranquilo internamente, expulsando todo asentimiento, y aún más todos los juicios desfavorables (crítica, rechazo), aún en sus pensamientos y sentimientos.

Esto pueden ser llamado: "OPINIÓN CORRECTA"

#### DOMINGO

*Tomar decisiones, en aún la materia más insignificante, solamente después una completamente razonada deliberación.*

Todo comportamiento no pensando, todas las acciones sin sentido, se deben mantener lejos del alma. Uno debe haber pesado bien siempre las razones de todo. Y uno debe abstenerse definitivamente de hacer cualquier cosa para la cual no haya razón significativa.

Una vez uno está convencido de la exactitud de una decisión, una debe asumirla rápido, con firmeza y lealtad.

Esto puede ser llamado: "JUICIO CORRECTO"

This exercise may be called: 'RIGHT WORD'.

### TUESDAY

External actions. These should not be disturbing for our fellow-men. Where an occasion calls for action out of one's inner being, deliberate carefully how one can best meet the occasion - for the good of the whole, the lasting happiness of man, the eternal.

Where one does things of one's own accord, out of one's own initiative: consider most thoroughly beforehand the effect of one's actions.

This is called: 'RIGHT DEED'.

### WEDNESDAY

*The ordering of life. To live in accordance with Nature and Spirit. Not to be swamped by the external trivialities of life. To avoid all that brings unrest and haste into life. To hurry over nothing, but also not to be indolent. To look on life as a means for working towards higher development and to behave accordingly. One speaks in this connection of:*

'RIGHT STANDPOINT'.

### THURSDAY

Human Endeavour. *One should take care to do nothing that lies beyond one's powers - but also to leave nothing undone which lies within them.*

To look beyond the everyday, the momentary, and to set oneself aims and ideals connected with the highest duties of a human being. For instance, in the sense of the prescribed exercises, to try to develop oneself so that afterwards one may be able all the more to help and advise one's fellow-men - though perhaps not in the immediate future. This can be summed up as:

'TO LET ALL THE FOREGOING EXERCISES BECOME A HABIT'.

Habiendo sido formado independientemente de condolencias y de antipatías.

### LUNES

Conversación. Solamente lo que tiene sentido y significado debe venir de los labios de uno que se esfuerza por un desarrollo más alto. Todo lo que se habla por hablar - por matar el tiempo - es en este sentido dañino (inconveniente, nocivo).

La usual clase de conversaciones, resaltando las desavenencias, debe ser evitado. Esto no significa que se cierre a intercambiar con sus compañeros; es exacto entonces que la charla se deba conducir gradualmente a lo significativo. Uno adopta una actitud totalmente pensante a todo discurso y se responde hablando de todos los aspectos en cuenta. Nunca hable sin causa - sea alegremente silencioso. Uno intenta no hablar mucho ó demasiado poco. Primero escucha reservadamente; entonces reflexiona en lo que ha sido dicho.

Este puede ser llamado: "PALABRA CORRECTA".

### MARTES

(Marte. Acción)

Acciones externas. Éstas no deben molestar a nuestros compañeros-hombres. Donde una ocasión nos llama para manifestar el propio ser interno, delibere cuidadosamente cómo puede resolver lo mejor posible la ocasión - para el bien del conjunto, la felicidad duradera del hombre, el eternal.

Donde uno hace cosas de su propio acuerdo, fuera de su propia iniciativa: considere lo más a fondo posible de antemano el efecto de su acciones.

Esto se llama: "ACCION CORRECTA"

### MIERCOLES

(Mercurio. Comportamiento, actitud)

*El ordenamiento de la vida. Para vivir de acuerdo con la naturaleza y el Espíritu.* No dejarse hundir por las trivialidades externas de la vida. Evitar todo el que trae malestar y hastío en la vida. No apresurarse por nada, pero también no ser indolente. Mirar la vida como un medio de trabajar hacia un desarrollo superior y comportarse acordemente. Uno habla en esta conexión del:

"PUNTO DE VISTA CORRECTO"

## FRIDAY

The endeavour to learn as much as possible from life.

Nothing goes by us without giving us a chance to gain experiences that are useful for life. If one has done something wrongly or imperfectly, that becomes a motive for doing it rightly or more perfectly, later on.

If one sees others doing something, one observes them with the like end in view (yet not coldly or heartlessly). And one does nothing without looking back to past experiences which can be of assistance in one's decisions and achievements.

One can learn from everyone - even from children if one is attentive.

This exercise is called: 'RIGHT MEMORY'.

(Remembering what has been learnt from experiences).

## SUMMARY

To turn one's gaze inwards from time to time, even if only for five minutes daily at the same time. In so doing one should sink down into oneself, carefully take counsel with oneself, test and form one's principles of life, run through in thought one's knowledge - or lack of it - weigh up one's duties, think over the contents and true purpose of life, feel genuinely pained by one's own errors and imperfections. In a word: labour to discover the essential, the enduring, and earnestly aim at goals in accord with it: for instance, virtues to be acquired. (Not to fall into the mistake of thinking that one has done something well, but to strive ever further towards the highest standards.)

