

Título: "El Trabajo en el Cuarto Camino -Gurdjieff-. La Biblia del Hombre Astuto"

Autor: RIS.D.GLAN.D.OR

©RIS.D.GLAN.D.OR

©Mundial para todas las ediciones en lengua castellana: Editorial Humanitas, S.L.

Primera edición en castellano, Diciembre de 2008

Reimpresión en 2010

ISBN: 978-84-7910-438-2

Depósito legal: B-27153-2008

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

Impreso por Editorial Humanitas, S.L.

Centro Industrial Santiga

c/ Puig dels Tudons, s/n

Talleres 8, Nave 17

Telf. y Fax: 93 718 51 18

08210 Barberà del Vallès

Barcelona (ESPAÑA)

<http://www.editorial-humanitas.com>

info@editorial-humanitas.com

Dedicatoria:

1. Dedico este libro como una ofrenda al Absoluto, para que por Ley de Uno y por Ley de retribución este libro retorne a mí en una nueva vida, para mi guía y consecución desde el nivel que alcancé.
2. Dedico este libro a mi próxima vida para nunca olvidar lo aprendido, para mi propio desarrollo ulterior venidero, y para que se mantenga como una luz en mi camino y evitar ser embaucado por simuladores.
3. Dios y todos sus Ángeles me guarden del mal, guíen mis pasos y mis acciones, y me ayuden siempre y en todo lugar a recordarme de mí mismo.



Sección Primera

LAS IDEAS DE “EL TRABAJO”

1. *W. G. L.*
2. *W. G. L.*

Prólogo

EL PÓRTICO

A todo aquel que lea este libro, le rogaré que no lo lea como una novela o como un texto de psicología o filosofía. Cuando decida leer este texto léalo cuatro veces. La primera vez léalo para usted mismo. La segunda vez léalo en voz alta como si lo leyese a otra persona. La tercera vez léalo para comprender el propósito y meta de cuanto ha sido plasmado en el texto. Y la cuarta vez léalo como un manual de uso para poner en práctica y vivir la experiencia de cuanto se indica.

Todo lo expuesto en este libro debe vivirse. Solo tendrá este libro algún valor para usted si es puesto en acción frente a la vida. De la experiencia de vivir el contenido del libro surgirá una fuerza. Una revelación interior. La cuál le aportará la comprensión de sí mismo. El simple acercamiento intelectual a este conjunto de ideas jamás otorgará la vivencia interior.

Cada persona del tipo que sea, debe tener su propia meta personal en su vida. Debe decidir por sí mismo si desea el éxito personal, el éxito profesional, la fama, el reconocimiento público, el prestigio, la buena reputación, el bienestar social, la riqueza, la belleza, la buena apariencia de la moda, la erudición. O lograr el equilibrio de sí mismo, la paz interior, la unidad interior, Atención, Consciencia, Voluntad y un Yo permanente. Es sobre estas y similares metas que se deben interrogar a sí mismos aquellos que lean este libro.

¿Qué desean alcanzar para ustedes mismos?

Si existe alguna posibilidad de que un ser humano común llegue a alcanzar la conciencia de sí mismo y logre crear para sí mismo un alma por medio de la transformación de su Ser. Ese hombre ha de trabajar sobre sí mismo haciendo esfuerzos según las "Ideas de Trabajo" y "Métodos de Trabajo" todos los días por un lapso igual o superior a tres octavas de años.

Pues la veracidad de esta enseñanza ha de ser comprobada por sí mismo. Esta comprobación es una necesidad imperiosa y vívida por una comprensión vivida en la cual todo el Ser es comprometido. Solo cuando esto sea comprendido con toda la masa de su Ser podrá sentir la verdad absoluta de esta enseñanza. Logrando una comprensión consciente llena de alegría de la presencia de Ser.

En el Trabajo de El Cuarto Camino se utiliza para la exposición de las Ideas de Trabajo la escala heptatónica del sistema de Do fijo y los semitonos cromáticos "mi-fa", "sí-do". Estos dos semitonos son denominados "intervalos" y son muy importantes en la exposición de las Ideas de Trabajo y en el lenguaje de escuela.

En el sistema de octavas se sustentan todas las Ideas de Trabajo: los ocho cosmos, las energías superiores, los ocho tipos de hombres, los pisos de la máquina, los centros de la máquina, los cuatro estados de conciencia, los cuatro cuerpos, los alimentos, etc. Este sistema de exponer las Ideas de Trabajo es denominado Ley de Octava.

En este libro se emplean términos de lenguaje de escuela. Tales términos no deben entenderse en el sentido semántico usual pues estos términos de escuela contienen una vivencia integral de Ser. Algunos de los términos del lenguaje de escuela se explican a través de los capítulos del libro.

Esencia significa: La parte espiritual que constituye al hombre. La Esencia es el hombre mismo.

Ser significa: La máquina de tres pisos con sus cinco centros. El cuerpo planetario o cuerpo físico.

Trabajo significa: La enseñanza del cuarto camino. El conjunto de Ideas y Tareas que constituyen la enseñanza.

La comprobación de esta enseñanza es vital para el integral y equilibrado desarrollo de la Consciencia, Voluntad y Atención por medio de la ejecución práctica simultánea y conjugada de las capacidades intelectuales, emocionales y físicas para el logro de una evolución consciente e interior de la Esencia en el Ser.

Esta enseñanza, que fuese ofrecida a occidente después de que de allí desapareció, no impone ni presupone a ningún hombre ninguna renunciación a cuanta actividad realice o posesión tenga. De hecho la circunstancia individual de la vida de cada uno es la mejor circunstancia para iniciar el Trabajo sobre sí mismo pues tal circunstancia le es natural y no artificial.

Cada cual debe iniciarse a sí mismo por medio de la comprobación de lo que se enseña. Nadie inicia a nadie. No existe ritual tradicional o ritual antiguo o ritual nuevo que permita crear por medio del ritual mismo un crecimiento del Ser o de la Esencia. Todos los rituales son meramente simbólicos e imitativos aun incluso aquellos rituales mágico-cabalísticos que pretenden invocar hipotéticos y ensoñativos seres espirituales. Solo el Trabajo consciente sobre sí mismo permitirá un crecimiento interior armónico y equilibrado de la Esencia y del Ser.

Este Trabajo es la iniciación propia de sí mismo. La iniciación interior. La auto-iniciación. Pues entre el Absoluto Do1 y la Esencia que de él deriva no interfiere ninguna jerarquía. Aunque tal jerarquía, en los casos en que fuere legítima, se la reconoce y respeta. Pero el desarrollo y crecimiento interior de la Esencia y del Ser es innato e individual a sí mismo y nunca es ni será dependiente de una jerarquía.

Diagrama de Octava de los Siete Cosmos Rayo de la Creación

Absoluto
El Todo

Do1

El Universo
Todos los Mundos

Si3

La Galaxia
Todos los Soles

La6

El Sol

Sol12

Todos los Planetas
El Sistema Solar

Fa24

El Planeta Tierra
La “vida orgánica” en el Planeta

Mi48

La Luna

Re96

Absoluto
La Nada

Do192

La conciencia de sí mismo es el derecho de cada hombre. Pero para lograr este estado *primero* y ante todo se ha de desear ser consciente de sí mismo. *Segundo* se ha de desear y estar dispuesto a ejecutar mil esfuerzos contra los hábitos establecidos en sí mismo para su erradicación. Este es el precio a pagar por la adquisición de la conciencia de sí mismo. Luego en *tercera* instancia se ha de desear la ascensión de sí mismo a la Fuerza de El Todo. La fusión con el Absoluto. Este es "El Trabajo".

Este libro es únicamente un manual de uso. Lo escribí como un tributo a los cosmos superiores y como tributo al Absoluto. Este libro es un testimonio de gratitud por el logro de mi "Presencia de Ser" en el Cuarto Camino. Pero también se pude despertar a la conciencia de sí mismo para el Mal. Esto ya ha ocurrido. Todos aquellos que prefieren mantener las distorsiones secretamente. "La Gran Distorsión". Pero sin importar la decisión individual cada cual recibirá la justa retribución a sus actos.

Capítulo Uno

LA CONSCIENCIA

Todas las personas, si se les pregunta, afirmarán que son conscientes de lo que hacen. Se considera por lo común que una persona es consciente en sus actividades cotidianas. Pero son incapaces de definir lo que es conciencia confundiéndola con capacidad intelectual, memoria, moral, ética o conductas místico religiosas. Y en adición a esto, la mayoría de los seres humanos consideran poseer el estado o nivel de conciencia de sí mismos de un modo permanente y continuo durante toda su vida. Todo esto sin ningún esfuerzo de su parte sino por el simple hecho de existir. La verdad es muy distinta.

La conciencia aunque innata es una variable cualidad interior del hombre que cuando es activada en sus más dinámicos niveles le puede permitir al hombre cierto grado de autonomía personal de las influencias exteriores. A fin de que el hombre pueda evitar reaccionar automática y mecánicamente a toda influencia o estímulo externo. La conciencia de sí mismo permitirá darse cuenta de lo que es la Esencia y de lo que es la personalidad en cada manifestación interior, o expresión.

Un rasgo característico de la conciencia de sí mismo es la división de la atención y conciencia entre sí mismo y aquello que proviene del exterior. Esta división que caracteriza el tercer estado de conciencia permite cuatro cosas la no-emanación de la energía por causa de la reacción mecánica al estímulo externo. La asimilación de nueva energía como alimento. El equilibrio de todas las partes constitutivas del Ser. Y el crecimiento de la Esencia.

La conciencia como trabajo integral de la Esencia al ser desarrollada en todas las partes constitutivas del Ser, permitirá someter a ella toda la vida mecánica del hombre común. Liberándolo de las características negativas de su personalidad. Las mismas que como influencias de la vida han sido grabadas en él por imitación de otros y repetición de lo que ha aprendido y copiado de los demás en su etapa natural en la que hasta ahora se ha desenvuelto.

Los momentos de conciencia son muy cortos en duración y espaciados en repetición por largos periodos interpuestos de sueño psicológico. Periodos estos en que la conciencia no se manifiesta. La conciencia es la actividad de la Esencia en el Ser y por tanto la conciencia es innata. Pero la conciencia es

una propiedad cambiante. No es una constante sino más bien una variable. Hay diferentes niveles de conciencia y diversos grados entre los diferentes niveles de conciencia. Según el grado de actividad de la Esencia.

La ejecución del Trabajo sobre sí mismo es la conquista de la total realización de la conciencia de la Esencia del hombre en la vida para la subordinación de lo automático, mecánico y subjetivo a la Esencia desarrollada, crecida y adulta con total Consciencia, Voluntad y Atención. Pero nunca en grupos herméticos ni claustros. Es frente a las influencias de la vida donde se ha de crecer interiormente. Es en la aplicación consciente de las "Ideas de Trabajo" según el "Método de Trabajo" que la Esencia crecerá y con ella el Ser.

La experimentación práctica es lo único que puede permitir a un hombre sentir lo que es la conciencia en la totalidad de su Ser. Por lo común los hombres naturales mecánicos dan charlas, conferencias, y cursos académicos donde se habla de la conciencia e intentan dar definiciones de la conciencia. Pero se quiere definir la conciencia en seres humanos que carecen de conciencia. No es posible estudiar la conciencia donde no la hay. El hombre común no es consciente.

El ser humano, el hombre mecánico en su etapa natural no posee otra cosa que la posibilidad relativa de llegar a ser consciente. Tan solo tiene para sí mismo la posibilidad de conciencia y ocasionales vislumbres de conciencia de sí mismo en momentos de sorpresa, extrañeza o peligro. Aunque esta posibilidad y los eventuales vislumbres estén siempre sujetos a la Ley de Accidentes.

El sentimiento, el pensamiento, las acciones físicas y otras funciones como anabolismo y catabolismo del metabolismo corporal se realizan permanentemente en todos los estados o niveles de conciencia. Esto ha llevado a la confusión de lo que es la conciencia cuando los eruditos y académicos tratan de definirla y la confunden con el sentimentalismo, el raciocinio, la memoria o con la realización de actividades físicas. Así como la errónea suposición de que la conciencia es estable, una y perenne en la vida del hombre. Sin que intervenga el más mínimo análisis de una posible variación y gradación de niveles y de estados de conciencia.

El hombre mecánico en su etapa natural solamente vive en dos niveles consecutivos de conciencia, a saber: el sueño fisiológico y el estado de sueño despierto o vigilia. En cada uno de estos estados de conciencia se cumplen todas las funciones de su Ser.

Los estados de conciencia posibles para todo ser humano son cuatro estados o niveles. Primero el estado de conciencia de sueño fisiológico. Segundo el estado de conciencia de vigilia, sueño relativo o psicológico. Tercero el estado de conciencia de Sí mismo o Estado armónico de Sí mismo. Cuarto el estado de conciencia Objetiva.

Las funciones de todos los cinco centros se manifiestan en todos y cada uno de los cuatro estados de conciencia. Y dos centros más entran en contacto con los cinco centros inferiores en los dos estados superiores de conciencia.

Acorde a lo expuesto. El primer estado de conciencia es el nivel de sueño. En el primer nivel de conciencia o nivel de sueño fisiológico, las funciones de los centros del Ser del hombre se manifiestan en forma autónoma sin coordinación ni relación entre ellas. Sin lógica en su manifestación siendo totalmente subjetivo y pasivo. El hombre se encuentra sumergido en sueños cada noche. Sea que los recuerde o no los recuerde, los sueños se manifiestan por causa de la actividad de la función de los centros en el Ser del hombre.

El segundo estado de conciencia es el estado de vigilia. En el segundo estado de conciencia o estado de vigilia, el hombre mecánico se encuentra en un estado de semi-sueño, sueño relativo o sueño psicológico donde todos ellos viven y actúan. Este estado le permite al hombre mecánico un reconocimiento relativo del mundo que le rodea y una noción parcial y relativa de la verdad de sí mismo y de su relación con todo.

En apariencia el hombre se encuentra en un estado muy diferente al primero pues en este segundo estado de conciencia ya sus pensamientos, sentimientos y acciones tienen una coordinación y asociación mutua entre las funciones de cada centro. Ya logra distinguir entre su propio cuerpo y todo aquello que le rodea y es ajeno a su cuerpo. Demostrando alguna lógica en cuanto piensa, desea, dice o realiza. Por tanto los hombres concluyen en sus cavilaciones que este es un mejor estado de conciencia que el estado de sueño fisiológico.

Pero la verdad es diferente. Pues el estado de vigilia en el que vive el hombre es solo un estado de sueño relativo. Sueño psicológico. Si se observa cuidadosamente el devenir interior de un hombre, si se estudian las causas que inducen sus variables pensamientos, emociones y acciones, se verá que es únicamente un títere, una marioneta que es dirigida y activada por las influencias exteriores de la vida y de la naturaleza que lo estimulan con choques y le hacen reaccionar automática y mecánicamente.

Las reacciones que tenga un hombre en estado de sueño relativo o sueño psicológico estarán acorde a la información que haya sido grabada, por imitación y repetición desde la infancia, y aún desde la etapa fetal en el vientre materno, en los centros de su Ser. Así las reacciones automáticas y mecánicas del hombre son la consecuencia de los choques de las influencias que recibe de la vida circundante. Es decir todo cuanto exterior o interior a sí mismo absorbe su atención y conciencia. Generando en el hombre el estado de identificación, sueño psicológico, semi-sueño o sueño relativo.

Se observa que en este estado el hombre ya no es pasivo como en el estado de sueño fisiológico. Muy al contrario sus reacciones internas, pensamientos y emociones, siendo la respuesta a las influencias exteriores que lo estimulan con choques le tornan más peligroso. Pues ahora la expresión de sus reacciones mecánicas, emitidas en acciones y palabras, generará una consecuencia que él tendrá que afrontar. Por esto se dice que el hombre natural es un ser mecánico creado por la naturaleza, la instrucción académica, la educación familiar y la cultura social.

No es consciente de sí mismo y por tanto todo le sucede. Él mismo no puede hacer nada pues en su estado de identificación por su sueño psicológico reacciona mecánicamente a toda influencia que le estimule positiva o negativamente a reaccionar. Y todo sin tener conciencia de cuanto realmente sucede en él y fuera de él. Sin control ninguno de sí mismo.

El hombre en el estado de identificación por su sueño psicológico no puede detener sus incesantes pensamientos que se suceden en cadena sin fin. Es arrastrado por su imaginación mecánica en todas direcciones. Desde recuerdos lejanos de su pasado personal hasta fantasías de hipotéticos futuros.

Como no controla sus pensamientos tampoco él puede controlar su desbocada imaginación mecánica que le hipnotiza o identifica con imágenes mentales, las que generalmente hacen referencia a la gran importancia personal de sí mismo, a la consideración de sí mismo, la buena opinión de sí mismo, así como el recelo de que no está siendo tratado, amado, aclamado, ni respetado como él lo merece.

Caso igual el de las emociones del hombre en el segundo estado de conciencia. Él carece de todo control de las funciones de su centro emocional. Él existe únicamente en un mundo psicológico subjetivo de atracciones y repulsiones automáticas. Todo es: "me gusta-me disgusta", "deseo-detesto", "me atrae-no me atrae".

Así como en creativos ensueños de exóticos momentos de satisfacción personal donde generalmente él mismo es el héroe, o en ensueños de patéticas tragicomedias donde él es la víctima de los demás. También recuerdos alegres y tristes del pasado personal. Llevándolo desde estados de euforia e hilaridad hasta estados de depresión y suicidio. Una perpetua dualidad entre los dos polos del movimiento de un péndulo donde los pensamientos, emociones y acciones fluctúan permanentemente y sin cesar.

Esto es un acercamiento al mundo interior del hombre común, un mundo interior estructurado por conceptos, opiniones, pensamientos, gustos, atracciones y deseos prefabricados que le han sido inculcados. **Un mundo de lo que él cree que le gusta o disgusta cuando únicamente repite esquemas mentales y emocionales aprendidos y repetidos desde su infancia, acciones, actitudes, movimientos corporales, tonos de voz, expresiones y charla que aprendió como estructura de comportamiento. Nada de esto le es propio. Solo repite en forma mecánica y con muy poca variación aquello que le fue grabado, implantado en su ser como información para la vida. A él nada le es propio. El hombre mecánico no es.**

Lo que llama conciencia de vigilia, no es sino únicamente sueño relativo. Un sueño hipnótico. En el estado de vigilia sus sueños internos y ensueños mentales y emocionales son apenas matizadas por una actitud mecánica de análisis y crítica. Vive en el sueño perenne de creer que él es autónomo. No ve el mundo real pues el mundo real le es ocultado tras la espesa bruma de su imaginación e identificación con todo y según la programación que le haya sido impuesta. Para él la vida no es real sino un sueño.

Este es el hombre natural. El hombre mecánico que reacciona a todo y al cual todo le sucede pues no es capaz de contener sus reacciones a las influencias que recibe, ni de variar su estado de conciencia de vigilia a un estado que sea superior, para entonces poder cambiar su situación. Los dos estados, sueño y vigilia, en que transcurre toda la existencia del hombre mecánico son totalmente subjetivos.

El hombre mecánico no puede hacer nada. Es solo un esclavo. Un triple esclavo. 1. **Esclavo de sus programaciones internas. Esclavo de sus sensaciones, esclavo de sus pensamientos automáticos, esclavo de sus emociones automáticas.** 2. **Esclavo de las influencias que desde el exterior le hacen reaccionar mecánicamente.** 3. **Y esclavo de influencias cósmicas que le mantiene en esa situación. El hombre mecánico no hace, ni desea, ni piensa, todo en él se produce en forma automática por reacción al medio exterior y según su programación. En él todo sucede. Ello en él realiza, ello en él desea, ello en él piensa. Por esto se dice que el hombre dormido es una máquina.**

Todo cuanto le sucede al hombre mecánico es por su carencia de conciencia de sí mismo. Esto por no poseer ni los datos, ni el método para acceder a un nivel de conciencia superior. Pues los estados de conciencia superior se pueden hacer controlables y continuos por medio del conocimiento del método justo y la acción de esfuerzos continuos. Es así como se logra el siguiente nivel de conciencia. El nivel de la conciencia de sí mismo o tercer estado de conciencia.

El tercer estado de conciencia es el estado de conciencia de sí mismo. En el estado de conciencia de sí mismo es la Esencia la que despierta y toma el control de los cinco centros del Ser y de la información grabada en ellos y entonces la Esencia se expresa en modo equilibrado y armónico a través de todas las partes del Ser. Este es "El Estado integral y armónico de sí mismo".

Los esfuerzos que se realicen para incrementar el nivel de conciencia, permitirán el acrecentamiento y desarrollo de la misma en dirección del cosmos superior. Pues tal esfuerzo consciente nunca se pierde. Así en el tercer estado de conciencia descubrirá la verdad sobre sí mismo, su nulidad, su estructura, su situación y relación con todo lo existente.

Cada nivel de conciencia corresponde a un nivel vibratorio. Es decir, el nivel de conciencia corresponderá al grado de densidad y frecuencia vibratoria equivalente. Así a mayor grado de conciencia le corresponderá un mayor grado de frecuencia vibratoria y generará un tipo de "energía-materia", denominado "hidrógeno", de menor grado de densidad induciendo una mayor sutilización de su Ser.

El estado de conciencia de sí mismo es un estado de alegría y satisfacción de Ser. No tiene ninguna relación con prácticas místico-religiosas de sufrimiento emocional y físico o castigos corporales, torturas y otras.

La libertad interior solo se logra en el tercer estado de conciencia. Es un estado de recogimiento interior. Es tener la Consciencia, la Atención y la Voluntad centradas en sí mismo. La Esencia despierta a sí misma y a la vida circundante

atrae para sí misma la energía o hidrógeno del mundo exterior así como la energía o hidrógenos de los cosmos superiores para su alimentación y crecimiento. Y ahora la Esencia evita que se malgaste la energía del Ser que antes la personalidad la emanaba del Ser por reacciones mecánicas.

La presencia o carencia de la conciencia de sí en un hombre se puede probar por medio de la expresión de reacciones mecánicas pero nunca por sus actos mismos. Por tanto no se han de emitir juicios sobre el estado de conciencia de otro hombre. Además la conciencia no es garantía de santidad. En estado Consciente se puede hacer el bien y en estado consciente se puede hacer el mal.

El cuarto estado de conciencia es el estado de conciencia objetiva. Este estado es privativo de un tipo de hombre superior. Este tipo de hombre ha trabajado en el crecimiento de su Esencia, logrando una unidad interior y manifestando Consciencia, Voluntad y Atención en cuanto hace. Ha logrado el desarrollo de los cuerpos superiores. Este es el hombre cabal. Capaz de conocer todo y sus relaciones interdependientes.

El logro de la conciencia objetiva es la meta a la que lleva el trabajo sobre la conciencia de sí mismo. Así se será apto para vivir una sola y plena vida real en el mundo real. La presencia de Yo Soy manifestado. La revelación de un nivel más allá de lo meramente humano.

Estos cuatro estados o niveles de conciencia se adicionan mutuamente e interpenetran, pues la conciencia se ha de recordar que no es una constante sino una variable y siempre le es innata al hombre. Únicamente debe desarrollarla. En efecto, en cada estado de conciencia inferior se tiene vislumbres de la inmediata conciencia superior.

Explícitamente en el primer estado de conciencia se tiene vislumbres del segundo estado de conciencia. En el segundo estado de conciencia se tiene vislumbres del tercer estado de conciencia. En el tercer estado de conciencia se tiene vislumbres del cuarto estado de conciencia. Expresado de otra forma en el estado de sueño fisiológico se tiene períodos del estado de sueño relativo o vigilia. En el estado de vigilia se tienen períodos del estado de conciencia de sí mismo. En el estado de conciencia de sí mismo se tienen períodos de conciencia objetiva. Y aún en octavas ascendentes más altas.

Por tanto los estados superiores de conciencia exigen un esfuerzo integral y armónico de todo el Ser del hombre constante y sostenido para así incrementarlos a octavas superiores de conciencia. Se puede estar sensible y ser sensible al hecho de estar más consciente de sí mismo o menos consciente de sí mismo. Esto se logra cuando ya se ha sentido el sabor interior de la experiencia de la conciencia de sí mismo en el Ser. Pues con la aplicación del método justo y esfuerzos continuos se puede lograr la permanencia de la conciencia de sí mismo, pudiendo por tanto llegar a ser consciente de sí mismo. El logro del Tercer Estado de Conciencia exige la sumersión del hombre entero en el Trabajo aferrándose a su meta personal de anhelar ser consciente.

Consciencia de sí mismo significa: Darse cuenta de sí mismo. Darse cuenta de donde se está aquí y ahora, de que impresiones se recibe, de que se expresa en acciones, gestos y palabras, de que se manifiesta en emociones y pensamientos, o sea darse cuenta de sí mismo y de su relación con los cosmos superiores.

Capítulo Dos

LOS PISOS Y CENTROS DE LA MÁQUINA Y DEL SER

El Ser del hombre, su cuerpo, es ciertamente una máquina muy compleja. Está estructurada por varias partes, cerebros y niveles, así como velocidades de trabajo y producción de energías.

La actividad del cuerpo del hombre, su Ser o máquina humana, está controlada o dirigida no por un solo centro o cerebro. Ciertamente el hombre posee cinco centros o cerebros con los cuales cumple todas sus funciones. Los centros compenetran todo el cuerpo y como tales abarcan todo el cuerpo en sus funciones. Pero cada uno de ellos tiene lo que se denomina un "centro de gravedad" en el cuerpo humano.

Estos centros son autónomos unos de otros y tienen funciones distintas para la manifestación y expresión del hombre en diversas áreas en la vida. Pero automáticamente se interconectan en la transferencia de información de un centro a otro centro por asociación de rollos de cada uno de los centros en el segundo estado de conciencia. Es decir en total sueño de la Esencia. Esto es mecanicidad, "gran actividad automática de la información grabada en los rollos de los centros como reacción a la impresión recibida".

Por esta causa El Trabajo dice: El hombre es una máquina impulsada y controlada desde el exterior de sí mismo.

El estudio de la Consciencia y de la Atención hace posible.

1. El estudio de los centros, sus funciones y sus partes.
2. El estudio del trabajo equivocado de los centros y la emanación de hidrógenos desde cada uno de los centros.

3. Esto permite el estudio de sí mismo y llevará al conocimiento de sí mismo.

Los centros del hombre consciente de sí mismo son inter-dependientes y simultáneos en su actividad en el tercer estado de conciencia. Este es un aspecto que requiere de la ejecución consciente de auténticos superesfuerzos para lograrla.

Cuando el hombre se ha dado cuenta de sí mismo y cuenta del funcionamiento de los diversos centros de su Ser en cada circunstancia y con cada impresión que recibe. Y cuando se ha dado cuenta de que en toda ocasión hay algo que desde el centro que recibe la impresión intenta surgir, manifestarse y expresarse exte-

riormente puede entonces empezar a estudiar las leyes que rigen su mecanicidad y el estado de conciencia de vigilia.

Una vez que por medio de las herramientas de Trabajo "recuerdo de sí mismo" y "observación de sí mismo" se ha visto y constatado la diferencia entre las funciones de los cinco centros, se debe conforme se observa a sí mismo en los momentos de recuerdo de sí mismo, referir de inmediato cada una de las impresiones que recibe a la categoría que le corresponde. Esto es, según el centro al que corresponde esa impresión, y las partes y sectores de ese centro.

Se ha de observar y comprender que cada centro es un cerebro en sí mismo, tiene su propia forma de pensar, su propia memoria, sus propias partes y sus propias asociaciones de información, y que cada centro crea asociaciones de transferencia de información con los cuatro centros restantes.

De igual modo solo determinada clase de impresiones afectarán o estimularán ese centro en particular. Por consecuencia ha de darse cuenta y observar cuando un centro quiere reemplazar el trabajo de otro centro generando desequilibrio en las funciones de los centros y de la máquina humana. El Ser. Ya que acciones similares o iguales pueden tener su respectivo origen en diferentes centros por la misma estructura de los centros.

Cada centro es un cerebro o mente con relación a sus funciones. Cada uno de los cinco centros genera para el organismo la cantidad de energía requerida para cada función, pensar, razonar, sentimiento, emoción, sensación, acción, charlar, metabolismo, fisiología corporal y reproducción. Para cumplir con estas funciones y otras más cada uno de los centros requiere de una clase definida de energía para su consumo.

En todo cuanto hace el hombre está limitado y sujeto a la cantidad de energía de la que puede disponer para una acción dada. Cada función de los centros requiere de una energía definida. El pensar requiere energía, la emoción requiere energía, cada acción, movimiento y gesto requiere energía. El Trabajo sobre sí mismo requiere de mucha energía, el recuerdo de sí mismo requiere de mucha energía, la observación de sí mismo requiere de mucha energía y las instancias posteriores del Trabajo requieren aún mayores cantidades y calidades de energía.

No hay ni puede haber ningún Trabajo sobre sí mismo, en el Cuarto Camino, ni sobre ningún camino si no se posee la cantidad suficiente de energía para realizar este trabajo. Por fortuna el hombre común genera en su máquina la cantidad suficiente de "hidrógenos", "energía-materia", que le permitirán iniciar el Trabajo sobre sí mismo. Pero para lograr alcanzar la cantidad de energía que el Trabajo requiere deberá empezar por economizar la energía que genera tratando de no disiparla y dilapidarla en emanaciones por reacción mecánica a las impresiones que recibe.

Cada uno de los cinco centros necesita que esté presente en la máquina la clase de energía-materia o "hidrógeno" que requiere para su funcionamiento individual. Pero además cada uno de los cinco centros constituye en sí mismo un

aparato receptor que atraen la energía e influencia de varios cosmos, tanto de cosmos superiores como de cosmos inferiores. Estas influencias cósmicas son las que como estímulos exteriores impulsan a las masas humanas a hacer actos grupales tal como las migraciones masivas y otras similares.

Se ha de observar como la influencia de los dos cosmos superiores contiguos e inmediatos, cosmos Fa24 el mundo planetario y cosmos Sol12 el mundo solar, influyen grandemente en el destino de la Esencia al momento de su nacimiento en un cuerpo planetario en el cosmos Mi48 el planeta Tierra.

Los cinco centros con los que nace la máquina humana se denominan centro instintivo, centro motor, centro sexual, centro emocional y centro intelectual. Cada uno de estos cinco centros está constituido por tres partes: una parte motriz o automática, una parte emocional y una parte intelectual. A su vez estos centros, (con la excepción del centro sexual y sus tres partes), tienen cada uno dos sectores, un sector positivo y un sector negativo.

Habrá entonces para cada centro una parte motriz positiva y una parte motriz negativa, una parte emocional positiva y una parte emocional negativa, una parte intelectual positiva y una parte intelectual negativa y dentro de cada una de estas partes existen rollos donde están grabadas todas las impresiones e informaciones que la persona ha recibido en su vida como educación familiar, cultura social e instrucción académica.

En consecuencia ningún hombre es capaz de hacer alguna cosa, desear algo o pensar en algo que no esté grabado en los rollos de los centros o sea el producto de la asociación mecánica de los diversos rollos de los cinco centros.

La parte motriz de cada uno de los cinco centros genera los automatismos para el funcionamiento del cuerpo en la vida. No requiere de ninguna atención, funciona automáticamente. Tales automatismos no deben ser cambiados. Únicamente deben ser conscientizados pues forman parte del funcionamiento de cada centro.

El hombre dormido por la identificación del estado de sueño psicológico de vigilia o segundo estado de conciencia por lo común solo realiza sus actividades, actúa y reacciona desde el nivel de las partes motrices de cada uno de los centros de su Ser a todas las impresiones exteriores que como estímulos la vida y la naturaleza le envían para obtener de él emanación de energía. Aunque esto atañe a toda la humanidad es característico del nivel del hombre Do1.

La parte emocional de cada uno de los cinco centros atrapa y mantiene la atención sin que exista esfuerzo pero en ausencia del recuerdo de sí mismo le sumirá en el sueño psicológico de la identificación. Esta clase de identificación o atención unilateral y unidireccional hacia el objeto o sujeto que atrae la atención es llamada "profesionalismo", "pasión", "entusiasmo", "interés", etc. Y por tanto no requiere ningún esfuerzo ya que es mantenida por el estado de identificación emocional. Esta es una de las características del tipo de hombre Re2.

Las partes intelectuales de cada uno de los cinco centros casi nunca están activas en los hombres mecánicos Tipo Do1 y Tipo Re2. Tan solo en el tipo

de hombre Mi3 y en estado de sueño psicológico, por identificación con sus pensamientos, puede utilizando la concentración mental y el raciocinio, asociar mecánicamente las partes intelectuales de cada uno de los tres centros principales para desarrollar alguna actividad de investigación generalmente científica o técnica. Incluso para algún invento. Aquí la atención debe ser sostenida por un esfuerzo o la exigencia de un superior.

El Trabajo dice: El recuerdo de sí mismo exige que las partes superiores de los centros sean activadas para la manifestación y expresión de los estados de conciencia superior.

El centro instintivo se encarga de toda la fisiología y del funcionamiento del metabolismo corporal, función anabólica y catabólica, asimilación y excreción, respiración, etc. Las funciones de este centro son todas innatas desde el inicio de la vida, sus funciones no deben ser aprendidas por imitación y repetición. También influye en la percepción de las sensaciones táctiles y cutáneas. Textura, temperatura, peso, forma, humedad, presión, etc.

Este centro contribuye también en la percepción de las sensaciones bien sean éstas agradables, desagradables o indiferentes. Esto incluye la percepción del dolor orgánico y del placer orgánico. Tal como el dolor de muela o el dolor de estomago o cabeza. El placer de una caricia, un beso y afines. Se ha de incluir la percepción de sabores y olores agradables y desagradables. A este centro le corresponde también la expresión de la risa y el bostezo. Este centro trabaja con el hidrógeno La24. Este se denomina "función instintiva".

El centro motor en sus funciones se encarga de todos los movimientos corporales exteriores y su característica principal es que todos sus movimientos son aprendidos por imitación y repetición. Define la sensación por el sabor o percepción que tiene de ella. Sensación agradable, sensación desagradable, sensación indiferente.

Una de las propiedades del centro motor es la de imitar. El centro motor imita sin razonar lo que percibe, escucha o mira. La función del hablar, es decir la producción de fonemas para la transferencia de información es producto del centro motor así como la escritura. Pero el centro motor no razona, no analiza, no compara ni discrimina. Tampoco se motiva o emociona.

La parte motriz de este centro es automática. Y se encarga de los movimientos automáticos que se efectúan, caminar, correr, masticación y deglución y charla mecánica. Esto implica también las acciones tales como atrapar cosas en el aire y similares.

La parte emocional del centro motor genera el gusto por la actividad física, por los deportes, por la sensación del cuerpo y su fuerza en acción, el gusto y placer del movimiento. La danza.

La parte intelectual de este centro se encarga de la imitación y de la resolución de problemas mecánicos simples. El ingenio y el invento. Se evidencia en la inteligencia de los seres que poseen solo un piso con los tres centros respectivos tal como los insectos, por citar un ejemplo las hormigas, las termitas, las abejas,

etc. Sus construcciones y organización social obedecen a este tipo de inteligencia básica de la parte intelectual del centro motor. Este centro utiliza para sus funciones el hidrógeno La24. Este se denomina "función motriz".

El centro emocional en sus funciones se encarga de todos los sentimientos y emociones en todos los grados y niveles que se puedan generar y proporciona un gusto y placer por la belleza, la comodidad, el arte y afines. Y sentimientos de alegría, tristeza y asombro.

La parte motriz del centro emocional genera el gusto por la danza, el disfrute grupal de multitudes, movimientos de masas humanas, las reuniones, los grupos y las fiestas. De igual modo permite la creación de actividades como la escultura en todos sus niveles de expresión. La superstición y el fetichismo están a este nivel. Emociones groseras, vulgares y la lascivia. También ensueños que causan la evasión del individuo a enfrentar la vida. El sentimentalismo y la dependencia emocional.

La parte emocional del centro emocional genera el romance y sentimentalismo. Es esta la parte más activa en los novelistas y escritores de géneros literarios, poesía y canto. Genera el gusto por la belleza y lo estético. La comididad y el humor.

De igual modo a este sector le corresponden la credulidad mística y religiosa, la fe ciega, el fanatismo y sectarismo. Así como la capacidad de la falsificación de fenomenología psíquica como en los casos de los llamados "Médiums", adivinos, magos, brujos, shamanes, gurús, curanderos y los denominados "abducidos" y "contactados" por seres extraterrestres. La ironía, el sarcasmo, los celos y la obsesión son característicos en la expresión de este centro.

La parte intelectual del centro emocional genera la fe, el misticismo y la religiosidad. Este es el pensar del centro emocional. La aceptación de algo superior al nivel humano. De aquí proviene la aceptación a lo indicado por la jerarquía. Esta parte genera la creación artística, el diseño, el dibujo, etc. Así como los sueños y la gran belleza de formas, colores y matices de estos. Esta parte intelectual del centro emocional al trabajar integral y armónicamente en el tercer estado de conciencia permitirá el contacto con el centro emocional superior.

La parte intelectual de este centro no razona, ni analiza, ni discrimina. Tan solo percibe percepciones de simpatía, antipatía o apatía. Aquello que haya sido grabado en este centro puede tener una base justa como una base totalmente errada. Este es el eje del centro magnético es así como este centro magnético puede estar desvirtuado por no tener una base justa.

El sector negativo de la parte intelectual del centro emocional puede conducir al despotismo, la megalomanía, al desequilibrio del sistema nervioso y ciertas clases de demencia.

Las dos partes superiores del centro emocional generan la ensueñoación y la creación de imágenes, formas y figuras de gran contenido y colorido. Esta capacidad de creación de imágenes del centro emocional puede producirse en forma mecánica por causa del choque de una impresión o puede ser producida

en forma consciente como "imaginación creativa". Esto depende del nivel de conciencia con el que se trabaje en ese centro.

Este centro usa para sus funciones en los hombres mecánicos el hidrógeno La24. Pero si el hombre ha alcanzado el equilibrio de sus cinco centros entonces este centro puede utilizar el hidrógeno Si12. Y permitir con un fundamento justo basado en la comprobación de las ideas del trabajo un desarrollo armónico de la conciencia de la Esencia en el Ser. Esta es la "función emocional". Es por medio de este centro y su función que se ha de contactar con el centro emocional superior.

El centro intelectual en sus funciones se encarga de todos los procesos y toda la actividad mental. Este centro se encarga de la generación del pensamiento. La parte motriz llamada "centro formatorio" o "aparato formatorio" genera pensamientos automáticos en cadena por asociaciones de rollos y de centros. Siendo la mayor parte de estos pensamientos de escaso valor y contenido. También incluye el registro de algunas impresiones y el recuerdo asociativo como nivel básico de memoria. Suele expresar frases hechas como expresiones populares, lemas, jergas, aforismos y otras. Se asocia con el centro motor en la producción de la charla mecánica.

La parte emocional del centro intelectual genera el gusto y deseo del descubrimiento, deseo de investigación, deseo de saber, contribuye en la formulación de conceptualizaciones y teorías, genera el gusto por el aprendizaje, el gusto por la lectura. El placer del descubrimiento y de la resolución de problemas teóricos e intelectuales. Genera también la imaginación y la formulación de representaciones simbólicas. Visualizaciones, volúmenes virtuales, formas, diseños y figuras. Símbolos y esquemas.

La parte intelectual del centro intelectual genera el raciocinio, es analítica, comparativa y discriminativa. Esta parte se encarga de la capacidad de creación, investigación e invención. La resolución de difíciles procesos teóricos científico-matemáticos. Así como la formulación de conceptos, teorías, la semántica y formulación del léxico en la expresión oral. Estas luego son transferidas al centro motor para su expresión fonética. Si bien el proceso razonativo de análisis en el segundo estado de conciencia por lo común solo discrimina en función de dos. Los pares de opuestos o dualidad, paridad y binarios. Si-No, blanco-negro, positivo-negativo, uno-dos, etc.

Es posible que en el tercer estado de conciencia se logre hacer trabajar a la parte intelectual de este centro en función de tres. La actividad de este centro al trabajar conscientemente con tres fuerzas, con tres posibilidades, obtendrá por el tercero incluido, una nueva calidad.

Si-No-Quizás. Posible-Imposible-Tal vez. Uno-Dos-Tres. Positivo-Negativo-Neutro. Tesis-Antítesis-Síntesis. Blanco-Negro-Gris. Muy poco-demasiado-justo. etc.

Las partes emocional e intelectual del centro intelectual son las llamadas a trabajar en la recepción consciente de las impresiones como alimento, Hidrógeno

48, en el tercer estado de conciencia durante el primer choque consciente. De hecho las partes superiores de cada uno de los cinco centros, partes emocionales e intelectuales, son las llamadas a trabajar por el recuerdo de sí mismo para lograr el tercer estado de conciencia.

El centro intelectual utiliza para sus funciones el hidrógeno Sol48. Esta es la "función intelectual".

El centro sexual del ser humano en sus funciones se encarga de la reproducción humana y también de la mitosis celular en el cuerpo. Este centro tiene dos octavas de expresión de la fuerza neutra en su función de la energía sexual. Tanto la mitosis como la reproducción son y corresponden a la octava externa de la función del centro sexual.

Este es el único centro de los cinco que carece de sector negativo. Este centro en la octava interna de su funcionamiento canaliza la energía o fuerza neutra en y para la constitución del Ser. Sea en su octava interna como en su octava externa este centro utiliza para sus funciones el hidrógeno Si12.

Existen solamente dos medios legítimos de utilizar la energía del centro sexual, estos son la reproducción y la transmutación. Ambas realizadas en y por parejas heterosexuales por medio de la unión exclusiva de las gónadas. Toda desviación en este centro y con la energía neutra Si12, es por sí muy peligrosa. Incluso puede imposibilitar todo crecimiento de la Esencia y del Ser. El estudio y canalización de la energía neutra de este centro es fundamental para el crecimiento de la Esencia y la construcción del Ser. Esta es la "función sexual".

El Trabajo dice: A estos cinco centros se los denomina "los centros inferiores".

En el hombre mecánico, sumido en el sueño psicológico del segundo estado de conciencia, los centros funcionan en forma desequilibrada. Esto sucede ya que la información grabada en los cinco centros no fue equilibrada para todos y cada uno de los centros. Si no que la información que le fue suministrada al niño contribuyó a que en un centro hubiese mucha información y en otro centro escasa, muy poca o nula información.

El incremento de información en uno de estos cinco centros en el segundo estado de conciencia produce que este centro se constituya predominante con relación a los restantes cuatro centros y a expensas de estos cuatro centros. Esta situación produce un Tipo de hombre muy unilateral por causa del desequilibrio en la cantidad de información en los centros de la máquina.

Este trabajo desequilibrado de los centros lleva al hecho de que el hombre dormido en el sueño psicológico del segundo estado de conciencia desarrolle a partir de la información registrada en el centro que se ha tornado preminentemente una personalidad unilateral y desequilibrada. Esta es la base fundamental de la aparición de la personalidad y el sueño psicológico.

A la Esencia le pertenece el Ser y los centros. La Esencia está llamada a expresarse armónicamente y equilibradamente a través de estos, utilizando en el tercer estado de conciencia toda la información grabada en cada uno de los cinco centros. Inhabilitando de este modo a la personalidad.

Al lado de cada uno de estos centros se encuentran dos acumuladores de energía que le son de utilidad al centro en su funcionamiento. Dicho de otro modo para los cinco centros se encontrará en general la existencia de diez acumuladores de energía, dos para cada centro, los que le proporcionarán al centro dado la clase de energía "hidrógeno" requerido para su funcionamiento.

A su vez estos dos acumuladores que se encuentran a los lados de cada centro están conectados a un gran acumulador de energía, el cual les suple de la energía que cada acumulador necesita para ceder luego esa energía al centro que le corresponde.

Los cinco centros de la máquina humana se encuentran en posiciones y niveles diferentes. El Ser o máquina de todo hombre común, del hombre mecánico, posee únicamente tres pisos.

En el primer piso de la máquina existen tres centros cada uno con sus dos acumuladores respectivos. Estos tres centros trabajan en un mismo nivel y son conductores por sí mismos de las tres fuerzas. El centro motor y el centro instintivo pueden ser alternativamente conductores de las dos fuerzas positiva y negativa, siendo siempre el centro sexual el conductor de la fuerza neutra.

En el segundo piso de la máquina existe un solo centro con su respectivo par de acumuladores. El centro emocional trabaja en un nivel diferente al de los otros tres centros del nivel inferior.

En el tercer piso de la máquina existe un solo centro con sus dos acumuladores. El centro intelectual trabaja en un nivel diferente al de los otros cuatro centros de los dos niveles inferiores antedichos.

De este modo existen tres niveles diferentes para el trabajo de los cinco centros. Es por esta razón que tomando al centro motor como representante del primer nivel o piso, se habla del hombre como un ser "tricentrado" o "tricerebrado".

Primer nivel centro motor. Segundo nivel centro emocional. Tercer nivel centro intelectual. Seres tricentrados, tricerebrados. Tal es el modo en que los crea la naturaleza.

Siendo justamente estos tres centros los que en sus respectivos niveles o pisos han de ser purificados, equilibrados, para lograr su trabajo simultáneo y justo.

El nivel de Ser de un hombre, ente, cosa u objeto cualquiera se determina por el número de pisos y centros de su máquina.

Dicho de otro modo el nivel de Ser de un hombre se mide por el equilibrio y crecimiento de los cuerpos sutiles en el Ser. Por tanto se puede juzgar el saber de un hombre pero no se puede juzgar su Ser, su nivel de Ser, ni su estado de desarrollo de su conciencia, voluntad y atención por costumbres, formas o acciones externas.

En el estado de desequilibrio de los centros de su Ser ningún hombre mecánico puede lograr un desarrollo ulterior. Para lograr cualquier clase de desarrollo debe despertar, debe darse cuenta de su situación, constatar su desequilibrio interior. El funcionamiento automático y desequilibrado de sus centros y de su

personalidad. Debe constatar su carencia de conciencia, su impotencia para recordarse de sí mismo. Su continuo reaccionar automático a toda impresión que le llega del exterior, su carencia de control interno, su nulidad y su impotencia para poder Ser y Hacer.

Para que el hombre mecánico pueda lograr cualquier cambio de su condición actual de desequilibrio interior, él debe despertar. Debe constatar su situación y entonces por medio de los métodos de Trabajo equilibrar los centros de la máquina, despertar su Esencia a la conciencia de sí misma por medio de la herramienta de Trabajo —El recuerdo de sí mismo—. Y tratar de contactar con algo superior a sí mismo, los centros superiores y atraer la fuerza de los cosmos superiores.

No son los centros superiores los que deben ser activados. Los centros superiores corresponden a la Esencia y a los cosmos superiores y siempre están activos. Son los centros inferiores en el cuerpo físico los que deben ser equilibrados en sus funciones. Eliminando de ellos lo superfluo y negativo, sometiendo a la Esencia toda la información grabada en ellos y generando por su trabajo simultáneo en el tercer estado de conciencia mayor calidad de hidrógenos.

En adición a lo expuesto he de indicar que además de los cinco centros con que nace la máquina humana, el cuerpo planetario, existen otros dos centros superiores. Centro emocional superior y centro intelectual superior. Pero estos dos centros superiores no contactan con los centros del hombre común por el desequilibrio en las funciones de los cinco centros inferiores, su bajo nivel de conciencia y el dominio de la personalidad sobre la Esencia en la vida humana.

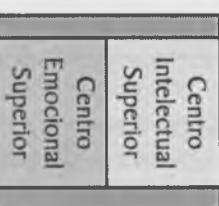
Aun así estos dos centros superiores suplen de energía a los cinco centros inferiores. Expresado de otra forma, los dos centros superiores constituyen en conjunto el gran acumulador de energía, es a este gran acumulador al que se debe conectar todo aquel que desee empezar a hacer esfuerzos por recordarse a sí mismo.

El Trabajo sobre sí mismo exige que los centros sean equilibrados y que una vez logrado este equilibrio se conecten los cinco centros al gran acumulador. Los centros superiores. El centro emocional superior corresponde al cosmos Fa24 y trabaja con hidrógeno 12. El centro intelectual superior corresponde al cosmos Sol12 y trabaja con hidrógeno 6.

Si bien la máquina humana está constituida por tres pisos donde están ubicados los cinco centros, es cierto también que existe la posibilidad de aumentar el número de pisos de la máquina. Pero la potencial construcción de nuevos pisos en la máquina se ha iniciar con un trabajo nuevo y desacostumbrado de la máquina a partir del trabajo equilibrado de los centros y en el tercer estado de conciencia.

Pisos y Centros de la Máquina Humana y el Gran Acumulador

El Gran Acumulador



Pisos y Centros

Tercer Piso

Centro Intelectual

Segundo Piso

Centro Emocional

Primer Piso

Centro Motor

Centro Instintivo

Centro Sexual

Capítulo Tres

LA PERSONALIDAD

La mentira en el hombre es su personalidad. Pero el hombre consciente requiere del equilibrio en su Ser de su Esencia y de su personalidad para entonces llegar a Ser.

Desde que un ser humano nace, aún desde el vientre materno, y luego en su infancia recibe impresiones que son grabadas en los rollos de las tres partes y dos sectores de sus cinco centros. Toda esta información grabada es la que crea la personalidad. Al nacer una entidad biológica como lo es un bebé, la que se manifiesta en este mundo es la Esencia y el Ser o cuerpo con sus cinco respectivos centros. La personalidad aún no existe. El Ser le es innato a la Esencia. La personalidad no le es innata sino ajena.

La Esencia es el hombre y a esta le pertenece el destino marcado por la influencia de los cosmos superiores para su propio desarrollo. La personalidad en el hombre es todo aquello que ha venido de afuera y ha sido aprendido. Por tanto no es de él. No le es propio sino prestado. Tomado por imitación de todas partes y de infinidad de personas.

Toda la información que una persona recibe desde su infancia, los esquemas y comportamientos mentales, ideologías, conceptos, ideas, opiniones, los esquemas y comportamientos emocionales, gustos, atracciones, quereres, depresiones, quejas, creencias, supersticiones, repulsiones, aversiones, ira, odios, rencores.

Así como esquemas y comportamientos físicos, tales como movimientos, gestos, muecas, modos de sentarse, modos de caminar, modos de expresión oral y lenguaje.

La educación familiar, toda la instrucción académica en sus diversos niveles y toda la cultura social, constituyen en conjunto información de cómo debe la persona comportarse en cada situación.

Y estas son simplemente unidades de información que el infante graba en todos los rollos de los sectores y partes de sus cinco centros. El infante la copia, de los demás, por imitación de los adultos y niños mayores y por la constante repetición de los esquemas mentales, emocionales y físicos, una y otra vez hasta que quedan grabados en los centros de su Ser. Y el niño al crecer los considera como esquemas propios.

La imitación y repetición abarcan todos los pisos de la máquina y todos los cinco centros. Al centro intelectual con conceptos e ideas. Al centro emocional con estados de ánimo y sentimientos. Al centro instintivo-motriz con frases, aforismos, argot, gesticulación y movimientos.

La imitación y repetición constante de lo que el infante percibe, mira y escucha de los mayores que él, llena los centros de su máquina durante su crecimiento formándose así la personalidad en el niño y sumiéndole en el estado de sueño o en el segundo estado de conciencia, de este modo la Esencia del niño cede paso a la fuerte y recién formada personalidad. Entonces toda esta información se manifiesta automática y mecánicamente como personalidad. Todo esto son las unidades de información.

Todas estas unidades de información grabadas en los rollos de los centros, crean patrones de conducta como los guiones de parlamentos que los actores utilizan en el teatro y el cine. A estas unidades de información se las ha denominado "Yoes". Tales unidades de información pueden ser correspondientes y correlativas en varios de los cinco centros con lo que se crea asociaciones mecánicas entre estas unidades de información formándose grupos de "Yoes". Estos pueden ser comprendidos como hábitos de los centros o "posturas" de cada centro.

Estos grupos de "Yoes" o grupos de unidades de información constituyen sub-personalidades que cumplen con las finalidades en la vida del hombre mecánico para las que fueron agrupadas por asociaciones en los cinco centros de la máquina humana y estas sub-personalidades en su conjunto constituyen la personalidad del hombre mecánico.