This exercise is called: 'RIGHT EXAMINATION'.

## Part 6: MAIN EXERCISE

In the early morning, immediately after waking,

## JUEVES

(Jupiter. Energía, poder)

El esfuerzo humano. *Uno debe tener cuidado para no hacer nada que este colocado más allá de las fuerzas (poder) de uno - pero también no deja nada sin hacer de lo que cae dentro dentro de ellas (de lo posible).*

Mirar más allá de lo cotidiano, lo momentáneo, y fijarse uno mismo los objetivos y los ideales en conexión con los deberes Superiores de un humano. Por ejemplo, en el sentido de los ejercicios prescritos, intentar desarrollarse de modo que luego uno pueda ser capaz de ayudar y aconsejar a sus compañeros - aunque quizás no en el inmediato futuro.

Esto puede ser resumido como:

“CONVERTIR EN HÁBITO TODOS LOS EJERCICIOS PRECEDENTES”

## VIERNES

El esfuerzo por aprender tanto como sea posible de la vida.

Nada pasa por nosotros sin darnos una oportunidad para ganar experiencias que son útiles para la vida. Si uno ha hecho algo incorrecto o imperfecto, eso se convierte en un motivo para hacerlo de manera correcta o más perfectamente, más adelante.

Si uno ve a otros haciendo algo, uno los observa con la misma finalidad en el enfoque, propósito (todavía no fría o despiadadamente). Y uno no hace nada sin mirar de nuevo a las experiencias previas que pueden ser de ayuda en sus decisiones y realizaciones.

Se puede aprender de cada uno - incluso de los niños si uno está atento.

Este ejercicio es llamado: “MEMORIA CORRECTA”.

(Recordando lo que se ha aprendido por experiencia).

before any other impressions have passed through the soul, the pupil gives himself up to his meditation. He strives for complete inner stillness, which means that all attention is withdrawn from impressions coming from outside and from all memories of everyday life. He also endeavours to free the soul from all cares and anxieties, which are apt to oppress it particularly at this time.

Then the meditation begins. In order to facilitate this inner stillness, the consciousness is first of all directed to a single idea, perhaps that of 'Rest', and then this idea is allowed to disappear from consciousness so that no image whatsoever remains in the soul; the content of the following seven lines is then allowed to live in the soul, to the exclusion of everything else.

These seven lines must be held in the consciousness for five minutes. If other images intrude, the pupil keeps returning again to these seven lines, in profound contemplation:

In purest outpoured Light  
Shimmers the Godhead of the world.  
In purest Love toward all that lives  
Outpours the god-hood of my soul.  
I rest within the Godhead of the world;  
There shall I find myself,  
Within the Godhead of the world.

In den reinen Strahlen des Lichtes  
Erglanzt die Gottheit der Welt.  
In der reinen Liebe zu allen Wesen  
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.  
Ich ruhe in der Gottheit der Welt;  
Ich werde mich selbst finden  
In der Gottheit der Welt.

After this has been practised for five minutes, the pupil goes on to the following:

He takes a calm, strong breath; after the in-breathing he breathes out, just as calmly and strongly, so that there is no pause between the in-breathing and the out-breathing. Then he abstains from breathing for a brief period, endeavouring however to let the breath remain wholly outside the body.

The following are the approximate periods to be observed. The time taken by the in-breathing is optional, to be adjusted in accordance with one's

## RESUMEN (RETROSPECCION)

Dar vuelta a su propia mirada interior de tiempo en tiempo, aunque solo sea por cinco minutos diariamente a la misma hora. En esta manera de actuar uno debe hundirse en si mismo, tomar consejo con uno mismo cuidadosamente, probar y formar sus propios principios de vida, marchando a través en lo pensado del propio conocimiento - o la falta de él – sopesar sus propios deberes, pensar sobre los contenidos y el verdadero propósito de la vida, sentir genuinamente dolor por sus propios errores e imperfecciones. En una palabra: trabajar para descubrir lo esencial, la resistencia, y fijar seriamente propósitos y objetivos de acuerdo con esto: por ejemplo, virtudes a ser adquiridas. (no caer en el error de pensar que uno ha hecho algo bien, sino esforzarse siempre más hacia las más altas Normas y Valores.)

Esto se llama: "EVALUACION CORRECTA".

## Parte 6: EJERCICIO PRINCIPAL

En la mañana temprano, inmediatamente después de despertar, antes de que cualquier otra impresión haya pasado a través del alma, El discípulo se entrega a sí mismo a su meditación. Se esfuerza por la completa calma interior, que significa que toda la atención está retirada de las impresiones que vienen del exterior y de todas los recuerdos de la vida diaria. Él también se esfuerza por liberar el alma de todos los cuidados y las ansiedades, que pueden preocuparlo o molestarlo particularmente en ese tiempo.

Entonces comienza la meditación. Para facilitar esta calma interna, la conciencia primero que todo se dirige a una sola idea, quizás esa de "Descansar", y entonces de esta idea es dirigida para desaparecer de la conciencia todo de modo que ninguna imagen permanezca en el alma; entonces dirige a vivir en el alma el contenido de las siete líneas siguientes, con exclusión de todo lo demás .