Se debe considerar a los "Yoes" y las sub-personalidades como papeles, roles, parlamentos o guiones de cine. Las unidades de información o "Yoes" y las sub-personalidades, así como la personalidad misma, nunca se las debe considerar como entidades con vida propia y autónoma pues son tan solo información grabada en los centros.

Mencionar esto lo considero necesario pues hay grupos que han distorsionado la idea de los "Yoes" considerándolos como entidades vivientes y para colmo capaces de retornar de una a otra vida. Tal cosa no es real. Estas ideas distorsionadas son tan solo una nueva forma de sueño.

Al morir el cuerpo planetario o cuerpo físico, la información grabada en los centros del cuerpo la cual constituye a la personalidad, desaparece. Ninguna unidad de información reencarna. La reencarnación y el retorno corresponden solo a la Esencia.

Otra distorsión que se ha presentado es la de la observación mecánica de las unidades de información "Yoes", y de las sub-personalidades. En las que con una observación mecánica de su personalidad conocen algunos aspectos de ésta. Pero en el segundo estado de conciencia o estado de vigilia el hombre se identifica con sus unidades de información "Yoes" y sus sub-personalidades y juega con ellas. Disfruta de la observación mecánica de la manifestación interior

de estas sub-personalidades y de la expresión exterior de las mismas. Esta es una grave distorsión. La observación mecánica no sirve para nada en el Trabajo.

Únicamente la observación de sí mismo en los períodos de conciencia de sí mismo por medio del recuerdo de sí mismo es valedera para el estudio de sí mismo, el conocimiento de sí mismo, en la etapa del despertar.

El crecimiento de la Esencia y de un Yo unificado en los tres pisos de la máquina para tener un "centro de gravedad permanente" en la conciencia de sí mismo como producto del Trabajo de la Esencia en todos los pisos y centros del Ser. Y la posible construcción de los pisos superiores de la máquina, los cuerpos superiores, depende en conjunto de una aplicación justa de las herramientas de Trabajo.

Estas distorsiones deben ser cuidadosamente evitadas. Toda la información registrada en los centros debe ser utilizada por la Esencia para su expresión integral y armónica a través de todas las partes constitutivas del Ser en el tercer estado de conciencia. Y nunca los diferentes aspectos de la información de la personalidad con todas sus discordancias deben expresarse en forma mecánica y autónoma de la conciencia de la Esencia, como un automatismo de la parte motriz de cada uno de los centros.

Las unidades de información al manifestarse interiormente o expresarse exteriormente en el segundo estado de conciencia o estado de vigilia, solo manifiestan o expresan una infinitesimal parte del Ser. Es apenas un minúsculo rollo de grabación de información girando por reacción automática a una impresión que ha recibido. Y que como estímulo exterior le obliga a responder desgastando en el proceso una gran cantidad de energía que es emanada de uno o varios centros del Ser hacia el exterior. Pero nunca se expresa la totalidad del Ser en el estado de vigilia.

Es por esta razón que se dice que el hombre mecánico nunca es el mismo. Pues la información que se expresa desde él es siempre limitada, fragmentaria, variable y procedente de diversos rollos de los diferentes centros que en muchos casos no tienen relación entre ellos o tiene una relación por asociación automática o incluso hay discordancia entre estas unidades de información.

El hombre dormido mecánico recibe una impresión, entonces se identifica con la impresión recibida, al no "**darse cuenta**" de sí mismo, automáticamente se activa y expresa un rollo del centro motriz y el hombre reacciona a la impresión que ha recibido. Otra impresión llega a él, nueva identificación y se expresa un rollo de centro intelectual y ocurre una nueva reacción. Luego una tercera impresión causa que un rollo del centro emocional sea activado produciendo una reacción emocional a la impresión que le ha estimulado.

Incluso a una impresión que el hombre mecánico reciba, como estímulo, puede que un rollo de un centro sea activado cuando otro rollo de otro centro también sea activado. Esto indica que la impresión ha activado automáticamente dos centros. Esto es lo que se llama "asociación mecánica de centros".

Esta asociación mecánica forma grupos de unidades de información o sub-

personalidades. Tal actividad mecánica de los centros causa un gran desgaste de energía de cada centro involucrado, la cual es emanada hacia el exterior del cuerpo. Es energía perdida.

De esta forma solo partes aisladas del hombre mecánico se expresan. Pero nunca el hombre mecánico puede expresar todas las partes de su Ser sincrónicamente, simultáneamente. Esto es así por causa del sueño psicológico e identificación del estado de vigilia.

Estas reacciones automáticas de las unidades de información aisladas y sin conexión con el conjunto del Ser, generan el estado de apego o identificación con la impresión recibida como estímulo desde el exterior. La identificación puede ser dual, tanto identificación interna como identificación externa.

La identificación interna es por causa de la "consideración interior" y la actividad automática de los centros, pensamientos e ideas automáticos, sentimientos automáticos, acciones y movimientos automáticos. Es decir por los hábitos de los centros. La identificación externa sucede con todas las cosas, objetos, percepciones e impresiones que captan la atención del hombre psicológicamente dormido.

Consideración Interior significa: El identificarse con las personas guardando de ellas rencores y reconcomios. Preocupación malsana, duda y sospecha infundada con relación a otra persona. Guardar las apariencias y vivir del que dirán. Tener un gran canto interior, queja, lamento y deseo de venganza, por ser excesiva su hipersensibilidad a cualquier roce o choque que hiera su buena opinión de sí mismo, su orgullo y sus ideas de autoimportancia y vanidad.

Estas dos clases de identificación ocurren por causa del automático y mal funcionamiento de la información grabada en los centros sin "el darse cuenta" de lo que ocurre en sí mismo. Evidente causa del sueño relativo o psicológico del estado de vigilia. El dormir de la Esencia.

Esto no significa que usted ha de permitir que lo menosprecien, ofendan, manipulen o agredan psicológica, verbal o físicamente. Usted debe defenderse y hacer que lo respeten. El trabajo de camino del hombre astuto solo pide de usted que su respuesta suave o energética sea consciente y que usted se dé cuenta de lo que sucede en todos los centros de su Ser.

Ahora bien, la información grabada en los rollos de los cinco centros se ha de indicar que también puede ser discordante, anacrónica, antagónica y contradictoria. Esto genera profundas contradicciones y conflictos en la expresión de la personalidad y su comportamiento e incluso perturba la salud física del hombre común.

Expresado de otro modo diré. Un "yo" o unidad de información de un centro puede ser contradictorio con un "yo" o unidad de información de otro centro. De modo análogo una sub-personalidad del hombre común puede ser contradictoria con otra sub-personalidad. Todo esto le lleva al hombre mecánico a un conflicto mental y emocional, alterando el funcionamiento de los centros intelectual y emocional.

Es así como se despilfarrá en emanaciones la energía de esos centros. Tales conflictos psicológicos en algunos casos alteran el funcionamiento de los centros instintivo y motor causando tics nerviosos y la somatización de estados patológicos. Este es el caso de algunos carcinomas.

LOS TOPES

Tales conflictos, existentes en su personalidad, por causa del antagonismo y contradicción entre grupos de unidades de información de varios centros, existen en todos los hombres mecánicos. Estos conflictos internos le impiden a la Esencia del hombre mecánico librarse del sueño de la identificación en el segundo estado de conciencia o estado de vigilia. Pues al sentir en él alguna contradicción, tal hecho le causa dolor y conflicto interno, entre lo mental y lo emocional. Se da cuenta que detesta a quien más desea, que desea a quien detesta, etc.

Para evitar estos conflictos internos por la recepción de información contradictoria. El niño desde temprana edad comienza a formar mecanismos de defensa que le impidan ver las contradicciones en él existentes por causa del conflicto interno que le generan estas unidades de información antagónicas y contradictoria que le suministran los adultos como educación y cultura.

Estos mecanismos de defensa se denominan "Topes". Y en un adulto normal son casi imposibles de franquear pues estos topes le permiten tener una vida más fácil, separando uno de otro por muros casi impenetrables los sentimientos contradictorios, para nunca verlos juntos y a la vez, ni sentir el dolor de su incompatibilidad y contradicción. Todos los topes son formas de mentirse a sí mismo y a los demás, son formas de guardar la apariencia.

Esta apariencia o esta gran mentira la desarrolla cada infante conforme observa contradicciones en la información y conducta que recibe de los adultos y niños mayores. El niño se defiende separando sus pensamientos y emociones y mostrando solo aquella mentira que es aceptada por la mayoría. El objetivo del niño y el objetivo de todos los mecanismos de defensa o topes que se forman en el niño es el mismo – proteger del sufrimiento – aliviar el sufrimiento – evitar el rechazo – evitar el sentimiento de culpa o inadecuación.

Aun cuando en el Trabajo cada persona debe buscar sus propios mecanismos de defensa o topes en sí mismo por medio de la observación de sí durante el recuerdo de sí. Expongo aquí algunos de estos topes:

A. La mentira y la apariencia. Estos son modos de quedar bien con los demás u obtener un beneficio lo cual incluye la omisión de la verdad a favor de la opinión de la mayoría.

B. La supresión. De impulsos y deseos inaceptables por la opinión de la mayoría y por el deseo de ser aceptado por la mayoría.

C. Reacción por frustración. Cuando los deseos, ideas, conocimientos y creencia que un individuo tuvo no satisficieron sus expectativas. Rechazará su creencia o ideología y reaccionará vivamente contra toda idea o creencia que se fundamente en aquello que ha sido ya rechazado.

D. **Compartimentalización.** De impulsos y deseos no aceptables socialmente. Ocurre cuando dos impulsos, deseos o sentimientos que son opuestos y antagonicos son guardados en partes diferentes de la psiquis, de ese modo solo se experimenta un solo sentimiento a la vez y nunca ambos sentimientos o deseos a la vez. De ese modo se evita el dolor. Esta disociación si se acrecienta puede llevar a una división de la personalidad en doble personalidad.

E. **Proyección.** Es el investimento que se hace de aquellas personas que son culpabilizadas de los impulsos, emociones, deseos no aceptables y negativos manifestados en el individuo que las proyecta. Es culpabilizar a los demás de los impulsos, pensamientos y emociones negativas que surgen en uno. Esto distorsiona la percepción de la realidad.

F. **Culpabilidad.** Es lo opuesto a la proyección. En este caso el niño desarrolló la tendencia a sentirse culpable de todo lo malo que le suceda tanto a él mismo como a cualquier otra persona de su entorno con la que tenga un vínculo afectivo. Puede ser que la madre o el padre le hayan hecho sentir al niño culpable de los problemas individuales de cada uno de ellos o de sus problemas en su relación de pareja. Entonces el niño aprendió a ser bueno con todos para evitar el dolor y el rechazo.

Este mecanismo de defensa puede llevar a un adulto a ser demasiado condescendiente, amable y sumiso para con los demás. Será para los demás muy fácil de manipular dañinamente. Negativamente esta situación le puede llevar a la depresión y al suicidio.

Si acaso lo canaliza en forma apenas aceptable. Es posible que este sentimiento de culpabilidad e inadecuación le lleve a la racionalización de los sentimientos y problemas propios y ajenos. Entonces y en forma compulsiva tratará de dar consejos a los demás para así sentirse mejor consigo mismo e incluso olvidar sus propios problemas ocupándose de los problemas ajenos. Esta es una forma de evasión de la vida real.

G. **Regresión.** Es el mecanismo por el cual un sujeto retorna a las estructuras psicológicas y de conducta que su personalidad tuvo a edades inferiores a su edad cronológica. Incluso el sujeto puede retornar a edades infantiles.

H. **Represión.** Es un bloqueo total, mental y emocional, de un suceso que causó mucho dolor. Este suceso es bloqueado en la memoria pues puede ser muy dañino para el individuo volver a vivirlo o experimentarlo. Si el material o información grabado en la memoria bloqueada es mucho o si son diversos bloques muy fuertes con alto contenido emocional entonces esto puede escindir la psiquis de modo tal que genere doble personalidad e incluso personalidades múltiples.

Por esta razón los topes o mecanismos de defensa son los mayores sostenedores del estado de sueño psicológico e identificación del segundo estado de conciencia o estado de vigilia en que vive el hombre mecánico. Pues los topes o mecanismos de defensa le evitan ver sus contradicciones y sentir el dolor que le causaría darse cuenta y sentir tales contradicciones en sí mismo.

Estos topes mantienen al hombre sumido en el sueño psicológico y evitan para él el potencial peligro de un súbito despertar de su Esencia a la conciencia de sí misma. El peligro de "un súbito darse cuenta de sí mismo". Es de este modo como la personalidad domina a la Esencia. Este proceso debe ser invertido por medio de los métodos del Trabajo.

Tales mecanismos de defensa o topes han de ser primero estudiados y segundo destruidos según el Trabajo sobre sí mismo. Estos mecanismos de defensa o topes constituyen un óbice para el despertar de la Esencia y su crecimiento. Por lo cual en el Trabajo se han de estudiar con atención y conciencia todas las sensaciones y sentimientos de contradicción que generen sufrimientos mentales y emocionales.

Así el hombre mecánico nunca posee unidad interior. En sí mismo nunca es uno. Es un conjunto amorfo de unidades de información "Yoes" que se superponen en niveles dando origen a las sub-personalidades y en conjunto a la personalidad general del tipo de hombre que sea, según el centro activo.

En todos los hombres mecánicos el centro activo en un piso de la máquina, es el centro que tiene mayor cantidad de información grabada en él. Este centro se constituirá en el centro de gravedad de la personalidad y generará un Tipo de hombre específico, limitado y unilateral.

Dado que la máquina del hombre posee tres pisos existe el hecho real de tres octavas de hombres diferentes. La octava del Hombre Do1. La octava del Hombre Re2. La octava del Hombre Mi3.

El Hombre Do1. En los que cualquiera de los tres centros del primer piso de la máquina puede ser el dominante y centro de gravedad de la personalidad. No es justo el uso del término "hombre práctico" para denotar al Hombre Do1. El término justo para denominar a este hombre es el de "hombre sensorial", "hombre que vive en el puro sentir".

Si el centro motor es el que ha grabado un mayor número de impresiones e informaciones este será su centro activo. Este será el centro de gravedad de la personalidad. Para quien su cuerpo, las sensaciones y actividades físicas serán lo que más le satisfaga. Será un hombre al que la actividad física le será agradable.

Si el centro instintivo es el centro de gravedad por poseer más información. Este será el centro de gravedad de la personalidad. Entonces este será un hombre que disfrutará de los placeres de comer, beber y reposar, será flojo y holgazán, un sibarita.

Si el centro sexual es el centro de gravedad de la personalidad. Entonces este tipo de hombre Do1 será un libidinoso y lascivo, el cual vivirá exclusivamente en pos del placer sexual. Eso le puede llevar a que incluso se degenera sexualmente hasta realizar actividades contranaturales como actos sexuales con animales, actos sadomasoquistas y relaciones homosexuales. Convirtiéndose por tanto en un autentico psicótico sexual. Estas son las tres octavas del Hombre Do1 u hombre sensorial.

En ninguno de estos tres tipos de hombre Do1 la razón es fuerte, ni la emoción. En todos los tres casos de las octavas de Hombre sensorial Do1 y con relación al Trabajo este tipo de hombre ha de ser conducido, dirigido y empujado. De lo contrario muy poco o nada se logrará de él.

El Hombre Re2. Si el centro activo es el centro emocional por una mayor cantidad de información grabada en él. Entonces es el centro emocional el cual está ubicado en el segundo piso de la máquina el que desarrollará una personalidad. A este tipo de personalidad le agradará el arte en todas sus diversas facetas, poesía, canto, música, danza, dibujo, pintura, dramaturgia, diseño, estética, etc. Así como la religiosidad y el misticismo.

El centro magnético formado en la personalidad durante la niñez y adolescencia del hombre mecánico por la acumulación de información y sentimientos de las "Influencias B". Es el que puede acercar al hombre mecánico al Trabajo y este centro magnético se encuentra grabado en las partes intelectual y emocional del sector positivo del centro emocional.

La acción del centro magnético será emotiva en función de las "Influencias B". Generando un gusto por todo lo místico, oculto y misterioso. Que posiblemente le pueden acercar a la aceptación de las "Influencias C". Pero nada garantiza que las reconozca o acepte.

Esta es la personalidad de la octava del Hombre Re2. El hombre emocional. El lado negativo del hombre emocional es la credulidad, la superstición, el fanatismo. El raciocinio no es fuerte en él así como tampoco lo es la actividad corporal tal como el esfuerzo físico. Este hombre trabajará en sí mismo según las ideas y métodos de Trabajo si se le alienta y anima emocionalmente y solo si le agrada el Trabajo. Caso contrario nada se obtendrá de él.

El Hombre Mi3. Si el centro que tiene mayor cantidad de información es el centro intelectual, este centro es el que se constituiría como eje o centro de gravedad de la personalidad. Este se constituirá en el centro activo en el Ser y por tanto desarrollará una personalidad intelectual, racional, lógica, discriminativa, analítica, crítica, y escéptica. Este es el hombre que pide pruebas para todo y por todo, "tesis-antítesis-síntesis". La octava de este tipo de hombre nunca aceptará creer en casi nada.

Esta es la octava del hombre intelectual. El Hombre Mi3. Este tipo de hombre mecánico, dormido y unilateral se encuentra frente al intervalo "mi/fa" que le separa del hombre equilibrado y consciente Fa4. Y este hombre Mi3 es el único de los tres tipos de hombres mecánicos que tiene para sí mismo alguna posibilidad de darse cuenta de hallarse frente al intervalo que lo separa del Hombre Fa4.

Pero esta posibilidad no garantiza nada. Quizás nunca se dé cuenta de la ubicación del intervalo "mi/fa". Quizás no perciba cual es la característica de este intervalo y así quizás nunca busque ni ubique los datos y métodos necesarios para cruzar el intervalo.

Pero si este hombre Mi3 es capaz de darse cuenta de la existencia del intervalo

lo "mi/fa". Y de cual es la característica de este intervalo. Entonces él es el único de los tres tipos de hombres mecánicos que puede trazar un plan de acción para obtener los datos y métodos necesarios para su despertar y de este modo trabajar sobre sí mismo para mutar en un hombre equilibrado. El Hombre Fa4.

Mas para esto ha de estar dispuesto a hacer esfuerzos y sacrificios conscientes y voluntarios para equilibrar todos los centros. Su musculatura-centro motor, su sentimiento-centro emocional con su, hasta ahora activo y unilateral, pensamiento o centro intelectual.

Estas son las tres octavas de tipos de personalidad de los hombres mecánicos. Así está constituida la humanidad toda. En ellos la personalidad es el elemento activo. Son seres automáticos que reaccionan a todo y moran en el sueño psicológico creado por su propia y desequilibrada personalidad.

En la personalidad están contenidos todos los obstáculos para el despertar de la Esencia y su posible crecimiento. Así la Esencia se constituye en ellos como el elemento pasivo y se reduce el nivel de conciencia. Se debe recordar que todo aquello que es bueno para la personalidad es siempre malo para la Esencia en tanto la Esencia sea pasiva y en consecuencia se viva en el estado de conciencia de vigilia.

De este modo el hombre mecánico se constituye como un ser desequilibrado y esclavo de sí mismo y de los demás. Es esclavo tanto interior como exteriormente. Pero no puede hacer nada, no puede escapar de su esclavitud pues él mismo carece de conciencia de su esclavitud y dependencia. Esta sujeto a leyes generales, al destino general y a influencias cósmicas que mantiene su estado para fines propios en la economía y alimentación de la naturaleza y el cosmos. Pero el hombre en su dormir perpetuo del sueño psicológico, no ve, ni comprende nada de esto. Tal es el modo en que los crea la naturaleza en la etapa natural del hombre.

En el Trabajo sobre sí mismo una etapa importante es aquella en que un hombre por medio del recuerdo de sí mismo y por la observación de sí mismo empieza a darse cuenta y a discriminar entre aquello que proviene de su personalidad y aquello que proviene de su Esencia.

Para lograr esto debe plantearse una lucha contra sus hábitos, costumbres, creencias. Una lucha contra las unidades de información existentes en los centros. Solo una lucha entre su "si" y su "no" interior le permitirá despertar, estudiarse, conocerse. Una lucha entre su Esencia y su personalidad le permitirá llegar a Despertar, Morir y Nacer a una nueva evolución de la Esencia y el Ser.

Para esto ha de oponer a los pensamientos mecánicos negativos todas las ideas de Trabajo y pensamientos positivos. Ha de oponer a los sentimientos negativos aquellos sentimientos positivos y el sentimiento por su meta personal en el Trabajo. A su dormir en el sueño ha de oponer su recuerdo de sí mismo y el darse cuenta de sí mismo. A su disgregación interior ha de oponer su deseo de llegar a Ser.

El hombre solo podría llegar a escapar de su esclavitud si llegase a despertar de su sueño. Pero el despertar requiere de un esfuerzo de Trabajo y ningún hombre quiere esforzarse, menos aún trabajar sobre sí mismos. Solo con el Despertar se puede llegar a Morir a la mecanicidad y negatividad que ha sido grabada en los centros del Ser, para así lograr de sus centros la armonía y simultaneidad como hombre equilibrado Fa4. Es únicamente a partir de ese momento que se podrá Nacer a un crecimiento de la Esencia y el Ser.

Él existe, el Hombre Fa4. Este es el hombre que por medio de un Trabajo de grupo o Trabajo de escuela ha logrado el tercer estado de conciencia o conciencia de sí mismo permanente, su Esencia ha despertado y ha logrado equilibrar sus cinco centros pudiendo así ser más permeable a las influencias de los cosmos superiores, cosmos Fa24 y cosmos Sol12 y de los centros superiores, centro emocional superior y centro intelectual superior.

Por tanto la personalidad nunca debe llegar a dominar a la Esencia. Si no que la Esencia es la que debe utilizar en el tercer estado de conciencia la información grabada de los centros. Nulificando la actividad mecánica de los centros en reacción a los estímulos exteriores de las impresiones que recibe en el segundo estado de conciencia.

Capítulo Cuatro

LA ESENCIA

La verdad en el hombre es su Esencia. Ser un hombre es trabajar sobre el crecimiento armónico de sí mismo, es trabajar en la Esencia y desde la Esencia para el cumplimiento del deber de Ser.

El Absoluto Do1. El Todo. Es el Protocosmos y constituye el polo positivo de la triada suprema, de la cual todo deriva. Él emanó de sí mismo todo cuanto se ha manifestado. Sus primeras emanaciones fueron El Yo Real y La Esencia en los cosmos correspondientes a cada uno.

El Yo Real se generó por voluntad de la Fuerza del Todo en el cosmos Si3. Este es el Ayocosmos. Y constituye el polo neutro de la triada superior. La Esencia se generó por la voluntad de la Fuerza en el cosmos La6. El Macrocosmos. Y la Esencia constituye el polo negativo de esta triada superior. Es por esta razón que el Absoluto, el Todo puede alcanzar a la Esencia y comunicarse con ella si así lo requiere.

Por tanto nada en el cosmos Mi48 puede destruir la Esencia, ni influencias exteriores, ni la personalidad. La Esencia es la única parte del hombre mecánico y dormido que retorna vida tras vida para su aprendizaje, crecimiento y cumplimiento de su destino impuesto por los cosmos superiores.

La Esencia es el polo negativo del Todo Absoluto Do1. Siendo la Esencia la parte receptiva, pasiva. Es esta la que desciende a través de los diversos cosmos para tomar experiencia en cada uno de ellos. Y lograr el crecimiento de sí misma para luego retornar a la unión con el Yo Real y con el Absoluto. La Esencia es lo innato en todos los tipos de hombres.

La Esencia al manifestarse en este cosmos Mi48, el mundo Tierra, experimenta en el hombre despierto Fa4 un crecimiento por medio de su expresión justa, armónica y equilibrada. La Esencia debe llegar a dominar y utilizar toda la información que conforma a la personalidad en cada nueva existencia, vida o retorno, para hacerla útil, equilibrada y armónica en el Ser.

Y nunca a la inversa como ocurre con los hombres mecánicos en quienes la personalidad es más fuerte que la Esencia. Solo en los hombres equilibrados y despiertos la Esencia prima sobre la personalidad. Esta es la cualidad primordial del Hombre Fa4.

El Tipo natural de la Esencia en su derecho es constituirse en el Tipo de Hombre Fa4. Este hombre Fa4 es la Esencia misma expresándose en forma justa. Entonces a partir de allí ha de proseguir su crecimiento.

Pero en las condiciones de existencia común lo único que se desarrolla es la personalidad. En efecto la Esencia casi no tiene oportunidad de lograr crecer para dominar a la personalidad y equilibrar los centros del Ser. Este orden o estructura debe cambiar. Es la Esencia que debe ser activa y es la personalidad la que debe ser pasiva.

Al manifestarse en cada nueva vida en el cosmos Mi48, la Esencia está sometida a recibir tres tipos de influencias. A estas influencias se las denota como "influencias A, B, y C".

La primera influencia es activa. Es la influencia de la vida o "influencia A". Esta influencia es importante para orientarse en la vida económica y profesionalmente. Esta influencia fortifica la personalidad. Esta es la influencia de la educación familiar, la cultura y la instrucción académica.

La segunda influencia es pasiva. Se la denomina "influencia B". Esta influencia es la que da un sentido general de progresión espiritual y de la existencia de algo más allá de las influencias de la vida misma. Conduce hacia caminos fuera de la vida. Tales como el camino del monje, yogui y faquir.

Pero por lo común la información de esta influencia está desvirtuada, adulterada y distorsionada por los intereses de las influencias de la vida. Causa por la cual puede generar cristalizaciones negativas con fundamentos erróneos así como centros magnéticos distorsionados. A esta influencia corresponden todos los grupos esotéricos, herméticos, místicos, ocultistas, cabalísticos y similares cultos y logias.

La tercera influencia que por destino de los cosmos superiores la Esencia puede recibir es la influencia neutra, consciente y voluntaria o "influencia C". Esta influencia está fuera del alcance de la vida y con ella la Esencia puede crecer y evolucionar conscientemente en su propia escala cósmica de Ser. Esta influencia se origina fuera de la vida pero debe expresarse y desarrollarse en la influencia de la vida y nunca aislándose de la fuerza activa de la vida ni confundiéndose o distorsionándose con la influencia de la vida. Esta es la influencia de Escuela del Cuarto Camino. Aquí la influencia es directa entre el maestro y el discípulo para un trabajo interior.

La Esencia además de estas tres influencias por sí misma puede recibir la energía o hidrógenos de los cosmos: El Protocosmos Do1 —El Absoluto—. El Ayocosmos Si3 —El Yo Real—. El Macrocosmos La6 —La Esencia—. El Deuterocosmos Sol12 —El astro Sol—. El Mesocosmos Fa24 —El sistema planetario—. El Tritocosmos Mi48 —La vida orgánica sobre el planeta Tierra y el planeta Tierra en sí mismo—. Toda esta energía o hidrógenos son atraídos la Ser desde los diversos cosmos por medio de los centros de acuerdo a los diversos niveles y estados de conciencia.

La Esencia se alimenta con los hidrógenos de los centros durante su control en

el estado de conciencia de sí mismo. Esto le permite crecer a la Esencia. Cuando en el tercer estado de conciencia se hacen esfuerzos justos y armónicos en la actividad en la vida la Esencia come la energía de los centros del cuerpo. Dicho de otro modo la Esencia absorbe los hidrógenos de los cinco centros de la máquina o Ser. Esta energía que ha sido absorbida o comida por la Esencia es transformada en una fuerza interior que le permite desarrollarse y crecer.

La Esencia es el hombre mismo en su manifestación planetaria. La personalidad es todo lo que no es el hombre. A la Esencia le corresponde y pertenece el Ser y los siete centros, sus funciones y capacidades. Pero se ha de recordar que la Esencia no es el Ser.

El contenido de los centros como unidades de información grabadas en los rollos de cada uno de los centros forma la personalidad. Esto es lo adquirido por imitación y repetición. No le es propio a la Esencia pero esta debe aprender a usar toda la información de los centros para expresarse en forma justa y armónica en la vida en el cosmos Mi48.

La conciencia no se adquiere. La conciencia es innata al hombre. La conciencia no es otra cosa que el estado de actividad de la Esencia en el Ser. Lo que varía es el nivel de conciencia o actividad de la Esencia en el Ser. Es la Esencia la que debe dirigir y guiar todas las acciones del Ser en la vida y no la personalidad.

El recuerdo de sí mismo es la herramienta de Trabajo que permite que la Esencia despierte de su letargo incrementando su actividad en el Ser y luche por controlar las manifestaciones automáticas de las unidades de información que constituyen la personalidad. Esta es la lucha entre el "sí" y el "no" interior. La lucha entre lo real y lo no real en el hombre. Esta lucha interior causa un sufrimiento y esta energía creada por el sufrimiento consciente y voluntario alimenta a la Esencia para su crecimiento. La energía generada en esta lucha interior por el sufrimiento voluntario y consciente es producto de la actividad y lucha de la Esencia para tomar el control de las funciones de los centros en el Ser. Desplazando así a la personalidad y al sueño psicológico que la caracteriza.

El recuerdo de sí mismo permite ascender a la conciencia de sí mismo. Esto indica claramente que la frecuencia y duración de los períodos de conciencia de sí mismo dependen enteramente del dominio que la Esencia tenga sobre el Ser, los centros de la máquina y las unidades de información de la personalidad para la continua aplicación justa de la primera herramienta del Trabajo. El recuerdo de sí mismo.

Para observarse a sí mismo y constatar lo que se lleva de equipaje en los centros se ha de plantear la lucha entre la Esencia y la personalidad. Pues solo luchando contra la expresión de una unidad de información, un "yo", se puede constatar de que está estructurada la personalidad y por este medio dominarla.

Ambos Esencia y personalidad se han de tomar en cuenta pues los dos son importantes para una evolución consciente. Pero la Esencia debe dominar a la personalidad. El crecimiento de la Esencia y la construcción del Ser dependen de ello.

Cuando la Esencia despierta a la conciencia de sí misma y de su máquina, se siente una sensación corporal sumamente viva de volver a la vida, de existir. Los sentidos se destapan, los ojos ven con claridad, los oídos oyen incluso el sonido del silencio y se percibe la sensación de sí mismo. Luego esta sensación se expande paulatinamente a todos y cada uno de los pisos de la máquina y los centros correspondientes por un incremento en la conciencia de sí mismo, producto de los esfuerzos reiterados hechos en el recuerdo de sí mismo.

El crecimiento de la Esencia es la consecuencia directa del Trabajo sobre sí mismo. Este Trabajo permite la creación de un Yo único en el Ser.

El Centro de Gravedad Permanente solo es creado cuando la Esencia ha despertado del sueño psicológico, y ha equilibrado el funcionamiento de los centros del Ser por la apreciación justa del valor del Trabajo como una unidad en todas las partes de su Ser. Las ideas del Trabajo. Valoración justa del Trabajo y un sentimiento de alegría y de la belleza del Trabajo.

Dicho de otro modo cuando en el tercer estado de conciencia el Trabajo se incorpora a todos los centros del Ser, la musculatura, el pensar y el sentimiento, es creado el centro de gravedad permanente.

Estos tres puntos son fundamentales para que en el tercer estado de conciencia se logre la creación de un centro de gravedad permanente, la individualidad y un Yo unificado.

El trabajo de la Esencia en la generación, canalización y control de las funciones de los cinco centros en los tres pisos del Ser incrementarán los lapsos de conciencia y luego acrecentarán el nivel de conciencia hacia estados superiores.

Obteniendo justa y armónicamente Atención, Consciencia, Voluntad en la expresión de la Esencia en el Ser como un Yo unificado y con el siguiente nivel de conciencia desde la conciencia de sí hasta la conciencia objetiva acorde al número de choques conscientes que sea capaz de proveerse a sí misma.

El Yo unificado significa: La Esencia adulta que ha equilibrado los centros y pisos de la máquina y es capaz de generar por medio de estos la expresión armónica de Atención, Consciencia y Voluntad, preparando así el camino para la etapa del Nacer.

Al aumentar y construir los nuevos pisos de la máquina la Esencia asciende a los tipos de Hombre Sol5 y Hombre La6 e incluso a tipos de Hombres superiores.

Atención, Consciencia y Voluntad son producto directo del trabajo de la Esencia en los centros y pisos de la máquina. Esto indica que son tres aspectos o expresiones de una y misma cosa.

Los esfuerzos hechos en el Trabajo y por el Trabajo sobre sí mismo deben constituir una unidad en su Ser. Todo esto ha de ir unido al nacimiento del cuerpo astral. El cuarto piso de la máquina y segundo cuerpo del Ser para el crecimiento y desarrollo de la Esencia.

El Yo verdadero de un hombre, su unidad interior, su individualidad, solo se desarrollará a partir del crecimiento de la Esencia.

La individualidad de un hombre es su Esencia ya crecida y adulta.

Esta individualidad le permitirá al hombre consciente liberarse tanto de las leyes generales como del destino general que atañe a la humanidad mecánica. La manifestación de la individualidad en sí mismo denotará una calidad de Presencia total de Ser.

La energía que la Esencia absorbe de los centros de la máquina durante su trabajo integral en el Ser en el tercer estado de conciencia la obtiene por tres vías:

1º. Por la recepción consciente de los tres tipos de alimento.

2º. Por la recepción de energías provenientes de cosmos superiores.

3º. Y por su conexión con el gran acumulador.

En cada nueva existencia la Esencia nace en este cosmos Mi48 –La vida orgánica en el planeta tierra, quedando sujeta a los dos cosmos superiores inmediatos–. Cosmos Fa24 –El Mundo Planetario y el Cosmos–. Sol12 –El Sol–. De estos dos cosmos pende el destino de la vida orgánica en el planeta y a su vez el destino de la Esencia con relación a su crecimiento, influencias y experiencias que ha de adquirir en cada nueva vida. Pero no la Esencia misma. La Esencia misma no depende de estos cosmos pues su origen corresponde a un cosmos superior a estos dos. Tras cada nueva transición de plano o muerte de su cuerpo físico la Esencia retorna a su nivel de origen. El Cosmos La6 –Todos los soles. La galaxia. La Esencia es la Fuerza de El Todo. Absoluto Do1.

Unidad Interior significa: El haber logrado el domino de sí mismo en los tres pisos de la máquina, su Ser, ante toda influencia que provenga del exterior y liberarse de este modo de las Leyes Generales que dominan y controlan a la masa humana. Es el primer paso para el nacimiento de la verdadera individualidad, el Gran Yo individual.

El Equilibrio entre personalidad y Esencia determina la unidad interior. Únicamente podrá contar para sí mismo con un destino proveniente desde cosmos superiores y con una evolución de su Ser aquel hombre que por sus propios esfuerzos integrales, justos y armónicos equilibre en el interior de su propio Ser su Esencia y su personalidad.



Capítulo Cinco

EL DESPERTAR Y EL ESTUDIO DE SÍ MISMO

La Etapa de "El Despertar"

El hombre debe Despertar para poder llegar a Ser.

Pues el rasgo principal del hombre es el sueño.

Se debe comprender lo que es el sueño. Pero para poder comprender el sueño se debe estudiar a sí mismo y para esto primero él debe Despertar.

Despertar significa: "Darse Cuenta". Esto es darse cuenta de la total mecanicidad en la que vive. Darse cuenta del sueño hipnótico en el que está sumida su existencia. Darse cuenta de su impotencia para cambiar. Darse cuenta de su propia nulidad.

Pero, ¿qué es lo que el hombre debe cambiar en sí mismo?

Para poder cambiar el hombre debe primero conocerse a sí mismo. Debe conocer aquello que debe ser cambiado en él. No se puede cambiar aquello que no se conoce. El trabajo sobre sí mismo debe surgir desde el interior de sí mismo. Desde la Esencia para combatir la debilidad y la mecanicidad.

Una meta importante en el Trabajo es el logro de la meta del conocimiento de sí mismo. Pero esta meta se encuentra distante. Para lograr esta meta primero se ha de obtener la meta del estudio de sí mismo. Y para poder estudiarse a sí mismo ha de esforzarse en observarse a sí mismo en recuerdo de sí mismo. Esto se refiere a la necesidad de conocer el Ser, la propia máquina humana. Esta máquina constituida por cinco centros.

Cada acción o función humana tiene un centro principal de expresión para sus funciones específicas pero también es cierto que sus funciones están distribuidas, expandidas y abarcan el Ser por completo. Estos cinco centros han de ser estudiados en el tercer estado de conciencia en cada una de sus respectivas funciones, sus relaciones, asociaciones mutuas y sus desequilibrios.

La máquina humana tiene las mismas funciones en todos los hombres mecánicos, pues todos ellos se encuentran viviendo en solo dos estados de conciencia. Por tanto el hombre debe estudiar desde el tercer estado de conciencia las funciones y las leyes que rigen la vida fisiológica y psíquica de su organismo, el Ser.

Ante todo se ha de comprender que se debe aprender el método justo de cómo empezar a estudiarse a sí mismo, por donde comenzar. El método justo para el estudio de sí mismo es la observación de sí mismo. Si el hombre no logra dominar este método jamás logrará comprender las funciones de sus centros, ni las mutuas relaciones que por asociación se generan entre los grupos de unidades de información (Yoes) existentes en cada uno de sus cinco centros. De ese modo nunca logrará darse cuenta por qué todo sucede sin que él mismo pueda hacer algo para cambiar su situación. La única alternativa para el hombre es la aplicación justa de las herramientas de Trabajo en el tercer estado de conciencia.

La comprensión que se tenga de una función dada se efectúa por la percepción, sensación y sabor de la experiencia integral y consciente de esa función en el Ser. Tal cual uno mismo se define lo que experimenta interiormente dentro de su Ser. La observación de sí mismo es la observación de la propia mecanicidad, de la negatividad interior, es la observación del propio sueño psicológico. El sueño de creer ser uno todo el tiempo.

Por medio de la observación de sí mismo se puede llegar a evidenciar cuan apegado está el hombre a todo lo que fue grabado en él. Cuan apegado está uno mismo a la información que le fue grabada en sus centros desde la infancia y que hoy constituye su personalidad.

La confusión entre lo que es el Ser y pertenece al Ser y a la Esencia y aquello que es la personalidad y solo pertenece a la personalidad la cual genera el sueño psicológico del segundo estado de conciencia y le mantiene dormido e identificado con todo, se evidencia únicamente al observarse a sí mismo desde el tercer estado de conciencia. Es únicamente entonces cuando toda esta confusión se desvanece y por fin deja de dormir psicológicamente. Pues el hombre tiene apego a todo incluso a su sueño, a su dormir.

La Observación de Sí Mismo

La observación de sí mismo tiene dos métodos de aplicación. El primer método es la constatación. El segundo método es el análisis. El método de la constatación de cuanto ocurre en el interior de sí mismo es el primero que se ha de aplicar en el Trabajo en la etapa inicial de la observación de sí mismo.

Este método consiste solamente en registrar lo que se observa. Consiste en grabar en todo el Ser aquello que es observado como automatismo de la manifestación interior y de la expresión exterior de la actividad aislada de un centro de la máquina en el segundo estado de conciencia.

Pero la observación de sí mismo requiere para su justa aplicación una condición inalterable e invariable. Jamás es valedera ni útil si se observa en el segundo estado de conciencia o estado de vigilia. Únicamente será de utilidad la herramienta de Trabajo de observación de sí mismo, si es efectuada en el tercer estado de conciencia o estado de conciencia de sí mismo.

Mas para lograr el estado de conciencia de sí mismo, se ha de acrecentar la conciencia por medio del uso de la herramienta de Trabajo del recuerdo de

sí mismo. El hombre mecánico jamás se acuerda de sí mismo. Sin embargo El recuerdo de uno mismo es el Despertar de la Esencia.

Solo serán útiles las observaciones de sí mismo que hayan sido hechas en el estado de conciencia de sí mismo por medio del recuerdo de sí mismo en el momento preciso de su manifestación interior o expresión exterior. Para poder observarse a sí mismo ante todo se debe ser capaz de recordarse de sí mismo. Si esto no ocurre se habrá perdido el tiempo y la oportunidad.

Todo tiene su momento, su tiempo y su ciclo. Nunca se posee tiempo indefinido para que algo ocurra, plasme, precipite o se manifieste. El sujeto de la conciencia es la Esencia al despertar a sí misma y su existencia. El objeto de la conciencia es la máquina, los cinco centros, la información grabada en cada uno de ellos y todas las impresiones que recibe del mundo exterior.

Todo esto se ha de constatar. Se deberá acrecentar la cantidad de constataciones en el tercer estado de conciencia para que se tenga una buena calidad de material de estudio para el estudio de sí mismo y el conocimiento de sí mismo. Así como el hecho de que la personalidad ni es ni puede ser el Ser.

El segundo método de aplicación de la observación de sí mismo es el análisis o indagación de sí mismo y en sí mismo. Estas son las preguntas que el hombre se hace a sí mismo para tratar de comprender el "por qué" algo en él se manifiesta de determinada forma y no de otra forma.

Tratar de comprender de dónde surgen, cuándo surgen y cómo se manifiestan las unidades de información denominados Yoes y los grupos afines de estos Yoes los cuales se estructuran como sub-personalidades que son constituyentes de la personalidad general del hombre. Esto es indagación interior.

Pero el método del análisis o indagación solo se puede efectuar en forma justa cuando ya se posee una gran cantidad de información sobre la mecanicidad de sí mismo por medio de la observación de sí mismo. Cuando ya se ha constatado los diversos tipos de información que fueron grabados en los centros de su Ser.

Cuando ya se han constatado todas las funciones de los cinco centros y la información grabada en estos centros. Así como las leyes que gobiernan su mecanicidad y a condición de un buen desarrollo de la conciencia de sí mismo por medio de la ejecución constante del recuerdo de sí mismo. Caso contrario el proceso de análisis o indagación de sí mismo lo puede sumir en el sueño psicológico de la identificación consigo mismo en el segundo estado de conciencia. Nada peor podría sucederle al hombre.

Se puede llegar a ser suficientemente sensible como para poder determinar los momentos en que uno mismo está más cerca de un estado consciente o más lejos de la conciencia de sí mismo. La observación práctica confirma que el hombre mecánico se olvida perennemente de sí mismo. En el segundo estado de conciencia el hombre mecánico no puede dividir su atención por tanto vive identificado con todo y la identificación incrementa su impotencia para recordarse de sí mismo.

Esta impotencia para recordarse de sí mismo aunque sea por lapsos breves de tiempo, no inducidos por la ley de accidente, es el principal rasgo característico de su permanente dormir en la incesante identificación y reacción con cuanto le impresiona. Esta es la primordial característica del segundo estado de conciencia o estado de vigilia y la verdadera causa de todo su desequilibrio interior, inarmonía y comportamiento compulsivo. El hombre en su etapa natural duerme perennemente.

El despertar de sí mismo para el estudio y conocimiento de sí mismo se inicia con el recuerdo de sí mismo. El hombre mecánico en el segundo estado de conciencia nunca es capaz de recordarse de sí mismo. Tan solo vive identificado y reaccionado con cuanto atraiga su atención. El hombre común nunca olvida algo más rápida y fácilmente que a sí mismo. Nunca está presente en su cuerpo. En lo que se refiere a él mismo no existe.

Él tan solo es una programación automática expresada por su personalidad, desde su estado hipnótico de identificación con todos los estímulos de impresiones exteriores que le hacen reaccionar mecánicamente su pensamiento, su emoción, su locuacidad y su actuar. El hombre en su etapa natural es un autómata.

En su sueño psicológico de vigilia únicamente se expresan los hábitos de cada centro. Acciones habituales, charlas habituales, pensamientos y conceptos habituales, emociones habituales. Todos estos son hábitos o unidades de información y son estos los que se expresan en su identificación y sueño. Pero él mismo no está allí ni en sus actos.

La identificación es la marca o rasgo fundamental y característico del segundo estado de conciencia o estado de vigilia. Esta es la verdadera causa de todo su comportamiento, su permanencia en el sueño psicológico para la expresión exclusiva y unilateral de su personalidad, y que causa su total impotencia de recordarse de sí mismo. Su Esencia duerme. Este es el dormir.

Si el hombre logra darse cuenta de su estado de sueño psicológico, si se da cuenta de su mecanicidad y de su impotencia e incapacidad para recordarse de él mismo, este hombre habrá encontrado el punto débil de toda la estructura de su personalidad, mecanicidad y sueño. Este hombre se habrá dado cuenta de que debe recordarse a sí mismo para librarse del sueño psicológico de la identificación que duerme su Esencia.

El Recuerdo de Sí Mismo

El Despertar solo se inicia cuando haciendo esfuerzos se lucha contra el dormir. Cuando se lucha contra la identificación del sueño psicológico del estado de vigilia. Para lograr despertar existe la herramienta de Trabajo del “Recuerdo de Sí Mismo” que lleva al hombre al tercer estado de conciencia.

La característica primordial del tercer estado de conciencia o conciencia de sí mismo es la división de la atención y de la conciencia entre él mismo y aquello que proviene del mundo exterior, de las influencias de la vida. Esta división que caracteriza la conciencia de sí mismo impide que la Esencia caiga en el sueño

de la identificación con las influencias exteriores. Al dividir la Esencia su actividad en el Ser entre ella misma como sujeto y las influencias exteriores como objeto se crea un espacio interior. Una separación interior que la Esencia usa para incrementar su actividad integrando todas las partes del Ser para su desarrollo y crecimiento en el Ser. La división de la conciencia y la atención ahorran energía que ha de ser el alimento que permitirá el crecimiento de la Esencia.

Al principio, los intentos iniciales por recordarse de sí mismo pareciesen no dar un resultado definitivo. Al iniciar el Trabajo con la herramienta del recuerdo de sí mismo solo se manifiestan sus efectos como vislumbres de conciencia que no duran más que instantes. Con la constancia y la práctica continua estos breves períodos pueden gradualmente incrementarse en periodicidad y permanencia. Se podrán así reproducir más seguidos y durarán cada vez más tiempo.

Pues los efectos psicológicos de los esfuerzos reiterados en el recuerdo de sí mismo son acumulativos en todas las partes y centros del Ser y darán paulatinamente sus frutos en un lapso de tiempo no muy largo.

Tras este lapso de tiempo la Esencia paulatinamente tomará control y se percibirá a sí misma expresando ya en forma permanente la conciencia de sí misma. Como una progresión de octava e intensificación de sí misma y para el fin de su propio crecimiento. Y para lograr esto se ha de descubrir el gusto por la acción del recuerdo de sí mismo. Se ha de encontrar en sí mismo el gusto y el disfrute de recordarse de sí mismo.

El recuerdo de sí mismo es la principal y vital herramienta de Trabajo para lograr el tercer estado de conciencia. La conciencia de sí mismo. El recuerdo de sí mismo lleva al despertar de la Esencia para que tome el control de los cinco centros, desplazando el dominio de la personalidad sobre el Ser y logrando por tanto generar Atención, Consciencia y Voluntad, como producto de la manifestación de la Esencia en los tres pisos de la máquina humana. El Ser. Creando un Yo único e individual.

El recuerdo de sí mismo es la piedra angular de Trabajo sobre sí mismo. Esta es la herramienta de Trabajo para hacer una llamada a la Esencia a que ocupe su lugar y actividad para el crecimiento interior. El recuerdo de sí mismo siempre concierne a la actividad de la Esencia para la conciencia de sí mismo.

El recuerdo de sí mismo es el estar consciente de sí mismo. Permite el control de la Esencia en el tercer piso de la máquina para crear conciencia. Pero primero debe tener la sensación de sí mismo. Es decir el recuerdo de sí permitirá el control de la Esencia en el primer piso de la máquina. Y por último la emoción de sí mismo o el control de la Esencia del segundo piso de la máquina.

Pero el recuerdo de sí mismo no es la meta a alcanzar. La meta es la conciencia de sí mismo. El tercer estado de conciencia. Es posible que cuarenta veces usted se proponga realizar un ejercicio de recuerdo de sí mismo y es posible que cuarenta veces usted olvide su propósito de recordarse de sí mismo. ¡No importa! ¡Vuelva a intentarlo una vez más! Es posible que las cuarenta primeras veces que usted trate de tener un recuerdo de sí mismo, una sensación de

sí mismo, no sienta nada y nada en apariencia suceda. Pero paulatinamente la Esencia despertará en usted. En cada piso y centro de su Ser.

No es sino cuando un hombre empieza a hacer esfuerzos por recordarse a sí mismo cuando se abre para él una posibilidad de escapar del velo del sueño psicológico, despertar y romper con toda su mecanicidad. Solo con el despertar advenirá un nuevo sentir de su existencia y de la vida circundante. Así su propia vida tomará un sentido diferente. Pero es fundamental trabajar constantemente para desarrollar el recuerdo de sí mismo que permitirá la manifestación de la conciencia de sí mismo.

El despertar a la conciencia de sí mismo, por medio del recuerdo de sí mismo deja en el cuerpo una sensación o sabor característico en el primer piso de la máquina el que no podrá ser confundido. Esta es una sensación de Ser. La conciencia del propio cuerpo. La sensación de sí mismo y la Atención de ser en la vida.

El recuerdo de sí mismo se inicia con el trabajo de sensación en el primer piso de la máquina humana y los correspondientes centros instintivo-motor, lo que llevará a un despertar parcial del hombre en la vida.

Luego el recuerdo de sí mismo se ha de ampliar a la percepción de la aparición de pensamientos y al darse cuenta de su existencia individual ante las impresiones o estímulos externos de la vida al trabajar en tercer piso de la máquina y el centro intelectual. Esto permitirá tener un despertar acrecentado.

La siguiente fase es la canalización del recuerdo de sí mismo hacia el segundo piso de la máquina y al centro emocional, disfrutando los momentos de conciencia de sí mismo por medio de la herramienta de Trabajo. El recuerdo de sí mismo. Únicamente al ser completada esta etapa se alcanzará un despertar total, estable, equilibrado, armónico y justo, lo cual le otorga el logro de la conciencia de sí mismo. El tercer estado de conciencia.

El recuerdo de sí mismo permite que la Esencia despierte del sueño y es entonces cuando la Esencia siente los cinco centros y tres pisos de su máquina para alcanzar la conciencia de sí misma. La conciencia de su existencia en la vida. Teniendo la Esencia en el Ser la sensación de sí misma y de su existencia, la idea de sí misma y de su unión con la fuerza que viene desde los cosmos superiores y la emoción de sí misma de vivir la vida en función de una progresión de octava evolutiva espiritual para su fusión con la divinidad.

Esta es la Presencia de Ser expresando Atención, Consciencia y Voluntad justa para poder hacer.

El crecimiento de la Esencia en todas las partes del Ser. Los tres pisos de la máquina con sus cinco centros equilibrados y con toda la información al servicio y disposición de la Esencia, es el producto y consecuencia de los esfuerzos efectuados en el tercer estado de conciencia en el Trabajo.

La Esencia debe crecer. Pero para que así suceda primero se ha de menguar la personalidad. Reducir o nulificar toda la presión que ejerce la mecanicidad y negatividad de la actividad mecánica y automática de la personalidad en su constante reaccionar en el segundo estado de conciencia o sueño psicológico. El re-

cuerdo de sí mismo logra esto. Esta herramienta de Trabajo logra interrumpir el sueño psicológico inhabilitando a la personalidad y despertando a la Esencia.

La División de la Atención

Durante el recuerdo de sí mismo la observación de sí mismo ha de ser practicada. El recuerdo de sí mismo es el medio para el logro del mayor grado de desapego de la ilusión y de la identificación del sueño hipnótico de la vida. El recuerdo de sí mismo es la herramienta de Trabajo que permite desapegarse de todas las ilusiones de cada uno de los centros. Sean estas cosas materiales, placeres, emociones y sentimientos, pensamientos, ideas, conceptos e ideologías. Todo esto corresponde a un mismo orden de cosas pues tan solo cambia el centro que genera la ilusión y el apego. Todos estos apegos e ilusiones han sido grabados en cada centro y contribuyen al estado de sueño psicológico del hombre común.

Mas para despertar por el recuerdo de sí mismo a la observación y el estudio de sí mismo por la constatación de la observación de ello en sí mismo, se ha de dividir la atención entre lo que sucede en el mundo exterior, la vida circundante y sus estímulos que llegan como impresiones, y la vida interior con todas las reacciones y asociaciones de las unidades de información en cada uno de los centros. El sujeto la Esencia armónicamente ha de observar al objeto personalidad constatando a "ello", unidades de información, que han sido grabados en los centros del Ser y que generan el estado de sueño, apego e ilusión.

La Atención de sí mismo es el control y dirección del centro motor por la Esencia. La Atención de sí mismo ha de ser dividida durante los lapsos de Consciencia de sí mismo. Una parte de la Atención es dirigida hacia la actividad exterior que se realiza teniendo sensación de lo que se hace y la otra parte de la Atención se dirige hacia el interior hacia la sensación de sí mismo y las reacciones físicas u orgánicas ante estímulos exteriores.

La Consciencia de sí mismo es el control y dirección del centro intelectual por la Esencia. La Consciencia de sí mismo también se ha de dividir dirigiendo una parte hacia el exterior dándose cuenta del "hacer" exteriormente en la vida y la otra parte de la conciencia de sí mismo se ha de dirigir hacia adentro de sí mismo teniendo una idea de sí mismo y de su relación con los cosmos superiores y dándose cuenta que es eso que se manifiesta interiormente y como se manifiesta interiormente cada unidad de información, las asociaciones de grupos de unidades de información y las sub-personalidades del hombre.

Esta es la división de la Atención que se realiza durante el recuerdo de sí mismo para la Consciencia de sí mismo. Y es únicamente en estos instantes cuando la Atención y Consciencia al ser dirigidas hacia el interior duplican la fuerza de la Esencia y permiten la observación de sí mismo para el estudio de sí mismo.

La división de la función y actividad de cada centro por la dirección y control de la Esencia duplican la fuerza de estas e incrementa el poder y fuerza de la Esencia en el Ser. Este proceso consiste en dirigir doblemente la Atención y la

Consciencia hacia uno mismo, hacia lo que se siente orgánicamente, hacia los propios pensamientos, hacia las propias emociones sin dejar que se nulifique o anule la Atención y la Consciencia dirigida hacia el exterior, la cosa o fenómeno observado, las impresiones que se reciben del exterior o que se perturben y alteren las actividades que se realicen.

Esta calidad y característica de la división de la Atención y de la Consciencia siendo inyectiva y eyectiva a la vez es lo que permite la observación de sí mismo, la no-expresión y la no-manifestación. De igual modo esta división de la Atención y de la Consciencia permite la asimilación de todas las impresiones que provengan del exterior en calidad de alimento y evitan el riesgo de pérdida de fuerza por emanación de energía a causa de una reacción automática.

Para lograr esto sencillamente se ha de sentir el cuerpo, darse cuenta de sí mismo, de las impresiones que recibe, de lo que pasa en su interior y tener una emoción de sí mismo, de lo hermoso de estar consciente de sí mismo. Disfrutar el momento con alegría.

He dicho que el recuerdo de sí mismo empieza por el primer piso de la máquina. Es cierto, pues únicamente el cuerpo físico se encuentra todo el tiempo presente en “*el aquí*” y en “*el ahora*”. La mente y la emoción vagan de un lado a otro en el tiempo psicológico y el espacio psicológico de los recuerdos gratos e ingratos y sueños de futuro.

Se ha de iniciar el recuerdo de sí mismo primero teniendo una sensación de cada parte del cuerpo hasta que con la práctica se pueda tener simultáneamente la sensación de todo el cuerpo y sus movimientos, posiciones, gestos, acciones, expresiones y conversación, sensación de su hablar, de la propia voz y de cada uno de sus cinco sentidos.

Esta es la *primera etapa*. El inicio de despertar. Así el hombre se mantendrá más unido al constante fluir de la vida anclándose en el valor del momento presente de la sensación de su propio cuerpo. Anclándose en el *aquí* y en el *ahora* frente a la vida. A partir de este nivel ya puede observar su cuerpo y sus reacciones manteniendo la sensación de sí mismo.

En la segunda etapa del recuerdo de sí mismo además de la sensación del cuerpo y de su actuar y reaccionar en la vida se añade el pensar, los pensamientos automáticos, en especial los negativos, malsanos, destructivos. Cada pensamiento de orgullo, vanidad, autoimportancia y la imaginación mecánica.

La *segunda etapa* es la percepción de sus pensamientos automáticos surgidos de la parte motriz del centro intelectual. Se los ha de estudiar pero no debe apegarse o identificarse con ellos. Se debe diferenciar entre los pensamientos automáticos del centro formatorio o parte motriz del centro intelectual y aquellos pensamientos que surgen de las partes superiores del centro. Desde la parte emocional y la parte intelectual del sector positivo del centro intelectual. De estas dos partes del centro intelectual nace el pensar justo.

Se ha de confeccionar, por medio de la observación de sí mismo, una lista de los pensamientos negativos que surjan en sí mismo. Todo aquello que sea

observado durante el recuerdo de sí mismo por medio de la observación de sí mismo nunca ha de ser objeto de crítica, culpa, condena o juicio moral de ningún tipo.

Simplemente se le debe reconocer para ser consciente de todo lo que ha sido grabado en ese centro. Toda la imaginería mecánica que surge de ese centro debe ser observada para su posterior estudio consciente. La observación del sueño de la imaginación en el centro intelectual permite evitar caer en el sueño de la consideración interior y de la identificación del estado de vigilia.

Esta etapa del recuerdo de sí mismo ya es un avance considerable y significativo en el establecimiento del tercer estado de conciencia.

En estas dos primeras etapas del recuerdo de sí mismo se ha de tratar de no caer en la trampa de las emociones negativas de depresión o sentimiento de culpabilidad por no lograr un recuerdo continuo de sí mismo. Nunca se debe caer en la trampa de la negatividad interior sumiéndose en la alienación o culpa por causa de no poder sostener o repetir los períodos de recuerdo de sí mismo.

Recuerde siempre que la herramienta de Trabajo denominada "recuerdo de sí mismo", no constituye un fin por sí misma. Es tan solo una etapa y un medio o herramienta de Trabajo para alcanzar la verdadera primera meta. La conciencia de sí mismo o tercer estado de conciencia. Esta meta corresponde a la etapa del Despertar.

La **tercera etapa** en el recuerdo de sí mismo es el control de la Esencia de las tres partes y dos sectores del centro emocional. Se ha de tener una emoción de alegría por lograr el estado de conciencia de sí mismo y un anhelo de alcanzar una meta aún más alta. Trate de disfrutar con verdadera alegría cada manifestación del estado de conciencia de sí mismo.

Se ha de disfrutar, alegrarse y felicitarse por cada momento de conciencia de sí mismo y por la prolongación de cada uno de estos momentos. Se ha de ver y valorar toda la belleza de El Trabajo en uno mismo. Alegría por recordarse de sí mismo y sentir la vida, sentirse vivo y sentir vivir la vida. Se ha de suscitar y tener el deseo y la convicción de contactar con la fuerza superior que proviene de un cosmos más alto.

Se debe acotar la manifestación interior de toda emoción o sentimiento. Deberá diferenciar las emociones que provengan de la parte motriz del centro emocional de aquellas emociones que provengan de las partes emocional e intelectual del centro emocional. Y deberá luchar por no expresar exteriormente las emociones negativas y por no permitir la ensueñación.

El ensueño o ensoñación es el sueño de la imaginación en el centro emocional y es caer en el sueño de la identificación del estado de vigilia y la perdida del tercer estado de conciencia. La conciencia de sí mismo.

El hombre consciente debe sentir emocionalmente sus pensamientos y acciones. Cada acción debe corresponder e ir unida a una emoción y a un pensamiento correspondiente. Y percibir e interpretar toda influencia por medio conjunto de su pensar, su sentimiento y su sensación.

Solo cuando se ha logrado alcanzar esta calidad de trabajo equilibrado y armónico del Ser se llegará a la comprensión. La comprensión es la consecuencia de trabajo de la Esencia en los tres centros y pisos equilibrados del Ser y en función de los cosmos superiores.

El Trabajo exige una acción integral inmediata y simultánea sobre los tres centros del Ser. Centros motor, intelectual y emocional. Tan solo así se puede llegar a desarrollar la comprensión consciente y librarse de las asociaciones mecánicas de los centros. Dicho de otro modo si un hombre trabaja con su cuerpo físico debe por tanto trabajar sobre su sentimiento y pensamiento. Si se trabaja con el pensamiento se ha de trabajar con la emoción y el cuerpo físico. Si está trabajando con la emoción ha de trabajar con el pensar y la actividad física de su cuerpo, su musculatura.

Y así por medio de este método aplicado en el tercer estado de conciencia se puede llegar a un estudio y conocimiento mucho más completo de cada cosa, objeto, ser, persona, tópico o tema expuesto al percibirlo y estudiarlo simultáneamente por medio de los cinco centros y sus funciones principales. Percibir las cosas e impresiones del mundo exterior simultáneamente por medio del pensamiento, sentimiento y sensación de aquello que ha sido percibido como una impresión.

El recuerdo de sí mismo jamás debe convertirse en una especulación mental, diálogo o monólogo interior. El recuerdo de sí mismo es un Despertar en el momento presente. Es un darse cuenta de dónde y cómo se está en el interior y exterior. Es un sentir de la totalidad de su Ser y de todos los cinco centros del Ser. Es un darse cuenta de qué impresiones se reciben del exterior. Tan solo en la observación de sí mismo en la etapa de la indagación habrá un cuestionamiento interior para los fines de estudio de sí mismo. No como un diálogo o monólogo interno.

Pero el despertar solo es posible para aquellos que lo buscan, lo desean y no le temen. Para aquellos que de un modo u otro han visto algo de su mecanicidad. Para aquellos que desean algo mejor. Para aquellos que quieren escapar de su esclavitud interna y externa. Para los que desean Trabajar sobre sí mismos. Es por esto y más, por lo que el hombre ha de ahorrar su energía.

El cuerpo del hombre requiere de energía para poder cumplir con sus funciones y en el Trabajo sobre sí mismo ha de requerir de toda esa energía para el recuerdo y la observación de sí mismo, el estudio y conocimiento de sí mismo y su despertar al tercer estado de conciencia.

Afortunadamente el hombre mecánico genera en su Ser, su máquina, suficiente cantidad de energía para comenzar las dos áreas de la primera etapa de Trabajo. El recuerdo de sí mismo y la observación de sí mismo para lograr el estado consciente, así como el estudio y conocimiento de sí mismo.

Para lograr este fin es suficiente que el hombre que inicia los esfuerzos por recordarse a sí mismo y de observarse a sí mismo, trate también de economizar la energía de su Ser. Su máquina. Esto con miras a un trabajo superior y más útil en

la evolución consciente para Ser. Tratando de no reaccionar mecánicamente por ninguno de sus centros a las impresiones que recibe del exterior y no sumirse en el sueño de la identificación del segundo estado de conciencia.

En la observación de sí mismo durante los momentos de recuerdo de sí mismo, se ha de guardar clara memoria de las impresiones que reciba y de las reacciones que en Él surjan. Constatando cada una. Esto con respecto a las impresiones y reacciones de las que no haya ninguna duda ni vaguedad con relación a su categoría y centro al que corresponden.

De este modo constatará que toda acción, gesticulación, movimiento, así como palabras, peroratas, pensamientos, ideas, emociones y sentimientos son simplemente posturas o hábitos de cada uno de sus centros que se expresan unilateralmente y en forma desequilibrada por la estimulación de influencias exteriores.

Por tanto constatará que nada le es propio. Que nada surge de Él mismo. Constatará y vivenciará su propia mecanicidad, su nulidad. Se dará cuenta de que no posee el menor poder sobre sí mismo. Y que Él es esclavo de todo cuanto le domina, de todo cuanto le identifica y le hace reaccionar.

De este modo su lista personal de constataciones efectivas, aquellas de las que no tiene duda alguna, se incrementará rápidamente. Por el momento, en la etapa inicial, debe postergar todas las impresiones, reacciones y observaciones dudosas. El tiempo y la práctica en el manejo de las herramientas de Trabajo darán la experiencia necesaria para clarificar aquello que inicialmente parecía dudoso, poco claro. Permitiendo que sean comprensibles y relacionándolos a uno de los cinco centros de la máquina humana.

Es ahora, que ya se posee por la observación de sí mismo una gran cantidad de constataciones de las unidades de información, de sus asociaciones y de las sub-personalidades, cuando se ha de iniciar la indagación de sí mismo al observar que estas se manifiestan.

Pero la indagación de sí mismo debe hacerse en los períodos de conciencia de sí mismo por el recuerdo de sí mismo. No tendrán ningún valor las indagaciones realizadas en el estado de vigilia. Solo en el estado de conciencia de sí mismo el hombre constatará e indagará en su propia miseria interna, en su propia nulidad. Lo cual eventualmente le dará el valor de avanzar a la siguiente etapa. Luego de un período prolongado de indagación de sí mismo, se iniciará la etapa del Morir.

La Etapa de "El Morir"

El Morir es una etapa fundamental en el Trabajo sobre sí mismo. Pero no se puede Morir sin antes haber Despertado. Si no se Despierta no se puede Morir en sí mismo. El Dormir de la Esencia impide el Morir interior. Solo con el Despertar de la Esencia se inicia la transformación de sí mismo por el Morir.

El hombre debe Despertar y luego Morir.

Morir significa: Eliminar de sí mismo aquellas informaciones que fueron gra-

badas en los centros y que no ofrecen ninguna utilidad para el crecimiento de la Esencia y del Ser.

El hombre debe emanciparse de la actividad automática de las unidades de información "Yoes" y subpersonalidades que fueron grabadas en sus centros y que constituyen su personalidad. Estas son las que generan su identificación con todo, su apego a todo, su imaginación, su consideración interior, su falso yo, sus poderes, sus sufrimientos mecánicos.

La No-Expresión

En la etapa de El Morir se ha de aplicar durante los lapsos de conciencia de sí mismo por la aplicación justa de las dos primeras herramientas de Trabajo —el recuerdo de sí mismo— y —la observación de sí mismo— la consecutiva herramienta de Trabajo de —no-expresión exterior— de la negatividad interior. La negatividad interior ha sido grabada por imitación y repetición en los centros del Ser. Es toda la información existente en las tres partes de los sectores negativos de cada uno de los centros.

Dicho de otro modo durante los períodos de conciencia de sí mismo por medio del recuerdo de sí mismo se ha de observar la manifestación interna de las diversas unidades de información negativas —aspectos negativos— de sí mismo ya estudiadas por medio de la constatación y de la indagación de sí mismo. Y es ahora cuando se ha de aplicar la herramienta de la no-expresión exterior de toda la negatividad interior.

Es ahora cuando se inicia el trabajo para un cambio interior. La no-expresión de la negatividad grabada en los centros implica una lucha consciente entre la Esencia y la personalidad. La fricción necesaria entre el "sí" y el "no" para que surja un cambio en el Ser. Esta lucha implica una economía de energía en todo el sistema de la máquina para su posterior desarrollo en la etapa del Nacer.

Al luchar en el tercer estado de conciencia contra la expresión de los aspectos negativos en el hombre se genera una gran tensión por la cual la Esencia puede hacerse más fuerte y alimentarse de la energía de los centros. Así la personalidad se debilitará paulatinamente al no ser ya utilizada en forma automática la información negativa constituyente de ella, mayoritariamente grabada en las partes motrices de los centros y siempre en las tres partes de los sectores negativos de los centros. De este modo se ahorra mucha energía o "hidrógenos" que será el alimento de la Esencia.

La No-Manifestación — La Detención Interior

Ahora cuando ya se ha logrado un avance considerable en la no-expresión exterior de la negatividad interior. Cuando ya se ha logrado menguar la actividad automática de todos los aspectos negativos y positivos que constituyen en conjunto la ahora débil personalidad. Se ha de iniciar la aplicación de una nueva herramienta en el Trabajo sobre sí mismo. Esta herramienta es la no-manifestación interior de la negatividad grabada en las tres partes de los sectores

negativos de los centros. Esta herramienta de Trabajo es denominada también como la detención interior.

Solo en los períodos de conciencia de sí mismo será valedera la aplicación de las herramientas de Trabajo: "La observación de sí mismo. La constatación. La indagación. La no-expresión. La no-manifestación". Es por medio del recuerdo de sí mismo que la Esencia despierta de su letargo a la conciencia de sí misma y del Ser que ocupa, para expresarse consciente de sí misma y utilizar la información grabada en los centros del Ser en este cosmos Mi48. El planeta y la vida orgánica en el planeta. Iniciando así su crecimiento.

He de indicar que incluso la sexualidad se ha de estudiar en el tercer estado de conciencia, pues el estudio y control de la sexualidad es una parte importante del trabajo sobre sí. La sexualidad pone a prueba las relaciones de los pisos y centros de la máquina. La personalidad y la imaginación mecánica contra la capacidad de recordarse de sí misma la Esencia del hombre. Su control y expresión integral y justa con todas las partes de su Ser para el gran Hacer. El crecimiento de la Esencia y la construcción de los pisos superiores de la máquina, o los cuerpos superiores del Ser dependen de un control y conocimiento consciente del centro sexual.

En contra del estado de sueño psicológico el recuerdo de sí mismo permite un despertar de la Esencia para que pueda observar en los centros de su Ser aquella información que fue grabada convirtiéndose en predominante y que causa su debilidad. Es ahora cuando la Esencia acopia experiencias por medio de la constatación de lo que se manifiesta y expresa desde cada centro.

Entonces los esfuerzos continuados y reiterados en el recuerdo de sí mismo permitirán la ejecución consciente de un sacrificio voluntario en el tercer estado de conciencia para una lucha entre el "sí" y el "no" que existe en el interior de cada uno evitando la expresión y luego la manifestación de la negatividad interior, en cada uno de los centros y según el plan de acción de las "Ideas de Trabajo".

El sacrificio es requerido. Se ha de pagar con sacrificios el aprendizaje de esta enseñanza. Se ha de sacrificar en sí mismo los hábitos, los pensamientos automáticos, las emociones negativas. Esto es lo pedido en el esfuerzo de sacrificio. Y esto se ha de sacrificar por mucho tiempo. Pero nunca para siempre. Una vez ya obtenida la cristalización en sí mismo, tras un ciclo de una octava de años de sacrificios en El Trabajo, los sacrificios ya no serán necesarios. Este hombre se habrá convertido en sí mismo en su propia ley.

Porque es únicamente cuando un hombre llega a darse cuenta de cual es la secuencia de acción correcta para su posible evolución consciente. Cuando él se halla en la capacidad de realizar los esfuerzos voluntarios, conscientes e integrales en su Ser para el crecimiento de la Esencia y el crecimiento de los cuerpos superiores del Ser.

Capítulo Seis

LOS CUERPOS SUPERIORES DEL SER

La Etapa de "El Nacer"

Nacer significa: Un nuevo crecimiento de la Esencia y del Ser. La obtención del gran Yo individual y la creación de un Alma.

La etapa del Nacer abarca todos los tres choques conscientes. Pero no se puede Nacer sin antes haber muerto en sí mismo. La etapa del Morir debe ser cumplida. Y no se puede Morir si antes que todo no se ha despertado. La etapa del Despertar debe cumplirse. Únicamente al Despertar se puede Morir y solo entonces se puede Nacer. Solo así el Gran Yo podrá Nacer.

Despertar, Morir y Nacer son las tres etapas del camino del hombre ladino. El cuarto camino.

El ser humano, tal cual lo crea la naturaleza, carece de cuerpos superiores. El hombre mecánico, en su etapa natural, no nace con un cuerpo Astral, ni con un cuerpo Mental, ni con un cuerpo Causal. Tan solo muy pocos hombres llegan al nivel de la creación de tales cuerpos.

La creencia mística común a todos los grupos místicos y ocultistas, tanto de oriente como de occidente, es que el hombre ya posee cuerpos superiores y debe por medio del cuestionamiento intelectual y de la imaginación mecánica o visualización mental activar estos cuerpos superiores.

Esta es una distorsión que viene desde tiempos antiguos cuando la verdadera enseñanza se propagó por Oriente y se tergiversó. Esto es un craso error y un engaño popular. La Esencia o entidad espiritual desciende de cosmos superiores y nace en el plano físico terrestre únicamente con un cuerpo físico. Este cuerpo planetario suple todas las funciones necesarias para la manifestación de la Esencia en la vida orgánica sobre el planeta tierra y no requiere de cuerpos superiores para su manifestación.

La confusión se inicia porque el cuerpo físico genera funciones análogas aunque de menor grado que la de los cuerpos superiores. Y porque el cuerpo físico puede generar todos los hidrógenos o energías con los que se cristalizan los cuerpos superiores. Pero tales sustancias no se cristalizan en el cuerpo físico sino a través de él hacia los cuerpos superiores.

Los cuerpos superiores son un costoso lujo que la Esencia al crecer y desarrollarse como adulta ha de crear por sí misma para incrementar su evolución consciente. La Esencia usa al Ser como se usa a una máquina para ganar experiencia y producir energía. Es por medio de lucha interior y de un trabajo integral justo interior muy especial que la Esencia en el Ser ha de generar los hidrógenos superiores necesarios para la creación de estos cuerpos superiores.

Por tanto la distorsión y errónea idea de que se puede llegar a una transformación interior en la cual y por la "intensificación" de cada cuerpo se puede llegar al despertar. Es totalmente falsa.

El hombre mecánico que vive sumido en el segundo estado de conciencia y se expresa tan solo por medio de un centro de su cuerpo físico. No puede intensificar nada, ni transformar nada.

El hombre mecánico no está despierto y no posee cuerpos superiores. Menos aún los cuerpos van a generar un despertar de la Esencia a la conciencia de sí misma. Todos aquellos que inducen estas ideas son simuladores y estafadores.

El cuerpo físico es un organismo sumamente complejo el cual con una actividad equilibrada, integral y armónica en condiciones muy especiales puede llegar a desarrollar dentro de él un nuevo organismo, autónomo e independiente del cuerpo planetario o físico y este nuevo cuerpo será capaz de brindar mayor capacidad de acción y de percepción a la Esencia.

El desarrollo de la cantidad de números de pisos de la máquina humana solo se logra con la purificación de los centros, de la información negativa grabada en ellos. Y por tanto logrando el trabajo equilibrado de los cinco centros en el tercer estado de conciencia de la Esencia despierta y activa en el Ser.

El Ser es la máquina de tres pisos. Y esta máquina puede ser desarrollada y aumentar el número de pisos de la misma por medio de los tres choques conscientes sobre sí mismo. El conocimiento de sí mismo como resultado del estudio de sí mismo por medio de la observación de sí mismo en el tercer estado de conciencia permite incrementar el nivel de Ser. Pues el nivel de Ser está determinado por la relación entre el Ser y el saber. Solo así se podrán crear los cuerpos superiores del Ser. Por el conocimiento del Ser.

Los cuerpos superiores corresponden a un desarrollo y crecimiento de la Esencia y el Ser. Estos cuerpos son una ampliación o proyección de los centros superiores. El centro emocional superior y el centro intelectual superior. Los cuales siempre están activos y le pertenecen exclusivamente a la Esencia.

La Esencia al crecer por su expresión integral y armónica a través de todos los pisos y centros del Ser, podrá canalizar los hidrógenos necesarios para el crecimiento de los cuerpos superiores del Ser al incrementar la producción de hidrógenos finos en los cinco centros y tres pisos del Ser.

La antigua enseñanza del cuarto camino señala que el hombre astuto u hombre ladino puede llegar a tener cuatro cuerpos.

Los cuerpos que han de ser desarrollados a partir del trabajo equilibrado de los centros son tres. El primer cuerpo es el cuerpo planetario o físico, con este cuerpo nacen todos los seres humanos en su etapa natural.

Es con este cuerpo físico y en este cuerpo físico donde se han de crear consecutivamente en su interior cada uno de los tres cuerpos superiores. Dentro del cuerpo físico se ha de crear el segundo cuerpo. El cuerpo Astral. El cuarto piso de la máquina.

Este trabajo solo se hará equilibrada y armónicamente por medio de la fusión de las tres fuerzas en sí mismo en el segundo choque consciente. Y esto tras haber trabajado por un período de tiempo de no menos de cuatro años consecutivos, mejor aún si fuesen ocho u once años, una octava de años, generando fricción entre el "sí" y el "no" interior, en la etapa de El Despertar y El Morir, y en el primer choque consciente. Todo lo cual permitirá la creación del gran Yo individual. La Esencia crecida y adulta en el hombre equilibrado Fa4. El hombre astuto.

El cuerpo Astral es una ampliación del centro emocional superior y permite un funcionamiento acrecentado y adecuado de este centro. Este cuerpo Astral aportará a la Esencia un instrumento muy sensible para su evolución. La Esencia al manifestarse con Consciencia y Voluntad por medio del nuevo cuerpo Astral controla y somete al primer cuerpo o cuerpo físico.

Al poseer ya el segundo cuerpo, en condiciones especiales se podrá iniciar el crecimiento del tercer cuerpo. El cuerpo Mental. El quinto piso de la máquina. Este cuerpo únicamente se desarrollará cuando haya crecido armónicamente y equilibradamente el segundo cuerpo o cuerpo Astral.

El tercer cuerpo y quinto piso de la máquina se gestará en el interior del segundo cuerpo o cuerpo Astral. El cuerpo Mental es una ampliación del centro intelectual superior. Este cuerpo permitirá una mayor actividad del centro intelectual superior y tiene características propias.

El cuerpo Mental puede obtener conocimientos y experiencias totalmente imposibles para los otros cuerpos. La Esencia al manifestarse en este cuerpo y expresarse a través de él incrementa su evolución y estado de conciencia. Así como logra el control total y el sometimiento de los otros dos cuerpos al cuerpo Mental: El cuerpo físico y el cuerpo Astral. De este modo el hombre habrá alcanzado la creación de tres cuerpos.

Al haber trabajado en el primer choque consciente por ocho u once años y en el segundo choque consciente por un lapso no menor a diez años consecutivos, se podrá en unión conjunta con los otros dos primeros choques hacer integral y armónicamente el tercer choque consciente. El tercer choque consciente ha de permitir un mayor crecimiento de la Esencia.

El tercer choque consciente permite el nacimiento del cuerpo de la Esencia. El cuerpo Causal. Así como la unión con El Yo Real. El cuerpo de la Esencia nacerá dentro del cuerpo Mental. O sea que este cuarto cuerpo estará naciendo dentro de los otros tres cuerpos del Ser. Este es el cuarto cuerpo y sexto piso de la máquina.

Por tanto este cuarto cuerpo y sexto piso requiere de la construcción armónica y justa de todos los cinco pisos de la máquina. De los tres cuerpos y del trabajo equilibrado, armónico y justo del Ser. Este cuarto cuerpo es el crecimiento ulterior de la Esencia ya madura en proceso de ascensión, fusión o asunción divina.

El trabajo dice: Un cuerpo dentro de otro cuerpo. Octavas dentro de otra octava. Ciclos dentro de otro ciclo. Es la Ley.

A razón de los esfuerzos armónicos y justos que se hagan desde el tercer estado de conciencia estos son los tipos posibles de hombres según su crecimiento en la construcción de los pisos de la máquina del Ser y sus estados de conciencia. Estos los expongo en razón de octava. Y añado los hombres en su etapa natural u hombres dormidos.

HOMBRES

El Tipo Si7

Este tipo de hombre ha desarrollado toda su potencialidad interior. Controla todos los estados de conciencia. Este hombre ya no puede perder nada de cuanto ha adquirido, sus cualidades han cristalizado en él. Posee el cuarto estado de conciencia o conciencia objetiva. Trabaja en los dos choques conscientes y ha de iniciar su trabajo en el tercer choque consciente por medio del cual ha de crear su cuerpo de la Esencia, cuerpo Causal o sexto piso de la máquina. Con este cuerpo la Esencia logra su superior, ulterior y mayor grado de evolución consciente y crecimiento del Ser, incrementando su conciencia objetiva hasta la ascensión.

Ahora se encuentra frente al intervalo que le llevará hasta la ascensión divina. A partir del momento en que inicia la creación del cuarto cuerpo su nivel de Ser corresponde al cosmos La6 "Todos los soles". La Galaxia, o El Macrocosmos. Se encuentra por tanto sometido únicamente a 6 órdenes de leyes. Es desde este nivel que el hombre Si7 puede atraer durante el tercer choque consciente por medio de la actividad justa de todos sus cuerpos ya creados el hidrógeno superior Do3. Absorbiéndolo por medio de la respiración y el anhelo de ascensión.

El Tipo La6

Este tipo de hombre ha adquirido para sí mismo el cuarto estado de conciencia denominada conciencia objetiva. Trabajando en el segundo choque consciente crea su cuerpo mental o quinto piso de la máquina por medio del cual su centro intelectual superior puede trabajar y expresarse continuamente. Siendo este su centro de gravedad permanente. Expresando y controlando de este modo todos los niveles de conciencia hasta la conciencia objetiva.

Cuando crea su cuerpo mental su nivel de Ser se encuentra al nivel de cosmos solar Sol12. El Sol, o El Deuterocosmos. Y por tanto está sometido a 12 órdenes de leyes. Es desde este nivel que él con una actividad justa de los dos

cuerpos de su Ser trabaja en el interior de su Ser para la creación del cuerpo metal con el hidrógeno 6 (Re6-Fa6-La6) por medio de la respiración armónica durante el segundo choque consciente. Este hombre al crear su cuerpo mental ya se encuentra en capacidad de iniciar una nueva octava de Trabajo que le llevará al tercer choque consciente.

El Tipo Sol5

A este tipo de hombre Sol5, el tercer estado de conciencia, o estado de conciencia de sí mismo le es permanente. Posee equilibrada, justa, armónica y permanentemente la Consciencia, la Atención y la Voluntad de sí mismo. Una Unidad Interior y una Individualidad de Ser. Trabaja en el segundo choque consciente, ha generado un cuerpo astral o cuarto piso de la máquina y el centro emocional superior trabaja de forma continua en él expresándose a través de él. Siendo este su centro de gravedad permanente por lo cual tiene funciones y facultades que un hombre Fa4 aún no posee.

Desde el momento en que crea su cuerpo astral su nivel de Ser alcanza el cosmos Fa24 "Todos los planetas". Sistema planetario, o El Mesocosmos. Por tanto este hombre se encuentra sometido a 24 órdenes de leyes. Y es desde este nivel y desde los cosmos superiores que atrae durante el segundo choque consciente y por medio de la respiración armónica el hidrógeno superior Do12 para unir en el interior de su Ser las tres fuerzas y crear el cuerpo Astral.

El Tipo Fa4

El hombre Fa4 no nace como tal. Es producto de El Trabajo en una escuela o grupo según las ideas y métodos de Trabajo. Por medio de un esfuerzo constante en el recuerdo de sí mismo posee para sí mismo el tercer estado de conciencia. La conciencia de sí mismo.

Tiene un saber o conocimiento de sí mismo por causa del estudio de sí mismo que ha efectuado al haberse observado a sí mismo en el tercer estado de conciencia por medio del recuerdo de sí mismo.

Ha adquirido un equilibrio de sus centros formando un Yo unitario e individual o centro de gravedad permanente en la conciencia de sí mismo en función de las ideas de Trabajo, la aplicación de los métodos de Trabajo y una apreciación de la belleza de El Trabajo en su vida y de la alegría de Ser.

Posee un trabajo simultáneo de sus centros. Así este hombre Fa4 es capaz de generar en sí mismo el primer choque consciente. Atrae y consume la energía o hidrógeno de la percepción de impresiones por medio de la respiración torácica profunda, atrae y consume del mismo modo los hidrógenos que otras personas emanan de sus máquinas por reacción como energía superflua y perdida para ellos. Además se esfuerza en atraer para sí mismo la fuerza de cosmos superiores.

Logrado esto el hombre Fa4 u hombre astuto está en capacidad de iniciar si lo desea una nueva octava de Trabajo que le llevará hacia el inicio del segundo

choque consciente en la Etapa del Nacer. Este es el hombre equilibrado. Su nivel de Ser es de tres pisos en un solo cuerpo, el cuerpo planetario o físico, en el cosmos Mi48 "El Planeta Tierra". La Vida orgánica. El Tritocosmos. Por tanto está sometido a 48 órdenes de leyes.

INTERVALO "MI/FA"

El Tipo Mi3

Posee un cuerpo físico de tres pisos siendo el tercer piso con el centro intelectual activo el cual constituye su personalidad y sostiene su sueño psicológico sumiéndole en el segundo estado de conciencia o Vigilia. Posee una actividad desequilibrada de sus centros. Constituye parte de la vida orgánica en "El Planeta Tierra. Cosmos Mi48, o El Tritocosmos. Está sometido a 48 órdenes de leyes.

El Tipo Re2

Posee un cuerpo físico de tres pisos siendo el segundo piso con el centro emocional activo el cual forma su personalidad y sostiene su sueño psicológico durmiéndole en el segundo estado de conciencia o estado de Vigilia. Constituye parte de la vida orgánica en "El Planeta Tierra". Cosmos Mi48, o El Tritocosmos. Este hombre mecánico está sometido a 48 órdenes de leyes.

El Tipo Do1

Posee un cuerpo físico de tres pisos. Siendo el primer piso con uno de los tres centros de ese piso (centro motor-instintivo-sexual) como activo el que se constituye como eje de la personalidad y el que sostiene el sueño psicológico del segundo estado de conciencia o Vigilia. Estos tipos de hombre Do1 en sus tres variables de octava son parte automática de la vida orgánica en "El Planeta Tierra". Cosmos Mi48, o El Tritocosmos. El tipo de hombre Do1 está sometido a 48 órdenes de leyes.

El intervalo "mi/fa" en la octava de Tipos de hombres representa el Trabajo de Grupo o Escuela según las Ideas y Métodos de El Trabajo.

La diferencia justa entre dos hombres será la diferencia entre los números de pisos de sus respectivas máquinas. Es decir el número de cuerpos que hayan desarrollado.

La diferencia entre un hombre que posee únicamente el cuerpo físico y aquel otro que posee sus cuatro cuerpos es que el primero será un autómata únicamente gobernado por las funciones de los centros de su cuerpo físico y de las reacciones de su personalidad a las impresiones exteriores. Este será gobernado desde el exterior de sí mismo.

Mientras que el segundo hombre con sus cuatro cuerpos será imperturbable ante los estímulos de impresiones exteriores. No reaccionará a lo exterior sino que hará en forma justa aquello que debe según su conciencia. Y en él el cuer-

po Causal o cuerpo de la Esencia será el que tenga el centro de gravedad y por tanto el control de todos los otros tres cuerpos y sus respectivas funciones.

Al crear el cuerpo Astral, este tendrá poder sobre el cuerpo físico. Al crear el cuerpo Mental, este tendrá poder sobre los cuerpos Astral y físico. Al crear el cuerpo de la Esencia o Causal, esta tendrá poder sobre los cuerpos Mental, Astral y físico.

En los tipos de hombres que poseen varios cuerpos es evidente que el cuerpo más activo que haya creado o desarrollado, será también el cuerpo que vivirá más tiempo. Dicho de otro modo el cuerpo superior será relativamente imperecedero con relación a los cuerpos inferiores.

El cuerpo físico y las funciones de sus centros expresando Atención deben obedecer a los deseos de la Voluntad sometida al pensamiento de la Consciencia que obedecen a la individualidad de la Esencia en su expresión en la vida a través del Ser como un Gran Yo unificado.

Capítulo Siete

LOS TRES ALIMENTOS

La fuerza está en todas partes. Pero se necesita del trabajo simultáneo de los tres centros para que la Esencia pueda absorberla.

Todo lo existente posee conciencia, vida, animación e inteligencia en diferentes grados de manifestación conforme a la Ley de Octava. Nada está muerto en los cosmos. Tan solo varía su frecuencia vibratoria y la progresión de tal frecuencia, según su relación de octava de uno a otro cosmos. Bien sea en una progresión espiral evolutiva o involutiva. Hay cuatro niveles cósmicos delimitantes: —El Absoluto— Do1 —El Astro Solar— Sol12 —La Tierra— Mi48 —La Luna— Re96.

Existen cuatro niveles indivisibles, perennes e inalterables en la octava cósmica creada a partir del Absoluto Do1. De estos cuatro niveles se derivan todas las fuerzas cósmicas superiores que generan todos los hidrógenos que se han de procesar en una relación de tres octavas de radiaciones entre los cuatro niveles delimitantes.

1^a. Octava —Del Absoluto Do1 Protocosmos al astro solar Sol12 Deuterocosmos.

2^a. Octava —Desde Deuterocosmos Sol12 a Tritocosmos tierra-vida orgánica Mi48.

3^a. Octava —Desde Tritocosmos Mi48 al Tetracosmos la luna Re96.

Estos cuatro niveles cósmicos delimitan tres octavas cósmicas de radiación de fuerzas. La Primera octava cósmica de radiación de fuerza se inicia desde Do1 hasta Sol12. La Segunda octava cósmica de radiación de fuerza va desde Sol12 hasta Mi48. La Tercera octava cósmica de radiación de fuerza va desde Mi48 hasta Re96. Esto es denominado como Las tres octavas de radiación. Cada una de estas octavas involutivas genera una específica clase de fuerza que generará hidrógenos. Esto debería ser observado en el propio cuerpo.

El cuerpo humano representa análogamente estas tres octavas de radiación en los cosmos creados. Tres octavas de radiación y tres pisos de la máquina. Con relación al desarrollo involutivo de fuerzas cósmicas, por "Ley de Espiral" o "Ley de Ciclo", estas fuerzas conforman los diversos grados de hidrógenos o densidades de materia. El trabajo del cuerpo consiste en convertir una clase de hidrógenos en otra más sutil y evolutiva.

Esquema de los Alimentos y las tres Octavas de Radiación de Fuerzas Cósmicas

Octavas de Radiación

	<u>Absolute</u>	DO
Primera Octava		
	SI	
	LA	
	SOL	H3
	FA	
	MI	
	RE	
	DO	H12
Segunda Octava	<u>Sol</u>	
	SI	
	LA	
	SOL	H48
	FA	
	MI	
	RE	
	DO	H192
Tercera Octava	<u>Tierra</u>	
	SI	
	LA	
	SOL	H768
	FA	
	MI	
	RE	
	DO	
	<u>Luna</u>	

Los hidrógenos, o densidades de materia, de los cuales el ser humano puede hacer uso de ellos se denominan "alimentos". Dos de estos alimentos son comunes a toda la vida orgánica en el planeta tierra a saber: el alimento sólido y el aire. Los otros alimentos requieren de un trabajo y esfuerzo armónico e integral del Ser para su posible ingestión.

El primer alimento. Es el alimento común o sólido. Este es el denominado "hidrógeno 768". Este hidrógeno proviene de la Tercera octava de radiación. Notas de octava "La-Sol-Fa". Este alimento ingresa por la boca. Se ha de tener una relación de todas las partes del Ser cuando se ingiera este alimento por el punto de entrada. Se ha de tener la sensación del ingreso de este alimento en los labios y boca, (sensación gustativa, sabor, temperatura y textura del alimento), la masticación, la deglución del alimento y su descenso por el esófago hasta el estómago.

El segundo alimento. Es el alimento aire. En el aire hay dos octavas paralelas y opuestas. Una octava del aire ascendente y evolutiva y otra octava del aire descendente e involutiva. La octava evolutiva del aire es el denominado "hidrógeno 192". Este Hidrógeno proviene de la Segunda octava de radiación. Notas de octava "Mi-Re-Do".

La octava involutiva del aire es llamada "hidrógeno 3". En este capítulo hablaremos únicamente de la octava evolutiva del aire. El hidrógeno 192. Este alimento entra en nuestro cuerpo por las fosas nasales durante la respiración.

Estos dos alimentos. El hidrógeno 768 y el hidrógeno 192 no requieren ningún estado de conciencia especial. Toda la vida orgánica en el planeta tierra es sustentada por estas dos octavas de alimentos. Toda la vida mecánica de los hombres se sustenta en estos dos alimentos.

La octava de este segundo alimento debe ser asimilada por el hombre Fa4 con comprensión de su fin cósmico. El hidrógeno 192 representa mucho más que el aire que se respira. Incluye en sí mismo las vibraciones, emanaciones y fuerzas cósmicas existentes en el momento de realizar la respiración. Es decir este hidrógeno ha de ser consumido en el tercer estado de conciencia con un sentimiento de satisfacción personal o alegría para obtener de él el máximo beneficio. Pero si se carece del conocimiento adecuado puede ser muy nocivo jugar imprudentemente con la respiración.

La máquina humana produce gran cantidad de energía. Esta recibe del exterior la materia prima y el trabajo de la máquina consiste en transformar la materia densa en materia sutil. De vibración más fina. Pero la mayor o menor producción de hidrógenos en la máquina dependerá de su estado de conciencia.

El hombre mecánico en el segundo estado de conciencia de sueño psicológico reaccionando a toda impresión que llega del exterior, es incapaz de producir grandes cantidades de hidrógenos sutiles o de asimilar el más sutil de los alimentos. El alimento de las impresiones.

El dominio del arte del recuerdo de sí mismo, para el logro de la conciencia de sí mismo en todas las situaciones difíciles que la vida presenta en el cotidiano

vivir, permite que todas aquellas situaciones y circunstancias que aparentemente son ordinarias, sirvan como impresiones a las que se pondrá atención estando uno mismo en el tercer estado de conciencia.

La percepción reforzada de la fuerza de la impresión por la conciencia de sí mismo permitirá incrementar la cantidad de este sutil y fino alimento en el interior del Ser. El tercer alimento es el alimento de las impresiones. Este alimento de impresiones es indispensable para el crecimiento de la Esencia y el Ser.

Se ha de sentir que este alimento de impresiones ingresa al interior de cuerpo físico por los puntos de entrada (ojos y oídos) y ha de tener alegría por la fijación de este hidrógeno en el interior de su cuerpo físico, mientras se hace una respiración torácica profunda para fijar esta fuerza en el interior del cuerpo pero se ha de hacer esta respiración de modo que no sea perceptible para otras personas.

Este es el denominado "hidrógeno 48". La octava del alimento de impresiones a diferencia de las otras dos octavas de los alimentos, solo se puede asimilar estando en el tercer estado de conciencia. Este alimento hidrógeno 48 no es esencial para el mantenimiento de la vida orgánica sobre el planeta. Y para asimilarlo se requiere de un esfuerzo consciente.

En el segundo estado de conciencia la personalidad no puede asimilar este alimento de impresiones por su constante identificación y continuo reaccionar. Este hidrógeno 48 es una fuerza que solo es útil para el crecimiento de la Esencia y el Ser.

El logro del poder de alimentarse con este hidrógeno 48 corresponde al trabajo en el primer choque consciente. Únicamente cuando se ha logrado equilibrar los centros del cuerpo en el tercer estado de conciencia se puede recibir el primer choque consciente para la asimilación del alimento de impresiones. El hidrógeno Do48.

Se dice en forma general en algunos grupos que el primer alimento Hidrógeno 768 alimenta al cuerpo planetario o físico. Que el segundo alimento Hidrógeno 192 alimenta al segundo cuerpo o cuerpo astral. Que el tercer alimento Hidrógeno 48 alimenta al tercer cuerpo o cuerpo mental. Esto puede ser aceptado únicamente como una referencia general.

Pero siendo justo y específico se ha de reconocer y aceptar que en el tercer estado de conciencia las tres octavas de alimento se desarrollan dentro del cuerpo físico interactuando una con la otra mutuamente en los puntos de intervalo "mi/fa". Nunca se desarrolla una octava sola. Y menos aún para la creación de los cuerpos superiores del Ser. Así para la creación del cuerpo Astral son los hidrógenos de las tres octavas de alimentos en el interior del cuerpo físico y en el acto del segundo choque consciente las que lo generan. Y nunca un solo alimento en forma aislada. Lo mismo ocurre para la creación de los demás cuerpos superiores del Ser.

Esto debe ser comprendido y aceptado. De lo contrario esta idea excesiva de que cada alimento genera y alimenta a un cuerpo puede gestarse en una nueva distorsión.

ETAPAS	
NATURAL	CONSCIENTE
ALIMENTO	
3º.	Do – Re – Mi – ▽ – Fa
2º.	Do – Re – Mi – ▽ – Fa – Sol – La
1º.	Do – Re – Mi – ▽ – Fa – Sol – La – Si – ▽ – Re

El esquema muestra el desarrollo de las tres octavas de alimento desde la etapa natural del hombre mecánico hasta la etapa del hombre consciente en el primer choque consciente y el inicio del segundo choque consciente.

Es de este modo como interactúan las tres octavas de los alimentos dentro de la máquina de tres pisos o cuerpo. Compartiendo su energía en los puntos de intervalo "mi/fa" y aceptando energía del exterior en los puntos "si/do" representados en este esquema ambos intervalos por los triángulos.

La nota musical Do siempre representa el ingreso de una nueva energía que debe llenar al intervalo "si/do". Por esta razón no es expuesta cuando el primer alimento inicia la segunda octava correspondiente al segundo choque consciente. La nota Do en la octava del tercer alimento representa el inicio del estado consciente y del Trabajo en el primer choque consciente. Se ha de notar que la nota "sol" no es detenida por ningún intervalo por lo cual avanza hasta la nota siguiente "la".



Capítulo Ocho

EL PRIMER CHOQUE CONSCIENTE

Los tres choques conscientes corresponden a tres niveles sucesivos en la etapa del Nacer.

El primer choque consciente permite la asimilación del hidrógeno 48 –H48– proveniente del exterior como alimento. La recepción consciente del hidrógeno proveniente de un cosmos más alto e incrementar la producción de hidrógenos finos dentro de la máquina. Esto tan solo a condición de un trabajo de la Esencia simultáneo en los tres centros (motor-intelectual-emocional) a equilibrar en los tres pisos de la máquina en el tercer estado de conciencia.

El recuerdo de sí mismo es la primera herramienta de Trabajo y es la única herramienta para lograr el tercer estado de conciencia. La conciencia de sí mismo. Y debe producir el estado de división de la conciencia y de la atención en sí mismo. Esta herramienta de Trabajo corresponde a la etapa del despertar interior.

El recuerdo de sí mismo lleva al despertar de la Esencia para que tome el control de los cinco centros y del Ser. Logrando por tanto generar y expresar Atención, Consciencia y Voluntad, como producto de la manifestación de la Esencia en los tres pisos de la máquina humana. El Ser. El recuerdo de sí mismo es la piedra angular de El Trabajo sobre sí mismo. El recuerdo de sí mismo siempre y sin excepción concierne a la actividad de la Esencia para la conciencia de sí mismo. El tercer estado de conciencia.

El recuerdo de sí mismo es la única herramienta de Trabajo que permite al hombre mecánico desde el primer momento que la utiliza el lograr obtener para sí mismo una autonomía con relación a las influencias exteriores que recibe como estímulos por medio de la división de la conciencia y de la atención. Otorgándole la conciencia de sí mismo. Esta primordial y primera herramienta de Trabajo permite la utilización de la segunda herramienta de Trabajo. La observación de sí mismo.

La segunda herramienta de Trabajo es la observación de sí mismo. Esta segunda herramienta de Trabajo es fundamental para el acrecentamiento del Saber interior pues permite el estudio de sí mismo y el conocimiento de sí mismo por medio de la constatación y de la indagación.

Con esta segunda herramienta el hombre mecánico hace esfuerzos por observarse y estudiarse durante los lapsos en que se recuerda de sí mismo. Así él aprende como está realmente estructurada su constitución interna, su máquina y su personalidad. Ahora el Trabajo le dota de una tercera herramienta.

La tercera herramienta de Trabajo es la no-expresión. La no-expresión de la negatividad interior corresponde a la etapa del morir interior. En esta etapa de Trabajo sobre sí mismo se desarrolla la lucha consciente entre la Esencia y la personalidad para debilitar la personalidad, evitar la emanación de energía —hidrógenos— y permitir un crecimiento de la Esencia y su control consciente de los cinco centros y por tanto de todo el Ser.

Esta tercera herramienta de Trabajo. La no-expresión. Es vital pues solo ella permitirá crear una fricción interna entre el "Sí" y el "No" interior. Una lucha interna entre la Esencia y la personalidad. De esta fricción y lucha se genera el calor y la energía, que por medio del ahorro de esta energía al no reaccionar automática y mecánicamente, crea una fuerza en la Esencia, lo que le permite la fusión de una unidad interior de todas las partes constitutivas del Ser. Habrá obtenido su propia individualidad.

Ya no se dejará influenciar ni dominar por los estímulos e impresiones exteriores ni de los hábitos o posturas interiores. Para esto en el tercer estado de conciencia ha de mantener relajado cada músculo de su cuerpo en toda actividad que realice en la vida. Y a cada pensamiento negativo que tenga ha de generar un pensamiento positivo que se le oponga recordando su meta personal en el Trabajo, las ideas de Trabajo y su unión con la fuerza que viene desde arriba desde los cosmos superiores. A su vez a cada emoción negativa que surja en su interior deberá oponerle una emoción positiva y la alegría de la presencia de Ser y existir aquí y ahora y la alegría de su unión con la energía superior que viene desde su Yo Real.

No deberá emitir palabras, gestos, poses, o acciones negativas. Superando todos los obstáculos por medio de una acción justa en cada situación con toda la masa de su Ser. Generando la justa emoción positiva de integración del Ser. De este modo avanzará en el primer choque consciente.

Los obstáculos siempre se superarán con el uso justo y consciente de la emoción positiva, "el deseo consciente" o "anhelo" en función de la meta personal de Ser. Es así como venciendo todos los obstáculos en el tercer estado de conciencia habrá vivido en sí mismo la primera etapa de Trabajo. El Despertar. Y la segunda etapa de Trabajo. El Morir. En función de su meta personal en el Trabajo.

De este modo se habrá iniciado a sí mismo para la siguiente etapa de Trabajo. Ahora podrá tomar para sí mismo toda la energía proveniente del exterior en calidad de alimento de impresiones. El hidrógeno Do48.

Una vez que el ejercicio de recuerdo de sí mismo ha dado su resultado, se podrá permanecer por largos y reiterados períodos de tiempo en el tercer estado de conciencia. El estado de conciencia de sí mismo.

En el estado de conciencia de sí mismo se ha de tener la sensación de sí mismo, la sensación del propio cuerpo, la conciencia de todo lo que sucede tanto en el exterior de sí mismo y que se recibe como impresiones a través de los sentidos así como la conciencia de todo lo que sucede en el interior de sí mismo, en el interior de su Ser, en su programación psíquica, sus pensamientos, sus deseos, sus sensaciones. Esto es el darse cuenta de todo en su interior y su exterior.

De igual modo ha de lograr tener el sentimiento de la belleza de El Trabajo. Se ha de disfrutar emocionalmente de los momentos de conciencia de sí mismo, tratando continuamente de incrementarlos en su duración y continuidad.

El centro instintivo-motor trabaja con la sensación del cuerpo. El centro emocional trabaja con el sentimiento y la emoción y el centro intelectual trabaja con la idea y el pensar. En el Trabajo estos centros deben producir: Centro instintivo-motor Atención. Centro emocional Voluntad y centro intelectual Consciencia.

Para esto se ha de procurar desarrollar durante los períodos de recuerdo de sí mismo para la conciencia de sí mismo en cada centro y según su función:

Centro instintivo-motor genera la percepción de la sensación de todo el Ser y de las impresiones-sensaciones que reciba por medio de la piel y de los cinco sentidos. Y expresa su actividad como Atención.

Centro intelectual genera la conciencia de sí mismo, conciencia de la propia existencia, conciencia de las impresiones que recibe como estímulos y choques desde el exterior, desde la influencia de la vida y de las reacciones internas que se manifiestan dentro de él y de las expresiones que emita desde sí mismo. La idea y visualización de una unión con la fuerza que viene desde cosmos superiores. Y expresa su actividad como Consciencia.

Centro emocional genera la alegría de Ser y la alegría de la conexión con la fuerza superior. El anhelo y la aceptación de la unión con la fuerza superior que llena su Ser, la unión con algo más alto que uno mismo. El anhelo de la unión con un cosmos superior Sol12, La6, Si3. El anhelo de unión con el Yo Real y El Todo. La actividad de la Esencia en este centro expresa su actividad como Voluntad.