Estas siete líneas se deben llevar a cabo en la conciencia por cinco minutos. Si otras imágenes se inmiscuyen, El discípulo se mantiene otra vez retornando a estas siete líneas, en profunda contemplación:

*En la más pura efusión de Luz*



capacities. The out-breathing should take twice as long as the in-breathing, and the abstention from breathing three times as long as the in-breathing. If, for example, two seconds are needed for in-breathing, then four seconds are taken for the out-breathing, and six seconds for the abstention from breathing. This in-breathing, out-breathing, abstention from breathing is repeated four times. During the in-breathing and the out-breathing the mind is emptied of thought and the whole consciousness directed to the breathing; but during the first abstention from breathing the pupil concentrates on the point lying between and a little behind the eyebrows, at the root of the nose, inside the forepart of the brain, while he fills his consciousness exclusively with the words: I am.

During the second abstention from breathing he concentrates on a point inside the larynx, while he fills his consciousness exclusively with the image:

It thinks.

During the third abstention from breathing he concentrates on the two arms and hands. The hands are either held folded, or the right is laid over the left. At the same time he fills his consciousness exclusively with the image:

She feels.

During the fourth abstention from breathing he concentrates on the whole surface of the body; that is, he pictures his bodily self with the utmost possible clarity and fills his consciousness with the image:

He wills.

If these exercises in concentration are continued strenuously for several weeks, something will be felt at those points upon which the consciousness has been focused: at the root of the nose, in the larynx, a stream in the hands and arms and on the whole outer surface of the body.

During concentration upon the arms and hands the pupil will feel as if a force were driving the hands apart; he lets them go apart, following the line of the force, but he does not suggest this to himself. The feeling must come quite of itself.

*Brilla la Divinidad del mundo.  
En el más puro amor hacia todo lo que vive  
Efusiona el divino manto\* de mi alma  
Yo descanso en la Divinidad del mundo;  
Allí me encontraré a mí mismo,  
Dentro de la Divinidad del mundo.*

\*Hood puede significar: gorro, capa, manto, pueblo.

Después que esto se ha practicado por cinco minutos, El Discípulo va sobre lo siguiente: Toma una calmada, fuerte respiración; después de la inspiración respira fuera, apenas tan tranquila y fuertemente, de modo que no haya pausa entre la inspiración y la respiración. Entonces se abstiene de la respiración por un breve período, esforzándose sin embargo por dejar que la respiración permanezca enteramente fuera del cuerpo.

Los siguientes son los períodos aproximados que se observarán. El tiempo tomado por la inspiración es opcional, será ajustado de acuerdo con sus capacidades. La respiración debe tomar dos veces el tiempo de la inspiración, y la abstención de respirar tres veces tan larga como la inspiración. Si, por ejemplo, dos segundos son necesarios para inspiración, después cuatro segundos se toman para la respiración hacia afuera, y seis segundos para la abstención de la respiración. Esta inspiración, respiración, abstención de la respiración se repite cuatro veces. Durante la inspiración y la respiración la mente se vacía de pensamiento y la conciencia entera se dirige a la respiración; pero durante la primera abstención de la respiración el discípulo se concentra en el punto que yace en medio y poco detrás de las cejas, en la raíz de la nariz, dentro de la parte anterior del cerebro, mientras que él llena su conciencia exclusivamente de las palabras: "YO SOY".

Durante la segunda abstención de respiración se concentra en un punto dentro de la laringe, mientras que él llena su conciencia exclusivamente de la imagen:

Esto piensa.

Durante la tercera abstención de respiración se concentra en los dos brazos y manos. Las manos o son así mismo dobladas, o la derecha se pone sobre la izquierda. En el mismo tiempo él llena su

In 'It thinks', the 'It' signifies the universal Cosmic Thinking which should live as impersonal power in our words. In 'She feels', the 'She' signifies the Cosmic Soul - it means that we should feel, not personally but impersonally, in the sense that the Cosmic Soul is impersonal. In 'He wills', the 'He' signifies God, within whose Will we instate our whole being.

When the pupil has carried through these four breathing exercises, he fills his consciousness for a while with one single image in which he is entirely absorbed, so that during this time nothing else whatever is present in the soul. This image is:

'My Power' or 'I in me' or 'I will'.

Then we pass on to complete absorption, for five minutes, in our own Divine Ideal. This exercise must be enacted with the utmost devotion and reverence.

The whole meditation need not last longer than fifteen minutes. In all the periods specified above, we do not go by the clock but by our feeling. Care is taken to adopt such a position of the body that the body itself cannot (because of fatigue, for instance) be a cause of distraction. The previous Mantram in a rather more individualized form:

In purest outpoured Light  
Shimmers the Godhead of the world.  
In purest Ether fire  
Outpours the lofty Power that is 'I'.  
I rest within the Spirit of the world,  
There shall I find myself for ever,  
In the Eternal Spirit of the world.