Estas tres funciones de los centros intelectual, motor y emocional se han de hacer simultáneamente. Al unísono se ha de hacer un movimiento o acto físico teniendo la sensación de tal acto o movimiento, se ha de dar cuenta del acto o movimiento efectuado teniendo la conciencia de tal acto o movimiento y se ha de disfrutar y alegrar de estar consciente de sí mismo y del acto o movimiento que se hace todo al mismo tiempo.

Esto es lo que en el Trabajo de escuela se llama "El trabajo equilibrado de los centros" o "Estado justo y armónico de Presencia de Ser".

Se ha de disfrutar de vivir la vida y sus sensaciones en el tercer estado de conciencia. El estado de conciencia de sí mismo requiere de la participación del centro emocional.

Sin un trabajo equilibrado del organismo entero no puede haber evolución consciente. Centro intelectual, Centro emocional, Centro motor. Pensamiento, Emoción, Acción. Han de estar trabajando armónica y simultáneamente en el

tercer estado de conciencia para el crecimiento de la Esencia y su expresión conjunta, justa y armónica como Consciencia, Voluntad y Atención. Solo entonces el hombre podrá trabajar en el primer choque consciente.

El hombre por medio del reiterado esfuerzo en el recuerdo de sí mismo debe lograr la permanencia de conciencia de sí mismo y el equilibrio de sus cinco centros.

Esto permite la expresión de la Esencia a través de todo el Ser por medio de los cinco centros y utilizando la información grabada en estos cinco centros. Donde antes solo se manifestaba la personalidad ahora es la Esencia la que hace uso de toda la información grabada en los centros.

Ahora el hombre por sus propios esfuerzos ha logrado convertirse en un hombre consciente de sí mismo. Un hombre en el estado permanente del tercer estado de conciencia. El Hombre Fa4. El hombre astuto poseedor de un Yo individual.

Su individualidad. La presencia equilibrada y armónica del "Yo individual" vendrá como resultado de todos los esfuerzos efectuados para el logro del tercer estado de conciencia o conciencia de sí mismo. Y traerá consigo una nueva calidad de Ser y un sabor de Ser enteramente nuevo.

El Hidrógeno Do48

En el estado de conciencia de sí mismo y con un trabajo equilibrado y armónico de los centros se ha de iniciar el primer choque consciente.

El primer choque consciente permite la asimilación del hidrógeno 48 proveniente del exterior como alimento. La recepción consciente de la fuerza proveniente de un cosmos más alto e incrementar la producción de hidrógenos finos dentro de la máquina humana. Tres logros evolutivos en un solo acto justo y equilibrado.

Se ha de invocar por medio del anhelo la fuerza que viene de arriba. De los cosmos superiores Fa24 Mesocosmos y Sol12 Deuterocosmos. Se ha de absorber el hidrógeno Do48 —HDo48—. Este hidrógeno proviene de la segunda octava de radiación. Notas de octava La-Sol-Fa. Constituye todas las impresiones que provengan del exterior. Sean impresiones agradables como impresiones desagradables. Y en sus variados modos según su punto de entrada. Ojos, oídos, piel. Ha de ser absorbida conscientemente sin identificarse y sin reaccionar a las impresiones.

Es ahora y a partir de este nivel cuando se está en capacidad de producir una nueva calidad y cantidad de hidrógenos finos para el crecimiento de la Esencia y al mismo tiempo para el crecimiento del Ser.

Al recibir cualquier tipo de impresión, táctil, auditiva, visual, se ha de realizar en el tercer estado de conciencia una inhalación de aire. Una respiración. Pensando, sintiendo y deseando que la energía de la impresión entre en el interior del cuerpo como un alimento. Y disfrute de su capacidad de absorber este alimento.

Al mirar y escuchar el paisaje, cosa, objeto, animal o persona que causa la impresión se han de sentir muy especialmente los ojos y los oídos pues son los puntos de entrada de las impresiones visuales y auditivas. Trate de sentir que toda la energía que llega a sus ojos, por medio de formas y colores ingresa hacia su interior. Al sentir un sonido, sienta sus oídos y trate de sentir que toda esa energía ingresa en su interior.

Además se ha de sentir todo el cuerpo y sus centros. Se ha de generar una emoción positiva de satisfacción personal y el deseo consciente de que esa energía se fije en el interior del Ser. Entonces se ha de hacer una inhalación torácica profunda por las fosas nasales sin que esta acción integral sea advertida por otros. Sienta siempre la fuerza que le viene desde arriba del cosmos superior y disfrute de su existencia consciente.

Ya usted debe ser capaz de invocar con toda su presencia las fuerzas superiores por medio del deseo consciente o anhelo. Con todo su Ser y los cinco centros concentrados en el mismo objetivo invocado.

Debe usted invocar la fuerza que viene de arriba con su pensamiento, con su sentimiento y con su sensación.

En los tres pisos de la máquina del hombre Fa4 u hombre equilibrado se desarrollan las tres octavas de los alimentos mucho más allá de lo que podría lograr un hombre mecánico. Gracias al Trabajo en el primer choque consciente y voluntario el hombre entra en la segunda etapa de desarrollo integral de la Esencia y del Ser.

Esta ya no es la etapa natural en la que se encuentran los hombres dormidos en el estado de sueño psicológico de vigilia u hombres mecánicos.

En el primer piso con los centros instintivo, motor y sexual se recibe el Hidrógeno Do768 este desarrolla su octava hasta Hidrógeno Si12 el cual se expresa por el centro sexual. En el segundo piso de la máquina con el centro emocional se recibe el Hidrógeno Do192 el cual desarrolla su octava hasta Hidrógeno Sol12 y avanza hasta Si3 donde ya más adelante requerirá un nuevo choque consciente. En el tercer piso de la máquina con el centro intelectual se recibe el Hidrógeno Do48 el cual desarrolla su octava hasta Hidrógeno Mi12.

De forma tal que tras el primer choque consciente el hombre Fa4 armónicamente ha desarrollado una cantidad de hidrógenos sutiles que le permitirán un trabajo justo e integral de su Ser mucho más intenso. El hombre Fa4 tiene para su trabajo interior en los tres pisos de su máquina los hidrógenos Si12-Sol12-Mi12. Dos de estos hidrógenos se encuentran detenidos ahora por los intervalos. "mi/fa"- "si/do". Para superarlos se ha de realizar esfuerzos en un nuevo choque consciente. El segundo choque consciente. De la calidad de este segundo choque hablaré más adelante.

La Absorción de las Emanaciones

En todo cuanto existe en cada uno de los niveles de octava de los cosmos creados, en la vida orgánica y en la humanidad se expresan componentes,

cuerpos, seres, estructuras, materias y energías que evolucionan y otros que involucionan.

Las materias, energías y seres que evolucionan van en sentido opuesto a aquellos que involucionan. De tal relación uno solo prevalece. Las fuerzas y seres que involucionan son siempre sujetas a leyes generales cósmicas-mecánicas, estas atañen a la vida orgánica y sino de los hombres mecánicos.

Mientras que las fuerzas y seres que evolucionan solo lo pueden hacer conscientemente. Por lo que en el estado consciente de sí mismo el hombre Fa4 logra escapar de las leyes generales y del destino general. Esto gracias a que al despertar logran impedir la identificación. Ya que los hombres conscientes se vuelven activos en su interior y pasivos en su exterior al evitar toda reacción y emanación de hidrógenos.

Por tanto las fuerzas que involucionan son pasivas con relación a las fuerzas activas que evolucionan conscientemente. Así todas las materias, energías y seres que involucionan sirven sin excepción de ambiente y alimento a aquellos seres que evolucionan.

El nivel de Ser, de inteligencia y conciencia de un Ser se mide por: 1º. El número de pisos; 2º. Por el hidrógeno promedio que constituye su Ser; 3º. Por aquella energía o Ser al que come y por aquel Ser al que le sirve de alimento.

Los dos alimentos básicos H768 e H192 no pueden ser modificados pues la naturaleza y la mutación biológica de la naturaleza en el tiempo los aportan para el sustento mecánico de la vida orgánica de todos los seres en el planeta según leyes cósmicas generales que regentan mecánicamente el proceso de la vida orgánica en el planeta para la economía cósmica.

Pero los alimentos sutiles. Los Hidrógenos H48-H24-H12-H6-H3, sí pueden ser modificados en función del estado de conciencia. De hecho tan solo serán absorbibles estos hidrógenos si se posee para sí mismo el tercer estado de conciencia en forma estable y continua. Caso contrario el hombre no podrá trabajar con estos hidrógenos.

Por tanto para trabajar con estos hidrógenos superiores. Sea absorbiéndolos del exterior como produciéndolos dentro de la máquina. El Ser. Se requiere de un nivel de Ser mínimo correspondiente al Hombre Fa4.

De lo cual se deduce que el nivel de Ser de un hombre que recibe su sustento para el cuerpo de los hidrógenos más densos será diferente al nivel de Ser de un hombre cuyo principal sustento sea el hidrógeno más sutil. En esto se basa el nivel de Ser y la construcción del Ser acorde a la Ley de Octava.

Todos los seres mecánicos, hombres y mujeres en su etapa natural, emanan de sus máquinas una enorme cantidad de hidrógenos al reaccionar mecánicamente a todas las impresiones que llegan a ellos como estímulos exteriores.

Estas energías emanadas de los centros de sus cuerpos por el desequilibrado y mal funcionamiento de tales centros son sencillamente energía perdida para ellos. Esta energía es liberada hacia el exterior y sirve para los fines generales de la naturaleza y para la economía cósmica. Pero es posible que un hombre cons-

ciente y equilibrado como lo es el hombre Fa4 u hombre astuto pueda hacer buen uso de esta energía.

Estas son las energías o hidrógenos que los hombres en su etapa natural dilapidan. El H96 el magnetismo corporal y vitalidad. El H48 la visión o percepción de una persona y el gasto de energía mental. El H24 la energía sensible y emocional. El H12 la energía emocional y sexual. Todas estas energía-materia o "hidrógenos" de diferentes grados de densidad y vibración son emanadas por todos los seres humanos mecánicos.

Todo este cúmulo de energía es la que puede ser comida según el deseo consciente de un hombre equilibrado Fa4 por Ley de Octava. Y debe añadir a esto el contacto con la fuerza que viene desde arriba como una invocación o plegaria interior justa y armónica hecha con toda la masa de su Ser a los dos cosmos inmediatamente superiores y aún más allá acorde al anhelo personal.

El Anhelo es la expresión de la Esencia al canalizar el trabajo de los centros del Ser en función de una llamada a la fuerza proveniente de los cosmos superiores. Es una llamada de ayuda. El Anhelo es la fuerza más poderosa en el universo. El anhelo proferido por la Esencia alcanza incluso a El Todo. El Absoluto.

La Llamada, Plegaria u Oración armónica puede hacerse para cualquier requerimiento, fin, necesidad en El Trabajo o por una necesidad personal. Pero se ha de recordar siempre que solo dará la oración o plegaria un resultado objetivo cuando aquella oración o plegaria sea efectuada justa y armónicamente en el tercer estado de conciencia y efectuada con todas las partes constitutivas del Ser. Únicamente un hombre Fa4 es capaz de hacer esta oración justa objetiva. La oración integral objetiva del Ser puede ser hecha en voz alta o mentalmente a condición de que sea acompañada por un fuerte anhelo o deseo consciente.

Es por este medio que al hacer la oración objetiva podrá atraer de los cosmos superiores la ayuda y la fuerza superior para incrementar su evolución consciente.

La manifestación del estado de conciencia de sí mismo puede producir incluso la sensación orgánica en todo el cuerpo de cortos lapsos de placer orgánico o espasmos de alegría orgánica. Dicho de un modo alegórico: es como si el cuerpo dijese "Gracias por Ser".

El hidrógeno 24 H24. Proviene de la segunda octava de radiaciones. Notas de octava Do-Si-La. Corresponde a energías cósmicas superiores en proceso de involución. Así como de las emanaciones de los centros motor e instintivo y del centro emocional de seres orgánicos.

El hidrógeno 12 H12. Proviene de la Primera octava de radiaciones. Notas de octava Do-Re-Mi. Corresponde a energía cósmica de muy elevada frecuencia vibratoria en proceso cósmico de involución para la sustentación de la economía cósmica.

También es emanada por los seres orgánicos en sus reacciones involuntarias desde sus centros emocional y sexual.

Cada choque consciente requiere de un trabajo equilibrado de todos los centros y pisos de la máquina. El Ser. Pero haciendo énfasis en uno u otro centro y piso según sea el choque específico.

Así para el primer choque consciente el énfasis estará en la recepción consciente de las impresiones en sus puntos de entrada o sea los ojos y oídos, en el tercer piso de la máquina y en el centro intelectual dándose cuenta de las impresiones que se reciben pero este trabajo se ha de apoyar en la emoción de Ser y la respiración y nunca perder la sensación de sí mismo o Atención.

Para el segundo choque consciente el énfasis estará en el manejo de la energía sexual, en el centro sexual y primer piso de la máquina, la musculatura, el propio cuerpo. Pero tendrá su apoyo en la recepción consciente de las impresiones del momento de unión heterosexual en el centro intelectual y el tercer piso de la máquina. Durante la relación sexual de pareja deben tener la idea de la recepción de la fuerza que viene desde arriba. Y acompañado de un intenso trabajo emocional de este centro para la aspiración o anhelo objetivo de atraer la fuerza que viene desde cosmos superiores.

Para el tercer choque consciente el énfasis estará en el trabajo con la respiración y las emociones en el centro emocional del segundo piso de la máquina con un apoyo en la actividad de los tres centros del primer piso de la máquina, las sensaciones y centro sexual y un trabajo en la recepción de impresiones y de imaginación creativa de unión y asunción divina en el centro intelectual y tercer piso de la máquina. Entonces esto será un Trabajo interior objetivo.

Capítulo Nueve

EL SEGUNDO CHOQUE CONSCIENTE

Los hidrógenos H12 y H6 provienen ambos de la primera octava de radiación. El hidrógeno H12 tiene notas de octava Mi-Re-Do. Y el hidrógeno H6 posee notas de octava Fa-(intervalo mi/fa)-Mi. Estos hidrógenos corresponden a fuerzas cósmicas muy altas.

Tan pronto como el hombre despierta a la conciencia de sí mismo por sus esfuerzos en el Trabajo, y ha logrado equilibrar sus cinco centros para que se expresen de una forma armónica y equilibrada, logrando la unidad interior y la individualidad de sí mismo, convirtiéndose por sí mismo en un Hombre Fa4, se da cuenta de que su Ser, su máquina, produce ahora mucha mayor cantidad de hidrógenos que cuando inicio sus primeros esfuerzos.

Dispone ahora de una cantidad de energía que antes malgastaba en emanaciones por reacción mecánica y a causa de una actividad desequilibrada de los centros.

Es ahora un hombre consciente de sí mismo, el hombre consciente Fa4. Y debe tomar la decisión si desea permanecer en ese estado o continuar su desarrollo. Si su decisión es continuar su desarrollo se dará cuenta que para lograr tal cosa necesita que su Ser produzca mayor cantidad y calidad de hidrógenos.

Un detallado estudio de la máquina humana de tres pisos y sus cinco centros indican claramente que el incremento en la producción de hidrógenos más finos es algo factible para el hombre equilibrado. El Hombre Fa4.

La producción de hidrógenos finos es vital cuando se ha determinado que la cantidad de hidrógenos hasta ahora producida por la máquina humana es insuficiente para acrecentar su desarrollo. Producción que está en función de los estados superiores de conciencia, de un crecimiento de la Esencia, de la conexión con los centros superiores, centro emocional superior y centro intelectual superior, y de la construcción de los pisos superiores de la máquina humana. El cuerpo astral y el cuerpo mental.

Tres octavas de hidrógenos son producidas en el Ser. Cada octava procedente de cada uno de los alimentos consumidos en el estado armónico y justo de la conciencia de sí mismo.

El centro sexual al trabajar con los Hidrógenos Si12-Sol12-Mi12 puede proveer integralmente una calidad de alimento impresiones muy sutiles que nin-

gún otro centro puede proveer. Este alimento de finas y sutiles impresiones es importante para la producción de hidrógenos superiores. Y ambos miembros de la pareja han de generar emociones sumamente evolutivas a fin de alcanzar los centros superiores.

Pues el centro sexual que canaliza la fuerza neutra al trabajar con las tres octavas completas del hidrógeno HD12, se puede contactar con el centro emocional superior el cual trabaja con el mismo tipo de hidrógeno y situarse a ese mismo nivel para la captación de hidrógenos superiores hacia el interior de la máquina. Específicamente a este segundo choque consciente le corresponde el hidrógeno HD12. Del cual derivarán acorde a la Ley de octava para la generación de hidrógenos superiores, los hidrógenos Hre6 y Hmi3 dentro de la máquina humana para obtener la construcción del cuarto y quinto pisos. El cuerpo Astral y el cuerpo Mental. Hasta llegar al siguiente nivel que requerirá de un nuevo choque consciente.

En el segundo choque consciente la utilización de los hidrógenos Si12-Sol12-Mi12 en el tercer estado de conciencia es fundamental para la construcción del Ser. Un Hombre equilibrado Fa4 puede tener un gasto exterior de energía sexual, Hidrógeno Si12, para sus requerimientos orgánicos y la reproducción. Pero cuando este Hombre Fa4 ha decidido incrementar el desarrollo de hidrógenos superiores pone fin a la vida sexual normal y el gasto exterior de este hidrógeno.

Entonces toma toda la energía del centro sexual, hidrógenos Si12-Sol12-Mi12, donde enfrenta dos intervalos. Un intervalo "si/do" para el hidrógeno HS12. Y un intervalo "mi/fa" para el hidrógeno HM12. Siendo el único hidrógeno capaz de continuar su proceso evolutivo el hidrógeno HS12.

Para superar estos puntos de intervalo se ha de invocar con anhelo el hidrógeno superior HD12 en la unión heterosexual con su pareja y atrae desde el cosmos superior este hidrógeno HD12 a fin de superar el intervalo "si/do" y llenar el vacío en el intervalo "mi/fa" para generar en sí mismo los hidrógenos Re6-La6-Fa6. Esta es la transmutación de la energía del centro sexual para el crecimiento del Ser.

El segundo choque consciente y voluntario representa el hacer trascender objetivamente, la sexualidad y la energía sexual, de un estado de reflejo básico y condicionado a un estado equilibrado de conciencia y poder. El segundo choque consciente es por sí mismo un acto ritual. Es un nuevo nacimiento. Un nacimiento interno. Una ceremonia o acto litúrgico que ha de ser efectuado con la mayor responsabilidad y seriedad.

La transmutación en el tercer estado de conciencia de la energía del centro sexual durante el coito genital en parejas heterosexuales es muy importante, incluso vital, para el crecimiento interior del Ser. Pero el segundo choque consciente exige la cancelación de todo gasto exterior de la energía del centro sexual. Dicho de otro modo se ha de evitar la emisión seminal o eyaculación.

Sólo con la no-eyaculación seminal se inicia dentro del organismo una nueva

octava de hidrógenos que permitirá crear un nuevo cuerpo dentro del cuerpo físico. El cuarto piso de la máquina.

La energía del centro sexual durante la transmutación de pareja jamás debe ser visualizada, por medio de la imaginación creativa, moviéndose por fuera del cuerpo. Esto causaría la emanación de los hidrógenos. Se debe únicamente sentir cada parte del cuerpo desde los pies a la cabeza, visualizar cada parte del cuerpo de la que se tiene sensación y anhelar que los hidrógenos superiores saturen cada hueso, tendón, músculo, arteria, órgano y piel.

Todo debe ser visualizado, sentido y deseado en el interior del cuerpo exclusivamente. Viendo con la imaginación creativa como entra por la cabeza el hidrógeno HD₁₂ se mezcla con, el hidrógeno Si₁₂, la energía sexual del propio cuerpo y como, el hidrógeno Si₁₂, la energía sexual de la pareja entra en el propio cuerpo. Mientras se realizan respiraciones torácicas profundas y estas tres energías conjuntas, estos tres hidrógenos combinados, son los que se mueven por todo el interior del Ser. Órgano por órgano y parte por parte hasta saturar todo el cuerpo físico con los hidrógenos transmutados desde el centro sexual. Lo que permitirá la cristalización o nacimiento del segundo cuerpo. El cuerpo Astral.

Este trabajo interior objetivo del segundo choque consciente para la construcción del cuarto piso de la máquina, el segundo cuerpo o cuerpo Astral permite crear el centro de gravedad permanente a partir del nacimiento del cuerpo Astral y un trabajo equilibrado y justo de todo el Ser.

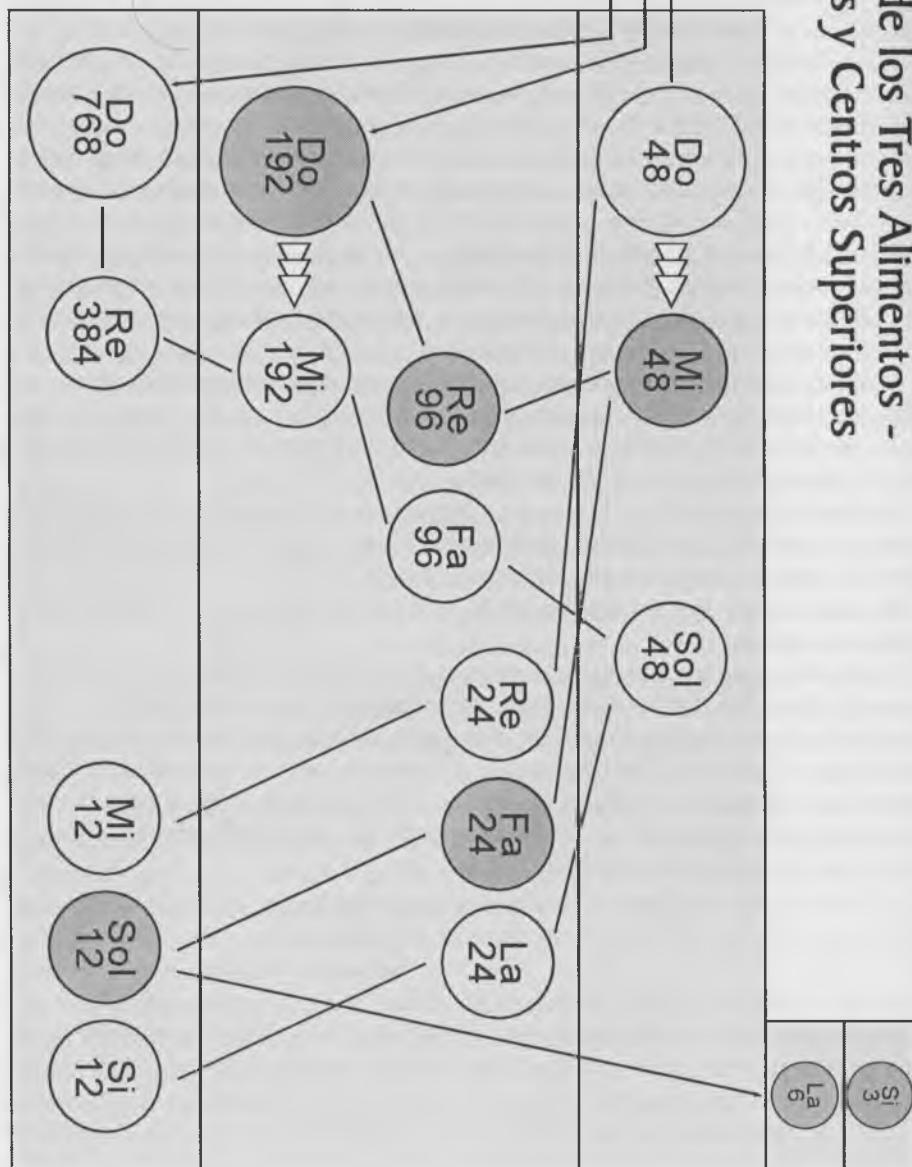
Más tarde y por medio del segundo choque consciente será creado dentro del cuerpo Astral el quinto piso de la máquina. El tercer cuerpo del Ser. El cuerpo Mental. Ambos cuerpos dentro del cuerpo físico.

El Trabajo dice: Una octava dentro de otra octava. Un cuerpo dentro de otro cuerpo. Es la Ley.

Recuérdese que toda plegaria, ceremonia, o invocación debe ser preservada de toda alteración o distorsión. Debe ser mantenida en su forma pura. Y debe ser efectuada sin ninguna distorsión. El segundo choque consciente es una ceremonia para el armónico crecimiento de la Esencia y del Ser. Este no es un ritual simbólico, cabalístico o mágico. Este es un ritual objetivo interior para la evolución de su Esencia y de su Ser en progresión de octava. Practíquelo y nunca cese en su anhelo de evolución interior de Ser.

Diagrama de los Tres Alimentos - Hidrógenos y Centros Superiores

Alimentos



Capítulo Diez

EL TERCER CHOQUE CONSCIENTE

Cuando el Sagrado Absoluto cosmos Do1 decidió por su voluntad suprema de Ser crear en sí mismo todo lo manifestado. Él emanó de su presencia la Fuerza llamada "Yo Real" y siendo esta Fuerza idéntica al Absoluto del cual emanó, el Yo Real engendró y emanó de sí mismo a la Fuerza llamada Esencia.

De este modo el principio activo, fuerza positiva, generatriz, dinámica o activa le corresponde por serle innata a El Absoluto. El principio neutro, fuerza neutra o neutralizante le corresponde al Yo Real. Y el principio pasivo, fuerza negativa, receptiva o estática o pasiva le corresponde únicamente a la Esencia.

Siendo la Esencia la manifestación receptiva de la divinidad. Es la Esencia la que se sumerge en los cosmos creados para aprender y desarrollarse antes de retornar a la fusión con la divinidad.

Mencioné con anterioridad en el capítulo de "Los Tres Alimentos" que en el aire o segundo alimento existe dos octavas. Una octava evolutiva y una octava involutiva. La octava evolutiva del aire es el Hidrógeno 192. Que mantiene la vida orgánica en el planeta. El cosmos Mi48. Y una segunda octava u octava involutiva del aire que no es para este fin. Este es el Hidrógeno 3. Este Hidrógeno H3 no tiene relación con la vida orgánica aunque sí cumple con los fines para la economía cósmica.

Esta fuerza cósmica tiene una relación intrínseca con la divinidad pues deriva directamente de ella. La Fuente.

Solo la octava involutiva del aire puede alimentar a la Esencia y al "Yo Real". Esta parte benéfica de la octava del alimento aire proviene de la fuente original. A este Hidrógeno 3 lo podemos considerar como el quinto alimento integral para el crecimiento de la Esencia y del Ser proveniente de la fuerza del Absoluto.

Este Hidrógeno proviene de la primera octava de radiación. Notas de octava Fa-Sol-La del cosmos Do1. El Absoluto. Y este hidrógeno es poseedor de una gama vibratoria muy sutil la cual formará y alimentará al Cuerpo de la Esencia y al Yo Real.

Tan solo después de haber trabajado en forma justa y objetiva en los dos choques conscientes durante dos octavas de años se podrá iniciar el Trabajo en

el Tercer Choque Consciente. Con exactitud una octava de años corresponde a una decena de años. O expresado de otro modo, por un periodo igual o mayor de diez años en cada uno de los dos choques conscientes se podrá iniciar un trabajo en el Tercer Choque Consciente.

Pero para que esto suceda se deberán haber establecido interiormente un sentimiento profundo de amor consciente hacia los demás, pues ellos son su prójimo. Y una emoción consciente aún más fuerte, un auténtico anhelo objetivo, hacia una unión, ascensión, asunción y fusión con la Divinidad.

El anhelo interior objetivo es la fuerza más poderosa de este mundo para lograr una transformación interior y un crecimiento de la Esencia y del Ser. El Anhelo o deseo de la voluntad consciente es la clave en el Tercer Choque Consciente para la ascensión al Absoluto.

Al hacer el Tercer Choque Consciente usted se ha de dar cuenta que en el Ser han sido creados una cantidad muy elevada de hidrógenos superiores los cuales han llegado a los puntos de intervalo. Estos hidrógenos son Mi3-Si3-Sol3 y provienen de las octavas de los tres alimentos. Un intervalo "si/do" para el hidrógeno HSi3. Y un intervalo "mi/fa" para el hidrógeno HMi3. Siendo el único hidrógeno capaz de continuar su proceso evolutivo el hidrógeno HSol3.

Y para superar estos puntos de intervalo se ha de invocar con un profundo anhelo interior el hidrógeno superior HDo3. La Esencia puede absorber el hidrógeno Do3 durante el Tercer Choque Consciente por medio del anhelo interior objetivo de unión con la divinidad.

A partir de este nivel y desde ahora todos los Tres Choques Conscientes deben realizarse uno en relación y simultaneidad con los otros dos choques. Los Tres Choques deben hacerse paralelamente.

El Tercer Choque Consciente requiere para hacerlo que exista una gran actividad interior integral del Ser y específicamente en el centro emocional con un deseo consciente o anhelo objetivo de lograr una unión con la divinidad.

Existe un único método para efectuar el tercer choque consciente.

El método preliminar. Este choque está expresado por el deseo consciente o anhelo objetivo de unión con la divinidad. Durante el coito con la pareja ambos han de anhelar la fusión con la divinidad. Su ascensión al cosmos Si3 y al cosmos Do1. Esto se comprende como la unión de la Esencia con el Yo Real y con el Absoluto.

La ejecución de este ritual es en todo análogo al segundo choque consciente. Comprendiendo un estado de presencia de Ser, la no-eyaculación seminal durante el coito con la pareja y las respiraciones torácicas profundas atrayendo por medio de una gran actividad emocional el hidrógeno Do3 y la recepción justa de todas las sutiles impresiones del momento al hacer este choque consciente.

Este choque consciente es un ritual que se ha de efectuar armónicamente como una plegaria dirigida hacia la divinidad. Hacia el Yo Real y el Absoluto. Expresando un gran anhelo de ser uno con la divinidad.

Este es el método para la creación del "Cuerpo de la Esencia o Cuerpo Causal" también llamado "Cuerpo de la Consciencia". Y es así como se ha de lograr la Ascensión.

Todas las personas que deseen hacer en forma justa el Tercer Choque Consciente, en anexión a los otros dos previos choques conscientes. Podrá por si misma y en forma colateral y complementaria practicar también el método del Tercer Choque Consciente.

Método único. Este método es efectivo siempre y cuando tales personas previamente hayan practicado los dos choques conscientes durante dos octavas de años consecutivos.

Este método consiste en: Con todo su Ser haga una plegaria hacia lo alto. Ore con anhelo al Yo Real y a El Todo. Al Cosmos Absoluto Do1 y al Cosmos Si3. Pida su unión, su ascensión. Su asunción divina.

Con todo su Ser anhele, vea y sienta el descenso hacia usted del hidrógeno I IDo3 y con anhelo inhale este hidrógeno haciendo con todo su Ser respiraciones torácicas profundas para fijar este hidrógeno en su interior.



Sección Segunda

**EL MÉTODO DE
“EL TRABAJO”**

LOS TRABAJOS ESPECIALES O SITTINGS

La primera tarea se inicia en cada amanecer. Cada mañana al levantarse de la cama se ha de efectuar el "trabajo especial sentado" o meditación. La función de los trabajos especiales es hacer un espacio interior para que el Trabajo pueda desarrollarse.

Es en estos trabajos especiales donde cada uno toma para consigo mismo el compromiso de cumplir con el deber de Ser y hacer el Trabajo sobre sí mismo aquí y ahora. Propóngase hacer el Trabajo como motivación personal para todo el día. Haga de esto una promesa para sí mismo y para su Yo Real. Haga de esto su Meta.

Entonces tenga la sensación integral de todo su Ser, piense y deseé que mientras actúa e inter-actúa con la vida y en la vida, usted va a poner en práctica y aprender a usar del método de Trabajo, las diversas herramientas de Trabajo como instrumentos apropiados para mantener activa su Esencia y pasiva su personalidad y de este modo cumplir con el deber de Ser.

Inicialmente se recomienda cumplir los trabajos especiales en estos horarios a fin que se pueda hacer un lugar para El Trabajo dentro de usted.

20 minutos en la cama antes de levantarse.

40 a 90 minutos en la mañana de 06:00h. a 07:00h.

40 a 90 minutos al mediodía de 11:00h. a 12:00h.

20 minutos en la cama antes de dormir de 22:00h. a 23:00h.

Cuando logre hacer estos con todas las partes de su Ser podrá hacer los trabajos especiales en cualquier momento y por lapsos de tiempo superior a los indicados como períodos mínimos.

LAS TAREAS

Las tareas aquí dadas son parte fundamental y esencial de El Trabajo y están agrupadas en número de secuencia de tarea y número de Trabajo Especial. Cada tarea se ha de efectuar por un periodo de diez días consecutivos, "una octava de días". Pasando luego a la siguiente tarea.

No permanezca atado a una tarea por más número de días aun cuando la experiencia haya sido interiormente gratificante. Continúe avanzando en la ejecución del orden de tareas para su desarrollo. Los Trabajos Especiales son sumamente importantes y están previstos para hacer en usted un lugar interior para el Trabajo sobre sí mismo. Los Trabajos Especiales nunca deben dejar de efectuarse. Cada Trabajo Espacial agrupa varias Tareas.

Ejemplo:

"Trabajo Especial 1 para tareas desde la 1 hasta la 10".

Se comprende entonces que el Trabajo Especial 1 se ha de efectuar todos los días durante la ejecución de todo el número de días de cada una de las tareas desde la tarea 1 hasta la tarea 10. Dicho de otro modo el Trabajo Especial 1 ha de ser efectuado durante cien días consecutivos.

DESPERTADORES Y FOTOS

Al inicio se ponen tareas sencillas denominadas "despertadores" y "fotos de sí mismo". Estos sirven para hacer una pausa en el correr automático de la vida. Esta pausa permite romper la mecanicidad e iniciar un proceso de intentos de recuerdo de sí mismo que abrirán un espacio para el Trabajo en el interior de sí mismo.

Las fotos de sí mismo. Han de contener posturas de cada uno de los tres centros. Posturas físico musculares, voz y tono, gestos, posturas emocionales y posturas mentales.

Capítulo Once

Etapa de “El Despertar”

Los Despertadores

TRABAJO ESPECIAL 1. Tareas desde 1 hasta 10.

Tarea 1. Desde día 01 hasta día 10.

Haga el trabajo especial 1 durante quince minutos al amanecer el día. Luego y durante todas las 24 horas del día y durante los próximos 10 días coloque en su mano derecha si usted es diestro o en su mano izquierda si usted es zurdo un guisante con cinta adhesiva. Y cada vez que el guisante le impida realizar una labor o actividad en su vida cotidiana, recuerde porque colocó ese guisante en su mano. Recuerde cual es su meta personal. Y trate de recordar su promesa a sí mismo de despertar a la conciencia de sí mismo.

Tarea 2. Desde día 11 hasta día 20.

Con un hilo grueso anude los dedos pulgar, índice y medio de la mano que usted más utilice y cuando no pueda realizar alguna actividad recuerde su propósito personal de ser consciente de sí mismo.

Tarea 3. Desde día 21 hasta día 30.

Póngase un par de guantes y en cada uno de ellos coloque una semilla grande. Cuando al realizar su actividad cotidiana esas semillas le molesten recuerde su meta personal y dígase a sí mismo verbalmente “Yo me recuerdo a mí mismo”.

Tarea 4. Desde día 31 hasta día 40.

Ponga una pequeña piedra en uno de sus zapatos. Y cuando al caminar le sea molesta la piedra dígase a sí mismo “Yo soy consciente de mí mismo”.

Tarea 5. Desde día 41 hasta día 50.

Cada día durante su trabajo especial seleccione una casa o edificio que usted sepa que verá. Dígase a sí mismo “Cuando vea ese lugar me recordaré de mí mismo”. Al llegar al lugar seleccionado trate de tener una sensación de sí mismo.

Tarea 6. Desde día 51 hasta día 60.

Cada día durante su trabajo especial seleccione una calle, plaza, parque o

estatua que usted sepa que verá al realizar sus actividades cotidianas. Utilice este lugar escogido como recordatorio de su meta personal de ser consciente de usted mismo. Cuando vea el lugar seleccionado como despertador dígase a sí mismo "Yo me recuerdo de mí mismo".

Tarea 7. *Desde día 61 hasta día 70.*

Cada día durante su trabajo especial seleccione una persona que usted sepa que verá durante el día y utilicela como despertador. Repítase a sí mismo durante el día "cuando yo la vea me recordaré de mí mismo". Cuando usted en su actividad cotidiana encuentre a la persona seleccionada repítase mentalmente "Yo estoy aquí y ahora". "Yo me recuerdo de mí mismo". Esto lo ha de repetir usted tantas veces en el día cuantas se encuentre con la persona seleccionada como despertador.

Tarea 8. *Desde día 71 hasta día 80.*

Cada día durante su trabajo especial planifique una hora del día para recordarse de sí mismo. Al llegar la hora trate de sentirse a usted mismo. Dígase "Yo me recuerdo de mí mismo". "Yo estoy aquí y ahora".

LAS FOTOS DE SÍ MISMO

Tarea 9. *Desde día 81 hasta día 90.*

En las circunstancias dadas de su actividad cotidiana trate de tomar fotografías de sí mismo y de sus diversas reacciones a los estímulos que recibe desde el exterior.

Tarea 10. *Desde día 91 hasta día 100.*

En su actividad cotidiana trate de tomar fotografías de sí mismo cada vez que coma o beba.

TRABAJO ESPECIAL 2. *Tareas desde 11 hasta 20.*

Tarea 11. *Desde día 101 hasta día 110.*

En las circunstancias de cada día trate de tomar fotografías de sí mismo cada vez que camine, trote o corra.

Tarea 12. *Desde día 111 hasta día 120.*

En su actividad cotidiana trate de tomar fotografías de sus conversaciones con otras personas.

Tarea 13. *Desde día 121 hasta día 130.*

En su actividad cotidiana trate de tomar fotografías de su conversación verbal con usted mismo.

Tarea 14. *Desde día 131 hasta día 140.*

Durante todo el día trate de tomar fotografías de su tensión muscular innecesaria o excesiva para la actividad que esté realizando.

Tarea 15. *Desde día 141 hasta día 150.*

Durante todo el día tome usted fotografías de cada instante en que aparente o mienta.

Tarea 16. *Desde día 151 hasta día 160.*

En cada circunstancia cotidiana trate de tomar fotografías de sus reacciones de insatisfacción, tristeza, enojo e ira.

Tarea 17. *Desde día 161 hasta día 170.*

Trate de tomar fotografías de sus pensamientos negativos hacia otros y hacia usted mismo.

Tarea 18. *Desde día 171 hasta día 180.*

Trate de tomar fotografías de sus emociones negativas hacia otros y hacia usted mismo.

Tarea 19. *Desde día 181 hasta día 190.*

En las circunstancias de cada día trate de tomar fotografías de sí mismo cada vez que tenga emociones de alegría, satisfacción, tristeza e insatisfacción.

**TAREAS DE UN CENTRO.
TAREAS DE SENSACIÓN Y ATENCIÓN.**

Tarea 20. *Desde día 191 hasta día 200.*

Trate de darse cuenta de las reacciones de su cuerpo en las diversas circunstancias de cada día.

TRABAJO ESPECIAL 3. *Tareas desde 21 hasta 30.***Tarea 21.** *Desde día 201 hasta día 210.*

Trate de darse cuenta de las tensiones musculares de su cuerpo.

Tarea 22. *Desde día 211 hasta día 220.*

Trate de tener una sensación de su mano derecha.

Tarea 23. *Desde día 221 hasta día 230.*

Trate de tener una sensación de los dedos de su mano derecha.

Tarea 24. *Desde día 231 hasta día 240.*

Trate de tener una sensación de su mano izquierda.

Tarea 25. *Desde día 241 hasta día 250.*

Trate de tener una sensación de los dedos de su mano izquierda.

Tarea 26. *Desde día 251 hasta día 260.*

Trate de tener una sensación de su mano derecha cada vez que usted agarre algo.

Tarea 27. *Desde día 261 hasta día 270.*

Trate de tener una sensación de su mano izquierda cada vez que usted agarre algún objeto.

Tarea 28. *Desde día 271 hasta día 280.*

Trate de tener una sensación de su pie derecho.

Tarea 29. *Desde día 281 hasta día 290.*

Trate de tener una sensación de su pie izquierdo.

Tarea 30. *Desde día 291 hasta día 300.*

Trate de tener una sensación de sus dos pies al caminar.

TRABAJO ESPECIAL 4. Tareas desde 31 hasta 40.

Tarea 31. Desde dia 301 hasta dia 310.

Trate de tener una sensación de sus dos pies y de sus dos manos al caminar.

Tarea 32. Desde dia 311 hasta dia 320.

Trate de tener una sensación de sus dos pies y de sus dos manos cuando realice una labor o trabajo.

Tarea 33. Desde dia 321 hasta dia 330.

Coloque cuarenta semillas en el bolsillo de su pantalón, camisa o chaqueta. Cada vez que durante el día usted logre tener una sensación de una parte de su cuerpo, transferirá una semilla del bolsillo que las contiene a un bolsillo vacío. De este modo sabrá cuantas veces al día es usted capaz de tener una sensación de sí mismo. Y así evaluará sus progresos en el tiempo.

Este método contable de las semillas puede usarlo en todas las tareas subsiguientes según su decisión.

Tarea 34. Desde dia 331 hasta dia 340.

Trate de tener una sensación de su mano derecha mientras mira su mano izquierda.

Tarea 35. Desde dia 341 hasta dia 350.

Trate de tener una sensación de su mano izquierda mientras mira su mano derecha.

Tarea 36. Desde dia 351 hasta dia 360.

Trate de tener una sensación de su brazo derecho y mano derecha.

Tarea 37. Desde dia 361 hasta dia 370.

Trate de tener una sensación de su brazo izquierdo y su mano izquierda.

Tarea 38. Desde dia 371 hasta dia 380.

Trate de tener una sensación de su brazo derecho mientras mira su brazo izquierdo.

Tarea 39. Desde dia 381 hasta dia 390.

Trate de tener una sensación de su brazo izquierdo mientras mira su brazo derecho.

Tarea 40. Desde dia 391 hasta dia 400.

Trate de tener una sensación de sus dos brazos y de sus dos manos.

TRABAJO ESPECIAL 5. Tareas desde 41 hasta 50.

Tarea 41. Desde dia 401 hasta dia 410.

Trate de tener una sensación de su pierna y pie derecho.

Tarea 42. Desde dia 411 hasta dia 420.

Trate de tener una sensación de su pierna y pie izquierdo.

Tarea 43. Desde dia 421 hasta dia 430.

Trate de tener una sensación de sus dos piernas y de sus dos brazos.

Tarea 44. Desde día 431 hasta día 440.

Trate de tener una sensación de su pecho.

Tarea 45. Desde día 441 hasta día 450.

Trate de tener una sensación de su espalda.

Tarea 46. Desde día 451 hasta día 460.

Trate de tener la sensación de que su cabeza está unida a su cuerpo y sienta su cuello.

Tarea 47. Desde día 461 hasta día 470.

Trate de tener una sensación de sus expresiones faciales.

Tarea 48. Desde día 471 hasta día 480.

Trate de tener una sensación de su caminar y a la vez suelte sus tensiones musculares.

Tarea 49. Desde día 481 hasta día 490.

Trate de tener en cada momento del día una sensación completa de todo su cuerpo y suelte las tensiones musculares.

Tarea 50. Desde día 491 hasta día 500.

Trate de tener una sensación completa de todo su cuerpo al caminar, al sentarse o al acostarse.

TRABAJO ESPECIAL 6. Tareas desde 51 hasta 60.

Tarea 51. Desde día 501 hasta día 510.

Trate de comer y cepillarse los dientes usando aquella mano que normalmente no utiliza. Si usted es diestro use la mano izquierda, si es zurdo use la mano derecha.

Tarea 52. Desde día 511 hasta día 520.

Trate de sentir la vibración de su voz cuando usted habla con otra persona.

Tarea 53. Desde día 521 hasta día 530.

Póngase algo de ropa incomoda y sienta sus sensaciones. También al salir póngase algún adorno o vestuario que sea ridículo y observe como le miran.

Tarea 54. Desde día 531 hasta día 540.

Trate de sentir una sensación de todo su cuerpo cuando coma y cuando hable con otras personas. Recuerde soltar sus tensiones musculares.

Tarea 55. Desde día 541 hasta día 550.

Trate de tener una sensación de todo su cuerpo y sienta su lengua al hablar, al comer o al beber.

Tarea 56. Desde día 551 hasta día 560.

Trate de constatar que su piel es una extensión de su sentido del tacto y trate de sentir por medio de su piel.

Tarea 57. Desde día 561 hasta día 570.

Tenga una sensación de todo su cuerpo. Y por medio de su piel sienta el ambiente que le rodea. Sequedad. Humedad. Temperatura. Viento.

Tarea 58. *Desde día 571 hasta día 580.*

Tense los músculos de su brazo derecho durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 59. *Desde día 581 hasta día 590.*

Tense los músculos de su brazo izquierdo durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 60. *Desde día 591 hasta día 600.*

Tense los músculos de su pierna derecha durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

TRABAJO ESPECIAL 7. *Tareas desde 61 hasta 70.*

Tarea 61. *Desde día 601 hasta día 610.*

Tense los músculos de su pierna izquierda durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 62. *Desde día 611 hasta día 620.*

Tense los músculos de su abdomen durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 63. *Desde día 621 hasta día 630.*

Tense los músculos de su pecho durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 64. *Desde día 631 hasta día 640.*

Tense los músculos de su espalda durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 65. *Desde día 641 hasta día 650.*

Tense los músculos de sus hombros durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 66. *Desde día 651 hasta día 660.*

Tense los músculos de su rostro durante tres minutos. Sienta la tensión muscular durante este tiempo y luego suelte la tensión. A la vez debe mantener relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 67. *Desde día 661 hasta día 670.*

En cada ocasión trate de mantener relajados todos los músculos del cuerpo.

Tarea 68. *Desde día 671 hasta día 680.*

Durante los próximos diez días cada vez que usted camine, trote o corra mantenga contraída la musculatura del vientre por periodos de cinco minutos cada vez. Conjuntamente mantenga relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 69. *Desde dia 681 hasta dia 690.*

Durante los próximos diez días cada vez que usted se siente o acueste mantenga contraída la musculatura del vientre por periodos de cinco minutos cada vez. Conjuntamente mantenga relajados todos los demás músculos del cuerpo.

Tarea 70. *Desde dia 691 hasta dia 700.*

Durante los próximos diez días cada vez que usted efectúe una labor o actividad mantenga contraída la musculatura del vientre por periodos de cinco minutos cada vez. Conjuntamente mantenga relajados todos los demás músculos del cuerpo.

TRABAJO ESPECIAL 8. *Tareas desde 71 hasta 80.*

Tarea 71. *Desde dia 701 hasta dia 710.*

Sienta todo su cuerpo. En cada labor que usted realice trate de sentir todas las tensiones de su rostro y de su cuerpo. Dirija su atención hacia donde se encuentran las tensiones musculares y suelte la tensión. Relaje el músculo en tensión.

Tarea 72. *Desde dia 711 hasta dia 720.*

Sienta su propio rostro. Sus movimientos faciales. Y las expresiones de su rostro al reaccionar a las impresiones que recibe cada día.

Tarea 73. *Desde dia 721 hasta dia 730.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo y trate de sentir sus oídos cada vez que escuche un sonido o alguien le hable.

Tarea 74. *Desde dia 731 hasta dia 740.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo. Sienta su nariz y dese cuenta de que usted está respirando. Tenga cuidado de no alterar el ritmo de su respiración.

Tarea 75. *Desde dia 741 hasta dia 750.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo y al mirar durante el día trate de tener una sensación de sus ojos.

Tarea 76. *Desde dia 751 hasta dia 760.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo y trate de sentir todo su rostro y cada uno de sus cinco sentidos.

Tarea 77. *Desde dia 761 hasta dia 770.*

Agarre una pala. Cave huecos en la tierra y tenga una sensación de todo su cuerpo.

Tarea 78. *Desde dia 771 hasta dia 780.*

Durante los próximos diez días agarre herramientas de labranza. Y con sus propias manos labore medio acre de tierra mientras mantiene la sensación de su cuerpo.

Tarea 79. Desde día 781 hasta día 790.

Acarree grandes baldes de agua y tenga una sensación de todo su cuerpo.

Tarea 80. Desde día 791 hasta día 800.

En los próximos diez días procure ir al campo y usted mismo limpie corrales de animales y establos mientras mantiene la sensación de todo su cuerpo. Relaje su tensión muscular innecesaria.

TRABAJO ESPECIAL 9. Tareas desde 81 hasta 90.

Tarea 81. Desde día 801 hasta día 810.

Asee y cepille reses y caballos mientras mantiene la sensación de todo su cuerpo.

Tarea 82. Desde día 811 hasta día 820.

Con sus propias manos ordeñe vacas y mantenga la sensación de todo su cuerpo.

Tarea 83. Desde día 821 hasta día 830.

Coseche frutas de diversas plantas, arbustos y árboles y todo el tiempo tenga la sensación de su cuerpo.

Tarea 84. Desde día 831 hasta día 840.

Pode plantas y árboles mientras mantiene la sensación de su cuerpo.

Tarea 85. Desde día 841 hasta día 850.

Agarre un hacha. Corte leña y mantenga la sensación de usted mismo. La sensación de todo su cuerpo.

Tarea 86. Desde día 851 hasta día 860.

Lave a mano platos y ropa y tenga la sensación de su propio cuerpo.

Tarea 87. Desde día 861 hasta día 870.

Tenga una sensación de todo su cuerpo. Ahora trate de sentir específicamente la parte delantera de su cuerpo.

Tarea 88. Desde día 871 hasta día 880.

Tenga una sensación de todo su cuerpo. Ahora procure sentir la parte trasera de su cuerpo.

Tarea 89. Desde día 881 hasta día 890.

Tenga una sensación de todo su cuerpo y sienta como habla. Tenga una sensación de su voz y de la vibración de su voz.

Tarea 90. Desde día 891 hasta día 900.

Tenga una sensación de todo su cuerpo. Sienta sus cinco sentidos y solo entonces hable, pregunte o responda a su interlocutor.

TRABAJO ESPECIAL 10. Tareas desde 91 hasta 100.

Tarea 91. Desde día 901 hasta día 910.

Si le hacen una pregunta trate de sentir todo su cuerpo. Sienta sus sentidos. Sienta la voz del interlocutor en sus oídos y luego responda.

Tarea 92. *Desde dia 911 hasta dia 920.*

Si es usted el que va a preguntar sienta todo su cuerpo y sus sentidos antes de hacer la pregunta. Si no logra tener la sensación de sí mismo, la sensación de su cuerpo, entonces no pregunte nada. No pregunte ni hable hasta tener una sensación de todo su cuerpo.

Tarea 93. *Desde dia 921 hasta dia 930.*

Tenga la sensación de todo su cuerpo al mirar a una persona.

Tarea 94. *Desde dia 931 hasta dia 940.*

Tenga la sensación de todo su cuerpo al mirar un paisaje.

Tarea 95. *Desde dia 941 hasta dia 950.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo al mirar animales o cosas.

Tarea 96. *Desde dia 951 hasta dia 960.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo cada vez que tenga que relacionarse con alguien conocido.

Tarea 97. *Desde dia 961 hasta dia 970.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo cada vez que tenga que relacionarse con un ser querido.

Tarea 98. *Desde dia 971 hasta dia 980.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo y de sus sentidos cada vez que sienta una melodía, un sonido o voz.

Tarea 99. *Desde dia 981 hasta dia 990.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo cada vez que se bañe.

Tarea 100. *Desde dia 991 hasta dia 1000.*

Tenga una sensación de sus ojos cada vez que usted se fije en una persona.

TRABAJO ESPECIAL 11. *Tareas desde 101 hasta 110.***Tarea 101.** *Desde dia 1001 hasta dia 1010.*

Copie de un libro un número de cien frases. Estas no deberán ser consecutivas. Escríbelas en una hoja y mientras lo realiza tenga una sensación de todo su cuerpo y trate de sentir como usted lee y como escribe.

Tarea 102. *Desde dia 1011 hasta dia 1020.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo cada vez que le acaricien o usted acaricie.

Tarea 103. *Desde dia 1021 hasta dia 1030.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo cuando le besen o usted bese a una persona del sexo opuesto.

Tarea 104. *Desde dia 1031 hasta dia 1040.*

Sienta su caminar. La forma en que usted camina y trate de cambiar la forma en que camina. Camine de diferentes formas.

Tarea 105. *Desde dia 1041 hasta dia 1050.*

En los próximos diez días realice todas sus labores utilizando la mano que nor-

malmente no utiliza para sus actividades. O sea que si usted es diestro utilizará la mano izquierda. Si es zurdo utilizará la mano derecha.

Tarea 106. *Desde día 1051 hasta día 1060.*

Sienta todo su cuerpo y siéntese en formas desacostumbradas.

Tarea 107. *Desde día 1061 hasta día 1070.*

Sienta todo su cuerpo y tenga una sensación de su boca y de su sentido del gusto.

Tarea 108. *Desde día 1071 hasta día 1080.*

Sienta todo su cuerpo y tenga una sensación de su nariz y de su sentido del olfato. Sienta su respiración pero no altere el ritmo respiratorio.

Tarea 109. *Desde día 1081 hasta día 1090.*

Sienta todo su cuerpo. Sienta sus oídos y su sentido de la audición. Dese cuenta que usted está escuchando.

Tarea 110. *Desde día 1091 hasta día 1100.*

Sienta todo su cuerpo. Sienta sus ojos y su sentido de la visión y trate de darse cuenta que usted está mirando.

TRABAJO ESPECIAL 12. Tareas desde 111 hasta 120.

Tarea 111. *Desde día 1101 hasta día 1110.*

Sienta todo su cuerpo. Sienta sus manos y toda la piel de su cuerpo y trate de darse cuenta del funcionamiento en todo su cuerpo del sentido del tacto. Trate de darse cuenta que usted recibe percepciones a través de su piel.

Tarea 112. *Desde día 1111 hasta día 1120.*

Tenga una sensación de todo su cuerpo y de todos sus cinco sentidos.

Tarea 113. *Desde día 1121 hasta día 1130.*

En cada momento del día tenga una sensación de todo su cuerpo y trate de darse cuenta que usted está trabajando con su centro motor.

Tarea 114. *Desde día 1131 hasta día 1140.*

Durante el día sienta las posturas de su centro motor y suelte las tensiones.

Tarea 115. *Desde día 1141 hasta día 1150.*

Trate de caminar en la oscuridad dando pasos pausadamente. Ponga delante el pie izquierdo apoyando todo el peso del cuerpo en el pie derecho. Con la punta del pie izquierdo sienta el terreno o lugar donde va a posar su pie. Solo si usted siente seguro y firme el terreno colocará el pie izquierdo apoyando en él todo el peso del cuerpo y adelantando entonces el pie derecho. Repetirá el proceso con cada pie a cada paso que deba dar. No extienda sus manos tan solo levante sus manos para proteger su rostro en caso de que en el lugar hubiese objetos o ramas a esa altura.

Tarea 116. *Desde día 1151 hasta día 1160.*

Trate de llevar la atención de una parte de su Ser a otra. Póngase de pie con la columna recta y los brazos extendidos hacia los lados paralelos al suelo y

las piernas abiertas. Ahora sienta su cabeza, centre su atención en su cabeza. Descienda lentamente su atención y sensación hacia la pierna izquierda y el pie izquierdo. Ahora dirija su atención y sensación hacia el brazo derecho y la mano derecha. Canalice ahora su atención y sensación hacia el brazo izquierdo y la mano izquierda. Descienda su atención y sensación hacia la pierna derecha y el pie derecho. Por último lleve suavemente su atención de retorno a la cabeza.

Tarea 117. *Desde día 1161 hasta día 1170.*

Tenga la sensación de su ojo izquierdo. Acto seguido tenga la sensación de su oído izquierdo. Siga con la sensación de sus labios, boca y lengua. Continúe con la sensación de su nariz, fosa nasal izquierda y fosa nasal derecha. Oído derecho luego ojo derecho. Por último sienta la parte superior del cráneo.

Tarea 118. *Desde día 1171 hasta día 1180.*

Tenga la sensación de la cima de su cráneo. Extienda ahora su atención a toda su cabeza y su rostro. Continúe dirigiendo su atención hacia su cuello. Sienta su hombro izquierdo, su brazo, mano y dedos izquierdos. Pierna y pie izquierdo. Pase su atención a la pierna y pie derecho. Brazos, mano y dedos derechos. Su hombro derecho. Ahora lleve toda su atención y sensación a sus gónadas. Pase a su abdomen. Lleve su atención a la parte baja de su espalda y caderas luego a la parte alta de su espalda. Lleve ahora su atención y sensación a su pecho, suba su atención al cuello. Vuelva a sentir su rostro y toda su cabeza. Por último lleve su atención y sensación a la cima de su cráneo.

Tarea 119. *Desde día 1181 hasta día 1190.*

Durante el coito genital con su pareja heterosexual. Trate de tener una sensación de sí mismo. Una sensación de todo su cuerpo. Centre su atención y sensación en sus movimientos y sensaciones durante el acto sexual de pareja heterosexual.

Tarea 120. *Desde día 1191 hasta día 1200.*

Durante toda la mañana hasta el mediodía trate de nunca pronunciar la palabra "NO". Busque como respuesta una alternativa a esa palabra. Anote sus experiencias al evitar utilizar esa palabra.

TAREAS DE RECUERDO DE SÍ MISMO. LA DIVISIÓN DE LA ATENCIÓN.

TRABAJO ESPECIAL 13. *Tareas desde 121 hasta 130.*

Tarea 121. *Desde día 1201 hasta día 1210.*

Al amanecer, al mediodía, y al anochecer repita en voz baja o mentalmente durante 90 minutos cada vez. "YO me recuerdo a mí mismo".

Tarea 122. *Desde día 1211 hasta día 1220.*

Varias veces al día trate de recordarse de sí mismo y repita "YO me recuerdo a mí mismo".

Tarea 123. *Desde día 1221 hasta día 1230.*

Trate de repetir continuamente durante el día la frase “Yo me recuerdo a mí mismo”. Y cada vez que lo haga tenga una sensación de su cuerpo.

Tarea 124. *Desde día 1231 hasta día 1240.*

Al escuchar palabras obscenas. Sienta su cuerpo y diga a sí mismo “Yo me recuerdo a mí mismo”.

Tarea 125. *Desde día 1241 hasta día 1250.*

Al escuchar gritos o insultos. Sienta su cuerpo y diga a sí mismo “Yo me recuerdo a mí mismo”.

Tarea 126. *Desde día 1251 hasta día 1260.*

En cada momento del día. Dígase “Yo soy el que veo, escucho y siento las impresiones del ambiente y Yo me siento a mí mismo”.

Tarea 127. *Desde día 1261 hasta día 1270.*

Al realizar sus actividades cotidianas. Sienta todo su cuerpo y las tensiones de su cuerpo. Suelte sus tensiones musculares. Ahora continúe realizando sus actividades cotidianas pero interiormente sepárese de todo lo que realiza, mira o escucha. Sepárese de todo cuanto le rodea. Sienta su Ser y dígase a sí mismo “Yo me recuerdo a mí mismo”.

Tarea 128. *Desde día 1271 hasta día 1280.*

Cuando usted escuche una melodía, una conferencia, una información o a una persona. Sienta su cuerpo y sus oídos. Preste atención a lo que percibe y preste atención a sí mismo, a su Ser. Diga “Yo me recuerdo de mí mismo”.

Tarea 129. *Desde día 1281 hasta día 1290.*

Cuando alguna persona le llame por su nombre sienta su cuerpo. Al sentir su cuerpo sienta sus cinco sentidos. Sienta sus ojos y mire a esa persona y siéntase a sí mismo mirando a esa persona.

Escuche lo que la persona le dice y mientras la escucha tenga una sensación de sus oídos y siéntase a sí mismo escuchando a esa persona. Externamente usted debe prestar atención a lo que la persona le dice. Pero interiormente debe separarse de cualquier vínculo con esa persona o con lo que esa persona le exprese. Usted debe producir en su interior una separación interior que le ampare del mundo exterior. Mientras preste atención exterior a esa persona repítase a sí mismo “Yo me recuerdo de mí mismo”.

Tarea 130. *Desde día 1291 hasta día 1300.*

Al escuchar palabras descorteses sienta su cuerpo. Divida su atención entre su mundo interior y el mundo exterior desde el cual provienen las impresiones como estímulos exteriores de la vida para hacerlo reaccionar mecánicamente.

TRABAJO ESPECIAL 14. *Tareas desde 131 hasta 140.***Tarea 131.** *Desde día 1301 hasta día 1310.*

Al escuchar palabras obscenas sienta su cuerpo. Divida su atención entre

su mundo interior y el mundo exterior desde el cual provienen las impresiones como estímulos exteriores de la vida para hacerlo reaccionar mecánicamente.

Tarea 132. *Desde día 1311 hasta día 1320.*

Al escuchar insultos sienta su cuerpo. Divida su atención entre su mundo interior y el mundo exterior desde el cual provienen las impresiones como estímulos exteriores de la vida para hacerlo reaccionar mecánicamente.

Tarea 133. *Desde día 1321 hasta día 1330.*

Al escuchar gritos sienta su cuerpo. Divida su atención entre su mundo interior y el mundo exterior desde el cual provienen las impresiones como estímulos exteriores de la vida para hacerlo reaccionar mecánicamente.

Tarea 134. *Desde día 1331 hasta día 1340.*

Al mirar a una persona u objeto. Divida su atención entre lo que usted está mirando y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo mirando a esa persona u objeto y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es esa persona u objeto como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

Tarea 135. *Desde día 1341 hasta día 1350.*

Al hablar a una persona o grupo. Divida su atención entre su acción exterior para con su oyente y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo hablando a esa persona o grupo de personas y trate de darse cuenta de las impresiones que usted está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es esa persona o grupo como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

Tarea 136. *Desde día 1351 hasta día 1360.*

Al caminar por cualquier calle o lugar. Divida su atención entre lo que usted está percibiendo y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo mirando y percibiendo ese lugar o calle y trate de darse cuenta de las impresiones que usted está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio son los objetos del lugar o calle como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

Tarea 137. *Desde día 1361 hasta día 1370.*

Al tocar a una persona u objeto. Divida su atención entre lo que usted está tocando y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo tocando a esa persona u objeto y trate de darse cuenta de las impresiones táctiles que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es esa persona u objeto como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

Tarea 138. *Desde día 1371 hasta día 1380.*

Al tener la sensación olfativa de algún aroma, olor o hedor. Divida su atención entre lo que usted está oliendo y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo oliendo ese aroma u olor y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es ese aroma u olor como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas

de la vida.

Tarea 139. *Desde día 1381 hasta día 1390.*

Al oír a una persona u objeto que genere el sonido. Divida su atención entre lo que usted está oyendo y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo escuchando a esa persona u objeto sonoro y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es esa persona u objeto como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

Tarea 140. *Desde día 1391 hasta día 1400.*

Al comer. Divida su atención entre lo que usted está comiendo y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo comiendo y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el alimento que usted está comiendo como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

TRABAJO ESPECIAL 15. *Tareas desde 141 hasta 150.*

Tarea 141. *Desde día 1401 hasta día 1410.*

Al beber. Divida su atención entre lo que usted está bebiendo y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo bebiendo y trate de darse cuenta de las impresiones que usted está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el líquido que usted está bebiendo como agente de las fuerzas involutivas y mecánicas de la vida.

Tarea 142. *Desde día 1411 hasta día 1420.*

Al escribir. Divida su atención entre aquello que usted está escribiendo y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo escribiendo y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el texto que usted está elaborando.

Tarea 143. *Desde día 1421 hasta día 1430.*

Al lavar sus manos. Divida su atención entre la acción que usted está realizando y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo lavando sus manos y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el líquido y la acción de lavar que le permite ese líquido que usted está usando.

Tarea 144. *Desde día 1431 hasta día 1440.*

Al bañarse. Divida su atención entre la acción que usted está realizando y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo bañando su cuerpo y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el líquido y la acción de bañarse que le permite ese líquido que usted está usando.

Tarea 145. *Desde día 1441 hasta día 1450.*

Al lavar utensilios o ropa. Divida su atención entre la acción que usted está realizando y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo.

Siéntase a sí mismo lavando y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el líquido y la acción de lavar que le permite ese líquido que usted está usando.

Tarea 146. *Desde dia 1451 hasta día 1460.*

Al realizar sus labores cotidianas. Divida su atención entre la acción que usted está realizando y guarde un poco de atención para sí mismo. Sienta su cuerpo. Siéntase a sí mismo realizando sus labores y trate de darse cuenta de las impresiones que está recibiendo desde el exterior y cuyo canal-medio es el lugar donde las realiza y la acción de realizar tales labores.

Tarea 147. *Desde dia 1461 hasta día 1470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Sienta la experiencia del recuerdo de sí mismo. Repítase a usted mismo en voz baja o mentalmente "Yo soy aquí y ahora".

Tarea 148. *Desde dia 1471 hasta día 1480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Sienta el sabor del recuerdo de sí mismo para ser.

Tarea 149. *Desde dia 1481 hasta día 1490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted. Y sienta la presencia de todas las cosas que le rodean.

Tarea 150. *Desde dia 1491 hasta día 1500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted. Y sienta la presencia y la realidad de todos los seres, objetos y sucesos que ocurren en el ambiente circundante.

TRABAJO ESPECIAL 16. *Tareas desde 151 hasta 160.*

Tarea 151. *Desde dia 1501 hasta día 1510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Sienta su máquina y los pisos y centros que la conforman. Y trate de dividir su atención entre usted mismo y todas las manifestaciones y expresiones automáticas de su personalidad mecánica en reacción.

Tarea 152. *Desde dia 1511 hasta día 1520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con su acción y labor cotidiana.

Tarea 153. *Desde dia 1521 hasta día 1530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con lo que usted dice y habla

incluso del acto de hablar.

Tarea 154. *Desde día 1531 hasta día 1540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con lo que escribe y el acto de escribir.

Tarea 155. *Desde día 1541 hasta día 1550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con lo que escucha y el acto de escuchar.

Tarea 156. *Desde día 1551 hasta día 1560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con lo que usted come y bebe.

Tarea 157. *Desde día 1561 hasta día 1570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación generada en forma automática y mecánica al relacionarse con otras personas.

Tarea 158. *Desde día 1571 hasta día 1580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación generada por su mente con sus ideas y pensamientos automáticos.

Tarea 159. *Desde día 1581 hasta día 1590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con las sensaciones agradables que pueda sentir cada día.

Tarea 160. *Desde día 1591 hasta día 1600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con sus sentimientos y emociones.

TRABAJO ESPECIAL 17. *Tareas desde 161 hasta 170.*

Tarea 161. *Desde día 1601 hasta día 1610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con sus ideas malas y pensamientos negativos.

Tarea 162. *Desde día 1611 hasta día 1620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Ahora trate de liberarse de la identificación con sus emociones negativas y sentimientos negativos.

Tarea 163. *Desde día 1621 hasta día 1630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de separar lo que es real de aquello que no es real en usted.

Tarea 164. *Desde día 1631 hasta día 1640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de separar su Esencia y su Ser de su personalidad.

Tarea 165. *Desde día 1641 hasta día 1650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que su Esencia debe dominar todo el trabajo de su Ser y toda la actividad de la personalidad.

Tarea 166. *Desde día 1651 hasta día 1660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que su Esencia debe ser activa y dominante con relación a la información que constituye su personalidad. La cual debe ser pasiva y sumisa ante la Esencia.

Tarea 167. *Desde día 1661 hasta día 1670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que en usted mismo coexisten dos seres. Usted y su personalidad.

Tarea 168. *Desde día 1671 hasta día 1680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que usted no es su personalidad.

Tarea 169. *Desde día 1681 hasta día 1690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que usted ¡ESI!. Y que su personalidad es únicamente información grabada en los centros de su Ser.

Tarea 170. *Desde día 1691 hasta día 1700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que usted es Esencia y no la personalidad.

La cual fue adquirida en el transcurso de su vida.

TRABAJO ESPECIAL 18. Tareas desde 171 hasta 180.

Tarea 171. Desde día 1701 hasta día 1710.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que le es posible separarse de su personalidad y de la información que la conforma.

Tarea 172. Desde día 1711 hasta día 1720.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo lo externo a usted.

Trate de darse cuenta que puede dividir su atención entre su Ser o cuerpo, el ambiente circundante externo y el ambiente interno creado por la información de la personalidad en reacción a todo estímulo exterior.

**TAREAS DE DOS CENTROS.
TAREAS PARA LOS CENTROS MOTRIZ
E INTELECTUAL.**

Tarea 173. Desde día 1721 hasta día 1730.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo, sus pensamientos e ideas de Trabajo y trate de darse cuenta de su necesidad de despertar a la conciencia de sí mismo.

Tarea 174. Desde día 1731 hasta día 1740.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo, sus pensamientos e ideas de Trabajo. Al darse cuenta que usted tiene dos pensamientos opuestos equilibrados por una acción justa.

Tarea 175. Desde día 1741 hasta día 1750.

Al caminar sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que camino".

Tarea 176. Desde día 1751 hasta día 1760.

Al escribir sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que escribo".

Tarea 177. Desde día 1761 hasta día 1770.

Al leer sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que leo".

Tarea 178. Desde día 1771 hasta día 1780.

Al calcular sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que calcula".

Tarea 179. Desde día 1781 hasta día 1790.

Al pintar sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que pinta".

Tarea 180. Desde día 1791 hasta día 1800.

Al dibujar sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que dibuja".

TRABAJO ESPECIAL 19. Tareas desde 181 hasta 190.

Tarea 181. Desde dia 1801 hasta dia 1810.

Al tocar un instrumento musical sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que toco este instrumento".

Tarea 182. Desde dia 1811 hasta dia 1820.

Al barrer sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que barre".

Tarea 183. Desde dia 1821 hasta dia 1830.

Al lavar sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que lava".

Tarea 184. Desde dia 1831 hasta dia 1840.

Al sentarse sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se sienta".

Tarea 185. Desde dia 1841 hasta dia 1850.

Al acostarse sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se acuesta".

Tarea 186. Desde dia 1851 hasta dia 1860.

Al hablar sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que habla".

Tarea 187. Desde dia 1861 hasta dia 1870.

Al peinarse o afeitarse sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se afeita". "Yo soy el que se peina".

Tarea 188. Desde dia 1871 hasta dia 1880.

Al bañarse sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se baña".

Tarea 189. Desde dia 1881 hasta dia 1890.

Al cepillarse los dientes, sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se cepilla los dientes".

Tarea 190. Desde dia 1891 hasta dia 1900.

Cada día sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que logra su propia meta".

TRABAJO ESPECIAL 20. Tareas desde 191 hasta 200.

Tarea 191. Desde dia 1901 hasta dia 1910.

Cada día sienta su cuerpo y sienta sus pensamientos. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo me recuerdo a mí mismo". "Yo soy aquí y ahora". "Yo me libero de la mecanicidad en mí".

Tarea 192. Desde dia 1911 hasta dia 1920.

Al caminar por una calle recuérdese de usted mismo y su meta personal. Sienta que está caminando por una calle y dese cuenta que usted está caminando por esa calle.

Tarea 193. *Desde día 1921 hasta día 1930.*

Al llegar a un umbral y atravesarlo recuérdese de sí mismo, sienta su cuerpo y dese cuenta que usted está atravesando un umbral.

Tarea 194. *Desde día 1931 hasta día 1940.*

Al llegar a una casa o edificio. Recuérdese de sí mismo, sienta su cuerpo y dese cuenta que usted está llegando a esa casa o edificio.

Tarea 195. *Desde día 1941 hasta día 1950.*

Al ingresar a una habitación, casa o similar. Sienta su cuerpo, recuérdese de usted mismo y de su meta personal. Ahora trate de darse cuenta que usted está entrando en ese lugar. Viva el poder del momento presente.

Tarea 196. *Desde día 1951 hasta día 1960.*

Al hacer una labor o tarea. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que hace esta labor".

Tarea 197. *Desde día 1961 hasta día 1970.*

Al mirar un objeto, paisaje o persona. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que miro".

Tarea 198. *Desde día 1971 hasta día 1980.*

Al estar en cualquier lugar durante sus actividades. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que existo".

Tarea 199. *Desde día 1981 hasta día 1990.*

Al encontrarse en cualquier situación grata, ingrata o indiferente. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora".

Tarea 200. *Desde día 1991 hasta día 2000.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que vive en todo mi Ser".

TRABAJO ESPECIAL 21. Tareas desde 201 hasta 210.

Tarea 201. *Desde día 2001 hasta día 2010.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo noto todo aquello que se manifiesta en mi Ser".

Tarea 202. *Desde día 2011 hasta día 2020.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo noto todo lo que sucede alrededor de mí y lo que se manifiesta en el interior de mi Ser".

Tarea 203. *Desde día 2021 hasta día 2030.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que observa aquello que en mi Ser reacciona y se mueve".

Tarea 204. *Desde día 2031 hasta día 2040.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora. Yo observo los sucesos en el ambiente a mi derredor y observo la reacción de mi centro motor en forma de tensiones musculares en mi Ser". Suelte las tensiones de su cuerpo. Relájese.

Tarea 205. *Desde día 2041 hasta día 2050.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora. Yo observo los sucesos en el ambiente a mi derredor y observo la reacción de mi centro motor en forma de tensiones musculares en mi Ser y observo a mi centro intelectual y sus cadenas de pensamientos reaccionando a los sucesos e impresiones del ambiente circundante".

Suelte las tensiones de su cuerpo. Centre su mente a su cuerpo y suelte las tensiones de su mente. Relaje sus dos centros.

Tarea 206. *Desde día 2051 hasta día 2060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo, sus pensamientos e ideas de Trabajo y trate de darse cuenta que usted se esfuerza en permanecer en el tercer estado de conciencia.

Tarea 207. *Desde día 2061 hasta día 2070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo sus pensamientos e ideas de Trabajo. Trate de darse cuenta de que está trabajando con sus dos centros y que es ahora cuando empieza a estar parcialmente consciente de usted mismo.

Tarea 208. *Desde día 2071 hasta día 2080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Sienta el sabor de desarrollar en sus dos centros la Atención de sí mismo y la Conciencia de sí mismo para ser.

Tarea 209. *Desde día 2081 hasta día 2090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Dese cuenta que usted está trabajando con el centro motriz en el primer piso de su máquina. Ahora trate de llevar mentalmente una cuenta numérica desde el número cero hasta el número veinte. Luego invierta la cuenta numérica. Empezando a contar desde el número veinte hasta el número cero. Trate de darse cuenta que ahora se está trabajando con dos centros. Está añadiendo en su trabajo personal el centro intelectual en el tercer piso de su máquina.

Tarea 210. *Desde día 2091 hasta día 2100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo y al realizar sus actividades rutinarias lleve mentalmente una cuenta numérica desde el número cero hasta el número cuarenta.

Luego cuente desde el número cuarenta hasta el número cero.

TRABAJO ESPECIAL 22. Tareas desde 211 hasta 220.**Tarea 211.** Desde día 2101 hasta día 2110.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Al relacionarse con alguna persona no se deje absorber. No se identifique. Divida su atención entre su compromiso y acción con esa persona, lo que los tres centros de su primer piso le informan y lo que le dice su centro intelectual. Para crear el vacío e impedir la identificación con esa persona lleve mentalmente una cuenta numérica de números impares desde el número uno hasta el número ciento uno.

Tarea 212. Desde día 2111 hasta día 2120.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Sienta su caminar, el movimiento de su cuerpo y de su cabeza. Sienta el flujo de su respiración y mentalmente cuente sus pasos cuando se desplace de un lugar al otro.

Tarea 213. Desde día 2121 hasta día 2130.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Al realizar sus actividades cotidianas lleve mentalmente una cuenta de los números primos desde el número uno hasta el número noventa y siete. Luego cuente a la inversa.

Tarea 214. Desde día 2131 hasta día 2140.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Lea un texto. Al leer el texto trate de darse cuenta del sabor interior de la experiencia de Trabajo con la Atención y sensación en el centro motriz y con la Consciencia y el pensamiento en el centro intelectual.

Tarea 215. Desde día 2141 hasta día 2150.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Realice en una pizarra o aun en un papel una adición de varios sumandos. Al realizar la adición sienta el trabajo del centro motriz y del centro intelectual.

Tarea 216. Desde día 2151 hasta día 2160.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. En una pizarra haga unas restas de varios dígitos y sienta el trabajo simultáneo de sus centros motriz e intelectual.

Tarea 217. *Desde día 2161 hasta día 2170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. En una pizarra haga unas multiplicaciones de varios dígitos y sienta el trabajo simultáneo de sus centros motriz e intelectual.

Tarea 218. *Desde día 2171 hasta día 2180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. En una pizarra haga unas divisiones de varios dígitos y sienta el trabajo simultáneo de sus centros motriz e intelectual.

Tarea 219. *Desde día 2181 hasta día 2190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Al escuchar conversaciones, discursos y comentarios sienta sus oídos. Trate de darse cuenta que usted está escuchando a su interlocutor. Sienta el trabajo del centro intelectual al descifrar la información e ideas que su interlocutor le ofrece y el trabajo de su centro motriz al usted hablar e inquirir.

Tarea 220. *Desde día 2191 hasta día 2200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Realice durante el día tantas veces cuantas le sea posible el siguiente ejercicio de sensación circular y cuenta numérica.

Sienta su cabeza y sus sentidos mientras cuenta desde el número cero al veinte, luego sienta su brazo izquierdo mientras cuenta desde el número veintiuno hasta el cuarenta, la pierna izquierda mientras cuenta desde el número cuarenta y uno hasta el sesenta, la pierna derecha mientras cuenta desde el número sesenta y uno hasta el ochenta, el brazo derecho mientras cuenta desde el número ochenta y uno hasta el número cien, retorne a la sensación de su cabeza mientras cuenta desde el número ciento uno hasta el ciento veinte y concluya con la sensación de todo su cuerpo y contando desde el número ciento veintiuno hasta el número ciento cuarenta. Entonces vuelva a iniciar el ejercicio.

TRABAJO ESPECIAL 23. *Tareas desde 221 hasta 230.***Tarea 221.** *Desde día 2201 hasta día 2210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Realice el siguiente ejercicio de sensación circular y cuenta numérica al menos cinco veces consecutivas al día.

Sienta su cabeza y sus sentidos, luego sienta su brazo izquierdo, la pierna izquierda, la pierna derecha, el brazo derecho, retorne a la sensación de su cabeza y concluya con la sensación de todo su cuerpo. Entonces vuelva a iniciar el ejercicio. La primera vez, el primer ciclo o repetición que realice su ejercicio de sensación de cada parte de su cuerpo pensará o dirá OM una vez en cada parte. Un OM al sentir su cabeza, un OM al sentir su brazo izquierdo, etc. La segunda vez o segundo ciclo dirá dos OM al sentir su cabeza, dos OM al sentir su brazo izquierdo, etc. Y así sucesivamente con los siguientes tres ciclos o repeticiones restantes. Añadiendo en cada nueva repetición o ciclo un nuevo OM.

Tarea 222. *Desde día 2211 hasta día 2220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Realice durante el día tantas veces cuantas le sea posible el ejercicio de sensación circular y cuenta numérica.

Sienta su cabeza y sus sentidos, luego sienta su brazo izquierdo, la pierna izquierda, la pierna derecha, el brazo derecho, retorne a la sensación de su cabeza y concluya con la sensación de todo su cuerpo. Cada vez que tenga la sensación de una parte de su cuerpo repítase a sí mismo mentalmente o en voz baja "Yo quiero recordarme de mí mismo". Entonces vuelva a iniciar el ejercicio.

Tarea 223. *Desde día 2221 hasta día 2230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Realice durante el día tantas veces cuantas le sea posible el ejercicio de sensación circular y cuenta numérica.

Sienta su cabeza y sus sentidos, luego sienta su brazo izquierdo, la pierna izquierda, la pierna derecha, el brazo derecho, retorne a la sensación de su cabeza y concluya con la sensación de todo su cuerpo. Cada vez que tenga la sensación de una parte de su cuerpo repítase a sí mismo mentalmente o en voz baja pero con el mayor deseo que usted pueda generar en sí mismo "Yo quiero ser consciente". Entonces vuelva a iniciar el ejercicio.

Tarea 224. *Desde día 2231 hasta día 2240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Ahora sienta el sabor de incremento y crecimiento de la Atención de sí mismo y de la Consciencia de sí mismo en el interior de su Ser.

**TAREAS DE OBSERVACIÓN DE SÍ MISMO.
ETAPA DE LA CONSTATACIÓN INTERIOR.**

Tarea 225. *Desde día 2241 hasta día 2250.*

Trate de sentir que una entidad o persona dentro de usted lo observa todo.

Observa todos sus actos y sensaciones. Sus pensamientos e ideas. Sus emociones y sentimientos.

Tarea 226. *Desde día 2251 hasta día 2260.*

Haga un favor a una persona conocida sin esperar ninguna recompensa. Luego haga un favor a una persona desconocida sin esperar ninguna recompensa y observe las reacciones de la persona. Las reacciones de los que le circundan en el momento y sus propias reacciones. Pensamientos y sentimientos.

Tarea 227. *Desde día 2261 hasta día 2270.*

En cada momento del día. Repítase a sí mismo "Yo soy aquí y ahora. Yo observo las impresiones que a mí llegan y Yo me observo a mí mismo".

Tarea 228. *Desde día 2271 hasta día 2280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Repítase a usted mismo en voz baja o mentalmente. "Yo soy consciente de mí mismo y Yo observo los sucesos del momento presente".

Tarea 229. *Desde día 2281 hasta día 2290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Repítase a usted mismo en voz baja o mentalmente. "Yo soy consciente de mí mismo, Yo observo los sucesos y Yo observo mis sensaciones".

Tarea 230. *Desde día 2291 hasta día 2300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Repítase a usted mismo en voz baja o mentalmente. "Yo soy consciente de mí mismo, Yo observo todos los sucesos del momento presente y Yo observo mis pensamientos e ideas".

TRABAJO ESPECIAL 24. *Tareas desde 231 hasta 240.*

Tarea 231. *Desde día 2301 hasta día 2310.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Repítase a usted mismo en voz baja o mentalmente "Yo soy consciente de mí mismo, Yo observo los sucesos del momento presente y yo observo mis emociones y sentimientos".

Tarea 232. *Desde día 2311 hasta día 2320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Ahora al relacionarse con una persona manténgase en el tercer estado de conciencia y observe atentamente sus pensamientos y sentimientos con relación a esa persona y lo que ella le informa.

Tarea 233. *Desde día 2321 hasta día 2330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar palabras descorteses observe su interior. Sus pensamientos y emociones.

Tarea 234. *Desde día 2331 hasta día 2340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar palabras obscenas observe su mundo interior. ¿Qué se mueve en él?. Observe sus pensamientos y emociones y tome nota de lo que observe.

Tarea 235. *Desde día 2341 hasta día 2350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar insultos observe su mundo interior. ¿Qué se mueve en él?. Observe sus pensamientos y emociones y tome nota de lo que observe.

Tarea 236. *Desde día 2351 hasta día 2360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar gritos observe su mundo interior. ¿Qué se mueve en él?. Observe sus pensamientos y emociones y tome nota de lo que observe.

Tarea 237. *Desde día 2361 hasta día 2370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su mundo interior y sus hábitos cotidianos. ¿Qué se mueve en él?. Observe sus pensamientos y emociones y tome nota de lo que observe.

Tarea 238. *Desde día 2371 hasta día 2380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Observe los hábitos de su cuerpo planetario o físico. Sus posturas, sus gestos y tensiones. Y tome nota de lo que observe.

Tarea 239. *Desde día 2381 hasta día 2390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción que usted tenga de enojo o molestia y tome nota de lo que observe.

Tarea 240. *Desde día 2391 hasta día 2400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que

percibe como estímulo. Observe todo lo que sucede en las circunstancias de su vida cada día y observe sus reacciones a tales circunstancias. Y tome nota de lo que observe.

TRABAJO ESPECIAL 25. *Tareas desde 241 hasta 250.*

Tarea 241. *Desde día 2401 hasta día 2410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de ira o rabia y tome nota de lo que observe.

Tarea 242. *Desde día 2411 hasta día 2420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de agresividad que usted tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 243. *Desde día 2421 hasta día 2430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo a usted y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como comen otras personas y tome nota de lo que observe.

Tarea 244. *Desde día 2431 hasta día 2440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como come usted y tome nota de lo que observe.

Tarea 245. *Desde día 2441 hasta día 2450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de alegría o gozo que usted tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 246. *Desde día 2451 hasta día 2460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo. Observe como percibe los olores y tome nota de lo que observe.

Tarea 247. *Desde día 2461 hasta día 2470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe el frío y el calor y tome nota de lo que observe.

Tarea 248. *Desde día 2471 hasta día 2480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe la comodidad y la incomodidad y tome nota de lo que observe.

Tarea 249. *Desde día 2481 hasta día 2490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe los sabores y tome nota de lo que observe.

Tarea 250. *Desde día 2491 hasta día 2500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe los sonidos y tome nota de lo que observe.

TRABAJO ESPECIAL 26. *Tareas desde 251 hasta 260.***Tarea 251.** *Desde día 2501 hasta día 2510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe las formas y colores de seres y objetos y tome nota de lo que observe.

Tarea 252. *Desde día 2511 hasta día 2520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de orgullo que usted tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 253. *Desde día 2521 hasta día 2530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de desprecio que usted tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 254. *Desde día 2531 hasta día 2540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de ira o rabia y tome nota de lo que observe.

Tarea 255. *Desde día 2541 hasta día 2550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de vanidad que tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 256. *Desde día 2551 hasta día 2560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de gula que tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 257. *Desde día 2561 hasta día 2570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Si usted bebe licor o fuma. Observe como reacciona su cuerpo, su mente y su emoción para hacerle beber o fumar y tome nota de lo que observe.

Tarea 258. *Desde día 2571 hasta día 2580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de mentira y apariencia que exprese y tome nota de lo que observe.

Tarea 259. *Desde día 2581 hasta día 2590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de depresión que tenga y tome nota de lo que observe.

Tarea 260. *Desde día 2591 hasta día 2600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de satisfacción que tenga y tome nota de lo que observe.

TRABAJO ESPECIAL 27. *Tareas desde 261 hasta 270.*

Tarea 261. *Desde día 2601 hasta día 2610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su reacción cuando le desprecian y tome nota de lo que observe.

Tarea 262. *Desde día 2611 hasta día 2620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Observe todos los hábitos de sus sentimientos, emociones y deseos.

Tarea 279. *Desde día 2781 hasta día 2790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todo lo grabado en su centro emocional y sus diversas manifestaciones.

Tarea 280. *Desde día 2791 hasta día 2800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe los hábitos de su manera de pensar, razonar y opinar. Sus pensamientos, opiniones y razonamientos habituales.

TRABAJO ESPECIAL 29. *Tareas desde 281 hasta 290.*

Tarea 281. *Desde día 2801 hasta día 2810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todo lo que se manifieste desde su centro intelectual.

Tarea 282. *Desde día 2811 hasta día 2820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todos los procesos interiores en su personalidad al recibir todas las impresiones exteriores.

Tarea 283. *Desde día 2821 hasta día 2830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su pensamiento, su sentimiento, su trato, acción y comportamiento al relacionarse con una persona del sexo opuesto.

Tarea 284. *Desde día 2831 hasta día 2840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su trato, pensamiento y sentimiento cuando se relaciona con una persona de su mismo sexo.

Tarea 285. *Desde día 2841 hasta día 2850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe sus expresiones faciales y gestuales al relacionarse con otras personas.

Tarea 286. *Desde día 2851 hasta día 2860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su expresión corporal y oral al tener pensamientos negativos y emociones negativas.

Tarea 287. *Desde día 2861 hasta día 2870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su expresión facial, oral, gestual y corporal, así como sus pensamientos y sus emociones al tener coito con su pareja heterosexual.

Tarea 288. *Desde día 2871 hasta día 2880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe sus impulsos sexuales.

Tarea 289. *Desde día 2881 hasta día 2890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe sus acciones, pensamientos y sentimientos cuando usted sea rechazado emocionalmente o sexualmente por su pareja heterosexual.

Tarea 290. *Desde día 2891 hasta día 2900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como todas las influencias exteriores y sucesos de la vida diaria generan en su cuerpo reacciones y tensiones.

TRABAJO ESPECIAL 30. *Tareas desde 291 hasta 300.*

Tarea 291. *Desde día 2901 hasta día 2910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como todas las influencias exteriores y sucesos de la vida diaria generan en su mente toda una gama de pensamientos, ideas, recuerdos y diversas asociaciones de estos.

Tarea 292. *Desde día 2911 hasta día 2920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores activan su imaginación y se forman asociaciones mentales y emocionales automáticas tanto agradables como desagradables.

Tarea 293. *Desde día 2921 hasta día 2930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores activan su imaginación mecánica y las asociaciones automáticas llevándole a recuerdos de hechos del pasado y a sueños de futuro.

Tarea 294. *Desde día 2931 hasta día 2940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores generan en su cuerpo la reacción de toda clase de sentimientos, deseos y emociones.

Tarea 295. *Desde día 2941 hasta día 2950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como algunas influencias exteriores generan pensamientos agradables que se asocian a emociones agradables.

Tarea 296. *Desde día 2951 hasta día 2960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como ciertas influencias exteriores generan pensamientos desagradables y negativos los cuales se asocian a emociones desagradables y negativas.

Tarea 297. *Desde día 2961 hasta día 2970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de observar cuantos pensamientos y deseos negativos usted emite en contra de sus congéneres.

Tarea 298. *Desde día 2971 hasta día 2980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuantos pensamientos negativos y emociones negativas usted emite en su propia contra.

Tarea 299. *Desde día 2981 hasta día 2990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus diversas reacciones a todas las influencias exteriores.

Tarea 300. *Desde día 2991 hasta día 3000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que las influencias exteriores le compelen a reaccionar en forma de impulsos o compulsiones con alto contenido emocional.

TRABAJO ESPECIAL 31. *Tareas desde 301 hasta 310.*

Tarea 301. *Desde día 3001 hasta día 3010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores generan en su interior una lucha entre su deseo y propósito de recordarse de usted mismo para lograr el tercer estado de conciencia y su compulsión automática de soñar psicológicamente en el segundo estado de conciencia.

Tarea 302. *Desde día 3011 hasta día 3020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando algún superior o jefe le presiona u ordena hacer algo que a usted no le agrada.

Tarea 303. *Desde día 3021 hasta día 3030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores le compelen a reaccionar. Ahora forme una lista de todos los hábitos que logre usted observar y otra lista de todos sus deseos que alcance a observar.

Tarea 304. *Desde día 3031 hasta día 3040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro intelectual.

Tarea 305. *Desde día 3041 hasta día 3050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe los hábitos de su centro intelectual.

Tarea 306. *Desde día 3051 hasta día 3060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro motor.

Tarea 307. *Desde día 3061 hasta día 3070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe los hábitos de su centro motor.

Tarea 308. *Desde día 3071 hasta día 3080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro emocional.

Tarea 309. *Desde día 3081 hasta día 3090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe los hábitos de su centro emocional.

Tarea 310. *Desde día 3091 hasta día 3100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su mecanicidad y sus manifestaciones.

TRABAJO ESPECIAL 32. *Tareas desde 311 hasta 320.***Tarea 311.** *Desde día 3101 hasta día 3110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta de las manifestaciones y expresiones automáticas por reacción de la información grabada en las funciones de sus tres centros, motor, emocional e intelectual.

Tarea 312. *Desde día 3111 hasta día 3120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta de sus momentos de generosidad y altruismo.

Tarea 313. *Desde día 3121 hasta día 3130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta y observe sus momentos de egoísmo para con sus congéneres.

Tarea 314. *Desde día 3131 hasta día 3140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su resentimiento y rencor.

Tarea 315. *Desde día 3141 hasta día 3150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión del odio en sus reacciones.

Tarea 316. *Desde día 3151 hasta día 3160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión del orgullo en sus reacciones.

Tarea 317. *Desde día 3161 hasta día 3170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la vanidad en su constante reaccionar.

Tarea 318. *Desde día 3171 hasta día 3180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la codicia en su constante reaccionar.

Tarea 319. *Desde día 3181 hasta día 3190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la envidia en sus reacciones.

Tarea 320. *Desde día 3191 hasta día 3200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su individualismo y separatividad.

TRABAJO ESPECIAL 33. *Tareas desde 321 hasta 330.*

Tarea 321. *Desde día 3201 hasta día 3210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe sus pensamientos y deseos de venganza y revancha.

Tarea 322. *Desde día 3211 hasta día 3220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe sus expresiones verbales, pensamientos y emociones auto-destructivas y depresivas.

Tarea 323. *Desde día 3221 hasta día 3230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe sus ensoñaciones y sus fantasías.

Tarea 324. *Desde día 3231 hasta día 3240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su imaginación mecánica y los sueños que inventa.

Tarea 325. *Desde día 3241 hasta día 3250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe y trate de darse cuenta que todas sus reacciones son respuestas automáticas a todas las influencias exteriores que llegan a usted como estímulos o impresiones.

Tarea 326. *Desde día 3251 hasta día 3260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe el funcionamiento y reaccionar de cada uno de sus centros sin juzgar nada ni cambiar nada de cuanto usted observe.

Tarea 327. *Desde día 3261 hasta día 3270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta de todos los procesos interiores que se suceden en su Ser cada vez que recibe un estímulo exterior.

Tarea 328. *Desde día 3271 hasta día 3280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cada centro, un centro por vez.

Tarea 329. *Desde día 3281 hasta día 3290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que se asocia la información grabada en un centro con la información grabada en otro centro.

Tarea 330. *Desde día 3291 hasta día 3300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y sea testigo imparcial de todo lo que se exprese a través de usted mismo. De ese modo podrá constatar su propia composición psicológica.

TRABAJO ESPECIAL 34. *Tareas desde 331 hasta 340.*

Tarea 331. *Desde día 3301 hasta día 3310.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y sea un testigo imparcial de todo lo que dentro de usted se manifieste. Así podrá constatar su mundo interior.

Tarea 332. *Desde día 3311 hasta día 3320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta que el recuerdo de sí mismo y la observación de sí mismo como herramientas de Trabajo son un medio para el despertar de sí mismo y el estudio y conocimiento de sí mismo.

Tarea 333. *Desde día 3321 hasta día 3330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Trate de darse cuenta y observar todo lo que es real en usted de todo aquello que no es real en usted.

Tarea 334. *Desde día 3331 hasta día 3340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que su personalidad está constituida por todo lo que ha sido grabado en sus centros.

Tarea 335. *Desde día 3341 hasta día 3350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que su personalidad no le es innata y no es algo real en su estructura.

Tarea 336. *Desde día 3351 hasta día 3360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su Ser y su personalidad. Ahora trate de separar las manifestaciones y expresiones de su Ser de las manifestaciones y expresiones de su personalidad.

Tarea 337. *Desde día 3361 hasta día 3370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad y a toda manifestación o expresión de su personalidad llámela por su propio apellido como si se tratase de un individuo ajeno a usted mismo.

Tarea 338. *Desde día 3371 hasta día 3380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en cada reacción la forma de manifestación y expresión de su personalidad de la información grabada en sus centros y trate de darse cuenta a cuantos centros involucra cada vez que recibe una impresión.

Tarea 339. *Desde día 3381 hasta día 3390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a su personalidad y sus consecuentes reacciones como a una máscara que usted lleva puesta.

Tarea 340. *Desde día 3391 hasta día 3400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta que grado le afecta el chisme de los demás, la crítica destructiva, el "que dirán" de los demás y la opinión ajena.

TRABAJO ESPECIAL 35. Tareas desde 341 hasta 350.

Tarea 341. Desde día 3401 hasta día 3410.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta que grado le afecta el ambiente que le circunda. Los colores, matices, formas, sonidos, tonos, ruidos, olores, etc.

Tarea 342. Desde día 3411 hasta día 3420.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta que grado le afecta el clima, el calor, el frío, la lluvia, la nieve, etc.

Tarea 343. Desde día 3421 hasta día 3430.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que situaciones sociales, acciones, gestos y palabras ajenas toma usted de una manera personal, sintiéndose agraviado u ofendido.

Tarea 344. Desde día 3431 hasta día 3440.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que exigencias surgen dentro de usted hacia los demás.

Tarea 345. Desde día 3441 hasta día 3450.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado en cuenta.

Tarea 346. Desde día 3451 hasta día 3460.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado como una persona notable o importante.

Tarea 347. Desde día 3461 hasta día 3470.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser aceptado por los demás.

Tarea 348. *Desde día 3471 hasta día 3480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando desde su personalidad usted exprese maledicencia y chismes.

Tarea 349. *Desde día 3481 hasta día 3490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando su personalidad exprese términos negativos hacia otra persona o difame.

Tarea 350. *Desde día 3491 hasta día 3500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando exija ser respetado.

TRABAJO ESPECIAL 36. *Tareas desde 351 hasta 360.*

Tarea 351. *Desde día 3501 hasta día 3510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando exija ser estimado por otra persona o grupo de personas.

Tarea 352. *Desde día 3511 hasta día 3520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se mueve en su mundo interior cuando exige ser admirado.

Tarea 353. *Desde día 3521 hasta día 3530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando desee ser alabado.

Tarea 354. *Desde día 3531 hasta día 3540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que le reconozcan su fuerza física, aspecto físico o capacidad física.

Tarea 355. *Desde día 3541 hasta día 3550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su inteligencia.

Tarea 356. *Desde día 3551 hasta día 3560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su belleza o su apariencia física.

Tarea 357. *Desde día 3561 hasta día 3570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su habilidad.

Tarea 358. *Desde día 3571 hasta día 3580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su buen humor.

Tarea 359. *Desde día 3581 hasta día 3590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su creatividad y originalidad.

Tarea 360. *Desde día 3591 hasta día 3600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su sensibilidad emocional.

TRABAJO ESPECIAL 37. *Tareas desde 361 hasta 370.***Tarea 361.** *Desde día 3601 hasta día 3610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su esfuerzo, sus obras, su acción.

Tarea 362. *Desde día 3611 hasta día 3620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le alabe.

Tarea 363. *Desde día 3621 hasta día 3630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le adule.

Tarea 364. *Desde día 3631 hasta día 3640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le manipule o presione.

Tarea 365. *Desde día 3641 hasta día 3650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que diga admirarle.

Tarea 366. *Desde día 3651 hasta día 3660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que diga estimarle.

Tarea 367. *Desde día 3661 hasta día 3670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad y las mentiras que la personalidad fabrica.

Tarea 368. *Desde día 3671 hasta día 3680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las diversas formas en que se miente a sí mismo.

Tarea 369. *Desde día 3681 hasta día 3690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus justificaciones y en que circunstancia de la vida usted se justifica.

Tarea 370. *Desde dia 3691 hasta dia 3700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la envidia en usted mismo.

TRABAJO ESPECIAL 38. *Tareas desde 371 hasta 380.*

Tarea 371. *Desde dia 3701 hasta dia 3710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus diversas reacciones al sentir la envidia de los demás hacia usted.

Tarea 372. *Desde dia 3711 hasta dia 3720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y sienta como pierde energía cada vez que reacciona mecánicamente.

Tarea 373. *Desde dia 3721 hasta dia 3730.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de desidia.

Tarea 374. *Desde dia 3731 hasta dia 3740.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos fatalistas y deprimentes.

Tarea 375. *Desde dia 3741 hasta dia 3750.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus emociones fatalistas y deprimentes.

Tarea 376. *Desde dia 3751 hasta dia 3760.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de desinterés.

Tarea 377. *Desde dia 3761 hasta dia 3770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su emoción de antipatía.

Tarea 378. *Desde día 3771 hasta día 3780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe las diversas formas en que se manifiestan tanto la imaginación mecánica como la ensoñación en su cotidianidad.

Tarea 379. *Desde día 3781 hasta día 3790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su emoción de apatía.

Tarea 380. *Desde día 3791 hasta día 3800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su irritabilidad y su mal humor.

TRABAJO ESPECIAL 39. *Tareas desde 381 hasta 390.*

Tarea 381. *Desde día 3801 hasta día 3810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su emoción de empatía.

Tarea 382. *Desde día 3811 hasta día 3820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su nerviosismo y sus prisas inútiles.

Tarea 383. *Desde día 3821 hasta día 3830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe que usted pierde energía por la tensión inútil de sus músculos.

Tarea 384. *Desde día 3831 hasta día 3840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe que pierde energía por la perpetua habladuría a sí mismo.

Tarea 385. *Desde día 3841 hasta día 3850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que pierde energía al emitir pensamientos negativos mecánicamente.

Tarea 386. *Desde día 3851 hasta día 3860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que pierde energía al emitir emociones negativas.

Tarea 387. *Desde día 3861 hasta día 3870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la cantidad de energía que pierde por causa del mal funcionamiento de cada uno de sus centros.

Tarea 388. *Desde día 3871 hasta día 3880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que la identificación mecánica del segundo estado de conciencia le roba su energía en reacciones automáticas.

Tarea 389. *Desde día 3881 hasta día 3890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sensaciones durante el coito heterosexual.

Tarea 390. *Desde día 3891 hasta día 3900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su imaginación mecánica y sus pensamientos automáticos durante el coito heterosexual.

TRABAJO ESPECIAL 40. *Tareas desde 391 hasta 400.*

Tarea 391. *Desde día 3901 hasta día 3910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su ensueño, su sentimiento, su emoción y su deseo durante el coito heterosexual con su pareja.

Tarea 392. *Desde día 3911 hasta día 3920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe su sensación corporal, su sentimiento, emoción y deseo, su pensamiento, ideas y sueños durante el coito heterosexual con su pareja.

Tarea 393. *Desde día 3921 hasta día 3930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe la manifestación interior de pensamientos, deseos y emociones obsenos durante el coito.

Tarea 394. *Desde día 3931 hasta día 3940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe la manifestación interior o expresión del sadismo durante el acto sexual.

Tarea 395. *Desde día 3941 hasta día 3950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe la manifestación interior o expresión masoquismo durante el acto sexual.

Tarea 396. *Desde día 3951 hasta día 3960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe la manifestación interior o expresión de cualquier desviación sexual durante el coito.

Tarea 397. *Desde día 3961 hasta día 3970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe las asociaciones de sus pensamientos de preocupación con sus inquietudes y ansiedades generando en el cuerpo tensiones por identificación.

Tarea 398. *Desde día 3971 hasta día 3980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe el modo en que usted pasa de la actividad asociada del centro intelectual

y del centro emocional a otra asociación diferente de los mismos centros y generando en todo este mecánico proceso tensiones innecesarias por identificación.

Tarea 399. *Desde dia 3981 hasta dia 3990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sentimiento de estar ofendido.

Tarea 400. *Desde dia 3991 hasta dia 4000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su consideración interna.

TRABAJO ESPECIAL 41. *Tareas desde 401 hasta 410.*

Tarea 401. *Desde dia 4001 hasta dia 4010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando se conduela de usted mismo y su sentimiento de sentirse menos que los demás.

Tarea 402. *Desde dia 4011 hasta dia 4020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y la expresión de su estado de angustia.

Tarea 403. *Desde dia 4021 hasta dia 4030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y la expresión de su estado de duda e indecisión.

Tarea 404. *Desde dia 4031 hasta dia 4040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y expresión de su estado de desesperanza y temor.

Tarea 405. *Desde dia 4041 hasta dia 4050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y expresión de su estado de miedo psicológico o miedo imaginario a lo que hipotéticamente pudiese llegar a pasar sin tener ello un fundamento real.

Pero nunca desprecie el sentimiento y sensación del miedo real. Aquel que tiene una base justa y evidente pues le advierte de un peligro real.

Tarea 406. *Desde dia 4051 hasta dia 4060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la reacción de sus congéneres a todos los estímulos exteriores que como impresiones les obligan a reaccionar mecánicamente y véase a usted mismo reflejado en ellos.