( In den reinen Strahlen des Lichtes  
Erglanzt die Gottheit der Welt.  
In dem reinen Feuer des Aethers  
Erstrahlt der Ichheit hohe Kraft.  
Ich ruhe im Geiste der Welt,  
Ich werde mich immer finden  
Im ewigen Geiste der Welt.)

#### Part 7: EXPLANATION OF THE FOREGOING MAIN EXERCISE

Whoever strives for esoteric development must

conciencia exclusivamente de la imagen:

Ella siente.

Durante la cuarta abstención de respiración se concentra en la superficie entera del cuerpo; es decir, él representa a su sí mismo corporalmente con la claridad mas alta posible y llena su conciencia de la imagen:

El quiere.

Si estos ejercicios en concentración se continúan vigorosamente por varias semanas, algo sentirán en esos puntos sobre los cuales se ha enfocado la conciencia: en la raíz de la nariz, en la laringe, una corriente en las manos y los brazos y en toda la superficie exterior del cuerpo.

Durante la concentración sobre los brazos y las manos el discípulo se sentirá como si una fuerza condujera las manos aparte; él las deja ir aparte, siguiendo la línea de la fuerza, pero no se sugiere esto a sí mismo. La sensación debe venir completamente del Sí mismo.

En "*Esto piensa*" significa el Pensamiento Cósmico Universal el cuál debe vivir como poder impersonal en nuestras palabras. En "*Ella siente*", el "Ella" significa el Alma Cósmica - significa que debemos sentir, no personalmente sino impersonalmente, en el sentido en que el alma cósmica es impersonal. En "*El quiere*", el "El" significa a Dios, dentro de cuya Voluntad instalamos nuestra completa existencia.

Cuando el discípulo ha trajinado con estos cuatro ejercicios de respiración, llena su conciencia por un momento con una sola imagen en la cual se absorbe enteramente, de modo que durante este tiempo nada de lo que sea está presente en el alma. Esta imagen es:

"Mi poder" ó "Yo en Mí" ó "Yo Quiero".

Entonces pasamos a la completa absorción, por cinco minutos, en nuestro propio ideal divino. Este ejercicio se debe decretar con la más alta devoción y reverencia.

above all be clear that certain extremely simple formulae conceal a force which takes effect if these formulae or sentences are made alive in the soul. He does not rightly grasp what this implies if he tries to understand such sentences merely with the intellect. That way they say very little to him, to begin with. He must for a certain time fill his whole inner being with such a sentence, pouring himself into it with all the powers of his soul. Such a sentence is:

'I am'.

The whole secret of present-day human existence really lies in this sentence. *Only a being possessed of an external form similar to that of earthly man today is able to think, feel and imbue these words with will.*

The form of such a being must have developed in such a way that the goal of all the forces working in the body was the frontward shape of the vaulted brow. *This vaulted brow and the 'I am' belong together.*

Earlier in the evolution of the human form there was a stage when it had not yet pressed forward into such a brow. At that time the 'I am' could be neither inwardly thought, nor willed, nor felt. Now it would be quite wrong to believe that the form of the body, as described above, could itself bring forth the 'I am'. This 'I am' was already in existence, only it could not yet express itself in an appropriate form.

Just as it now expresses itself in the bodily form of man, so, in an earlier time, it expressed itself in a world of soul. And it is this very power of the 'I am' which, having united in the far-distant past with a human body lacking the present brow-formation, impelled the forehead to assume its present shape.

Hence it is that a man, by sinking deeply into the 'I am', can feel within himself the force which has moulded him in his present form. And this force is higher than the forces which, in his ordinary life, are active within him today. For it is the creative force of soul which forms the bodily nature out of the soul.

Anyone, therefore, who is aiming at esotericism must, for a short period, live entirely in the 'I am'.

*la meditación total no necesita durar mas alla de quince minutos.* En todos los períodos especificados arriba, no vamos por el reloj sino por nuestra sentimiento.

Se toma el cuidado de adoptar tal posición del cuerpo que el cuerpo mismo no pueda (debido a fatiga, por ejemplo) ser una causa de distracción. El Mantram anterior en una forma algo más individualizada:

*En la más pura efusión de Luz  
Brilla la Divinidad del mundo.  
En el más puro Fuego Eter  
Efusióna el altísimo poder que es "YO".  
Yo descanso en el Espíritu del mundo,  
Allí me encontraré por siempre,  
en el Espíritu Eternal del mundo.*

#### Parte 7: EXPLICACIÓN DEL PRINCIPAL EJERCICIO PRECEDENTE

Quienquiera que se esfuerza para el desarrollo esotérico debe sobretodo estar claro que ciertas fórmulas extremadamente simples encubren una fuerza que tiene efecto si estas fórmulas u oraciones se hacen vivas en el alma. No se comprende rectamente lo que esto implica si se trata de entender tales oraciones simplemente con el intelecto. De esa manera ellas le dicen muy poco, para empezar. Se debe por cierto tiempo llenar su ser interior total con tal oración, vertiéndose él mismo hacia esta con todos los poderes de su alma. Tal oración es:

"YO SOY"

el secreto entero de la existencia humana actual realmente yace en esta oración. *Solamente un ser poseído de una forma externa similar a la del hombre terrenalmente es capaz hoy de pensar, sentir e imbuir estas palabras con voluntad.*

La forma de tal ser debe haberse convertido de una manera tal que la meta de todas las fuerzas que

He must think this 'I am', while at the same time he experiences within himself something like: 'I rejoice that I, as an independent being, can participate in the work of shaping the world'.