Tarea 407. *Desde dia 4061 hasta dia 4070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los defectos expresados en las reacciones mecánicas de los demás.

Tarea 408. *Desde dia 4071 hasta dia 4080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted mismo todos los defectos que haya logrado observar en los demás.

Tarea 409. *Desde dia 4081 hasta dia 4090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todos los defectos que en su reacción mecánica se expresen desde su personalidad en usted y haga una lista de ellos.

Tarea 410. *Desde dia 4091 hasta dia 4100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuan seguido se manifiesta y expresa cada defecto inscrito en la lista.

TRABAJO ESPECIAL 42. *Tareas desde 411 hasta 420.*

Tarea 411. *Desde dia 4101 hasta dia 4110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a que centro y a que sector corresponden cada uno de los defectos inscritos en la lista

Tarea 412. *Desde dia 4111 hasta dia 4120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Pida a dos personas. Un hombre y una mujer. Que cada uno haga una lista de los defectos que observan ellos en usted.

Luego observe la manifestación y expresión de esos defectos en su personalidad.

Tarea 413. *Desde dia 4121 hasta dia 4130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que defectos tienen mayor fuerza en usted y a que centro, sector y parte corresponde. Lleve además una cuenta de sus repeticiones.

Tarea 414. *Desde dia 4131 hasta dia 4140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cual de todos los defectos inscritos en la lista es el defecto de mayor repetición, manifestación y expresión en usted y por tanto cual es el principal defecto de su personalidad.

Tarea 415. *Desde dia 4141 hasta dia 4150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus centros. Sienta desde que centro surge cada uno de los defectos inscritos en la lista y lleve una cuenta del número de repeticiones de cada defecto por cada día.

Tarea 416. *Desde dia 4151 hasta dia 4160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta de que todos sus pensamientos, opiniones, gustos, deseos, apetencias, son unidades de información grabadas en las tres partes de los dos sectores de cada uno de sus centros.

Tarea 417. *Desde dia 4161 hasta dia 4170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que cosas, situaciones, ambientes, le acercan a su meta personal.

Tarea 418. *Desde dia 4171 hasta dia 4180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted considera interiormente toda impresión que recibe del exterior como estímulo para hacerle reaccionar automáticamente.

Tarea 419. *Desde dia 4181 hasta dia 4190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted considera exteriormente a otras personas, sean estas personas conocidas o desconocidas.

Tarea 420. *Desde dia 4191 hasta dia 4200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted trata de convencer a otra persona de algún tema, opinión, dogma o creencia.

TRABAJO ESPECIAL 43. *Tareas desde 421 hasta 430.*

Tarea 421. *Desde dia 4201 hasta dia 4210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando trate de imponer su opinión o creencia.

Tarea 422. *Desde dia 4211 hasta dia 4220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted es autoritario o dominante.

Tarea 423. *Desde dia 4221 hasta dia 4230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las funciones de sus cinco centros en los tres pisos de su máquina.

Tarea 424. *Desde dia 4231 hasta dia 4240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cual es el centro activo y el piso activo de su máquina.

Tarea 425. *Desde dia 4241 hasta dia 4250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe acorde a las Ideas de Trabajo cual es el "tipo de hombre" al que usted pertenece.

Tarea 426. *Desde dia 4251 hasta dia 4260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta de las variables entonaciones de su voz cuando usted miente.

Tarea 427. *Desde dia 4261 hasta dia 4270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta de las variables entonaciones de la voz de otras personas cuando ellos mienten.

Tarea 428. *Desde dia 4271 hasta dia 4280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted come.

Tarea 429. *Desde dia 4281 hasta dia 4290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted bebe.

Tarea 430. *Desde dia 4291 hasta dia 4300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y sentimientos cuando usted come.

TRABAJO ESPECIAL 44. *Tareas desde 431 hasta 440.*

Tarea 431. *Desde dia 4301 hasta dia 4310.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y sentimientos cuando usted bebe.

Tarea 432. *Desde dia 4311 hasta dia 4320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos, emociones y sensaciones al realizar un ayuno de cuarenta y ocho horas.

Tarea 433. *Desde día 4321 hasta día 4330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus reacciones al tratar de hablar únicamente lo estricto y menos posible cuando le dirijan una pregunta. El tiempo restante procure guardar silencio y no hablar ni con los demás ni consigo mismo.

Tarea 434. *Desde día 4331 hasta día 4340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a qué centros corresponden las manifestaciones de las funciones de la imaginación, fantasía, ensueño.

Tarea 435. *Desde día 4341 hasta día 4350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus momentos de emoción de satisfacción y alegría.

Tarea 436. *Desde día 4351 hasta día 4360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo aquello que le cause malestar o molestia corporal, emocional, mental.

Tarea 437. *Desde día 4361 hasta día 4370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo lo que le cause incomodidad física, incomodidad emocional, incomodidad mental.

Tarea 438. *Desde día 4371 hasta día 4380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo aquello que le cause malestar o sufrimiento físico y aquello que le cause sufrimiento, angustia o malestar psicológico, emocional y mental.

Tarea 439. *Desde día 4381 hasta día 4390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe sus sufrimientos.

Tarea 440. *Desde dia 4391 hasta dia 4400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pesares, quejas y sufrimientos y a que centros de su Ser corresponden.

TRABAJO ESPECIAL 45. *Tareas desde 441 hasta 450.*

Tarea 441. *Desde dia 4401 hasta dia 4410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe si existe alguna clase de asociación mecánica entre sus quejas, pesares y sufrimientos.

Tarea 442. *Desde dia 4411 hasta dia 4420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la mecanicidad en las acciones y expresiones de todas las personas que le rodean.

Tarea 443. *Desde dia 4421 hasta dia 4430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la expresión de la mecanicidad en las personas a su derredor y véase a usted mismo reflejado en ellas.

Tarea 444. *Desde dia 4431 hasta dia 4440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su repertorio al hablar.

Tarea 445. *Desde dia 4441 hasta dia 4450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus impulsos mecánicos al hablar.

Tarea 446. *Desde dia 4451 hasta dia 4460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe cuando usted habla demasiado.

Tarea 447. *Desde día 4461 hasta día 4470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe cuando al hablar dice lo que debió callar.

Tarea 448. *Desde día 4471 hasta día 4480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe desde qué centro usted está hablando y las asociaciones, las unidades de información de los centros involucrados.

Tarea 449. *Desde día 4481 hasta día 4490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su hablar y límítense a las palabras estrictamente necesarias al comunicarse con otras personas, al preguntar o responder.

Tarea 450. *Desde día 4491 hasta día 4500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Obsérvese y trate de darse cuenta de que al recordarse a sí mismo ahorra energía "hidrógenos" y sienta el incremento de fuerza en sí mismo para el logro de la conciencia de sí mismo.

TRABAJO ESPECIAL 46. *Tareas desde 451 hasta 460.*

Tarea 451. *Desde día 4501 hasta día 4510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Obsérvese y trate de darse cuenta de que al recordarse a sí mismo usted incrementa fuerza y su Esencia crece expandiéndose a todo su Ser.

Tarea 452. *Desde día 4511 hasta día 4520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su aburrimiento.

Tarea 453. *Desde día 4521 hasta día 4530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe su impaciencia.

Tarea 454. *Desde día 4531 hasta día 4540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Obsérvese y trate de darse cuenta de que clase de cosas es la que usted generalmente olvida.

Tarea 455. *Desde día 4541 hasta día 4550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Obsérvese y trate de darse cuenta de sus momentos de olvido de sus promesas, acuerdos y obligaciones.

Tarea 456. *Desde día 4551 hasta día 4560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Obsérvese y trate de darse cuenta de cuando se olvida de usted mismo.

Tarea 457. *Desde día 4561 hasta día 4570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Obsérvese y trate de darse cuenta de la manera en que se pierde en pensamientos repetitivos que dan vueltas en su centro intelectual y que retornan rápidamente a la misma temática y que la mayor parte de las veces son pensamientos negativos y depresivos.

Tarea 458. *Desde día 4571 hasta día 4580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe la forma en que sus pensamientos negativos y depresivos por asociación mecánica activan emociones negativas y destructivas que desgastan la energía de los centros del cuerpo e incrementan el sueño psicológico de la Esencia.

Tarea 459. *Desde día 4581 hasta día 4590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe la manera en que los pensamientos y emociones negativas le llevan

a vivir en un mundo irreal. Soñando despierto. Así como la manera en que le impiden ver y oír todo lo que acontece en el mundo real y la vida real.

Tarea 460. *Desde día 4591 hasta día 4600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus miedos.

TRABAJO ESPECIAL 47. *Tareas desde 461 hasta 470.*

Tarea 461. *Desde día 4601 hasta día 4610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a que clase de cosas y a que seres tiene usted miedo.

Tarea 462. *Desde día 4611 hasta día 4620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y diferencie entre su miedo psicológico e imaginario y el miedo real a causa de un peligro real.

Tarea 463. *Desde día 4621 hasta día 4630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que el miedo psicológico e ilusorio es el generador de su permanente sueño en el segundo estado de conciencia o "vigilia".

Tarea 464. *Desde día 4631 hasta día 4640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manera en que la identificación con aquello que mira le toma, le absorbe, observe la forma en que usted es poseído por el objeto o sujeto que ha mirado y como en ese instante usted ha dejado de existir.

Tarea 465. *Desde día 4641 hasta día 4650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como al recordarse de usted mismo se sustrae a la identificación y ya nada le absorbe ni roba fuerza. Trate de darse cuenta que en ese instante usted IESI.

Tarea 466. *Desde día 4651 hasta día 4660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sueños, ideas y opiniones de grandeza y poder de sí mismo y trate de darse cuenta de sus debilidades y la insignificancia de sí mismo.

Tarea 467. *Desde dia 4661 hasta dia 4670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus debilidades y sienta como se desvanece el espejismo de grandeza y poder que usted tan cuidadosamente cultivaba.

Tarea 468. *Desde dia 4671 hasta dia 4680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted cuando le saludan con cortesía.

Tarea 469. *Desde dia 4681 hasta dia 4690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted cuando le saludan con enojo o le miran con enojo.

Tarea 470. *Desde dia 4691 hasta dia 4700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted al ser alabado u ofendido verbal o gestualmente.

TRABAJO ESPECIAL 48. *Tareas desde 471 hasta 480.*

Tarea 471. *Desde dia 4701 hasta dia 4710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como usted no puede controlar sus emociones positivas y menos aún emociones negativas.

Tarea 472. *Desde dia 4711 hasta dia 4720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como usted no es capaz de suprimir sus emociones ni de sustituir una emoción por otra emoción diferente.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más inteligente que los demás.

Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y vanidad en usted.

Tarea 488. *Desde día 4871 hasta día 4880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted sabe más, que usted posee mayor o mejor conocimiento que los demás. Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo en usted.

Tarea 489. *Desde día 4881 hasta día 4890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en una organización, grupo o empresa usted irrespeta a su superior pasando por encima de él en la cadena de mando y observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y la vanidad en usted.

Tarea 490. *Desde día 4891 hasta día 4900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la mentira.

TRABAJO ESPECIAL 50. Tareas desde 491 hasta 500.

Tarea 491. *Desde día 4901 hasta día 4910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la apariencia ante los demás.

Tarea 492. *Desde día 4911 hasta día 4920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión del deseo de quedar bien ante los demás.

Tarea 493. *Desde día 4921 hasta día 4930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión del deseo de obtener un apoyo o beneficio de los demás.

Tarea 494. *Desde dia 4931 hasta dia 4940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la omisión de la verdad a favor de la opinión de la mayoría.

Tarea 495. *Desde dia 4941 hasta dia 4950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la supresión de impulsos y deseos inaceptables por la opinión de la mayoría y por su deseo de ser aceptado por la mayoría.

Tarea 496. *Desde dia 4951 hasta dia 4960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de su reacción mental y emocional por frustración cuando los deseos, ideas, conocimientos y creencia que una vez tuvo no satisficieron sus expectativas y ahora rechaza y reacciona vivamente contra toda idea o creencia que se fundamente en aquello que usted ya ha rechazado.

Tarea 497. *Desde dia 4961 hasta dia 4970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de su división psicológica o compartmentalización de dos impulsos, deseos o sentimientos que son opuestos y antagónicos con relación a una persona y que tales impulsos le causen dolor emocional y tensión mental.

Tarea 498. *Desde dia 4971 hasta dia 4980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de los sentimientos contradictorios y trate de experimentar ambos sentimientos o deseos contradictorios a la vez.

Tarea 499. *Desde dia 4981 hasta dia 4990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de los sentimientos contradictorios que le causen dolor.

Tarea 500. *Desde dia 4991 hasta dia 5000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpa personal por hechos o sucesos tanto relacionados con usted como ajenos a usted mismo. Obsérvese cuando en usted se manifieste o exprese la compulsión de asumir culpas tanto propias como culpas por actos ajenos.

TRABAJO ESPECIAL 51. *Tareas desde 501 hasta 510.*

Tarea 501. *Desde dia 5001 hasta dia 5010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted proyecta o hace un investimento de culpabilidad a otras personas responsabilizándolas o culpándolas de los pensamientos negativos y emociones negativas que en usted se manifiestan o se expresan desde su personalidad.

Tarea 502. *Desde dia 5011 hasta dia 5020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted distorsiona la verdad de los hechos y distorsiona la realidad al culpabilizar a los demás de los impulsos, pensamientos y emociones negativas que surgen en usted mismo.

Tarea 503. *Desde dia 5021 hasta dia 5030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpabilidad, sobre todo cuando su sentimiento es continuo y reiterado en función de todo lo que sucede en su derredor. Cuando usted siempre asume todas las culpas.

Tarea 504. *Desde dia 5031 hasta dia 5040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos compulsivos por ser bueno, amable y sumiso con todas las personas para evitar el dolor y el rechazo.

Tarea 505. *Desde día 5041 hasta día 5050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted hace lo que los demás le piden, ordenan o gritan y trate de darse cuenta si está siendo manipulado por su propia debilidad.

Tarea 506. *Desde día 5051 hasta día 5060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de arreglar los problemas ajenos, cuando intenta dar consejos compulsivamente a todos a su derredor. Trate de darse cuenta si usted está evitando enfrentar sus propios problemas. Esta es una forma de evasión de la vida real.

Tarea 507. *Desde día 5061 hasta día 5070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando demuestre comportamiento juvenil o aun infantil, esto pudiera ser regresión para evadir su realidad.

Tarea 508. *Desde día 5071 hasta día 5080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que sucesos o impresiones le producen ataques de pánico, angustia y ansiedad y trate de darse cuenta si existe alguna asociación entre el suceso o impresión percibido con algún recuerdo reprimido o bloqueado en su memoria que en forma infinitesimal se manifestó y asoció con la impresión. Sea esta manifestación en forma de sensación, emoción, pensamiento o imágenes como fotos de hechos pasados y bloqueados en su memoria.

Tarea 509. *Desde día 5081 hasta día 5090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad y reacciones cuando inculpa a otra persona de la reacción de su negatividad interior.

Tarea 510. *Desde día 5091 hasta día 5100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde que centro proceden sus justificaciones.

TRABAJO ESPECIAL 52. Tareas desde 511 hasta 520.**Tarea 511.** Desde día 5101 hasta día 5110.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde qué centro proceden la proyección de culpa personal hacia otra persona.

Tarea 512. Desde día 5111 hasta día 5120.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior e incluso la expresión de sus contradicciones.

Tarea 513. Desde día 5121 hasta día 5130.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando piensa una cosa y luego otra contraria, cuando desea algo y luego lo contrario, cuando afirma algo y luego lo contrario, cuando piensa, desea y dice algo y luego realiza lo contrario.

Tarea 514. Desde día 5131 hasta día 5140.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe qué circunstancias, estímulos e impresiones motivan sus contradicciones.

Tarea 515. Desde día 5141 hasta día 5150.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cada uno de sus centros y qué clase de contradicciones surge de cada uno de ellos.

Tarea 516. Desde día 5151 hasta día 5160.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones de su centro intelectual.

Tarea 517. Desde día 5161 hasta día 5170.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones de su centro emocional.

Tarea 518. *Desde día 5171 hasta día 5180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe las contradicciones de su centro motor.

Tarea 519. *Desde día 5181 hasta día 5190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe las contradicciones en su charla mecánica y el contenido de su charla.

Tarea 520. *Desde día 5191 hasta día 5200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe las contradicciones en lo que hace.

TRABAJO ESPECIAL 53. *Tareas desde 521 hasta 530.***Tarea 521.** *Desde día 5201 hasta día 5210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe sus contradicciones y hostilidades hacia sí mismo.

Tarea 522. *Desde día 5211 hasta día 5220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe sus contradicciones en el trato que da a sus seres queridos, parientes, amigos y conocidos.

Tarea 523. *Desde día 5221 hasta día 5230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe las contradicciones y hostilidades entre las unidades de información y entre los grupos de unidades de información.

Tarea 524. *Desde día 5231 hasta día 5240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos. Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea. Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Observe sus sufrimientos interiores.

Tarea 525. *Desde día 5241 hasta día 5250.*

Observe la manifestación y expresión de la sub-personalidad que genera el apego a su profesión, trabajo, empresa o negocio.

Tarea 538. *Desde día 5371 hasta día 5380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manera en que el apego a su actividad diaria, trabajo o negocio es tan solo una necesidad que se convirtió en hábito.

Tarea 539. *Desde día 5381 hasta día 5390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la impresión que usted produce en la gente. Tome nota de ello.

Tarea 540. *Desde día 5391 hasta día 5400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe lo que sus familiares, amigos y conocidos opinan sobre su carácter, conducta y particularidades.

TRABAJO ESPECIAL 55. *Tareas desde 541 hasta 550.*

Tarea 541. *Desde día 5401 hasta día 5410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los apodos que la gente le haya impuesto. Trate de darse cuenta si esos apodos contienen algún material o contenido interesante o real para el estudio de las posibles sub-personalidades que aún no evidencia y el estudio de su personalidad general.

Tarea 542. *Desde día 5411 hasta día 5420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que la información de cada centro y las asociaciones automáticas por afinidad de las unidades de información entre cada uno de los centros crean parlamentos, rolls o subpersonalidades y estas crean su personalidad general.

Tarea 543. *Desde día 5421 hasta día 5430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta que coexisten dos seres dentro de usted. Diveda su atención y observe la manifestación de su personalidad.

Tarea 544. *Desde dia 5431 hasta dia 5440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta que usted es la Esencia y que aquello que se manifiesta no es regularmente la Esencia sino solo su personalidad adquirida.

Tarea 545. *Desde dia 5441 hasta dia 5450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad y llámela en tercera persona usando su propio apellido.

Tarea 546. *Desde dia 5451 hasta dia 5460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus seres queridos y de su rol o parlamento ante ellos.

Tarea 547. *Desde dia 5461 hasta dia 5470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus hijos y de su rol o parlamento ante ellos.

Tarea 548. *Desde dia 5471 hasta dia 5480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su conyuge y de su rol o parlamento en su relación de pareja.

Tarea 549. *Desde dia 5481 hasta dia 5490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su padre y a su madre y de su rol o parlamento para con ellos.

Tarea 550. *Desde dia 5491 hasta dia 5500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus abuelos y del rol o parlamento para con ellos.

TRABAJO ESPECIAL 56. Tareas desde 551 hasta 560.**Tarea 551.** Desde día 5501 hasta día 5510.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus familiares y el parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 552. Desde día 5511 hasta día 5520.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas conocidas y del parlamento que desarrolla ante ellas.

Tarea 553. Desde día 5521 hasta día 5530.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus jefes y superiores y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 554. Desde día 5531 hasta día 5540.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus compañeros de equipo o de trabajo y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 555. Desde día 5541 hasta día 5550.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus amigos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 556. Desde día 5551 hasta día 5560.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus subordinados, empleados o sirvientes y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 557. Desde día 5561 hasta día 5570.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus rivales, competidores o enemigos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 558. *Desde dia 5571 hasta dia 5580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los desconocidos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 559. *Desde dia 5581 hasta dia 5590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas pobres o de escasos recursos económicos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 560. *Desde dia 5591 hasta dia 5600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los ricos o adinerados y del parlamento que desarrolla ante ellos.

TRABAJO ESPECIAL 57. *Tareas desde 561 hasta 570.*

Tarea 561. *Desde dia 5601 hasta dia 5610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los jóvenes y a los ancianos y del parlamento que desarrolla ante cada uno de ellos.

Tarea 562. *Desde dia 5611 hasta dia 5620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas del sexo opuesto y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 563. *Desde dia 5621 hasta dia 5630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades que le gusten y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 564. *Desde dia 5631 hasta dia 5640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades intelectuales e investigativas y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 565. *Desde dia 5641 hasta dia 5650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades emocionales, sentimentales o creativas y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 566. *Desde dia 5651 hasta dia 5660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades físicas o esfuerzo muscular y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Tarea 567. *Desde dia 5661 hasta dia 5670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Observe si se manifiestan o expresan contradicciones entre sus sub-personalidades y el parlamento o rol que cumplen en su vida cada una de ellas.

**TAREAS DE OBSERVACIÓN DE SÍ MISMO.
ETAPA DE LA INDAGACIÓN INTERIOR.**

Tarea 568. *Desde dia 5671 hasta dia 5680.*
 Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Al observar mi Ser y mi personalidad indago en mí mismo. ¿Cuál es mi meta?.

Tarea 569. *Desde dia 5681 hasta dia 5690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué quiero para mí?.

Tarea 570. *Desde dia 5691 hasta dia 5700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué quiero para mi evolución?.

TRABAJO ESPECIAL 58. Tareas desde 571 hasta 580.**Tarea 571.** Desde día 5701 hasta día 5710.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar la manifestación o expresión de una unidad de información en mí mismo pregunto interiormente. ¿Qué soy Yo?.

Tarea 572. Desde día 5711 hasta día 5720.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar la manifestación o expresión de una unidad de información en mí mismo pregunto interiormente. ¿Qué es eso manifestado en mí?.

Tarea 573. Desde día 5721 hasta día 5730.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar la manifestación o expresión de una unidad de información en mí mismo pregunto interiormente. ¿Desde qué centro procede esa información?.

Tarea 574. Desde día 5731 hasta día 5740.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar la manifestación o expresión de una unidad de información en mí mismo pregunto interiormente. ¿Qué hay en mí de valor?.

Tarea 575. Desde día 5741 hasta día 5750.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar la manifestación o expresión de una unidad de información en mí mismo pregunto interiormente. ¿Qué hay en mí de real?.

Tarea 576. Desde día 5751 hasta día 5760.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué es esto en mí?.

Tarea 577. Desde día 5761 hasta día 5770.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme Indago en mí mismo. ¿Por qué se manifiesta esto en mí?.

Tarea 578. *Desde día 5771 hasta día 5780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿De qué depende esta manifestación en mí?.

Tarea 579. *Desde día 5781 hasta día 5790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué siento en el primer piso de mi máquina al recordarme de mí mismo?.

Tarea 580. *Desde día 5791 hasta día 5800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué siento en el segundo piso de mi máquina al recordarme de mí mismo?.

TRABAJO ESPECIAL 59. *Tareas desde 581 hasta 590.***Tarea 581.** *Desde día 5801 hasta día 5810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué siento en el tercer piso de mi máquina al recordarme de mí mismo?.

Tarea 582. *Desde día 5811 hasta día 5820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué siento en todo mi Ser al recordarme de mí mismo?.

Tarea 583. *Desde día 5821 hasta día 5830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Haga un favor a una persona conocida sin esperar ninguna recompensa. Luego haga un favor a una persona desconocida sin esperar ninguna recompensa. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?.

Tarea 584. *Desde día 5831 hasta día 5840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Ahora al relacionarse con una persona manténgase en el tercer estado de conciencia y observe atentamente sus pensamientos y sentimientos con relación a esa persona y lo que ella le informa. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 585. Desde día 5841 hasta día 5850.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar palabras descorteses observe su interior. Sus pensamientos y emociones. Ahora trate de indagar en su interior ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 586. Desde día 5851 hasta día 5860.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar insultos observe su mundo interior. Observe sus pensamientos y emociones. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 587. Desde día 5861 hasta día 5870.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar gritos observe su mundo interior. Observe sus pensamientos y emociones. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 588. Desde día 5871 hasta día 5880.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su mundo interior y sus hábitos cotidianos. Observe sus pen-

samientos y emociones. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 589. *Desde día 5881 hasta día 5890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción que usted tenga de enojo o molestia y tome nota. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 590. *Desde día 5891 hasta día 5900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todo lo que sucede en las circunstancias de su vida cada día y observe sus reacciones a tales circunstancias. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 60. *Tareas desde 591 hasta 600.*

Tarea 591. *Desde día 5901 hasta día 5910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de ira o rabia. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 592. *Desde día 5911 hasta día 5920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de agresividad que usted tenga y tome nota de lo que observe. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 593. *Desde día 5921 hasta día 5930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como come usted y tome nota de lo que observe. ¿Qué se manifiesta en su mundo interior cuando come?. ¿Existe alguna ansiedad en su interior al comer o que le impulse a comer?. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 594. *Desde día 5931 hasta día 5940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de orgullo que usted tenga. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 595. *Desde día 5941 hasta día 5950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de desprecio que usted tenga. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 596. *Desde día 5951 hasta día 5960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de vanidad que usted tenga. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 597. *Desde día 5961 hasta día 5970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de gula que tenga. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 598. *Desde día 5971 hasta día 5980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.
 Si usted bebe licor o fuma. Observe como reacciona su cuerpo, su mente y su emoción para hacerle beber o fumar y tome nota de lo que observe. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 599. *Desde día 5981 hasta día 5990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.
 Observe cada reacción de mentira y apariencia que exprese. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 600. *Desde día 5991 hasta día 6000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
 Al observar la manifestación y expresión de una mentira o modificación de la verdad indago en mí mismo. ¿De dónde procede eso en mí que tiene miedo de decir la verdad?. ¿Es vital mentir para lograr la supervivencia de mí mismo?. Recuerde no juzgarse ni condenarse a sí mismo.

TRABAJO ESPECIAL 61. *Tareas desde 601 hasta 610.*

Tarea 601. *Desde día 6001 hasta día 6010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.
 Observe cada reacción de depresión que tenga. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 602. *Desde día 6011 hasta día 6020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.
 Observe su reacción cuando le desprecian. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 603. *Desde día 6021 hasta día 6030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su reacción cuando le ofenden. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 604. *Desde día 6031 hasta día 6040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su reacción cuando le halagan. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 605. *Desde día 6041 hasta día 6050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su amor propio. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 606. *Desde día 6051 hasta día 6060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cuando se burlan de usted o le ridiculizan. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 607. *Desde día 6061 hasta día 6070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe las diversas maneras en las que usted se queja de aquello que le rodea o le molesta. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 608. *Desde día 6071 hasta día 6080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como reacciona física y emocionalmente al hablar a otros. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 609. *Desde día 6081 hasta día 6090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como reacciona la hablar con algún superior o jefe. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 610. *Desde día 6091 hasta día 6100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como reacciona al hablar con alguna persona de estrato social o racial que su cultura considere inferior. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 62. *Tareas desde 611 hasta 620.*

Tarea 611. *Desde día 6101 hasta día 6110.*

Recuérdese de sí mismo. Divida su atención entre usted y todo lo externo.

Observe el modo en que se unen los pensamientos negativos a emociones negativas y alteran su cuerpo con tensiones nerviosas y musculares. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 612. *Desde día 6111 hasta día 6120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo. Observe su propio comportamiento cuando adulé o halague a otra persona. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 613. *Desde día 6121 hasta día 6130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su pensamiento, su sentimiento, su trato, acción y comportamiento al relacionarse con una persona del sexo opuesto. Ahora indague ¿Qué surge en mí cuando una persona del sexo opuesto se fija o coquetea conmigo?. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 614. *Desde día 6131 hasta día 6140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su trato, pensamiento y sentimiento cuando se relaciona con una persona de su mismo sexo. Trate de observar e indagar cuidadosamente sus manifestaciones interiores con relación a las tendencias e impulsos sexuales. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 615. *Desde día 6141 hasta día 6150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su expresión corporal y oral al tener pensamientos negativos y emociones negativas. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 616. *Desde día 6151 hasta día 6160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su expresión facial, oral, gestual y corporal, así como sus pensamientos y sus emociones al tener coito con su pareja heterosexual. Ahora indague ¿Qué se manifiesta en mí al tener una relación sexual?. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 617. *Desde día 6161 hasta día 6170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe sus impulsos sexuales. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 618. *Desde día 6171 hasta día 6180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe sus acciones, pensamientos y sentimientos cuando sea rechazado emocionalmente o sexualmente por su pareja heterosexual. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 619. *Desde día 6181 hasta día 6190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como todas las influencias exteriores y sucesos de la vida diaria generan en su mente toda una gama de pensamientos, ideas, recuerdos y diversas asociaciones de estos. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 620. *Desde día 6191 hasta día 6200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores activan su imaginación y se forman asociaciones mentales y emocionales automáticas tanto agradables como desagradables. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 63. Tareas desde dia 621 hasta 630.**Tarea 621.** Desde dia 6201 hasta dia 6210.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores activan su imaginación mecánica y las asociaciones automáticas llevándolo a usted a recuerdos de hechos del pasado y a sueños de futuro. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?

Tarea 622. Desde dia 6211 hasta dia 6220.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores generan en su cuerpo la reacción de toda clase de sentimientos, deseos y emociones. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?

Tarea 623. Desde dia 6221 hasta dia 6230.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como ciertas influencias exteriores generan pensamientos desagradables y negativos los cuales se asocian a emociones desagradables y negativas. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?

Tarea 624. Desde dia 6231 hasta dia 6240.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de observar cuantos pensamientos y deseos negativos usted emite en contra de sus congéneres. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?

Tarea 625. *Desde día 6241 hasta día 6250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuantos pensamientos negativos y emociones negativas usted emite en su propia contra. Sentimientos de culpa, inadecuación, inadaptación, impotencia, rechazo de sí mismo, deseo de muerte y auto destrucción. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 626. *Desde día 6251 hasta día 6260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus diversas reacciones a todas las influencias exteriores. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 627. *Desde día 6261 hasta día 6270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que las influencias exteriores le compelen a reaccionar en forma de impulsos o compulsiones con alto contenido emocional. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 628. *Desde día 6271 hasta día 6280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta al recibir influencias exteriores como se forman asociaciones entre sus tres centros, motor, emocional e intelectual. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 629. *Desde día 6281 hasta día 6290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando algún superior o jefe le presiona u ordena hacer algo que a usted no le agrada. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 630. *Desde día 6291 hasta día 6300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro intelectual. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 64. *Tareas desde 631 hasta 640.*

Tarea 631. *Desde día 6301 hasta día 6310.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro motor. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 632. *Desde día 6311 hasta día 6320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro emocional. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 633. *Desde día 6321 hasta día 6330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta de las manifestaciones y expresiones automáticas por

reacción de la información grabada en las funciones de sus tres centros, motor, emocional e intelectual. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 634. *Desde día 6331 hasta día 6340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Mentalmente declare: "Al observarme indago en mí mismo. ¿A qué centro corresponde este impulso?".

Tarea 635. *Desde día 6341 hasta día 6350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta y observe sus momentos de egoísmo para con sus congéneres. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 636. *Desde día 6351 hasta día 6360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su resentimiento y rencor. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 637. *Desde día 6361 hasta día 6370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión del odio en sus reacciones. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 638. *Desde día 6371 hasta día 6380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la vanidad en su constante reaccionar. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 639. *Desde dia 6381 hasta dia 6390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la codicia en su constante reaccionar. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 640. *Desde dia 6391 hasta dia 6400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la envidia en sus reacciones. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 65. *Tareas desde 641 hasta 650.*

Tarea 641. *Desde dia 6401 hasta dia 6410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su individualismo y separatividad. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 642. *Desde dia 6411 hasta dia 6420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y deseos de venganza y revancha. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que

surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 643. *Desde día 6421 hasta día 6430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus ensoñaciones y sus fantasías. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 644. *Desde día 6431 hasta día 6440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su imaginación mecánica y los sueños que inventa.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 645. *Desde día 6441 hasta día 6450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el funcionamiento y reaccionar de cada uno de sus centros sin juzgar nada ni cambiar nada de cuanto observe. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 646. *Desde día 6451 hasta día 6460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que se asocia la información grabada en un centro con la información grabada en otro centro. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 647. *Desde día 6461 hasta día 6470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en cada reacción de la información grabada en sus centros en forma de la manifestación y expresión de su personalidad y trate de darse cuenta a cuantos centros involucra cada vez que recibe una impresión. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 648. Desde dia 6471 hasta dia 6480.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a su personalidad y sus consecuentes reacciones como a una máscara que usted lleva puesta. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 649. Desde dia 6481 hasta dia 6490.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta que grado le afecta a usted el chisme de los demás, la crítica destructiva, el "que dirán" de los demás y la opinión ajena. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 650. Desde dia 6491 hasta dia 6500.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
 Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
 Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta que grado le afecta el ambiente que le circunda. Los colores, matices, formas, sonidos, tonos, ruidos, olores, etc.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 66. Tareas desde 651 hasta 660.

Tarea 651. Desde dia 6501 hasta dia 6510.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta qué grado le afecta el clima, el calor, el frío, la lluvia, la nieve, etc. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 652. *Desde día 6511 hasta día 6520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que situaciones sociales, acciones, gestos y palabras ajenas toma usted de una manera personal, sintiéndose agraviado u ofendido. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 653. *Desde día 6521 hasta día 6530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que exigencias surgen dentro de usted hacia los demás. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 654. *Desde día 6531 hasta día 6540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado en cuenta. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 655. *Desde día 6541 hasta día 6550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado como una persona notable o importante. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa

reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 656. *Desde día 6551 hasta día 6560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser aceptado por los demás. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 657. *Desde día 6561 hasta día 6570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando desde su personalidad usted exprese maledicencia y chismes. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 658. *Desde día 6571 hasta día 6580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando su personalidad exprese términos negativos hacia otra persona o difame. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 659. *Desde día 6581 hasta día 6590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando exija ser respetado. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 660. *Desde día 6591 hasta día 6600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando exija ser estimado por otra persona o grupo de personas. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 67. *Tareas desde 661 hasta 670.*

Tarea 661. *Desde día 6601 hasta día 6610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se mueve en su mundo interior cuando exige ser admirado. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 662. *Desde día 6611 hasta día 6620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando desee ser alabado. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 663. *Desde día 6621 hasta día 6630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que le reconozcan su fuerza física, aspecto o capacidad física. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 664. *Desde día 6631 hasta día 6640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su inteligencia. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se aso-

De esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 665. *Desde día 6641 hasta día 6650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su belleza o su apariencia física. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 666. *Desde día 6651 hasta día 6660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su habilidad. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 667. *Desde día 6661 hasta día 6670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan humor. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 668. *Desde día 6671 hasta día 6680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su creatividad y originalidad. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 669. *Desde día 6681 hasta día 6690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su sensibilidad emocional. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 670. *Desde día 6691 hasta día 6700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su esfuerzo, sus obras, su acción. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 68. *Tareas desde 671 hasta 680.*

Tarea 671. *Desde día 6701 hasta día 6710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le adulde. Ahora indague ¿Qué desea obtener esa persona con la adulación?. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Qué es eso que acepta la adulación en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 672. *Desde día 6711 hasta día 6720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le manipule o presione. Ahora indague ¿Qué desea obtener esa persona al manipularme y presionarme?. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Qué es eso en mí que acepta esa situación?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 673. *Desde día 6721 hasta día 6730.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que diga admirarle. Ahora indague ¿Qué

desea obtener esa persona con admirarle?. ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Qué es eso en mí que acepta la admiración de otra persona?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 674. *Desde día 6731 hasta día 6740.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus justificaciones y en qué circunstancia de la vida usted se justifica. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Qué es eso que se justifica en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 675. *Desde día 6741 hasta día 6750.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la envidia en sí mismo.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 676. *Desde día 6751 hasta día 6760.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus diversas reacciones al sentir la envidia de los demás hacia usted. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 677. *Desde día 6761 hasta día 6770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de desidia. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?. ¿Por qué surge esa reacción de desidia en mí?.

Tarea 678. *Desde dia 6771 hasta dia 6780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos fatalistas y deprimentes.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 679. *Desde dia 6781 hasta dia 6790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de antipatía.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 680. *Desde dia 6791 hasta dia 6800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las diversas formas en que se manifiestan tanto la imaginación mecánica como la ensueñación en su cotidianidad.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 69. *Tareas desde 681 hasta 690.***Tarea 681.** *Desde dia 6801 hasta dia 6810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de apatía.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 682. *Desde dia 6811 hasta dia 6820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su irritabilidad y su mal humor.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 683. *Desde dia 6821 hasta dia 6830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de empatía.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 684. *Desde dia 6831 hasta dia 6840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su nerviosismo y sus prisas inútiles.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 685. *Desde dia 6841 hasta dia 6850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su imaginación mecánica y sus pensamientos automáticos durante el coito heterosexual.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 686. *Desde dia 6851 hasta dia 6860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su ensueño, su sentimiento, su emoción, su deseo durante el coito heterosexual con su pareja.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia

esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 687. *Desde día 6861 hasta día 6870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sensación corporal, su sentimiento, emoción y deseo, su pensamiento, ideas y sueños durante el coito heterosexual con su pareja.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 688. *Desde día 6871 hasta día 6880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de pensamientos, deseos y emociones obscenos durante el coito.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 689. *Desde día 6881 hasta día 6890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior o expresión del sadismo durante el acto sexual.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 690. *Desde día 6891 hasta día 6900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior o expresión de masoquismo durante el acto sexual.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 70. *Tareas desde 691 hasta 700.***Tarea 691.** *Desde dia 6901 hasta dia 6910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior o expresión de cualquier desviación sexual durante el coito.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 692. *Desde dia 6911 hasta dia 6920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las asociaciones de sus pensamientos de preocupación con sus inquietudes y ansiedades generando en el cuerpo tensiones por identificación.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 693. *Desde dia 6921 hasta dia 6930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted pasa de un pensamiento asociado a un sentimiento a otro pensamiento asociado a otro sentimiento y en todo este mecánico proceso se generan muchas tensiones innecesarias por identificación.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 694. *Desde dia 6931 hasta dia 6940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sentimiento de estar ofendido.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 695. *Desde día 6941 hasta día 6950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su consideración interna.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 696. *Desde día 6951 hasta día 6960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su auto-compasión y su sentimiento de “pobrecillo de mí”. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 697. *Desde día 6961 hasta día 6970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y la expresión de su estado de angustia.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 698. *Desde día 6971 hasta día 6980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y la expresión de su estado de duda e indecisión.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 699. *Desde día 6981 hasta día 6990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y expresión de su estado de desesperanza y temor.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 700. *Desde dia 6991 hasta dia 7000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior y expresión de su estado de miedo psicológico o miedo imaginario a lo que hipotéticamente pudiese llegar a pasar sin tener ello un fundamento real.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 71. *Tareas desde 701 hasta 710.*

Tarea 701. *Desde dia 7001 hasta dia 7010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted considera interiormente toda impresión que recibe del exterior como estímulo para hacerle reaccionar automáticamente.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 702. *Desde dia 7011 hasta dia 7020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Esta unidad de información a qué centro corresponde?.

Tarea 703. *Desde dia 7021 hasta dia 7030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando trata de convencer a otra persona de algún tema, opinión, dogma o creencia.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia

esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 704. *Desde día 7031 hasta día 7040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando es autoritario o dominante.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 705. *Desde día 7041 hasta día 7050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y sentimientos cuando come.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 706. *Desde día 7051 hasta día 7060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y sentimientos cuando bebe.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 707. *Desde día 7061 hasta día 7070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo aquello que le cause malestar o sufrimiento físico y aquello que le cause sufrimiento, angustia o malestar psicológico (emocional y mental).

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 708. *Desde día 7071 hasta día 7080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe sus sufrimientos.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 709. *Desde dia 7081 hasta dia 7090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pesares, quejas y sufrimientos y a qué centros de su Ser corresponden.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 710. *Desde dia 7091 hasta dia 7100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué es lo que sufre en mi interior?.

TRABAJO ESPECIAL 72. *Tareas desde 711 hasta 720.*

Tarea 711. *Desde dia 7101 hasta dia 7110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted habla demasiado.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 712. *Desde dia 7111 hasta dia 7120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando al hablar dice lo que debió callar.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí que me hace decir aquello que debo callar?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 713. *Desde día 7121 hasta día 7130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su aburrimiento.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 714. *Desde día 7131 hasta día 7140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su impaciencia.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 715. *Desde día 7141 hasta día 7150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese y trate de darse cuenta de sus momentos de olvido de sus promesas, acuerdos y obligaciones.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 716. *Desde día 7151 hasta día 7160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted cuando le saludan con enojo o le miran con enojo.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 717. *Desde día 7161 hasta día 7170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su tristeza.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 718. *Desde día 7171 hasta día 7180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su pena.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 719. *Desde día 7181 hasta día 7190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su vergüenza.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 720. *Desde día 7191 hasta día 7200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su envidia.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 73. *Tareas desde 721 hasta 730.*

Tarea 721. *Desde día 7201 hasta día 7210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su frustración.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia

esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 722. *Desde día 7211 hasta día 7220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su pereza.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 723. *Desde día 7221 hasta día 7230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de su celo.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 724. *Desde día 7231 hasta día 7240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más fuerte que los demás.

Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y vanidad en usted.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 725. *Desde día 7241 hasta día 7250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más agraciado que los demás. Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y vanidad en usted. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 726. *Desde día 7251 hasta día 7260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más creativo que los demás. Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo en usted.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 727. *Desde día 7261 hasta día 7270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más artístico que los demás. Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y vanidad en usted.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 728. *Desde día 7271 hasta día 7280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más inteligente que los demás. Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y vanidad en usted. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 729. *Desde día 7281 hasta día 7290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted sabe más, que posee mayor o mejor conocimiento que los demás. Observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo en usted. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 730. *Desde día 7291 hasta día 7300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en una organización, grupo o empresa usted irrespeta a su superior pasando por encima de él en la cadena de mando y observe si esto es la manifestación y expresión del orgullo y la vanidad en usted.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 74. Tareas desde 731 hasta 740.

Tarea 731. Desde día 7301 hasta día 7310.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

“Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué hábitos siento y observo en mi centro motor?”.

Tarea 732. Desde día 7311 hasta día 7320.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

“Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué hábitos siento y observo en mi centro emocional?”.

Tarea 733. Desde dia 7321 hasta dia 7330.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

“Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué hábitos siento y observo en mi centro intelectual?”.

Tarea 734. Desde dia 7331 hasta dia 7340.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la mentira.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 735. Desde dia 7341 hasta dia 7350.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la apariencia ante los demás.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 736. *Desde día 7351 hasta día 7360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión del deseo de quedar bien ante los demás.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 737. *Desde día 7361 hasta día 7370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión del deseo de obtener un apoyo o beneficio de los demás.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 738. *Desde día 7371 hasta día 7380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la omisión de la verdad a favor de la opinión de la mayoría.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 739. *Desde día 7381 hasta día 7390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de la supresión de impulsos y deseos inaceptables por la opinión de la mayoría y por su deseo de ser aceptado por la mayoría.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en

mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 740. *Desde día 7391 hasta día 7400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de su reacción mental y emocional por frustración cuando los deseos, ideas, conocimientos y creencia que una vez tuvo no satisficieron sus expectativas y ahora rechaza y reacciona vivamente contra toda idea o creencia que se fundamente en aquello que usted ya ha rechazado.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 75. *Tareas desde 741 hasta 750.*

Tarea 741. *Desde día 7401 hasta día 7410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de su división psicológica o compartmentalización de dos impulsos, deseos o sentimientos que son opuestos y antagónicos y que le causen dolor emocional y tensión mental cuando se activan en usted.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 742. *Desde día 7411 hasta día 7420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación y expresión de los sentimientos contradictorios que le causen dolor.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 743. *Desde día 7421 hasta día 7430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpa personal por hechos o sucesos tanto relacionados con usted como ajenos a usted mismo.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 744. *Desde día 7431 hasta día 7440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted proyecta o hace un investimento de culpabilidad a otras personas responsabilizándolas o culpándolas de los pensamientos negativos y emociones negativas que en usted se manifiestan o se expresan desde su personalidad.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 745. *Desde día 7441 hasta día 7450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando distorsiona la verdad de los hechos y distorsiona la realidad al culpabilizar a los demás de los impulsos, pensamientos y emociones negativas que surgen en usted mismo.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 746. *Desde día 7451 hasta día 7460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpabilidad, sobre todo cuando su sentimiento es continuo y reiterado en función de todo lo que sucede en su derredor. Cuando usted siempre asume todas las culpas.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 747. *Desde día 7461 hasta día 7470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos compulsivos por ser bueno, amable y sumiso con todas las personas para evitar el dolor y el rechazo.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa compulsión por ser bueno y sumiso con los demás como una reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 748. *Desde día 7471 hasta día 7480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted hace lo que los demás le piden. Trate de darse cuenta si está siendo manipulado por su propia debilidad.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 749. *Desde día 7481 hasta día 7490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de arreglar los problemas ajenos, cuando intenta dar consejos compulsivamente a todos a su alrededor. Trate de darse cuenta si usted está evitando enfrentar sus propios problemas. Esta es una forma de evasión de la vida real. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 750. *Desde día 7491 hasta día 7500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando demuestre comportamientos juveniles o aun infantiles. Esto es regresión para evadir su realidad.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 76. Tareas desde 751 hasta 760.**Tarea 751.** Desde día 7501 hasta día 7510.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que sucesos o impresiones le producen ataques de pánico, angustia y ansiedad y trate de darse cuenta si existe alguna asociación entre el suceso o impresión percibido con algún recuerdo reprimido o bloqueado en su memoria que en forma infinitesimal se manifestó y asoció con la impresión. Sea esta manifestación en forma de sensación, emoción, pensamiento o imágenes como fotos de hechos pasados y bloqueados en su memoria.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 752. Desde día 7511 hasta día 7520.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior e incluso la expresión de sus contradicciones.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 753. Desde día 7521 hasta día 7530.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando piensa una cosa y luego otra contraria, cuando desea algo y luego lo contrario, cuando afirma algo y luego lo contrario. Cuando piensa, desea y dice algo y luego realiza lo contrario.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 754. Desde día 7531 hasta día 7540.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que circunstancias, estímulos e impresiones motivan sus contradicciones.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en

mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 755. *Desde dia 7541 hasta dia 7550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cada uno de sus centros y que clase de contradicciones surge de cada uno de ellos.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción de contradicción mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 756. *Desde dia 7551 hasta dia 7560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones de su centro intelectual.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción de contradicción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 757. *Desde dia 7561 hasta dia 7570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones de su centro emocional.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción de contradicción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 758. *Desde dia 7571 hasta dia 7580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones en su charla mecánica y el contenido de su charla.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con que centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 759. *Desde día 7581 hasta día 7590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus contradicciones en el trato que da a sus seres queridos, padres, amigos y conocidos.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 760. *Desde día 7591 hasta día 7600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones y hostilidades entre las unidades de información y entre los grupos de unidades de información. Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

TRABAJO ESPECIAL 77. *Tareas desde 761 hasta 770.***Tarea 761.** *Desde día 7601 hasta día 7610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde qué centro surge su sufrimiento interior.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 762. *Desde día 7611 hasta día 7620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como sus contradicciones y topes encubren su sufrimiento interior.

Ahora indague ¿Qué es esa reacción en mí?. ¿Por qué surge esa reacción en mí?. ¿Desde qué centro surge esa reacción en mí?. ¿Con qué centros se asocia esa reacción que surge en mí?. ¿Son varias esas reacciones o es una reacción única?. ¿Son afines esas reacciones en mí o se oponen mutuamente?.

Tarea 763. *Desde día 7621 hasta día 7630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar contradicciones indago en mí mismo. ¿Qué es esta contradicción en mí?.

Tarea 764. *Desde día 7631 hasta día 7640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar contradicciones indago en mí mismo. ¿De dónde procede esta contradicción?.

Tarea 765. *Desde día 7641 hasta día 7650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar contradicciones indago en mí mismo. ¿Qué clase de impresión exterior activa esta contradicción en mis centros?.

Tarea 766. *Desde día 7651 hasta día 7660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma y circunstancia en que las unidades de información grabadas en un centro se asocian con otras unidades de información análoga grabadas en los otros centros.

Indague en su interior ¿Cómo surgen esas asociaciones automáticas de las unidades de información?.

Tarea 767. *Desde día 7661 hasta día 7670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que unas unidades de información engloban, abarcan y anexan a otras unidades de información.

Indague en su interior ¿Cómo surgen esas asociaciones automáticas de las unidades de información?.

Tarea 768. *Desde dia 7671 hasta dia 7680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que las diversas unidades de información de cada centro crean en conjunto un grupo de estructura multi-nivel interconectándose entre ellas por similitud de contenido y a su vez con las de otro centro. Indague en su interior ¿Cómo surgen esas asociaciones automáticas de las unidades de información?.

Tarea 769. *Desde dia 7681 hasta dia 7690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como las estructuras o roles de cada uno de los centros conforman en su conjunto por asociación automática de los centros las sub-personalidades que a su vez constituyen la personalidad general de cada individuo.

Indague en su interior ¿Cómo surgen esas asociaciones automáticas de las unidades de información?. ¿Que parte de mí abarcan?.

Tarea 770. *Desde dia 7691 hasta dia 7700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su repertorio personal. Observe los roles sociales que usted ocupa con relación a sus congéneres. Ahora trate de darse cuenta de cuan limitado es el repertorio de cada una de sus sub-personalidades. Indague en su interior ¿Cómo surgen esas asociaciones automáticas de las unidades de información y los grupos que forman esas unidades?. ¿Cuál es el contenido de cada uno de los grupos?. ¿Que papel representan en mi vida?.

TRABAJO ESPECIAL 78. *Tareas desde 771 hasta 780.***Tarea 771.** *Desde dia 7701 hasta dia 7710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que sub-personalidad se manifiesta y expresa creando el apego a su actividad diaria o labor diaria.

Ahora indague ¿Cómo y por qué surgió este grupo de unidades de información?. ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 772. *Desde dia 7711 hasta dia 7720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación y expresión de la sub-personalidad que genera el apego a su profesión, trabajo, empresa o negocio.

Ahora indague ¿Cómo y por qué surgió este grupo de unidades de información?. ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 773. *Desde dia 7721 hasta dia 7730.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los apodos que la gente le hayan impuesto. Trate de darse cuenta si esos apodos contienen algún material o contenido interesante o real para el estudio de las posibles sub-personalidades que aún usted no evidencia y para el estudio de su personalidad general.