And he must also experience something like: 'I will my own existence; I resolve to place myself in the whole context of the world'. If a man concentrates all this into a single, inner act of consciousness, and at the same time shifts the whole force of his consciousness upwards into the region of the brow and the inner members of the brain beneath it, then he actually transfers himself into a higher world out of which his brow-formation has been brought into being.

Let him not think, however, that he can attain these higher worlds tomorrow morning. He must have the patience to undertake this meditation day by day, over and over again, for a long time. If he has this patience, then, after some time, he will notice a thought arising within him - no longer a mere concept but a thought teeming with life and force. He will be able to say to himself: *'The force contained in the seed of a plant, impelling it to form the organs of the plant, must be inwardly alive, just like this thought of mine'*.

And soon this thought will reveal itself to him as if it were radiating light. In this inner radiation of light he feels happy, full of the joy of existence. A feeling permeates him which can only be described as joyful love in creative existence'. And a force imparts itself to the will as if the thought were radiating warmth through the will, energizing the will. All this can be drawn from sinking himself in the right way into the 'I am'. He will gradually realize that the highest intellectual, psychical and moral power comes to birth in him in this way, and that he thereby brings himself into a more and more conscious relationship to a higher world.

A second such sentence is: 'It thinks'. This 'It thinks' represents - in a way that corresponds to the account given of the 'I am' - the force through which the form of the human speech-organs has been developed from the higher worlds. When thinking was still functioning in a higher world of soul, and not yet within a human body, it worked from that higher world in such a way that organs of speech not yet existing in the human form were incorporated into it. If, therefore, the esoteric pupil

trabajan en el cuerpo fuera la forma adelantada de la "frente-saltada" (ó Faz oculta). Esta "Frente Saltada" y el "Yo Soy" se pertenecen mutuamente.

Anteriormente en la evolución de la forma humana hubo una etapa cuando todavía no se había presionado adelante hacia "tal frente". En aquella época el "Yo Soy" ni podría internamente ser pensado, ni querido, ni sentido. Sería absolutamente incorrecto ahora creer que la forma del cuerpo, como está descrita arriba, podría por sí misma producir el "Yo Soy". Este "Yo Soy" estaba ya en existencia, sólo que no podía expresarse todavía en una forma apropiada.

Apenas pues "ahora" se expresa en la forma corporal de hombre, así pues, en un tiempo anterior, se expresó en un mundo del alma. Y es esta misma energía del "Yo Soy" que, unida en el pasado más distante con un cuerpo humano que carecía de la actual formación del rostro, *impulsó la frente* para asumir su actual forma.

De aquí sale que un hombre, por profunda inmersión en el "Yo Soy", puede sentir dentro de sí mismo la fuerza que lo ha moldeado en su actual forma. Y esta fuerza es más alta que las fuerzas que, en su vida ordinaria, están activas dentro de él hoy. Porque ella es la Fuerza Creadora del Alma que forma la naturaleza corporal fuera del alma. Por tanto alguien, que esté aspirando al esoterismo, por un corto período de tiempo, debe vivir enteramente en el "Yo Soy". Él debe pensar este "Yo Soy" mientras que al mismo tiempo experimenta dentro de sí algo como: *"Me regocija que yo, como ser independiente, puede participar en el trabajo de formar el mundo"*.

Y también debe experimentar algo como: "Yo quiero mi propia existencia; Yo resuelvo colocarme en el contexto entero del mundo". Si un hombre concentra todo esto en un singular acto interior de conciencia, y al mismo tiempo desplaza la fuerza entera de su conciencia hacia arriba hacia la región de la frente y los miembros internos del cerebro debajo de él, entonces él se transfiere realmente a un mundo superior del cual su formación de frente se ha traído a la existencia.

No piense, sin embargo, que puede lograr estos Mundos Superiores mañana por la mañana. El debe tener la paciencia para emprender esta meditación día por día, repetidamente otra vez, durante mucho tiempo. Si él tiene

sends his thinking, feeling and willing into the depths of the 'It thinks', at the same time concentrating his consciousness on the region of the

larynx, there will arise in him an experience of the creative force of soul which, from the higher worlds, manifested in the creation of the organs of speech. If again he has the patience described above, he will experience how from the 'It thinks' rays go forth which are like the opening harmonies of spiritual music; they fill him with a feeling of reverent devotion, and at the same time with a force which tells him: 'What I will, as man, will gradually increase in wisdom.' An inkling will come to him

of that force which as divine-spiritual force pours itself through the Cosmos, ordering all things according to measure, number and weight.

A third sentence is 'She feels'. In still earlier times, the force of this sentence, too, was not yet present within man but dwelt in a higher world of soul.