Ahora indague ¿Son estas denominaciones validas para definir algo que existe en mi mundo interior?. ¿Cómo y por qué surgió este grupo de unidades de información?. ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 774. *Desde día 7731 hasta día 7740.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que la información de cada centro y las asociaciones automáticas por afinidad de las unidades de información entre cada uno de los centros crean parlamentos, roles o sub-personalidades y estas su personalidad general. Ahora indague ¿Cómo y por qué surgió este grupo de unidades de información?. ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 775. *Desde día 7741 hasta día 7750.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus seres queridos y de cual es su rol o parlamento ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 776. *Desde día 7751 hasta día 7760.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus hijos y de su rol o parlamento ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 777. *Desde día 7761 hasta día 7770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su conyuge y de su rol o parlamento en su relación de pareja.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 778. *Desde dia 7771 hasta dia 7780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su padre y a su madre y de su rol o parlamento para con ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 779. *Desde dia 7781 hasta dia 7790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus abuelos y de rol o parlamento para con ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 780. *Desde dia 7791 hasta dia 7800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus familiares y el parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

TRABAJO ESPECIAL 79. *Tareas desde 781 hasta 790.***Tarea 781.** *Desde dia 7801 hasta dia 7810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas conocidas y del parlamento que desarrolla ante ellas.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 782. *Desde dia 7811 hasta dia 7820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus jefes y superiores y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 783. *Desde dia 7821 hasta dia 7830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus compañeros de equipo o compañeros de trabajo y del parlamento que usted desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 784. *Desde dia 7831 hasta dia 7840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus amigos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 785. *Desde dia 7841 hasta dia 7850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus subordinados, empleados o sirvientes y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 786. *Desde dia 7851 hasta dia 7860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus competidores, rivales o enemigos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 787. *Desde dia 7861 hasta dia 7870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los desconocidos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 788. *Desde dia 7871 hasta dia 7880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas pobres o de escasos recursos económicos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 789. *Desde dia 7881 hasta dia 7890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los ricos o adinerados y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 790. *Desde dia 7891 hasta dia 7900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los jóvenes y a los ancianos y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

TRABAJO ESPECIAL 80. *Tareas desde 791 hasta 800.*

Tarea 791. *Desde dia 7901 hasta dia 7910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas del sexo opuesto y del parlamento que desarrolla ante ellas.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 792. *Desde dia 7911 hasta dia 7920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades que a usted le gusten y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 793. *Desde dia 7921 hasta dia 7930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades intelectuales e investigativas y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 794. *Desde día 7931 hasta día 7940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades emocionales, sentimentales o creativas y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 795. *Desde día 7941 hasta día 7950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades físicas o de esfuerzo muscular y del parlamento que desarrolla ante ellos.

Ahora indague ¿Constituye esto una sub-personalidad en mi personalidad general?. ¿Cuánto influye esta sub-personalidad en mi vida?.

Tarea 796. *Desde día 7951 hasta día 7960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Ahora indague ¿Cuántas sub-personalidades se manifiestan y expresan en mí?.

¿Se manifiestan o expresan contradicciones entre mis sub-personalidades y el parlamento o rol que cumplen en mi vida cada una de ellas?.

Tarea 797. *Desde día 7961 hasta día 7970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Cuáles son las leyes que se manifiestan en mi organismo?.

Tarea 798. *Desde día 7971 hasta día 7980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación indago en mí mismo. ¿Qué ley se manifiesta en cada función de mi cuerpo?.

Tarea 799. *Desde día 7981 hasta día 7990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o de una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿A qué leyes está sujeta esta manifestación?

Tarea 800. *Desde día 7991 hasta día 8000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo puedo sentir las leyes en mí?.

TRABAJO ESPECIAL 81. *Tareas desde 801 hasta 810.***Tarea 801.** *Desde día 8001 hasta día 8010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo se manifiesta la Ley de Tres en mí?.

Tarea 802. *Desde día 8011 hasta día 8020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo expreso la Ley de Tres en mí y en mis acciones?.

Tarea 803. *Desde día 8021 hasta día 8030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo se manifiesta la Ley de Octava en mi interior?.

Tarea 804. *Desde día 8031 hasta día 8040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o

una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo expreso la Ley de Octava en mis acciones?

Tarea 805. *Desde día 8041 hasta día 8050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo se manifiesta la Ley de Octava en mi vida?

Tarea 806. *Desde día 8051 hasta día 8060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observar una manifestación o expresión de una unidad de información o una sub-personalidad en sí mismo, pregúntese interiormente. ¿Cómo se manifiesta y expresa la Ley de Cuatro en mí y en mis acciones?

Tarea 807. *Desde día 8061 hasta día 8070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Dónde encuentro el intervalo en esta manifestación?

Tarea 808. *Desde día 8071 hasta día 8080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Dónde encuentro el intervalo en esta situación en la vida?

Tarea 809. *Desde día 8081 hasta día 8090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿Qué es eso en mí que tiene miedo de obedecer las decisiones del Maestro?

Tarea 810. *Desde día 8091 hasta día 8100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al observarme indago en mí mismo. ¿De dónde procede eso en mí que tiene miedo a obedecer al Guía?

TRABAJO ESPECIAL 82. Tareas desde 811 hasta 820.**Tarea 811.** Desde día 8101 hasta día 8110.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Ahora indague interiormente ¿Cómo puedo atraer las Octavas Interiores de los Cosmos Superiores?

Tarea 812. Desde día 8111 hasta día 8120.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Ahora indague interiormente ¿Cómo puedo llamar a la Fuerza de los Cosmos Superiores y fijar esa Fuerza Superior en mí?.

**ETAPA DE "EL MORIR".
TAREAS DE LA NO EXPRESIÓN.**

Tarea 813. Desde día 8121 hasta día 8130.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Ahora al relacionarse con una persona manténgase en el tercer estado de conciencia y observe atentamente sus pensamientos y sentimientos con relación a esa persona y lo que ella le informa. Trate por todos los medios de no expresar su negatividad interior. No exprese palabras negativas. No efectúe gestos negativos. No tome actitudes corporales negativas.

Tarea 814. Desde día 8131 hasta día 8140.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar palabras descorteses observe su interior. Sus pensamientos y emociones. Trate de no expresar reacciones negativas.

Tarea 815. Desde día 8141 hasta día 8150.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar palabras obscenas observe su mundo interior. Trate de no expresar reacciones negativas.

Tarea 816. Desde día 8151 hasta día 8160.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar insultos observe su mundo interior y ánclese en la sensación de

su cuerpo en el momento presente. Observe sus pensamientos y emociones. Ahora trate de no expresar reacciones negativas desde sus emociones negativas y pensamientos negativos.

Tarea 817. *Desde día 8161 hasta día 8170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar gritos observe su mundo interior. Observe sus pensamientos y emociones. Ahora trate de no expresar reacciones negativas.

Tarea 818. *Desde día 8171 hasta día 8180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su mundo interior y sus hábitos cotidianos. Observe sus pensamientos y emociones. Ahora trate de no expresar reacciones negativas al recibir impresiones.

Tarea 819. *Desde día 8181 hasta día 8190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción que usted tenga de enojo o molestia. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 820. *Desde día 8191 hasta día 8200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todo lo que sucede en las circunstancias de su vida cada día. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 83. *Tareas desde 821 hasta 830.*

Tarea 821. *Desde día 8201 hasta día 8210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de ira o rabia. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 822. *Desde día 8211 hasta día 8220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de agresividad que usted tenga. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 823. *Desde dia 8221 hasta dia 8230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de orgullo que usted tenga. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 824. *Desde dia 8231 hasta dia 8240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada pensamiento y emoción de desprecio que usted tenga. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 825. *Desde dia 8241 hasta dia 8250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de ira o rabia. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 826. *Desde dia 8251 hasta dia 8260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de vanidad que usted tenga. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 827. *Desde dia 8261 hasta dia 8270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de gula que tenga. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 828. *Desde dia 8271 hasta dia 8280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Si usted bebe licor o fuma. Observe aquello que impulsa a su cuerpo, su mente y su emoción para hacerle beber o fumar como reacción. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 829. *Desde dia 8281 hasta dia 8290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de mentira y apariencia que en usted se manifieste. Ahora trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 830. *Desde día 8291 hasta día 8300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de depresión que tenga. Trate de no expresar esa reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 84. *Tareas desde 831 hasta 840.*

Tarea 831. *Desde día 8301 hasta día 8310.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su reacción cuando le desprecian. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 832. *Desde día 8311 hasta día 8320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su reacción cuando le ofenden. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 833. *Desde día 8321 hasta día 8330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su amor propio. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 834. *Desde día 8331 hasta día 8340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cuando se burlan de usted o lo ridiculizan. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 835. *Desde día 8341 hasta día 8350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe las diversas maneras en las que usted se queja de aquello que le rodea o le molesta. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 836. *Desde día 8351 hasta día 8360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como reacciona al hablar con alguna persona de estrato social o

racial que su cultura considere inferior. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 837. *Desde dia 8361 hasta dia 8370.*

Recuérdese de sí mismo. Divida su atención entre usted y todo lo externo.

Observe la manifestación de sus pensamientos negativos. Trate de no expresar esa reacción negativa procedente de sus pensamientos.

Tarea 838. *Desde dia 8371 hasta dia 8380.*

Recuérdese de sí mismo. Divida su atención entre usted y todo lo externo.

Observe el modo en que se unen los pensamientos negativos a emociones negativas y alteran su cuerpo con tensiones nerviosas y musculares. Trate de no expresar ninguna reacción negativa. Suelte sus tensiones y relájese.

Tarea 839. *Desde dia 8381 hasta dia 8390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todos los procesos interiores en su personalidad al recibir todas las impresiones exteriores. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 840. *Desde dia 8391 hasta dia 8400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe su pensamiento, su sentimiento, su trato, acción y comportamiento al relacionarse con una persona del sexo opuesto. Trate de no expresar ninguna reacción negativa. Demuestre consideración externa.

TRABAJO ESPECIAL 85. *Tareas desde 841 hasta 850.*

Tarea 841. *Desde dia 8401 hasta dia 8410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su trato, pensamiento y sentimiento cuando se relaciona con una persona de su mismo sexo. Trate de no expresar alguna reacción negativa. Demuestre consideración externa.

Tarea 842. *Desde dia 8411 hasta dia 8420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su expresión corporal y oral al tener pensamientos negativos y emociones negativas. Trate de no expresar esas reacciones negativas con su cuerpo y sus palabras.

Tarea 843. *Desde dia 8421 hasta dia 8430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su expresión facial, oral, gestual y corporal, así como la manifestación de sus pensamientos y sus emociones al tener coito con su pareja heterosexual. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 844. *Desde día 8431 hasta día 8440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe sus acciones, pensamientos y sentimientos cuando usted sea rechazado emocionalmente o sexualmente por su pareja heterosexual. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 845. *Desde día 8441 hasta día 8450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como todas las influencias exteriores y sucesos de la vida diaria generan en su mente toda clase de pensamientos, ideas, recuerdos y diversas asociaciones de estos. Trate de no expresar ninguna reacción negativa. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 846. *Desde día 8451 hasta día 8460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las impresiones exteriores generan en su cuerpo la reacción de toda clase de sentimientos, deseos y emociones. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 847. *Desde día 8461 hasta día 8470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como ciertas impresiones exteriores generan pensamientos desagradables y negativos los cuales se asocian a emociones desagradables y negativas. Trate de no expresar ninguna reacción negativa. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 848. *Desde día 8471 hasta día 8480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de observar cuantos pensamientos y deseos negativos se manifiestan en usted contra sus congéneres. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 849. *Desde día 8481 hasta día 8490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que las influencias exteriores le compelen a reaccionar en forma de impulsos o compulsiones que se manifiestan en usted con alto contenido emocional. Trate de no expresar ninguna reacción negativa. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 850. *Desde dia 8491 hasta dia 8500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando algún superior o jefe le presiona u ordena hacer algo que a usted no le agrada. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 86. *Tareas desde 851 hasta 860.*

Tarea 851. *Desde dia 8501 hasta dia 8510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro intelectual. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 852. *Desde dia 8511 hasta dia 8520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los hábitos de su centro intelectual. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 853. *Desde dia 8521 hasta dia 8530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro motor. Trate de no expresar ninguna reacción negativa como gestos, poses corporales o tono de voz desagradable.

Tarea 854. *Desde dia 8531 hasta dia 8540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los hábitos de su centro motor. Trate de no expresar ninguna reacción negativa como gestos, poses corporales o tono de voz desagradable.

Tarea 855. *Desde dia 8541 hasta dia 8550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro emocional.

Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 856. *Desde día 8551 hasta día 8560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los hábitos de su centro emocional. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 857. *Desde día 8561 hasta día 8570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su mecanicidad y sus manifestaciones. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 858. *Desde día 8571 hasta día 8580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta de las manifestaciones y expresiones automáticas por reacción de la información grabada en las funciones de sus tres centros, (motor, emocional e intelectual).

Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 859. *Desde día 8581 hasta día 8590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta y observe su egoísmo para con sus congéneres. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 860. *Desde día 8591 hasta día 8600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su resentimiento y rencor. Trate de no expresar ninguna reacción negativa de rencor.

TRABAJO ESPECIAL 87. *Tareas desde 861 hasta 870.*

Tarea 861. *Desde día 8601 hasta día 8610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación del odio en sus reacciones. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 862. *Desde día 8611 hasta día 8620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación del orgullo en sus reacciones. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 863. *Desde día 8621 hasta día 8630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la vanidad en su constante reaccionar. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 864. *Desde día 8631 hasta día 8640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la codicia en su constante reaccionar. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 865. *Desde día 8641 hasta día 8650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la envidia en sus reacciones. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 866. *Desde día 8651 hasta día 8660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su individualismo y separatividad. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 867. *Desde día 8661 hasta día 8670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y deseos de venganza y revancha. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 868. *Desde día 8671 hasta día 8680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y emociones auto-destructivas y depresivas. Trate de no expresar ninguna reacción negativa contra usted mismo.

Tarea 869. *Desde dia 8681 hasta dia 8690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus ensoñaciones y sus fantasías. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 870. *Desde dia 8691 hasta dia 8700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta que todas sus reacciones son respuestas automáticas a todas las influencias exteriores que llagan a usted como estímulos o impresiones. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 88. *Tareas desde 871 hasta 880.*

Tarea 871. *Desde dia 8701 hasta dia 8710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que situaciones sociales, acciones, gestos y palabras ajenas toma usted de una manera personal, sintiéndose agraviado u ofendido. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 872. *Desde dia 8711 hasta dia 8720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que exigencias surgen dentro de usted hacia los demás. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 873. *Desde dia 8721 hasta dia 8730.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado en cuenta. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 874. *Desde dia 8731 hasta dia 8740.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Obsérvese cuando exija ser aceptado por los demás. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 875. *Desde día 8741 hasta día 8750.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en su personalidad se manifieste la maledicencia y el chisme.

Trate de no expresar esas reacciones negativas.

Tarea 876. *Desde día 8751 hasta día 8760.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en su personalidad se manifiesten términos negativos hacia otra persona o compulsiones de difamación. Trate de no expresar esas reacciones negativas.

Tarea 877. *Desde día 8761 hasta día 8770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando exija ser respetado. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 878. *Desde día 8771 hasta día 8780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando exija ser estimado por otra persona o grupo de personas. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 879. *Desde día 8781 hasta día 8790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le manipule o presione. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 880. *Desde día 8791 hasta día 8800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus diversas reacciones al sentir la envidia de los demás hacia usted. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 89. *Tareas desde 881 hasta 890.***Tarea 881.** *Desde día 8801 hasta día 8810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y sienta como pierde energía cada vez que reacciona mecánicamente.

Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 882. *Desde día 8811 hasta día 8820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de desidia. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 883. *Desde día 8821 hasta día 8830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de antipatía. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 884. *Desde día 8831 hasta día 8840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de apatía. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 885. *Desde día 8841 hasta día 8850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su irritabilidad y su mal humor. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 886. *Desde día 8851 hasta día 8860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que usted pierde energía por la perpetua habladuría a sí mismo. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 887. *Desde día 8861 hasta día 8870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que usted pierde energía al permitir pensamientos negativos mecánicamente. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 888. *Desde día 8871 hasta día 8880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que usted pierde energía al permitir emociones negativas. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 889. *Desde dia 8881 hasta día 8890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la cantidad de energía que usted pierde por causa del mal funcionamiento de cada uno de sus centros. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 890. *Desde dia 8891 hasta día 8900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que la identificación mecánica del segundo estado de conciencia le roba su energía en reacciones automáticas. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 90. *Tareas desde 891 hasta 900.*

Tarea 891. *Desde dia 8901 hasta día 8910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sensaciones durante el coito heterosexual. Trate de que ese momento sea muy armónico para ambos. Demuestre mucha consideración externa para con su pareja. Trate de no expresar ninguna reacción negativa que en usted se pueda llegar a manifestar.

Tarea 892. *Desde dia 8911 hasta día 8920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su imaginación mecánica y sus pensamientos automáticos durante el coito heterosexual. Trate de no expresar estas reacciones mecánicas.

Tarea 893. *Desde dia 8921 hasta día 8930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su ensueño así como la desarmonía en su sentimiento, su emoción y su deseo durante el coito heterosexual con su pareja. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 894. *Desde dia 8931 hasta día 8940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sensación corporal, su sentimiento, emoción y deseo, su pensamiento, ideas y sueños durante el coito heterosexual con su pareja. Trate de no expresar ninguna reacción negativa que en usted se pudiese llegar a manifestar.

Tarea 895. *Desde día 8941 hasta día 8950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de pensamientos, deseos y emociones obscenos durante el coito. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 896. *Desde día 8951 hasta día 8960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior del sadismo durante el acto sexual. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 897. *Desde día 8961 hasta día 8970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior del masoquismo durante el acto sexual. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 898. *Desde día 8971 hasta día 8980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de cualquier desviación sexual durante el coito. Trate de no expresar esa reacción negativa de desviación sexual.

Tarea 899. *Desde día 8981 hasta día 8990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las asociaciones de sus pensamientos de preocupación con sus inquietudes y ansiedades emocionales generando en el cuerpo tensiones por identificación. Trate de no expresar esa reacción negativa manifestada en su interior.

Tarea 900. *Desde día 8991 hasta día 9000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sentimiento de estar ofendido. Trate de no expresar esa reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 91. *Tareas desde 901 hasta 910.***Tarea 901.** *Desde día 9001 hasta día 9010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su consideración interna. Trate de no expresar ninguna reacción negativa de su consideración interna.

Tarea 902. *Desde día 9011 hasta día 9020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su auto-compasión y su sentimiento de "pobrecillo de mí". Trate de no expresar ninguna de esas reacciones negativas.

Tarea 903. *Desde día 9021 hasta día 9030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de angustia. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 904. *Desde día 9031 hasta día 9040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de desesperanza y temor. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 905. *Desde día 9041 hasta día 9050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de miedo psicológico o miedo imaginario a lo que hipotéticamente pudiese llegar a pasar sin tener ello un fundamento real. Trate de no expresar esa reacción negativa de miedo imaginario.

Tarea 906. *Desde día 9051 hasta día 9060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Pida a dos personas. Un hombre y una mujer. Que cada uno haga una lista de los defectos que observan ellos en usted.

Luego observe la manifestación de esos defectos en su personalidad. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa con relación a los defectos anotados de la lista.

Tarea 907. *Desde día 9061 hasta día 9070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cual de todos los defectos inscritos en la lista es el de mayor repetición, manifestación y expresión en usted y por tanto cual es el principal defecto de su personalidad. Trate de no expresar ninguna reacción negativa referente a ese defecto.

Tarea 908. *Desde día 9071 hasta día 9080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted considera interiormente toda impresión que recibe del exterior como estímulo para hacerle reaccionar automáticamente. Trate de no expresar ninguna reacción negativa al recibir impresiones.

Tarea 909. *Desde día 9081 hasta día 9090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted trata de convencer a otra persona de algún tema, opinión, dogma o creencia. Trate de no expresar ninguna reacción negativa hacia la otra persona, su opinión o creencia. Demuestre consideración exterior hacia esa persona.

Tarea 910. *Desde día 9091 hasta día 9100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted trata de imponer su opinión o creencia. Trate de no expresar esa reacción negativa de imposición.

TRABAJO ESPECIAL 92. *Tareas desde 911 hasta 920.***Tarea 911.** *Desde día 9101 hasta día 9110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted es autoritario o dominante. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 912. *Desde día 9111 hasta día 9120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.
Observe sus pensamientos y sentimientos cuando usted come.

Trate de no expresar ninguna reacción negativa al ingerir el alimento. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 913. *Desde dia 9121 hasta dia 9130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus reacciones al tratar de hablar únicamente lo estricto y menos posible cuando le dirijan una pregunta. El tiempo restante procure guardar silencio y no hablar ni con los demás ni consigo mismo. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 914. *Desde dia 9131 hasta dia 9140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo aquello que le cause malestar o sufrimiento físico y aquello que le cause sufrimiento, angustia o malestar psicológico (emocional y mental). Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 915. *Desde dia 9141 hasta dia 9150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sufrimientos. Trate de no expresar ninguna reacción negativa relacionada a ningún sufrimiento interior mecánico.

Tarea 916. *Desde dia 9151 hasta dia 9160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pesares, quejas y sufrimientos y a que centros de su Ser corresponden. Trate de no expresar ningún sufrimiento como reacción negativa.

Tarea 917. *Desde dia 9161 hasta dia 9170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe si existe alguna clase de asociación mecánica entre sus quejas, pesares y sufrimientos. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 918. *Desde dia 9171 hasta dia 9180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su repertorio al hablar. Trate de no expresar ninguna reacción negativa en su lenguaje o tono de voz.

Tarea 919. *Desde dia 9181 hasta dia 9190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted habla demasiado. Trate de no expresar esta mecanicidad.

Tarea 920. *Desde dia 9191 hasta dia 9200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su hablar y límítese a las palabras estrictamente necesarias al comunicarse con otras personas, tanto al usted preguntar o como al responder. Trate de no expresarse mecánicamente.

TRABAJO ESPECIAL 93. *Tareas desde 921 hasta 930.*

Tarea 921. *Desde dia 9201 hasta dia 9210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese y trate de darse cuenta que al recordarse a sí mismo usted ahorra energía "hidrógenos" y sienta el incremento de fuerza en sí mismo para el logro de la conciencia de sí mismo. Trate de no expresar ninguna reacción negativa que como impulso se manifieste en usted durante el día.

Tarea 922. *Desde dia 9211 hasta dia 9220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su aburrimiento. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 923. *Desde dia 9221 hasta dia 9230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su impaciencia. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 924. *Desde dia 9231 hasta dia 9240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese y trate de darse cuenta de la manera en que se pierde usted en pensamientos repetitivos que dan vueltas en su centro intelectual y que retornan reiteradamente a la misma temática y que la mayor parte de las veces son pensamientos negativos y depresivos. Trate de no expresar esa reacción negativa por funcionamiento automático de su centro intelectual.

Tarea 925. *Desde dia 9241 hasta dia 9250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que sus pensamientos negativos y depresivos por asociación mecánica activan emociones negativas y destructivas que desgastan la energía de los centros del cuerpo e incrementan el sueño psicológico de la Esencia.

Trate de no expresar ninguna reacción negativa que en usted se manifieste.

Tarea 926. *Desde dia 9251 hasta dia 9260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manera en que los pensamientos negativos y emociones negativas le llevan a vivir en un mundo irreal. Soñando despierto. Así como la manera en que le impiden ver y oír todo lo que acontece en el mundo real y la vida real.

Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 927. *Desde dia 9261 hasta dia 9270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que el miedo psicológico e ilusorio es el generador de su permanente sueño en el segundo estado de conciencia o vigilia. Trate de no expresar esa reacción negativa de miedo ilusorio.

Tarea 928. *Desde dia 9271 hasta dia 9280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted cuando le saludan con enojo o le miran con enojo. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 929. *Desde dia 9281 hasta dia 9290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted al ser alabado u ofendido verbal o gestualmente. Trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 930. *Desde dia 9291 hasta dia 9300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su tristeza al recibir una impresión negativa. Trate de no expresar esa reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 94. Tareas desde 931 hasta 940.

Tarea 931. Desde día 9301 hasta día 9310.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su pena al recibir una impresión negativa. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 932. Desde día 9311 hasta día 9320.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su vergüenza. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 933. Desde día 9321 hasta día 9330.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su frustración al recibir una impresión negativa. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 934. Desde día 9331 hasta día 9340.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su pereza. Trate de no expresar esa reacción de negatividad interior.

Tarea 935. Desde día 9341 hasta día 9350.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su celo al recibir una impresión negativa. Trate de no expresar esa reacción negativa.

Tarea 936. Desde día 9351 hasta día 9360.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de la omisión de la verdad a favor de la opinión de la mayoría o de una jerarquía. Trate de no expresar ninguna reacción negativa como la omisión.

Tarea 937. Desde día 9361 hasta día 9370.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de su reacción mental y emocional por frustración cuando los deseos, ideas, conceptos, conocimientos y creencia que una vez tuvo no satisficieron sus expectativas y ahora rechaza y reacciona vivamente contra toda idea o creencia que se fundamente en aquello que usted ya ha rechazado. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa en tal situación.

Tarea 938. *Desde día 9371 hasta día 9380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de su división psicológica o compartimentalización de dos impulsos, deseos o sentimientos que son opuestos y antagónicos y que le causen dolor emocional y tensión mental. Trate de no expresar esa reacción negativa de dolor emocional.

Tarea 939. *Desde día 9381 hasta día 9390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de los sentimientos contradictorios y trate de experimentar ambos sentimientos o deseos contradictorios a la vez. Trate de no expresar ninguna reacción negativa por sus contradicciones o en función de esas contradicciones.

Tarea 940. *Desde día 9391 hasta día 9400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de los sentimientos contradictorios que le causen dolor.

Trate de no expresar ninguna reacción negativa por sus sentimientos contradictorios que le causen dolor mental y emocional.

TRABAJO ESPECIAL 95. *Tareas desde 941 hasta 950.*

Tarea 941. *Desde día 9401 hasta día 9410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted proyecta la culpa o hace un investimento de culpabilidad a otras personas culpándolas a ellas o responsabilizándolas de los pensamientos negativos, emociones negativas que en usted se manifiestan desde su personalidad. Trate de no expresar ninguna reacción negativa que en usted se manifieste.

Tarea 942. *Desde día 9411 hasta día 9420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted distorsiona la verdad de los hechos y distorsiona la realidad al culpabilizar a los demás de los impulsos, pensamientos y emociones negativas que surgen en usted mismo. Trate de no expresar ninguna inculpación como reacción negativa hacia otra persona.

Tarea 943. *Desde día 9421 hasta día 9430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpabilidad, sobre todo cuando su sentimiento es continuo y reiterado en función de todo lo que sucede en su derredor. Cuando usted siempre asume todas las culpas. Trate de no expresar ninguna reacción negativa de culpa hacia usted mismo.

Tarea 944. *Desde día 9431 hasta día 9440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos compulsivos por ser bueno, amable y sumiso con todas las personas para evitar el dolor y el rechazo. Trate de no expresar esa reacción negativa de ser excesivamente amable u obsequioso con los demás. Recuerde que esa actitud le hace vulnerable.

Tarea 945. *Desde día 9441 hasta día 9450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted hace lo que los demás le piden, trate de darse cuenta si está siendo manipulado por su propia debilidad.

Trate de no expresar la reacción negativa de dejarse utilizar o manipular.

Tarea 946. *Desde día 9451 hasta día 9460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando demuestre comportamientos juveniles o aun infantiles esto es regresión para evadir su realidad. Trate de no expresar ese comportamiento regresivo como una reacción automática.

Tarea 947. *Desde día 9461 hasta día 9470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que sucesos o impresiones le producen ataques de pánico, angustia y ansiedad y trate de darse cuenta si existe alguna asociación entre el suceso o impresión percibido con algún recuerdo reprimido o bloqueado en su memoria que en forma infinitesimal se manifestó y asoció con la impresión. Sea esta manifestación en forma de sensación, emoción, pensamiento o imágenes como fotos de hechos pasados y bloqueados en su memoria. Trate de no expresar esa reacción de pánico pero valore el recuerdo que surgió en su memoria.

Tarea 948. *Desde día 9471 hasta día 9480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde que centro proceden sus justificaciones. Trate de no expresar ninguna justificación de sus actos u opiniones.

Tarea 949. *Desde día 9481 hasta día 9490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde que centro proceden la proyección de culpa personal hacia otra persona. Trate de no expresar ninguna reacción negativa hacia esa persona.

Tarea 950. *Desde día 9491 hasta día 9500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones en su charla mecánica y el contenido de su charla. Trate de no expresar verbalmente ninguna reacción negativa.

TRABAJO ESPECIAL 96. *Tareas desde 951 hasta 960.*

Tarea 951. *Desde día 9501 hasta día 9510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus contradicciones y hostilidades hacia sí mismo. Trate de no expresar en palabras o actos ninguna reacción negativa contra usted mismo.

Tarea 952. *Desde día 9511 hasta día 9520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus contradicciones en el trato que da a sus seres queridos, padres, amigos y conocidos. Trate de no expresar ninguna reacción negativa contra ellos. Denote consideración externa.

Tarea 953. *Desde día 9521 hasta día 9530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sufrimientos interiores. Trate de no expresar esa reacción negativa de sufrimiento mecánico. Trate de sufrir conscientemente en función de su meta personal en el Trabajo.

Tarea 954. *Desde día 9531 hasta día 9540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que impresiones del exterior generan su sufrimiento interior. Trate de no expresar esa reacción negativa de sufrimiento mecánico. Trate de sufrir conscientemente en función de su meta personal en el Trabajo.

Tarea 955. *Desde día 9541 hasta día 9550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde que centro surge su sufrimiento interior. Trate de no expresar esa reacción negativa de sufrimiento mecánico. Trate de sufrir conscientemente en función de su meta personal.

Tarea 956. *Desde día 9551 hasta día 9560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como sus contradicciones y topes encubren su sufrimiento interior. Trate de no expresar esa reacción negativa de sufrimiento mecánico por causa de las contradicciones. Trate de sufrir conscientemente en función de su meta personal.

Tarea 957. *Desde día 9561 hasta día 9570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como el ser consciente del sufrimiento y de sus contradicciones le libera de sus topes o contradicciones. Trate de no expresar esa reacción negativa de sufrimiento mecánico por causa de sus contradicciones. Trate conscientemente de sufrir en forma justa y en función de su meta personal en el Trabajo.

Tarea 958. *Desde día 9571 hasta día 9580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las asociaciones automáticas de las unidades de información en grupos de estructuras "multi-nivel" o grupos de cada centro pues son las representaciones continuas y recurrentes, e incluso los defectos principales de

cada uno de los centros y que conforman sub-personalidades. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa proveniente de los grupos de unidades de Información.

Tarea 959. *Desde día 9581 hasta día 9590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los apodos que la gente le haya impuesto. Trate de darse cuenta si esos apodos contienen algún material o contenido interesante o real para el estudio de las posibles sub-personalidades que aún no evidencia y para el estudio de su personalidad general. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa al oír su apodo.

Tarea 960. *Desde día 9591 hasta día 9600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus seres queridos y de su rol o parlamento ante ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa contra ellos.

TRABAJO ESPECIAL 97. *Tareas desde 961 hasta 970.*

Tarea 961. *Desde día 9601 hasta día 9610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus hijos y de su rol o parlamento ante ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa al relacionarse con ellos.

Tarea 962. *Desde día 9611 hasta día 9620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su conyuge y de su rol o parlamento en su relación de pareja. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa contra su pareja.

Tarea 963. *Desde día 9621 hasta día 9630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su padre y a su madre y de su rol o parlamento para con ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 964. *Desde día 9631 hasta día 9640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus abuelos y de rol o parlamento para con ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa en contra de ellos.

Tarea 965. *Desde día 9641 hasta día 9650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus familiares y el parlamento que desarrolla ante ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 966. *Desde día 9651 hasta día 9660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas conocidas y del parlamento que desarrolla ante ella. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa.

Tarea 967. *Desde día 9661 hasta día 9670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus jefes y superiores y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa.

Tarea 968. *Desde día 9671 hasta día 9680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus compañeros de equipo o de trabajo y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa.

Tarea 969. *Desde día 9681 hasta día 9690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus amigos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa.

Tarea 970. *Desde día 9691 hasta día 9700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus subordinados, empleados o sirvientes y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa.

TRABAJO ESPECIAL 98. Tareas desde 971 hasta 980.**Tarea 971.** Desde día 9701 hasta día 9710.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus competidores, rivales o enemigos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa hacia alguno de ellos pero usted defiéndase de cualquier agresión o imputación y no permita que ellos le perjudiquen.

Tarea 972. Desde día 9711 hasta día 9720.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los desconocidos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa hacia ellos.

Tarea 973. Desde día 9721 hasta día 9730.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas pobres o de escasos recursos económicos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa.

Tarea 974. Desde día 9731 hasta día 9740.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los ricos o adinerados y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa.

Tarea 975. Desde día 9741 hasta día 9750.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los jóvenes y a los ancianos y del parlamento que desarrolla ante cada uno de ellos. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa a los comentarios de ellos.

Tarea 976. Desde día 9751 hasta día 9760.

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas del sexo opuesto y del parlamento que desarrolla ante ellas. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa a lo que perciba de esa persona. Demuestre su consideración externa.

Tarea 977. *Desde día 9761 hasta día 9770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades que a usted le gusten y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa ante ellos.

Tarea 978. *Desde día 9771 hasta día 9780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades intelectuales e investigativas y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa ante ellos.

Tarea 979. *Desde día 9781 hasta día 9790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades emocionales, sentimentales o creativas y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa ante ellos.

Tarea 980. *Desde día 9791 hasta día 9800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades físicas o esfuerzo muscular y del parlamento que desarrolla ante ellos. Demuestre consideración externa con ellos.

TRABAJO ESPECIAL 99. *Tareas desde 981 hasta 990.***Tarea 981.** *Desde día 9801 hasta día 9810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe si se manifiestan o expresan contradicciones entre sus sub-personalidades y el parlamento o rol que cumplen en su vida cada una de estas sub-personalidades. Ahora trate de no expresar ninguna reacción negativa por causa de alguna contradicción entre sus sub-personalidades.

TAREAS DE LA DETENCIÓN INTERIOR.**Tarea 982.** *Desde día 9811 hasta día 9820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Ahora al relacionarse con una persona manténgase en el tercer estado de conciencia y observe atentamente sus pensamientos y sentimientos con relación a esa persona y lo que ella le informa. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 983. *Desde día 9821 hasta día 9830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar palabras descorteses observe su interior. Sus pensamientos y emociones. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 984. *Desde día 9831 hasta día 9840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar insultos observe su mundo interior. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 985. *Desde día 9841 hasta día 9850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Al escuchar gritos observe su mundo interior. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 986. *Desde día 9851 hasta día 9860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción que usted tenga de enojo o molestia. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 987. *Desde día 9861 hasta día 9870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe todo lo que sucede en las circunstancias de su vida cada día y compruebe sus reacciones a tales circunstancias. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 988. *Desde día 9871 hasta día 9880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de ira o rabia que se inicie en su interior. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo y deseela para detener emociones negativas automáticas.

Tarea 989. *Desde día 9881 hasta día 9890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de agresividad que usted tenga. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 990. *Desde día 9891 hasta día 9900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como comen otras personas y tome nota de lo que observe. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 100. *Tareas desde 991 hasta 1000.*

Tarea 991. *Desde día 9901 hasta día 9910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe la forma en que usted come. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 992. *Desde día 9911 hasta día 9920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe la forma en que usted percibe los olores. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 993. *Desde día 9921 hasta día 9930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe el frío y el calor. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 994. *Desde día 9931 hasta día 9940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe como percibe la comodidad y la incomodidad. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 995. *Desde día 9941 hasta día 9950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de orgullo que usted tenga. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 996. *Desde día 9951 hasta día 9960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de desprecio que usted tenga hacia sus congéneres. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 997. *Desde día 9961 hasta día 9970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de violencia o furia. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo y deséela para detener emociones negativas automáticas.

Tarea 998. *Desde día 9971 hasta día 9980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de vanidad que usted tenga. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 999. *Desde día 9981 hasta día 9990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Observe cada reacción de gula que tenga. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1000. *Desde día 9991 hasta día 10000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe como estímulo.

Si usted bebe licor o fuma. Observe como reacciona su cuerpo, su mente y su emoción para hacerle beber o fumar. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones que le impulse a beber o fumar. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 101. *Tareas desde 1001 hasta 1010.*

Tarea 1001. *Desde día 10001 hasta día 10010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de mentira y apariencia que en usted se manifieste. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1002. *Desde día 10011 hasta día 10020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cada reacción de depresión que tenga. Trate de detener interiormen-

de cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1003. *Desde día 10021 hasta día 10030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su reacción cuando le desprecian. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1004. *Desde día 10031 hasta día 10040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su reacción cuando le ofenden. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1005. *Desde día 10041 hasta día 10050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su reacción cuando le halagan. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1006. *Desde día 10051 hasta día 10060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su amor propio. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1007. *Desde día 10061 hasta día 10070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe la manifestación de su deseo de ser siempre bien tratado y bien atendido. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1008. *Desde día 10071 hasta día 10080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe cuando se burlan de usted o le ridiculizan. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquie-

ra de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1009. *Desde día 10081 hasta día 10090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe las diversas maneras en las que usted se queja de aquello que le rodea o le molesta. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1010. *Desde día 10091 hasta día 10100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como surge en usted el impulso de reacción en los niveles físico y emocional cuando habla otros. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 102. *Tareas desde 1011 hasta 1020.*

Tarea 1011. *Desde día 10101 hasta día 10110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como reacciona la hablar con algún superior o jefe. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1012. *Desde día 10111 hasta día 10120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe como reacciona al hablar con alguna persona de estrato social o racial que su cultura considere inferior. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1013. *Desde día 10121 hasta día 10130.*

Recuérdese de sí mismo. Divida su atención entre usted y todo lo externo.

Observe la manifestación de sus pensamientos negativos. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1014. *Desde día 10131 hasta día 10140.*

Recuérdese de sí mismo. Divida su atención entre usted y todo lo externo.

Observe la forma en que usted piensa. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de

sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1015. *Desde día 10141 hasta día 10150.*

Recuérdese de sí mismo. Divida su atención entre usted y todo lo externo.

Observe el modo en que se unen los pensamientos negativos a emociones negativas. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1016. *Desde día 10151 hasta día 10160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe su propio comportamiento cuando usted adule o halague a otra persona. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1017. *Desde día 10161 hasta día 10170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe todos los hábitos de sus sentimientos, emociones y deseos. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1018. *Desde día 10171 hasta día 10180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe todo lo grabado en su centro emocional y sus diversas manifestaciones. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1019. *Desde día 10181 hasta día 10190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe los hábitos de su manera de pensar, razonar y opinar. Sus pensamientos, opiniones y razonamientos habituales. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1020. *Desde día 10191 hasta día 10200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted y todo lo externo y la impresión que percibe.

Observe todo lo que se manifieste desde su centro intelectual. Trate de dete-

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores activan su imaginación mecánica y las asociaciones automáticas llevándole a usted a recuerdos de hechos del pasado y a sueños de futuro. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1032. *Desde día 10311 hasta día 10320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores generan en su cuerpo la reacción de toda clase de sentimientos, deseos y emociones. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1033. *Desde día 10321 hasta día 10330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como ciertas influencias exteriores generan pensamientos desagradables y negativos los cuales se asocian a emociones desagradables y negativas. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1034. *Desde día 10331 hasta día 10340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de observar cuantos pensamientos negativos y deseos negativos emite en contra de sus congéneres y trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1035. *Desde día 10341 hasta día 10350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuantos pensamientos negativos y emociones negativas emite en su propia contra y trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1036. *Desde día 10351 hasta día 10360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus diversas reacciones a todas las influencias exteriores. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1037. *Desde día 10361 hasta día 10370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que las influencias exteriores le compelen a reaccionar en forma de impulsos o compulsiones con alto contenido emocional. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones.

Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1038. *Desde día 10371 hasta día 10380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como todas las influencias exteriores generan en su interior una lucha entre su deseo y propósito de recordarse de usted mismo para lograr el tercer estado de conciencia y su compulsión automática de soñar psicológicamente en el segundo estado de conciencia. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Trate de recordar su meta personal.

Tarea 1039. *Desde día 10381 hasta día 10390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando algún superior o jefe le presiona u ordena hacer algo que a usted no le agrada. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1040. *Desde día 10391 hasta día 10400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro intelectual. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 105. *Tareas desde 1041 hasta 1050.***Tarea 1041.** *Desde día 10401 hasta día 10410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los hábitos de su centro intelectual. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1042. *Desde día 10411 hasta día 10420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Al recibir influencias exteriores observe las funciones de su centro emocional. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1043. *Desde día 10421 hasta día 10430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe los hábitos de su centro emocional. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1044. *Desde día 10431 hasta día 10440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su mecanicidad y la manifestación de su mecanicidad. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1045. *Desde día 10441 hasta día 10450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta de las manifestaciones automáticas por reacción de la información grabada en las funciones de sus tres centros, (motor, emocional e intelectual). Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1046. *Desde dia 10451 hasta dia 10460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Trate de darse cuenta y observe sus momentos de egoísmo para con sus contemporáneos. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1047. *Desde dia 10461 hasta dia 10470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su resentimiento y rencor. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa procedente de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1048. *Desde dia 10471 hasta dia 10480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación del odio. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa procedente de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1049. *Desde dia 10481 hasta dia 10490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación del orgullo. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa procedente de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1050. *Desde dia 10491 hasta dia 10500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la vanidad. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa procedente de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 106. *Tareas desde 1051 hasta 1060.***Tarea 1051.** *Desde dia 10501 hasta dia 10510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la codicia. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1052. *Desde día 10511 hasta día 10520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la envidia. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa procedente de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1053. *Desde día 10521 hasta día 10530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su individualismo y separatividad. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1054. *Desde día 10531 hasta día 10540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y deseos de venganza y revancha. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1055. *Desde día 10541 hasta día 10550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus expresiones verbales, pensamientos y emociones auto destructivas y depresivas. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1056. *Desde día 10551 hasta día 10560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus ensoñaciones y sus fantasías. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1057. *Desde día 10561 hasta día 10570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su imaginación mecánica y los sueños que inventa.

Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones.

Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1058. *Desde día 10571 hasta día 10580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el funcionamiento de cada uno de sus centros sin juzgar nada ni cambiar nada de cuanto usted observe. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1059. *Desde día 10581 hasta día 10590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta de todos los procesos interiores que se sucede en su Ser cada vez que usted recibe un estímulo exterior. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1060. *Desde día 10591 hasta día 10600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cada centro, un centro por vez. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 107. *Tareas desde 1061 hasta 1070.***Tarea 1061.** *Desde día 10601 hasta día 10610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dívida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que se asocia la información grabada en un centro con la información grabada en otro centro. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1062. *Desde día 10611 hasta día 10620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y sea un testigo imparcial de todo lo que dentro de usted se manifieste. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1063. *Desde día 10621 hasta día 10630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad y a toda manifestación de su personalidad llámela por su propio apellido como si se tratase de un individuo ajeno a usted mismo. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1064. *Desde día 10631 hasta día 10640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a su personalidad y sus consecuentes reacciones como a una máscara que usted lleva puesta. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1065. *Desde día 10641 hasta día 10650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta qué grado le afecta a usted el chisme de los demás, la crítica destructiva, el "que dirán" de los demás y la opinión ajena. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1066. *Desde día 10651 hasta día 10660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta qué grado le afecta el ambiente que le circunda. Los colores, matices, formas, sonidos, tonos, ruidos, olores, etc. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1067. *Desde día 10661 hasta día 10670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe hasta que grado le afecta el clima, el calor, el frío, la lluvia, la nieve, etc. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1068. *Desde día 10671 hasta día 10680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que situaciones sociales, acciones, gestos y palabras ajenas toma usted de una manera personal, sintiéndose agraviado u ofendido. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1069. *Desde día 10681 hasta día 10690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que exigencias surgen dentro de usted hacia los demás. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1070. *Desde día 10691 hasta día 10700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado en cuenta. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 108. *Tareas desde 1071 hasta 1080.***Tarea 1071.** *Desde día 10701 hasta día 10710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser tomado como una persona notable o importante. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1072. *Desde dia 10711 hasta dia 10720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando exija ser aceptado por los demás. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1073. *Desde dia 10721 hasta dia 10730.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en su personalidad se manifiesta la maledicencia y el chisme. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1074. *Desde dia 10731 hasta dia 10740.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en su personalidad se manifiesten términos negativos o difamaciones hacia otra persona. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1075. *Desde dia 10741 hasta dia 10750.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando exija ser respetado. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1076. *Desde dia 10751 hasta dia 10760.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando exija ser estimado por otra persona o grupo de personas. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1077. *Desde dia 10761 hasta dia 10770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se mueve en su mundo interior cuando exige ser admirado. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1078. *Desde día 10771 hasta día 10780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo cuando desee ser alabado. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1079. *Desde día 10781 hasta día 10790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que le reconozcan su fuerza física, aspecto o capacidad física. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1080. *Desde día 10791 hasta día 10800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su Inteligencia. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 109. *Tareas desde 1081 hasta 1090.*

Tarea 1081. *Desde día 10801 hasta día 10810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su belleza o su apariencia física. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1082. *Desde día 10811 hasta día 10820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando desee que los demás reconozcan su habilidad. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1083. *Desde día 10821 hasta día 10830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan humor. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1084. *Desde día 10831 hasta día 10840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su creatividad y originalidad. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1085. *Desde día 10841 hasta día 10850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su sensibilidad emocional. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1086. *Desde día 10851 hasta día 10860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad cuando usted desee que los demás reconozcan su esfuerzo, sus obras, su acción. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1087. *Desde día 10861 hasta día 10870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le alabe. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1088. *Desde día 10871 hasta día 10880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le adule. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1089. *Desde día 10881 hasta día 10890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que le manipule o presione. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Pero no ceda y nunca se deje manipular emocionalmente. Recuerde que toda manipulación tiene una base emocional. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1090. *Desde día 10891 hasta día 10900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que diga admirarle. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 110. *Tareas desde 1091 hasta 1100.*

Tarea 1091. *Desde día 10901 hasta día 10910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese a sí mismo y a la persona que diga estimarle. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1092. *Desde día 10911 hasta día 10920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus justificaciones y en que circunstancia de la vida usted se justifica. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1093. *Desde día 10921 hasta día 10930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de la envidia. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1094. *Desde día 10931 hasta día 10940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las diversas reacciones manifestándose en su interior al sentir la envidez de los demás hacia usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1095. *Desde día 10941 hasta día 10950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y sienta como pierde energía cada vez que reacciona mecánicamente y trate de detener cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1096. *Desde día 10951 hasta día 10960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de desidia. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1097. *Desde día 10961 hasta día 10970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos fatalistas y deprimentes. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1098. *Desde dia 10971 hasta dia 10980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus emociones fatalistas y deprimentes. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1099. *Desde dia 10981 hasta dia 10990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de antipatía. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1100. *Desde dia 10991 hasta dia 11000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las diversas formas en que se manifiestan tanto la imaginación mecánica como la ensueñación en su cotidianidad. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 111. *Tareas desde 1101 hasta 1110.***Tarea 1101.** *Desde dia 11001 hasta dia 11010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de apatía. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1102. *Desde dia 11011 hasta dia 11020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su irritabilidad y su mal humor. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1103. *Desde dia 11021 hasta dia 11030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su emoción de empatía. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1104. *Desde día 11031 hasta día 11040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su nerviosismo y sus prisas inútiles. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1105. *Desde día 11041 hasta día 11050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que usted pierde energía al emitir pensamientos negativos mecánicamente. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1106. *Desde día 11051 hasta día 11060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que usted pierde energía al emitir emociones negativas. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1107. *Desde día 11061 hasta día 11070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sensaciones durante el coito heterosexual. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1108. *Desde día 11071 hasta día 11080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su imaginación mecánica y sus pensamientos automáticos durante el

coito heterosexual. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1109. *Desde día 11081 hasta día 11090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su ensueño, su sentimiento, su emoción, su deseo durante el coito heterosexual con su pareja. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1110. *Desde día 11091 hasta día 11100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sensación corporal, su sentimiento, emoción y deseo, su pensamiento, ideas y sueños durante el coito heterosexual con su pareja. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 112. *Tareas desde 1111 hasta 1120.*

Tarea 1111. *Desde día 11101 hasta día 11110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de pensamientos, deseos y emociones obscenos durante el coito. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1112. *Desde día 11111 hasta día 11120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior del sadismo durante el acto sexual. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1113. *Desde día 11121 hasta día 11130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior del masoquismo durante el acto sexual. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1114. *Desde dia 11131 hasta dia 11140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de cualquier desviación sexual durante el coito. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1115. *Desde dia 11141 hasta dia 11150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su sentimiento de estar ofendido. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1116. *Desde dia 11151 hasta dia 11160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su consideración interna. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1117. *Desde dia 11161 hasta dia 11170.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su auto-compasión y su sentimiento de "pobrecillo de mí". Trate de detener esta clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1118. *Desde dia 11171 hasta dia 11180.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de angustia. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de

cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1119. *Desde dia 11181 hasta dia 11190.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de duda e indecisión. Trate de detener interíormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1120. *Desde dia 11191 hasta dia 11200.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de desesperanza y temor. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 113. *Tareas desde 1121 hasta 1130.*

Tarea 1121. *Desde dia 11201 hasta dia 11210.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de su estado de miedo psicológico o miedo imaginario a lo que hipotéticamente pudiese llegar a pasar sin tener ello un fundamento real. Pero nunca desprecie el sentimiento y sensación del miedo real. Aquel miedo que tiene una base justa y evidente le advierte de un peligro real. Trate de detener interíormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1122. *Desde dia 11211 hasta dia 11220.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted considera interíormente toda impresión que recibe del exterior como estímulo para hacerle reaccionar automáticamente. Trate de detener interíormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1123. *Desde dia 11221 hasta dia 11230.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted interiormente tiene el impulso o deseo de convencer a otra persona de algún tema, opinión, dogma o creencia. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1124. *Desde día 11231 hasta día 11240.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted interiormente desea imponer su opinión o creencia. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1125. *Desde día 11241 hasta día 11250.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese cuando usted es autoritario o dominante. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa procedente de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1126. *Desde día 11251 hasta día 11260.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y sentimientos cuando usted come. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1127. *Desde día 11261 hasta día 11270.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pensamientos y sentimientos cuando usted bebe. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1128. *Desde día 11271 hasta día 11280.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo aquello que le cause malestar o molestia corporal, emocional, mental. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1129. *Desde día 11281 hasta día 11290.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo lo que le cause incomodidad física, incomodidad emocional, incomodidad mental. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1130. *Desde día 11291 hasta día 11300.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe todo aquello que le cause malestar o sufrimiento físico y aquello que le cause sufrimiento, angustia o malestar psicológico emocional y mental. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 114. *Tareas desde 1131 hasta 1140.*

Tarea 1131. *Desde día 11301 hasta día 11310.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sufrimientos. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1132. *Desde día 11311 hasta día 11320.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus pesares, quejas y sufrimientos. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1133. *Desde día 11321 hasta día 11330.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su hablar y límítese a las palabras estrictamente necesarias al comunicarse con otras personas, preguntar o responder. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1134. *Desde día 11331 hasta día 11340.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su aburrimiento. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1135. *Desde día 11341 hasta día 11350.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su impaciencia. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1136. *Desde día 11351 hasta día 11360.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Obsérvese y trate de darse cuenta de la manera en que se pierde usted en pensamientos repetitivos que dan vueltas en su centro intelectual y que retoman reiteradamente a la misma temática y que la mayor parte de las veces son pensamientos negativos y depresivos. Trate de detener interiormente esta clase de manifestación interior automática negativa de su centro intelectual o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1137. *Desde día 11361 hasta día 11370.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manera en que los pensamientos negativos y emociones negativas le llevan a vivir en un mundo irreal. Soñando despierto. Así como la manera en que le impiden ver y oír todo lo que acontece el mundo real y la vida real. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro intelectual o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1138. *Desde día 11371 hasta día 11380.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dividida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus miedos psicológicos. Aquellos que carecen de una base real. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1139. *Desde día 11381 hasta día 11390.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dividida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe a que clase de cosas y a que seres tiene usted miedo. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1140. *Desde día 11391 hasta día 11400.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dividida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y diferencie entre su miedo psicológico e imaginario y el miedo real a causa de un peligro real. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 115. *Tareas desde 1141 hasta 1150.*

Tarea 1141. *Desde día 11401 hasta día 11410.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dividida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sueños, ideas y opiniones de grandeza y poder de sí mismo y trate de darse cuenta de sus debilidades y la insignificancia de sí mismo. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1142. *Desde día 11411 hasta día 11420.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Dividida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus debilidades y sienta como se desvanece el espejismo de grandeza y poder que usted tan cuidadosamente cultivaba. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1143. *Desde día 11421 hasta día 11430.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted cuando le saludan con enojo o le miran con enojo. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1144. *Desde día 11431 hasta día 11440.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que se manifiesta en usted al ser alabado u ofendido verbal o gestualmente. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1145. *Desde día 11441 hasta día 11450.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su tristeza. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1146. *Desde día 11451 hasta día 11460.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su pena. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1147. *Desde día 11461 hasta día 11470.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su vergüenza. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1148. *Desde día 11471 hasta día 11480.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su envidia. Trate de detener interiormente esa

clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1149. *Desde día 11481 hasta día 11490.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su frustración. Trate de detener interíormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1150. *Desde día 11491 hasta día 11500.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su pereza. Trate de detener interíormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 116. *Tareas desde 1151 hasta 1160.*

Tarea 1151. *Desde día 11501 hasta día 11510.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación de su celo hacia su pareja o ser querido. Trate de detener interíormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1152. *Desde día 11511 hasta día 11520.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación del sueño psicológico en cada uno de los tres centros en el segundo estado de conciencia o vigilia y como la información grabada en estos centros se manifiesta independientemente de los demás centros. Trate de detener interíormente toda clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1153. *Desde día 11521 hasta día 11530.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más fuerte que los demás. Observe si esto es la manifestación del orgullo y vanidad en usted. Trate de

detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros y sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1154. *Desde día 11531 hasta día 11540.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más agraciado que los demás observe si esto es la manifestación del orgullo y vanidad en usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros y sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1155. *Desde día 11541 hasta día 11550.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más creativo que los demás. Observe si esto es la manifestación del orgullo en usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1156. *Desde día 11551 hasta día 11560.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más artístico que los demás. Observe si esto es la manifestación del orgullo y vanidad en usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1157. *Desde día 11561 hasta día 11570.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted es más inteligente que los demás. Observe si esto es la manifestación del orgullo y vanidad en usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1158. *Desde día 11571 hasta día 11580.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de demostrar que usted sabe más, que posee mayor o mejor conocimiento que los demás. Observe si esto es la manifestación del orgullo en usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1159. *Desde dia 11581 hasta dia 11590.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando en una organización, grupo o empresa usted irrespeta a su superior pasando por encima de él en la cadena de mando y observe si esto es la manifestación del orgullo y la vanidad en usted. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1160. *Desde dia 11591 hasta dia 11600.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación del deseo de quedar bien ante los demás. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 117. *Tareas desde 1161 hasta 1170.*

Tarea 1161. *Desde dia 11601 hasta dia 11610.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación del deseo de obtener un apoyo o beneficio de los demás. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1162. *Desde dia 11611 hasta dia 11620.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de la omisión de la verdad a favor de la opinión de la mayoría. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1163. *Desde día 11621 hasta día 11630.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de la supresión de impulsos y deseos inaceptables por la opinión de la mayoría y por su deseo de ser aceptado por la mayoría. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1164. *Desde día 11631 hasta día 11640.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de su reacción mental y emocional por frustración cuando los deseos, ideas, conocimientos y creencia que una vez tuvo no satisficieron sus expectativas y ahora rechaza y reacciona vivamente contra toda idea o creencia que se fundamente en aquello que ya ha rechazado. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1165. *Desde día 11641 hasta día 11650.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de su división psicológica o compartmentalización de dos impulsos, deseos o sentimientos que son opuestos y antagonicos y que le causen dolor emocional y tensión mental. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1166. *Desde día 11651 hasta día 11660.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe en usted la manifestación de los sentimientos contradictorios que le causen dolor. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1167. *Desde día 11661 hasta día 11670.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.
Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.
Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpa personal por hechos o sucesos tanto relacionados con usted como ajenos a usted mismo. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1168. *Desde día 11671 hasta día 11680.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la forma en que usted proyecta o hace un investimento de culpabilidad a otras personas responsabilizándolos a ellos de los pensamientos negativos y emociones negativas que en usted se manifiestan desde su personalidad. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1169. *Desde día 11681 hasta día 11690.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted distorsiona la verdad de los hechos y distorsiona la realidad al culpabilizar a los demás de los actos, impulsos, pensamientos y emociones negativas que surgen en usted mismo. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

Tarea 1170. *Desde día 11691 hasta día 11700.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos de culpabilidad, sobre todo cuando su sentimiento es continuo y reiterado en función de todo lo que sucede en su derredor. Cuando usted siempre asume todas las culpas. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional o sus posibles asociaciones. Recuerde su meta personal en el Trabajo.