Working down from that higher world, it re-cast the form of the human body. Until then there had been no difference between hands and feet; they were identically shaped organs of movement. Hence man had not yet attained his upright posture. It was a great step forward in human evolution when his anterior organs of movement were transformed into

organs for manual work. He was then able to assume his upright posture and so to overcome his lower nature, inasmuch as his gaze was now directed out and upwards towards the heavenly worlds of Spirit. Thereby, too, he first became capable of fashioning karma. For it is only when a being possesses this particular form that his deeds come within his own, individual responsibility.

Thus it was that Spiritual Beings transformed man as the force of the 'She feels', which had previously reposed in them alone, streamed into the human body. If therefore the esoteric pupil sinks himself into the 'She feels', again in the way described above, he raises himself to the corresponding Creative Powers of the higher worlds. But together with the 'She feels' he must concentrate the whole of his consciousness on his arms and hands. Out of the thought 'She feels' an experience of indescribably blissful life will then

esta paciencia, entonces, después de algún tiempo, notará un pensamiento surgiendo dentro de él - no más un simple concepto sino un pensamiento que se vierte con vida y fuerza. Él podrá decirse a sí mismo: "*La Fuerza contenida en la semilla de una planta, impulsándola para formar los órganos de la planta, debe estar internamente viva, justo como este pensamiento mío*".

Y pronto este pensamiento se le revelará como si estuviera irradiando luz. En esta radiación interna de luz se siente feliz, lleno de la alegría de la existencia. Un sentimiento lo impregna cuál solamente puede ser descrito como "Amor pleno de júbilo en la existencia creadora". Y una fuerza se imparte por sí misma a la voluntad como si el pensamiento estuviera irradiando calor a través de la voluntad, energizando la Voluntad. Todo esto puede ser producido sumergiéndose el mismo en la correcta forma en el "Yo Soy". Él comprenderá gradualmente que el más alto poder intelectual, síquico y moral viene a nacer en él de esta manera, y que debido a eso se lleva a sí mismo hacia una más y más consciente relación a un mundo superior.

La segunda oración es: "Esto Piensa". Este "*Esto piensa*" representa - de una manera que corresponde a la explicación dada del "Yo soy" - la fuerza a través de la cual la forma de los órganos del habla humanos se han desarrollado desde los Mundos Superiores. Cuando el pensamiento todavía funcionaba en un mundo superior del alma, y no todavía dentro de un cuerpo humano, trabajó desde ese mundo superior de una manera tal que los órganos del habla que todavía no existían en la forma humana fueron incorporados en ella. Si, por lo tanto, El discípulo esotérico envía su pensamiento, sentimiento y voluntad hacia las profundidades del "Esto piensa", al mismo tiempo que concentra su conciencia en la región de la laringe, se presentará en él una experiencia de la fuerza creadora del alma la cual, desde los Mundos Superiores, se manifestó en la creación de los órganos del habla. Si otra vez él tiene la paciencia descrita arriba, experimentará cómo del "*Este piensa*", salen los rayos que son como las armonías inaugurales de la música espiritual; ellos lo llenan de una sensación de reverente devoción, y al mismo tiempo con una fuerza que le dice: "Lo que yo quiero como hombre, aumentará gradualmente en Sabiduría". Un indicio le llegará de esa fuerza que como fuerza divino-espiritual se vierte por sí misma a través del Cosmos, ordenando todas las cosas según medida,

stream to him. This feeling can be described as that of 'love in active existence'. Thereby he attains consciousness of how the Creative Love flows through cosmic space, and by its deed pours into all things the breath of life.

A fourth sentence is 'He wills'. It was by the force of this sentence that in a primeval past the human body, as a whole, was for the first time separated out as an independent being from its environment.

Before this force worked upon it from higher worlds, the human body was not shut off on all sides by an outer skin. Streams of substance flowed into the body from all sides and out of it again. It had no independent life but was entirely immersed in the life of its environment.

In that epoch, of course, the environment was quite different from that of our own time. If the esoteric pupil now again sinks all his thinking, feeling and willing into the 'He wills', concentrating his consciousness on the whole surface of the outer skin, he transfers himself gradually into the sublime creative forces of the 'He wills'. These are the forces of the supersensible world whereby the things of the world of sense are given their form and shape. If he has sufficient endurance, the human being will

feel, in the deeply inward experience of this thought, as if he were raised above all sensible-corporeal existence and were looking down upon the field of sense-creation in order to work upon it in conformity with the Divine Thoughts attained in the spiritual world. The force proceeding from this thought is that of being joyously transported into pure spirituality, and the attainment of a consciousness that out of higher regions one can bring to the world of sense that of which it stands in need.

*As he engrosses himself deeply in these thoughts that are forces, the esotericist will simultaneously have to focus attention on his breathing-process and, for a short time, transform it from an unconscious process into a consciously regulated act.* For while the forces working from higher worlds upon the human form were achieving the transformation indicated, these same forces produced, within this form, the present breathing-

número y peso.

La tercera oración es "Ella Siente". En los inmóviles primeros tiempos, la fuerza de esta oración, todavía no estaba presente dentro del hombre pero moraba en un mundo superior del alma.

Trabajando abajo de ese mundo superior, modificó la forma del cuerpo humano. Hasta entonces no había habido diferencia entre las manos y los pies; eran órganos de movimiento idénticamente formados. Por lo tanto el hombre todavía no había logrado su postura vertical. Era un gran paso adelante en la evolución humana cuando sus anteriores órganos de movimiento fueron transformados en órganos para trabajo manual. Él fue capaz entonces de asumir su postura vertical y de esa manera *superar su naturaleza más baja*, mientras que su mirada era ahora dirigida afuera y arriba hacia los Mundos divinos del Espíritu. De tal modo, también, él primero se hizo capaz de modelar el karma. Porque esto pasa solamente cuando un ser posee esta particular forma en que sus acciones llegan a estar en de su propia, individual responsabilidad.

Así fue que los Seres Espirituales transformaron al hombre mientras que la fuerza del "Ella Siente", que previamente había reposado solo en ellos, fluyó hacia el cuerpo humano. Si por lo tanto el discípulo esotérico se sumerge en el "Ella Siente", otra vez de la manera descrita arriba, él se levanta a si mismo hacia los Poderes Creadores correspondientes de los Mundos Superiores. Pero junto con el "Ella Siente" él debe concentrar el conjunto de su conciencia en sus brazos y manos. Fuera del pensamiento "Ella Siente" una experiencia de vida indescriptiblemente dichosa entonces afluirá a él. Este sentimiento puede ser descrito como el de "Amor en existencia activa". De tal modo él logra el conciencia de cómo el amor creador fluye hacia el Espacio Cósmico, y por este hecho vierte hacia todas las cosas la respiración de la Vida.

La cuarta oración es "El Quiere". Fue por la fuerza de esta oración que en un pasado primitivo el cuerpo humano, en su totalidad, estuvo por la primera vez separado como un ser independiente de su entorno.

Antes de que ésta "Fuerza" trabajara sobre él desde los Mundos Superiores, el cuerpo humano no estuvo aislado en todos los lados por una piel externa. Las corrientes de la sustancia fluyeron hacia el cuerpo

system - the system necessary for a being whose body has an independent existence, the work of whose hands is his own responsibility, whose organs of speech can translate experiences in the life of soul into externally audible sounds. The ascent into the higher regions of world-creation is furthered by directing the attention in this way to the breathing process.

If the esoteric pupil learns by degrees thus to experience consciously the higher cosmic forces, which indeed are always slumbering within him but of which he has hitherto been unaware, then what he should already have assimilated through study becomes alive in him, begins to glimmer into perceptible reality. He should already have acquired the knowledge that man, together with the evolution of the Earth as a whole, passed through different stages of transformation before the present Earth came into being. These stages of transformation are called: the Saturn condition, the Sun condition, the Moon condition. The esotericist has also to acquire the knowledge that in later epochs there is a certain recapitulation of earlier conditions. Thus the Saturn, Sun and Moon conditions were recapitulated during the Earth-evolution, and in such a way that the Saturn repetition corresponds to the creative work of the 'He wills' on the outer sheath of the human being.

The Sun recapitulation corresponds to the creative work of the 'She feels' on the arms and hands, and the Moon recapitulation to the creative work of the 'It thinks' on the organs of speech. The idea of the human body as a mere product of the sense-world is abandoned, and the esotericist finds his way to vision of those higher worlds whence come the forces that work creatively upon man. So, too, the bare concepts which have been acquired of such matters as Saturn, Sun and Moon become actual perceptions and experiences. And so indeed it must be if the way is to be found more and more from the exoteric to the esoteric.

*The exercises given here must of course be regarded only as a beginning.* The pupil must, however, work strenuously through them, and then he will reach the point where he can receive the further exercises through which still higher forces that slumber within him are awakened. The

de todos los lados y fuera de él otra vez. El no tenía vida independiente sino que estaba sumergido enteramente en la vida de su ambiente.

En esa época, por supuesto, el ambiente era completamente diferente de este de nuestro propio tiempo. Si El Discípulo esotérico ahora se sumerge otra vez con todo su pensamiento, sentimiento y querer hacia el "El Quiere", concentrando su conciencia en toda la superficie de la piel externa, él se transfiere gradualmente hacia las sublimes fuerzas creadoras del "El Quiere". Éstas son las fuerzas del mundo supersensible por el que a las cosas del mundo sensorial se les ha dado su forma y estado. Si él tiene suficiente resistencia, el ser humano sentirá, en la experiencia profundamente interna de este pensamiento, como si él se hubiera levantado sobre la existencia corporal sensible y estuviera mirando abajo sobre el campo de la Creación física en orden a trabajar sobre esta en conformidad con los Divinos Pensamientos logrados en el mundo espiritual. La fuerza que procede de este pensamiento es esa de la existencia jubilosa transportada hacia la pura espiritualidad, y el logro de una conciencia que fuera de las regiones superiores uno puede traer al mundo físico esa de la cual está esperando necesitado.

*Como él se absorbe profundamente en estos pensamientos que son fuerzas, el esoterista tendrá que simultáneamente centrar la atención en su proceso de respiración y, por un tiempo corto, transformarla de un proceso inconsciente en un acto consciente regulado.* Porque mientras que las fuerzas que trabajaban de Mundos Superiores sobre la forma humana estaban alcanzando la transformación indicada, estas mismas fuerzas produjeron, dentro de esta forma, el actual sistema de respiración - el sistema necesario para un ser cuyo cuerpo tiene una existencia independiente, el trabajo de cuyas manos (ó realización) es su propia responsabilidad, cuyos órganos del habla pueden trasladar experiencias en la vida del alma a sonidos externamente audibles. El ascenso hacia las regiones superiores del mundo de Creación es fomentado dirigiendo la atención a esta manera del proceso de respiración.

Si el discípulo esotérico aprende gradualmente así a experimentar conscientemente las Fuerzas Cósmicas Superiores, que de verdad están siempre durmiendo dentro de él pero de las cuáles él ha sido

aim is to gain an inkling of the spiritual facts which underline the words, 'I am', 'I think', 'She feels', 'I will', and to feel their connection with the members of the human body, whose form has arisen from out of the spiritual world.

It should be added, for information, that in the above *Words of Power*, the three forms IT-SHE-HE are well founded in the nature of the higher worlds.

'It' is the Word of Power for the Cosmic Thinking: that is, for those Beings in the higher world to whom creative thinking belongs in just the same measure as sense-perception belongs to the human beings below them.

'She' is the Word of Power for the Cosmic Soul which originates the Feeling that streams out from it, whereas human feeling streams in, being stimulated from outside. This Feeling of the World Soul is the Creative Cosmic Love which brings all things into existence.

'He' is the Word of Power for the Cosmic Will, the Cosmic Spirit whose Will acts from out of Himself, whereas the human will is brought into action through the outer world. This 'He' is the Creative, Archetypal Power of the World.

hasta ahora inconsciente, entonces lo que él debe ya haber asimilado a través del estudio llega a ser viviente en él, comienza a brillar tenuemente hacia una realidad perceptible. Él debe haber adquirido ya el conocimiento de que el hombre, junto con la Evolución de la Tierra en su totalidad, pasó a través de diversas etapas de la transformación antes de que la actual Tierra viniera en ser. Estas etapas de la transformación se llaman: *la condición de Saturno, la condición del sol, la condición de la luna*. El esoterista tiene también que adquirir el conocimiento de que en las últimas épocas (tiempos) hay una cierta recapitulación de las anteriores condiciones. Así *Las condiciones de Saturno, del Sol y de la Luna fueron recapituladas durante la Evolución de la Tierra*, y de una manera tal que la repetición de Saturno corresponda al trabajo creador del "El Quiere" en la envoltura externa del humano.

La recapitulación del Sol corresponde al trabajo creador del "Ella Siente" que ella se sentía en los brazos y las manos, y la recapitulación de la Luna al trabajo creador del "Esto Piensa" en los órganos del habla. La idea del cuerpo humano como un mero producto del mundo sensorial es abandonada, y el esoterista encuentra su camino a la visión de esos Mundos Superiores de dónde vienen las fuerzas que trabajan creadoramente sobre el hombre. De esta manera, también, los desconocidos conceptos que se han adquirido de materias tales como Saturno, el Sol y la Luna se convierten en percepciones y experiencias reales. Y así de hecho debe ser si el Camino está para ser encontrado más y más de lo exotérico a lo esotérico.

*Los ejercicios dados aquí deben por supuesto ser mirados solamente como un principio.* El discípulo debe, sin embargo, trabajar vigorosamente a través de ellos, y entonces él alcanzará el punto donde él puede recibir los ejercicios posteriores con los cuales aún fuerzas más altas que duermen dentro de él son despertadas. El objetivo es obtener un indicio de los hechos espirituales que subyacen a las palabras, "Yo Soy", "Yo Pienso", "Ella siente", "Yo Quiero" y sentir su conexión con los miembros del cuerpo humano, cuya forma ha surgido del mundo espiritual.

Se debe agregar, para información, que en las antedichas "Palabras de Poder", las tres formas "ESTE"- "ELLA"- "EL" Están bien fundados en la



naturaleza de los Mundos Superiores.

**“ESTE”** es la Palabra de Poder para el Pensamiento Cósmico: es decir, para esos Seres en el Mundo Superior a quienes pertenece el Pensamiento Creador en apenas la misma medida que la percepción sensible pertenece a los seres humanos bajo ellos.

**“ELLA”** es la Palabra de Poder para el Alma Cósmica que origina el sentimiento que fluye hacia fuera de ella, mientras que las sensaciones humanas fluyen hacia dentro, siendo estimuladas desde el exterior. Este Sentimiento del Alma del Mundo es el Amor Cósmico Creador que trae todas las cosas hacia la existencia.

**“EL”** es la palabra de Poder para la Voluntad Cósmica, el Espíritu Cósmico cuya Voluntad actúa desde fuera de sí mismo, mientras que la voluntad humana es traída hacia la acción a través del mundo externo.

Este “El” es el Poder Creador Arquetípico del Mundo.

traductor: Albeiro Jurado