TRABAJO ESPECIAL 118. *Tareas desde 1171 hasta 1180.*

Tarea 1171. *Desde día 11701 hasta día 11710.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sentimientos compulsivos por ser bueno, amable, obsequioso y sumiso con todas las personas para evitar el dolor y el rechazo. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional y sus posibles asociaciones o conflictos.

Tarea 1172. *Desde día 11711 hasta día 11720.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando usted hace lo que los demás le piden, trate de darse cuenta si está siendo manipulado por su propia debilidad.

Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1173. *Desde día 11721 hasta día 11730.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando trata de arreglar los problemas ajenos, cuando intenta dar consejos compulsivamente a todos a su derredor. Trate de darse cuenta si usted está evitando enfrentar sus propios problemas. Esta es una forma de evasión de la vida real.

Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1174. *Desde día 11731 hasta día 11740.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cuando demuestre comportamientos juveniles o aun infantiles. Esto es regresión para evadir su realidad. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1175. *Desde día 11741 hasta día 11750.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que sucesos o impresiones le producen ataques de pánico, angustia y ansiedad. Ahora trate de darse cuenta si existe alguna asociación entre el suceso o impresión percibido con algún recuerdo reprimido o bloqueado en su memoria que en forma infinitesimal se manifestó y asoció con la impresión. Sea esta manifestación en forma de sensación, emoción, pensamiento o imágenes como fotos de hechos pasados y bloqueados en su memoria. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de su centro emocional sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1176. *Desde día 11751 hasta día 11760.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde que centro proceden la proyección de culpa personal hacia otra persona. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1177. *Desde día 11761 hasta día 11770.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe la manifestación interior de sus contradicciones. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1178. *Desde día 11771 hasta día 11780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que circunstancias, estímulos e impresiones motivan sus contradicciones. Trate de detener interiormente esa clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1179. *Desde día 11781 hasta día 11790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe cada uno de sus centros y que clase de contradicciones surge de cada uno de ellos. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1180. *Desde día 11791 hasta día 11800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones en su centro intelectual. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro intelectual, sus posibles asociaciones y conflictos.

TRABAJO ESPECIAL 119. *Tareas desde 1181 hasta 1190.*

Tarea 1181. *Desde día 11801 hasta día 11810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones de su centro emocional. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de su centro intelectual, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1182. *Desde día 11811 hasta día 11820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones en su charla mecánica y el contenido de su charla.

Trate de detener interiormente toda clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1183. *Desde día 11821 hasta día 11830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las contradicciones en lo que hace. Trate de detener interiormente cualquier clase de manifestación interior automática negativa de cualquiera de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1184. *Desde día 11831 hasta día 11840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus contradicciones y hostilidades hacia sí mismo. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros sus posibles asociaciones.

Tarea 1185. *Desde día 11841 hasta día 11850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus contradicciones en el trato que da a sus seres queridos, padres, amigos y conocidos. Trate de detener esta clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1186. *Desde día 11851 hasta día 11860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe sus sufrimientos interiores. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1187. *Desde día 11861 hasta día 11870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe que impresiones del exterior generan su sufrimiento interior. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1188. *Desde día 11871 hasta día 11880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe desde que centro surge su sufrimiento interior. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1189. *Desde día 11881 hasta día 11890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como sus contradicciones y topes encubren su sufrimiento interior. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1190. *Desde día 11891 hasta día 11900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe las asociaciones automáticas de las unidades de información en grupos de estructuras multi-nivel de cada centro pues son representaciones continuas y recurrentes e incluso los defectos principales de cada uno de los centros. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

TRABAJO ESPECIAL 120. *Tareas desde 1191 hasta 1200.***Tarea 1191.** *Desde día 11901 hasta día 11910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe como las estructuras o roles de cada uno de los centros conforman por asociación automática de los centros las sub-personalidades que a su vez constituyen la personalidad general de cada individuo. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos de sub-personalidades.

Tarea 1192. *Desde día 11911 hasta día 11920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta que en usted coexisten dos seres. Divida su atención y observe la manifestación de su personalidad. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus posibles asociaciones y conflictos.

Tarea 1193. *Desde día 11921 hasta día 11930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe y trate de darse cuenta que usted es la Esencia y que aquello que se manifiesta no es regularmente la Esencia sino solo su personalidad adquirida. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1194. *Desde día 11931 hasta día 11940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe su personalidad y llámela en tercera persona usando su propio apellido. Trate de detener esa clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1195. *Desde día 11941 hasta día 11950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus seres queridos y de su rol o parlamento ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1196. *Desde día 11951 hasta día 11960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus hijos y de su rol o parlamento ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1197. *Desde día 11961 hasta día 11970.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su conyuge y de su rol o parlamento en su relación de pareja. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y sus conflictos.

Tarea 1198. *Desde día 11971 hasta día 11980.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a su padre y a su madre y de su rol o

parlamento para con ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1199. *Desde día 11981 hasta día 11990.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus abuelos y del rol o parlamento para con ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1200. *Desde día 11991 hasta día 12000.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus familiares y el parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

TRABAJO ESPECIAL 121. *Tareas desde 1201 hasta 1210.*

Tarea 1201. *Desde día 12001 hasta día 12010.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas conocidas y del parlamento que desarrolla ante ellas. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1202. *Desde día 12011 hasta día 12020.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus jefes y superiores y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1203. *Desde día 12021 hasta día 12030.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus compañeros de equipo o de trabajo y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1204. *Desde día 12031 hasta día 12040.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus amigos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1205. *Desde día 12041 hasta día 12050.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus subordinados, empleados o sirvientes y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros y sus asociaciones.

Tarea 1206. *Desde día 12051 hasta día 12060.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus competidores, rivales o enemigos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros y sus posibles asociaciones. No se deje intimidar ni manipular por ellos y defiéndase siempre.

Tarea 1207. *Desde día 12061 hasta día 12070.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los desconocidos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1208. *Desde día 12071 hasta día 12080.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas pobres o de escasos recursos económicos y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1209. *Desde día 12081 hasta día 12090.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Diveda su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los ricos o adinerados y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1210. *Desde día 12091 hasta día 12100.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a los jóvenes y a los ancianos y del parlamento que desarrolla ante cada uno de ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

TRABAJO ESPECIAL 122. *Tareas desde 1211 hasta 1220.***Tarea 1211.** *Desde día 12101 hasta día 12110.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a las personas del sexo opuesto y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1212. *Desde día 12111 hasta día 12120.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades que le gusten y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1213. *Desde día 12121 hasta día 12130.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades intelectuales e investigativas y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1214. *Desde día 12131 hasta día 12140.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades emocionales, sentimentales o creativas y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1215. *Desde día 12141 hasta día 12150.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe el modo en que usted trata a sus colaboradores en actividades físicas o esfuerzo muscular y del parlamento que desarrolla ante ellos. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros, sus asociaciones y conflictos.

Tarea 1216. *Desde día 12151 hasta día 12160.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Observe si se manifiestan contradicciones entre sus sub-personalidades y el parlamento que cumplen en su vida cada una de ellas. Trate de detener toda clase de manifestación interior automática negativa de sus tres centros o sus posibles asociaciones y conflictos en las sub-personalidades.

**ETAPA DE "EL NACER".
TAREAS DEL PRIMER ALIMENTO.**

Tarea 1217. *Desde día 12161 hasta día 12170.*

Mantenga para usted mismo el estado de "Presencia de sí mismo". En el tercer estado de conciencia tenga la sensación de sus labios, lengua, dientes y en conjunto su boca. Entonces introduzca en su boca un pequeño trozo de pan. Mastique el pequeño trozo de pan lentamente, sea consciente de las sensaciones de la masticación de una porción de materia en su boca. Sienta la deglución de este "hidrógeno" como bolo alimenticio y el descenso de este bolo por el esófago hasta el estómago. Únicamente sienta y dese cuenta que usted está comiendo.

Tarea 1218. *Desde día 12171 hasta día 12180.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia tenga la sensación de su boca, sus labios, dientes, lengua, salivación y entonces ingiera cualquier líquido. Sienta como el líquido es introducido en su cuerpo por el punto de entrada. Desde los labios hasta el estómago.

Tarea 1219. *Desde día 12181 hasta día 12190.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia tenga la sensación de la masticación y deglución del primer alimento.

Tarea 1220. *Desde día 12191 hasta día 12200.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta que usted está comiendo y nutriendo su Ser.

TRABAJO ESPECIAL 123. *Tareas desde 1221 hasta 1230.*

Tarea 1221. *Desde día 12201 hasta día 12210.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta que usted está ingiriendo líquidos y sólidos como alimento.

Tarea 1222. *Desde día 12211 hasta día 12220.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta que usted está absorbiendo un "hidrógeno".

Tarea 1223. *Desde día 12221 hasta día 12230.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta que usted está absorbiendo los "hidrógenos" H768 y H384. Alimentos sólidos y líquidos.

Tarea 1224. *Desde día 12231 hasta día 12240.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta que usted está cumpliendo con la ley de la mutua sustentación de todo lo existente.

Tarea 1225. *Desde día 12241 hasta día 12250.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta la manera en que estos hidrógenos absorbidos le ayudan para poder Ser.

Tarea 1226. *Desde día 12251 hasta día 12260.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta y trate de darse cuenta cómo este alimento le sirve a usted para su más alto nivel evolutivo.

Tarea 1227. *Desde día 12261 hasta día 12270.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Al ingerir alimentos hágalo en el tercer estado de conciencia. Dándose cuenta y sintiendo la posición y movimiento del cuerpo y manos. La sensación de la comida al ser introducida en la boca y la masticación. El sabor y textura de cada alimento. La formación del bolo alimenticio, la deglución y descenso del bolo por la faringe hasta su estómago y sólo entonces tome otro bocado en su boca.

Tarea 1228. *Desde día 12271 hasta día 12280.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que el primer alimento significa la sustentación de y para su cuerpo planetario o cuerpo físico. Este hidrógeno H768 inicia el proceso interno del desarrollo del Eneagrama en su primera octava en el punto nueve del Eneagrama. Por tal razón este alimento debe ser canalizado conscientemente para el logro de su más alto fin.

TAREAS DEL SEGUNDO ALIMENTO.

Tarea 1229. *Desde día 12281 hasta día 12290.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia tenga una sensación de su nariz y sus fosas

nasales. Sienta su respiración y el flujo natural. No altere el ritmo natural de su respiración. Únicamente sienta y observe su respiración.

Tarea 1230. *Desde día 12291 hasta día 12300.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta que usted está respirando. Sienta los olores del ambiente y trate de darse cuenta por que fosa nasal está respirando en este instante.

TRABAJO ESPECIAL 124. *Tareas desde 1231 hasta 1240.*

Tarea 1231. *Desde día 12301 hasta día 12310.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta cómo se alterna el flujo de su respiración de una fosa nasal a otra fosa nasal.

Tarea 1232. *Desde día 12311 hasta día 12320.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta como el flujo de su respiración le une a la naturaleza.

Tarea 1233. *Desde día 12321 hasta día 12330.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta como su respiración le une a la biosfera y a toda la vida orgánica en el planeta.

Tarea 1234. *Desde día 12331 hasta día 12340.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta de la manera en que el alimento aire revitaliza su cuerpo y le nutre.

Tarea 1235. *Desde día 12341 hasta día 12350.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta de la forma en que el “hidrógeno” H192 sostiene su organismo y toda la vida orgánica en el planeta Tierra.

Tarea 1236. *Desde día 12351 hasta día 12360.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta de la forma en que se altera el flujo de su respiración con sus cambios emocionales y de humor.

Tarea 1237. *Desde día 12361 hasta día 12370.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta que usted está respirando en el momento presente. Sienta como su respiración le une a cada persona que le rodea aquí y ahora.

Tarea 1238. *Desde día 12371 hasta día 12380.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia al respirar sienta el poder potencial del momento presente.

Tarea 1239. *Desde día 12381 hasta día 12390.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta cuanto dura su proceso respiratorio de inhalación, retención y exhalación. Llevando a la vez una cuenta numérica en su centro intelectual durante cada momento del día. Pero jamás altere su ritmo respiratorio.

Tarea 1240. *Desde día 12391 hasta día 12400.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta cuanto dura su proceso de inhalación, retención y exhalación por cada una de sus fosas nasales y la fluctuación de su flujo respiratorio de una fosa nasal a otra fosa nasal llevando una cuenta de los minutos transcurridos en cada una de las etapas de su respiración. Etapa uno fosa nasal izquierda. Etapa dos fosa nasal derecha. No cambie nunca su ritmo respiratorio. Tan sólo constate la realidad de su respiración.

TRABAJO ESPECIAL 125. *Tareas desde 1241 hasta 1250.*

Tarea 1241. *Desde día 12401 hasta día 12410.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta cuando usted se encuentra respirando por ambas fosas nasales y cuanto tiempo dura esa etapa de su respiración. No altere su ritmo respiratorio.

Tarea 1242. *Desde día 12411 hasta día 12420.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia constate su respiración y constate la asimilación los tres hidrógenos que sustentan toda la vida orgánica del planeta H192. H384. H768.

Tarea 1243. *Desde día 12421 hasta día 12430.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de darse cuenta como se mezclan los tres hidrógenos (H192. H384. H784) para sostener su Ser.

Tarea 1244. *Desde día 12431 hasta día 12440.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate sentir el flujo y reflujo de su respiración. No altere su ritmo respiratorio. Permita que su respiración sea normal y natural. Sólo sienta el inhalar y exhalar del aire. Sienta su pecho y su vientre expandiéndose al inhalar el aire. Sienta su pecho y su vientre contrayéndose al exhalar el aire. Sienta la fluctuación de su respiración de una fosa nasal a la otra fosa nasal alternándose mutuamente y sienta todo su cuerpo llenándose de los elementos cósmicos contenidos en el aire. Trate de darse cuenta que este es

el H192 y que la asimilación consciente le permitirá a usted un incremento de fuerza y la construcción de los cuerpos superiores del Ser.

Tarea 1245. Desde dia 12441 hasta dia 12450.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta su respiración y su cuerpo. Trate de darse cuenta del modo en que su respiración fluctúa, cambia, acelera el ritmo o disminuye el ritmo respiratorio según el estado emocional en que usted se encuentre al recibir una impresión.

Tarea 1246. Desde dia 12451 hasta dia 12460.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta todo su cuerpo al comer el primer alimento. Sienta el proceso de introducción, masticación y deglución del hidrógeno H768. El sabor, textura, temperatura de cada alimento, etc. Proceda igual al ingerir un líquido hidrógeno H384.

A la vez trate de sentir las fosas nasales de su nariz, el flujo de su respiración. La expansión y contracción de su tórax y vientre al inhalar y exhalar el aire.

Trate de darse cuenta que usted está trabajando en forma justa y consciente con tres hidrógenos. El H768. El H384. Y el H192.

TAREAS DE TRES CENTROS.

Tarea 1247. Desde dia 12461 hasta dia 12470.

Al caminar sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y trate de generar en su interior una emoción de alegría y satisfacción personal por su estado de "Presencia de sí mismo". Recuerde su meta personal y dígase usted a sí mismo "Yo soy el que camino".

Tarea 1248. Desde dia 12471 hasta dia 12480.

Al escribir sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y trate de tener una emoción de alegría por su "Presencia de Ser". Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que escribo".

Tarea 1249. Desde dia 12481 hasta dia 12490.

Al leer sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y trate de tener una emoción de alegría por su "Presencia de Ser". Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que leo".

Tarea 1250. Desde dia 12491 hasta dia 12500.

Al calcular cuentas sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y tenga una emoción de alegría por su "Presencia de Ser". Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que calcula".

TRABAJO ESPECIAL 126. Tareas desde 1251 hasta 1260.

Tarea 1251. Desde dia 12501 hasta dia 12510.

Al pintar sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y tenga una emoción de alegría por su "Presencia de Ser". Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que pinta".

Tarea 1252. *Desde día 12511 hasta día 12520.*

Al dibujar sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y tenga una emoción de alegría por su "Presencia de Ser". Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que dibuja".

Tarea 1253. *Desde día 12521 hasta día 12530.*

Al tocar un instrumento musical sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que toco este instrumento".

Tarea 1254. *Desde día 12531 hasta día 12540.*

Al barrer sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que barre".

Tarea 1255. *Desde día 12541 hasta día 12550.*

Al lavar sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que lava".

Tarea 1256. *Desde día 12551 hasta día 12560.*

Al sentarse sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se sienta".

Tarea 1257. *Desde día 12561 hasta día 12570.*

Al acostarse sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se acuesta".

Tarea 1258. *Desde día 12571 hasta día 12580.*

Al hablar sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que habla".

Tarea 1259. *Desde día 12581 hasta día 12590.*

Al peinarse o afeitarse sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se afeita". "Yo soy el que se peina".

Tarea 1260. *Desde día 12591 hasta día 12600.*

Al bañarse sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se baña".

TRABAJO ESPECIAL 127. *Tareas desde 1261 hasta 1270.***Tarea 1261.** *Desde día 12601 hasta día 12610.*

Al cepillarse los dientes, sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que se cepilla".

Tarea 1262. *Desde día 12611 hasta día 12620.*

Cada día sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de

felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo soy el que logra su meta".

Tarea 1263. *Desde día 12621 hasta día 12630.*

Cada día sienta su cuerpo, sienta sus pensamientos y genere una emoción de felicidad. Recuerde su meta personal y dígase a sí mismo "Yo me recuerdo a mí mismo". "Yo soy aquí y ahora". "Yo me libero de la mecanicidad en mí".

Tarea 1264. *Desde día 12631 hasta día 12640.*

Al caminar por una calle recuérdese de usted mismo y su meta personal. Sienta que está caminando por una calle y dese cuenta que usted está caminando por esa calle y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1265. *Desde día 12641 hasta día 12650.*

Al llegar a un umbral y atravesarlo recuérdese de sí mismo, sienta su cuerpo y dese cuenta que usted está atravesando un umbral y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1266. *Desde día 12651 hasta día 12660.*

Al llegar a una casa o edificio. Recuérdese de sí mismo, sienta su cuerpo y dese cuenta que usted está llegando a esa casa o edificio y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1267. *Desde día 12661 hasta día 12670.*

Al ingresar a una habitación, casa o similar. Sienta su cuerpo, recuérdese de usted mismo y de su meta personal. Ahora trate de darse cuenta de que usted está entrando en ese lugar. Viva el poder del momento presente y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1268. *Desde día 12671 hasta día 12680.*

Al hacer una labor o tarea. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que hace esta labor" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1269. *Desde día 12681 hasta día 12690.*

Al mirar un objeto, paisaje o persona. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que miro" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1270. *Desde día 12691 hasta día 12700.*

Al estar en cualquier lugar durante sus actividades cotidianas. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que existo" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

TRABAJO ESPECIAL 128. *Tareas desde 1271 hasta 1280.*

Tarea 1271. *Desde dia 12701 hasta dia 12710.*

Al encontrarse en cualquier situación grata, ingrata o indiferente. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1272. *Desde dia 12711 hasta dia 12720.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que vive en todo mi Ser" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1273. *Desde dia 12721 hasta dia 12730.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo noto todo aquello que se manifiesta en mi Ser" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1274. *Desde dia 12731 hasta dia 12740.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo noto todo lo que sucede alrededor de mí y lo que se manifiesta en el interior de mi Ser" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1275. *Desde dia 12741 hasta dia 12750.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo soy el que observa aquello que en mi Ser reacciona y se mueve" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1276. *Desde dia 12751 hasta dia 12760.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora". "Yo observo los sucesos en el ambiente a mi derredor y Yo observo la reacción de mi centro motor en forma de tensiones musculares en mi Ser". Suelte las tensiones de su cuerpo. Relájese. Sea consciente de lo observado y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1277. *Desde dia 12761 hasta dia 12770.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora". "Yo observo los sucesos en el ambiente a mi derredor y Yo observo la reacción de mi centro motor en forma de tensiones musculares en mi Ser y observo a mi centro intelectual y las cadenas de pensamientos reaccionando a los sucesos e impresiones del ambiente circundante". Suelte las tensiones de su cuerpo. Centre su mente a su cuerpo y suelte las tensiones de su mente. Relaje sus dos centros y ahora active el tercer centro y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1278. *Desde dia 12771 hasta dia 12780.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus pensamientos e ideas de Trabajo y trate de darse cuenta de que usted se esfuerza en permanecer en el tercer estado de conciencia y para alcanzar este logro debe usted activar su centro emocional por lo cual genere usted dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1279. *Desde día 12781 hasta día 12790.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus pensamientos e ideas de Trabajo y trate de darse cuenta que ha estado trabajando con sus dos centros y que es ahora cuando debe activar su tercer centro y así estar completamente consciente de usted mismo por lo cual genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1280. *Desde día 12791 hasta día 12800.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Sienta el sabor de desarrollar en sus tres centros la atención de sí mismo, la conciencia de sí mismo y la voluntad de sí mismo para ser y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

TRABAJO ESPECIAL 129. *Tareas desde 1281 hasta 1290.*

Tarea 1281. *Desde día 12801 hasta día 12810.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Dese cuenta que usted está trabajando con el centro motor en el primer piso de su máquina. Ahora trate de llevar mentalmente una cuenta numérica desde el número cero hasta el número veinte. Luego invierta la cuenta numérica. Empezando a contar desde el número veinte hasta el número cero. Con esto usted está trabajando con el centro intelectual en el tercer piso de su máquina. Eso implica el trabajo armónico de dos centros. Trate de darse cuenta que ahora usted está trabajando con dos centros y debe añadir el tercer centro. Ahora está añadiendo en su trabajo personal el centro emocional en el segundo piso de su máquina. Genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1282. *Desde día 12811 hasta día 12820.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo y al realizar sus actividades rutinarias lleve mentalmente una cuenta numérica desde el número cero hasta el número cuarenta.

Luego cuente desde el número cuarenta hasta el número cero y al realizar esto simultáneamente genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1283. *Desde día 12821 hasta día 12830.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Al relacionarse con alguna persona no se deje absorber. No se identifique. Divida su atención entre su compromiso y acción con esa persona, y lo que los tres centros de su primer piso le informan en adición a todo aquello que le dicen su centro intelectual y su centro emocional. Para crear el vacío e impedir la identificación con esa persona lleve mentalmente una cuenta numérica de números impares desde el número uno hasta el número ciento uno y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1284. *Desde día 12831 hasta día 12840.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Sienta su caminar, el movimiento de su cuerpo y de su cabeza. Sienta el flujo de su respiración y mentalmente cuente sus pasos cuando se desplace de un lugar al otro y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1285. *Desde día 12841 hasta día 12850.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Al realizar sus actividades cotidianas lleve mentalmente una cuenta de los números primos desde el número uno hasta el número noventa y siete. Luego cuente en forma inversa y simultáneamente durante todo el proceso genere usted dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1286. *Desde día 12851 hasta día 12860.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Lea un texto. Al leer el texto trate de darse cuenta del sabor interior de la experiencia de Trabajo con la Atención y sensación en el centro motor y con la conciencia y el pensamiento en el centro intelectual y añada ahora la experiencia interior del Trabajo de su centro emocional y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo mientras lee el texto.

Tarea 1287. *Desde día 12861 hasta día 12870.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Realice en una pizarra o aun en un papel una adición de varios sumandos. Al realizar la adición sienta el trabajo del centro motor y del centro intelectual y añada su centro emocional y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado

de conciencia de sí mismo simultáneo a la actividad de adición de sumandos.

Tarea 1288. *Desde dia 12871 hasta día 12880.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. En una pizarra haga unas restas de varios dígitos y sienta el trabajo simultáneo de sus centros motriz, intelectual y emocional y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo durante el periodo de cálculo de sustracción.

Tarea 1289. *Desde dia 12881 hasta día 12890.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. En una pizarra haga unas multiplicaciones de varios dígitos y sienta el trabajo simultáneo de sus centros motriz e intelectual, entonces añada el trabajo de su centro emocional y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo simultáneo al cálculo del producto matemático.

Tarea 1290. *Desde dia 12891 hasta día 12900.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. En una pizarra haga unas divisiones de varios dígitos y sienta el trabajo simultáneo de sus centros motriz e intelectual entonces añada el trabajo de su centro emocional y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo simultáneo al cálculo matemático del cociente indicado.

TRABAJO ESPECIAL 130. *Tareas desde 1291 hasta 1300.*

Tarea 1291. *Desde dia 12901 hasta día 12910.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo. Al escuchar conversaciones, discursos y comentarios sienta sus oídos. Trate de darse cuenta que usted está escuchando a su interlocutor. Sienta el trabajo del centro intelectual al descifrar la información e ideas que su interlocutor le ofrece y sienta su centro motor al usted hablar e inquirir. Entonces añada el trabajo de su centro emocional y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1292. *Desde dia 12911 hasta día 12920.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo.

Realice este ejercicio de sensación circular y cuenta numérica al menos tres veces consecutivas al día. Utilice ahora sus tres centros y genere una emoción positiva.

Sienta su cabeza y sus sentidos mientras cuenta desde el número cero al veinte y genere una emoción de alegría, luego sienta su brazo izquierdo mientras cuenta desde el número veintiuno hasta el cuarenta y genere una emoción de alegría, la pierna izquierda mientras cuenta desde el número cuarenta y uno hasta el sesenta y genere una emoción de alegría, la pierna derecha mientras cuenta desde el número sesenta y uno hasta el ochenta y genere una emoción de alegría, el brazo derecho mientras cuenta desde el número ochenta y uno hasta el número cien y genere una emoción de alegría, retorne a la sensación de su cabeza mientras cuenta desde el número ciento uno hasta el ciento veinte y genere una emoción de alegría, ahora concluya con la sensación de todo su cuerpo y contando desde el número ciento veintiuno hasta el número ciento cuarenta y ahora una vez más mientras tiene la sensación y lleva la cuenta numérica genere en sí mismo la emoción de alegría por su estado de conciencia de sí mismo. Entonces vuelva a iniciar el ejercicio.

Tarea 1293. *Desde dia 12921 hasta dia 12930.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo y la emoción de felicidad por su estado de conciencia de sí mismo.

Realice ahora el siguiente ejercicio de sensación circular, emoción de felicidad y cuenta numérica al menos cinco veces al día cada día:

Sienta su cabeza y sus sentidos, luego sienta su brazo izquierdo, la pierna izquierda, la pierna derecha, el brazo derecho, retorne a la sensación de su cabeza y concluya con la sensación de todo su cuerpo. Entonces vuelva a iniciar el ejercicio. La primera vez, el primer ciclo o repetición que realice su ejercicio de sensación de cada parte de su cuerpo pensará o dirá OM una vez en cada parte. Un OM al sentir su cabeza, un OM al sentir su brazo izquierdo, etc. La segunda vez o segundo ciclo dirá dos OM al sentir su cabeza, dos OM al sentir su brazo izquierdo, etc. Y así sucesivamente con los siguientes tres ciclos o repeticiones restantes. Añadiendo en cada nueva repetición o ciclo un nuevo OM y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1294. *Desde dia 12931 hasta dia 12940.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo y la alegría de sí mismo.

Realice durante el día tantas veces cuantas le sea posible el ejercicio de sensación circular, emoción y cuenta numérica.

Sienta su cabeza y sus sentidos, luego sienta su brazo izquierdo, la pierna

izquierda, la pierna derecha, el brazo derecho, retorne a la sensación de su cabeza y concluya con la sensación de todo su cuerpo. Cada vez que tenga la sensación y la emoción de una parte de su cuerpo repítase a sí mismo mentalmente o en voz baja "Yo quiero recordarme de mí mismo". Entonces vuelva a iniciar el ejercicio.

Tarea 1295. *Desde día 12941 hasta día 12950.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Durante todo el día mantenga la sensación de sí mismo y la alegría de su estado de conciencia de sí mismo.

Realice durante el día tantas veces cuantas le sea posible el ejercicio de sensación circular y cuenta numérica.

Sienta su cabeza y sus sentidos, luego sienta su brazo izquierdo, la pierna izquierda, la pierna derecha, el brazo derecho, retorne a la sensación de su cabeza y concluya con la sensación de todo su cuerpo. Cada vez que tenga la sensación de una parte de su cuerpo repítase a sí mismo mentalmente o en voz baja pero con el mayor deseo que usted pueda generar en sí mismo "Yo quiero ser consciente" y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Entonces vuelva a iniciar el ejercicio.

Tarea 1296. *Desde día 12951 hasta día 12960.*

Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y sus sentidos.

Divida su atención entre usted mismo y todo cuanto le rodea.

Ahora sienta el sabor de incremento y crecimiento de la Atención de sí mismo, de la Consciencia de sí mismo en el interior de su Ser y de la Voluntad de sí mismo en todo su Ser y genere dentro de sí mismo un sentimiento de satisfacción y alegría por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1297. *Desde día 12961 hasta día 12970.*

En cada circunstancia del día. Recuérdese de sí mismo. Sienta todo su cuerpo y diga "Yo existo aquí y ahora". "Yo observo las impresiones que llegan a mí desde el ambiente a mi derredor y Yo observo la reacción de mi centro motor en forma de tensiones musculares en mi Ser". "Yo observo a mi centro intelectual y sus cadenas de pensamientos reaccionando a los sucesos del ambiente circundante y Yo observo mis emociones reaccionando a los sucesos e impresiones del ambiente". Suelte las tensiones de su cuerpo. Centre su mente y sus emociones a su cuerpo y suelte las tensiones de su mente y de sus sentimientos. Relaje sus tres centros. Ánclese en el momento presente y valore el poder potencial del momento presente.

Tarea 1298. *Desde día 12971 hasta día 12980.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate al observar dos emociones opuestas que surjan en su ser y equilibrelas por una acción justa.

Tarea 1299. *Desde día 12981 hasta día 12990.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate al dar respuestas, de responder desde "el escuchar la respuesta de los centros superiores".

Tarea 1300. *Desde día 12991 hasta día 13000.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener una emoción de alegría en forma constante.

TRABAJO ESPECIAL 131. *Tareas desde 1301 hasta 1310.*

Tarea 1301. *Desde día 13001 hasta día 13010.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de satisfacción de su meta personal.

Tarea 1302. *Desde día 13011 hasta día 13020.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de alegría por estar consciente.

Tarea 1303. *Desde día 13021 hasta día 13030.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de satisfacción por su trabajo interior.

Tarea 1304. *Desde día 13031 hasta día 13040.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de felicidad.

Tarea 1305. *Desde día 13041 hasta día 13050.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de felicidad por trabajar con sus tres centros.

Tarea 1306. *Desde día 13051 hasta día 13060.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de felicidad por estar equilibrando sus tres centros.

Tarea 1307. *Desde día 13061 hasta día 13070.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de alegría, satisfacción y disfrute de Ser.

Tarea 1308. *Desde día 13071 hasta día 13080.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia trate de tener un sentimiento de alegría, satisfacción, y disfrute la belleza de El Trabajo en usted mismo.

Tarea 1309. *Desde día 13081 hasta día 13090.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia pronuncie la palabra "YO" en voz alta y trate de sentir donde resuena esa palabra en usted.

Tarea 1310. *Desde día 13091 hasta día 13100.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia pronuncie la palabra "YO" en voz alta y trate de sentir y pasar la sensación de "YO" de un centro a otro centro.

TRABAJO ESPECIAL 132. *Tareas desde 1311 hasta 1320.*

Tarea 1311. *Desde día 13101 hasta día 13110.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia pronuncie la palabra "YO" en voz alta y trate de sentir el "YO" en sus tres centros simultáneamente.

Tarea 1312. *Desde día 13111 hasta día 13120.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia pronuncie la palabra "YO" en voz alta y trate de sentir el "YO" en todo su Ser y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1313. *Desde día 13121 hasta día 13130.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sintiendo su cuerpo, su pensamiento, su recuerdo de sí mismo y sensación de sí mismo debe usted generar una emoción de Ser, una emoción de alegría de Ser.

Tarea 1314. *Desde día 13131 hasta día 13140.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia la Atención y la Consciencia de usted mismo deben generar la alegría y la Voluntad de Ser.

Tarea 1315. *Desde día 13141 hasta día 13150.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia el trabajo de la Esencia en el centro motor y en el centro intelectual debe activar el centro emocional. Trate de tener una emoción de alegría por su Esencia.

Tarea 1316. *Desde día 13151 hasta día 13160.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo quiero ser" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga siempre una emoción de alegría.

Tarea 1317. *Desde día 13161 hasta día 13170.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia declare "Yo soy consciente" y disfrute del instante presente.

Tarea 1318. *Desde día 13171 hasta día 13180.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo soy aquí y ahora" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga siempre una emoción de alegría.

Tarea 1319. *Desde día 13181 hasta día 13190.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo quiero que crezca mi Esencia y mi Ser" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga una emoción de alegría en toda la masa de su Ser.

Tarea 1320. *Desde día 13191 hasta día 13200.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo quiero tener mi interior YO individual" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga una emoción de alegría por su "YO".

TRABAJO ESPECIAL 133. *Tareas desde 1321 hasta 1330.*

Tarea 1321. *Desde día 13201 hasta día 13210.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo quiero tener individualidad" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1322. *Desde día 13211 hasta día 13220.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo quiero desarrollar mi Esencia" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1323. *Desde día 13221 hasta día 13230.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración "Yo quiero desarrollar mi Ser" en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1324. *Desde día 13231 hasta día 13240.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Al recibir una impresión –pregunta– trate de darse cuenta cómo siente usted esa impresión en su cuerpo, en su mente y en su emoción.

Tarea 1325. *Desde día 13241 hasta día 13250.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Al recibir una impresión –información– trate de darse cuenta cómo siente usted esa impresión en su cuerpo, en su mente y en su emoción.

Tarea 1326. *Desde día 13251 hasta día 13260.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Al recibir una impresión —insulto— trate de darse cuenta cómo siente usted esa impresión en su cuerpo, en su mente y en su emoción.

Tarea 1327. *Desde día 13261 hasta día 13270.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Al recibir una impresión —halago— trate de darse cuenta cómo siente usted esa impresión en su cuerpo, en su mente y en su emoción.

Tarea 1328. *Desde día 13271 hasta día 13280.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia al realizar una acción o actividad sea consciente de lo que realiza, tenga la sensación de su cuerpo al realizar la actividad y trate de generar un sentimiento de alegría correspondiente a la acción o actividad que usted desee llegar a hacer.

Tarea 1329. *Desde día 13281 hasta día 13290.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia sienta en sus tres centros la declaración “Yo quiero ser” en voz alta, en voz baja o aunque sea mentalmente, según el lugar en el que se encuentre y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1330. *Desde día 13291 hasta día 13300.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de llevar la Atención de una parte de su Ser a otra. Póngase de pie con la columna recta y los brazos extendidos hacia los lados paralelos al piso y las piernas abiertas. Ahora sienta su cabeza, centre su atención en su cabeza. Descienda lentamente su atención y sensación hacia la pierna izquierda y el pie izquierdo. Ahora dirija su atención y sensación hacia el brazo derecho y la mano derecha. Canalice ahora su atención y sensación hacia el brazo izquierdo y la mano izquierda. Descienda su atención y sensación hacia la pierna derecha y el pie derecho. Por último lleve suavemente su atención de retorno a la cabeza.

TRABAJO ESPECIAL 134. *Tareas desde 1331 hasta 1340.*

Tarea 1331. *Desde día 13301 hasta día 13310.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de caminar en la oscuridad dando pasos pausadamente. Ponga delante el pie izquierdo apoyando todo el peso del cuerpo en el pie derecho. Con la punta del pie izquierdo sienta el terreno o lugar donde usted va a posar su pie. Sólo si usted siente seguro y firme el terreno colocará el pie izquierdo apoyando en él todo el peso del cuerpo y adelantando entonces el pie derecho. Repetirá el proceso con cada pie a cada paso que deba dar. No extienda sus manos tan sólo levante sus manos para proteger su rostro en caso de que en el lugar hubiese objetos o ramas a esa altura.

Tarea 1332. *Desde día 13311 hasta día 13320.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Tenga la sensación de su ojo izquierdo. Acto seguido tenga la sensación de su oído izquierdo. Siga con la sensación de sus labios, boca y lengua. Continúe con la sensación de su nariz, fosa nasal izquierda y fosa nasal derecha. Oído derecho luego ojo derecho. Por último sienta la parte superior del cráneo y toda su cabeza.

Tarea 1333. *Desde día 13321 hasta día 13330.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Tenga la sensación de la cima de su cráneo. Extienda ahora su atención a toda su cabeza y su rostro. Continúe dirigiendo su atención hacia su cuello. Sienta su hombro izquierdo, su brazo, mano y dedos izquierdos. Pierna y pie izquierdo. Pase su atención a la pierna y pie derecho. Brazos, mano y dedos derechos. Su hombro derecho. Ahora lleve toda su atención y sensación a sus gónadas. Pase a su abdomen. Lleve su atención a la parte baja de su espalda y caderas luego a la parte alta de su espalda. Lleve ahora su atención y sensación a su pecho suba su atención al cuello. Vuelva a sentir su rostro y toda su cabeza. Por último lleve su atención y sensación a la cima de su cráneo.

Tarea 1334. *Desde día 13331 hasta día 13340.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Durante el coito genital con su pareja heterosexual. Trate de tener una sensación de sí mismo. Una sensación de todo su cuerpo. Centre su atención y sensación en sus movimientos y sensaciones durante el acto sexual de pareja.

Tarea 1335. *Desde día 13341 hasta día 13350.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de efectuar todas sus actividades con sus tres centros para que logre Hacer.

Tarea 1336. *Desde día 13351 hasta día 13360.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Toda impresión que usted reciba examínela a través de sus tres centros.

Tarea 1337. *Desde día 13361 hasta día 13370.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Sienta todos los centros y pisos de su máquina y trate de tener un sentimiento de novedad y alegría por ser "aquí y ahora".

Tarea 1338. *Desde día 13371 hasta día 13380.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Con todo su Ser trate de considerar exteriormente a los demás.

Tarea 1339. *Desde día 13381 hasta día 13390.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Con todos los centros de su Ser trate de comprender lo que siente y piensa su interlocutor.

Tarea 1340. Desde día 13391 hasta día 13400.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Con toda la masa de su Ser trate de ponerse en el lugar de la otra persona.

TRABAJO ESPECIAL 135. Tareas desde 1341 hasta 1350.

Tarea 1341. Desde día 13401 hasta día 13410.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Tenga la idea de Ser y la emoción de alegría de Ser.

Tarea 1342. Desde día 13411 hasta día 13420.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Con todas las partes constitutivas de su ser tenga la sensación, la idea y la alegría de atraer hacia usted la fuerza de los cosmos superiores.

Tarea 1343. Desde día 13421 hasta día 13430.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Sienta la actividad de su Esencia en el centro motor produciendo Atención, en su centro emocional produciendo Voluntad y en su centro intelectual Consciencia y tenga una emoción de alegría por este momento.

Tarea 1344. Desde día 13431 hasta día 13440.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta que el trabajo de la Esencia en el estado de conciencia de sí misma permite el crecimiento de la Esencia y del interior Yo individual. Genere una emoción de felicidad por su crecimiento interior.

Tarea 1345. Desde día 13441 hasta día 13450.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta que por medio del trabajo justo e integral de la Esencia en su Ser usted Es aquí y ahora. Tenga un sentimiento de satisfacción y felicidad por su evolución interior.

Tarea 1346. Desde día 13451 hasta día 13460.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Controle en modo justo su respuesta a las impresiones que reciba del ambiente controlando integralmente sus pensamientos, sus sensaciones y sus emociones, canalizando sus pensamientos hacia su meta personal y sus emociones cambiándolas por aquellas que le permitan alcanzar su meta personal.

Tarea 1347. Desde día 13461 hasta día 13470.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta que su Esencia puede controlar toda la información grabada en sus centros y por ese medio Ser.

Tarea 1348. Desde día 13471 hasta día 13480.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Estudie el modo en que se forjó toda su vida y como se desarrolló su tipo.

Tarea 1349. Desde día 13481 hasta día 13490.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Al acercársele una persona trate usted de sentir que tiene usted en común con esa persona.

Tarea 1350. *Desde día 13491 hasta día 13500.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de escuchar que le dice su centro emocional. Escuche sus emociones pero nunca se identifique con ellas.

TRABAJO ESPECIAL 136. *Tareas desde 1351 hasta 1360.*

Tarea 1351. *Desde día 13501 hasta día 13510.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de comprender que esa persona al igual que usted ella también morirá. Demuestre consideración con esa persona.

Tarea 1352. *Desde día 13511 hasta día 13520.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir amor por la persona que se relacione o se acerque a usted.

Tarea 1353. *Desde día 13521 hasta día 13530.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de hablar lo menos posible. Y cuando hable hágalo usando todos sus centros. Expresando en modo justo sólo aquello que deseé usted comunicar.

Tarea 1354. *Desde día 13531 hasta día 13540.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de hacer todas sus obligaciones desde el interior de sí mismo. Haga todo con la masa total de su Ser nunca con una parte aislada y tenga una emoción de felicidad por Ser.

Tarea 1355. *Desde día 13541 hasta día 13550.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Haga todo teniendo la idea de lo que hace, el sentimiento de lo que hace y la sensación de lo que hace.

Tarea 1356. *Desde día 13551 hasta día 13560.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que usted actúa ahora con todos sus centros y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1357. *Desde día 13561 hasta día 13570.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que usted "Hace" con todos los pisos de su máquina y tenga una emoción de alegría.

Tarea 1358. *Desde día 13571 hasta día 13580.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que al efectuar cualquier acto o labor usted posee al hacerlo, Atención, Consciencia y Voluntad.

Tarea 1359. *Desde día 13581 hasta día 13590.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta del modo en que usa las palabras cuando hable. Al hablar use las palabras con reserva con relación a la semántica de cada palabra que usted exprese.

Tarea 1360. *Desde día 13591 hasta día 13600.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta de oír cuanto se le diga o explique en una conversación. No desvíe su atención de la conversación, trate de conocer y analizar con el centro intelectual lo que le dicen y trate de comprender con el centro emocional el justo valor de cuanto le sea dicho.

TRABAJO ESPECIAL 137. *Tareas desde 1361 hasta 1370.***Tarea 1361.** *Desde día 13601 hasta día 13610.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de establecer un nexo entre su mente y su emoción. Utilice un trabajo conjunto de su mente y de su emoción para comprender cuanto le sea dicho en una charla o disertación.

Tarea 1362. *Desde día 13611 hasta día 13620.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta de que manera puede usted crear un canal de comunicación consciente entre el centro emocional y el centro intelectual para poder comprender todo cuanto le rodea.

Tarea 1363. *Desde día 13621 hasta día 13630.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de comprender todas las cosas por medio del uso simultáneo y consciente de su centro intelectual —mente—, su centro emocional —sentimiento—, centro motor —sensación—.

Tarea 1364. *Desde día 13631 hasta día 13640.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de comprender todo y sentir todo con sus tres centros.

Esfuércese en escuchar sus tres centros.

Tarea 1365. *Desde día 13641 hasta día 13650.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de darse cuenta de que por medio del control de las acciones y del control de los pensamientos usted puede sustituir una emoción mecánica negativa por una emoción positiva consciente.

Tarea 1366. *Desde día 13651 hasta día 13660.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

Trate de utilizar el centro intelectual y el centro motor para controlar el centro emocional y así controlar las compulsiones emocionales automáticas.

Tarea 1367. *Desde dia 13661 hasta dia 13670.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sustituir una emoción negativa por una emoción positiva utilizando para esto sus tres centros.

Tarea 1368. *Desde dia 13671 hasta dia 13680.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate que sus tres centros se correlacionen en cada labor o actividad que usted efectúe.

Tarea 1369. *Desde dia 13681 hasta dia 13690.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de, utilizando sus tres centros, cambiar toda manifestación mecánica por una manifestación justa consciente y armónica.

Tarea 1370. *Desde dia 13691 hasta dia 13700.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de cambiar todo pensamiento negativo y emoción negativa por pensamientos positivos y emociones positivas y conscientes.

TRABAJO ESPECIAL 138. *Tareas desde 1371 hasta 1380.***Tarea 1371.** *Desde dia 13701 hasta dia 13710.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir sus ojos. Con sus tres centros sienta su mirada y sienta aquello que usted está mirando.

Tarea 1372. *Desde dia 13711 hasta dia 13720.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir sus ojos. Mire con todas las partes de su Ser y trate de darse cuenta que está recibiendo una impresión desde la vida por medio del punto de entrada para esa clase de impresión es decir sus ojos.

Tarea 1373. *Desde dia 13721 hasta dia 13730.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que usted está mirando y que por sus ojos está recibiendo un tipo específico de energía.

Tarea 1374. *Desde dia 13731 hasta dia 13740.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir sus oídos. Con sus tres centros sienta su audición y sienta aquello que usted está escuchando.

Tarea 1375. *Desde dia 13741 hasta dia 13750.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir sus oídos. Escuche con todas las partes de su Ser y trate de darse cuenta que usted está recibiendo una impresión desde la vida por medio del punto de entrada para esa clase de impresión es decir sus oídos.

Tarea 1376. *Desde dia 13751 hasta dia 13760.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que usted está escuchando y que por sus oídos está recibiendo un tipo específico de energía.

Tarea 1377. *Desde día 13761 hasta día 13770.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de utilizar sus tres centros y cambiar cualquier manifestación mecánica por una acción justa consciente y armónica y ahora ríase de sus manifestaciones mecánicas y de usted mismo.

Tarea 1378. *Desde día 13771 hasta día 13780.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de utilizando sus tres centros cambiar cualquier manifestación mecánica por una acción justa consciente y armónica. Ahora desee liberarse de toda manifestación interior.

Tarea 1379. *Desde día 13781 hasta día 13790.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir sus ojos y sus oídos. Con sus tres centros sienta su mirada y sienta su audición y sienta aquello que usted está mirando y escuchando.

Tarea 1380. *Desde día 13791 hasta día 13800.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de sentir sus ojos y sus oídos. Mire y oiga con todas las partes de su Ser y trate de darse cuenta de que está recibiendo una impresión desde la vida por medio de los puntos de entrada para esos tipos de impresión es decir sus ojos y sus oídos.

TRABAJO ESPECIAL 139. Tareas desde 1381 hasta 1390.

Tarea 1381. *Desde día 13801 hasta día 13810.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de darse cuenta que usted está mirando y oyendo y que por sus ojos y oídos está recibiendo un tipo específico de energía.

Tarea 1382. *Desde día 13811 hasta día 13820.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate al sentir palabras obscenas de nunca perder la sensación, la idea y la emoción de su Ser es decir la "Presencia de sí mismo". Ahora trate de transformar con su centro emocional hacia su meta de evolución superior la impresión negativa recibida o energía recibida. Por último trate de considerar exteriormente a la persona que emita esa energía.

Tarea 1383. *Desde día 13821 hasta día 13830.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate al escuchar palabras desconsideradas de nunca perder la sensación, la idea y la emoción de su Ser es decir la "Presencia de sí mismo". Ahora trate de transformar con su centro emocional hacia su meta de evolución superior la impresión negativa recibida o energía recibida. Ahora trate de considerar exteriormente a las otras personas que emitan esa impresión.

Tarea 1384. *Desde día 13831 hasta día 13840.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate al oír insultos y gritos de nunca perder la sensación, la idea y la emoción de su Ser, es decir la "Presencia de sí mismo". Ahora trate de transformar con su centro emocional hacia su meta de evolución superior la impresión negativa recibida o energía recibida. Por último trate de considerar exteriormente a todas las personas que emanen esas energías de impresiones.

Tarea 1385. *Desde día 13841 hasta día 13850.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate de, utilizando sus tres centros, declarar "Yo soy el que tengo la sensación de mí, la emoción de mí y la idea de mí. Yo soy aquí y ahora. Yo existo".

Tarea 1386. *Desde día 13851 hasta día 13860.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate al tener el acto sexual de coito genital con su pareja heterosexual de percibir todas las impresiones táctiles, visuales y auditivas. Formas, texturas, temperaturas, sabores, olores, colores y tonos, sonidos, palabras, susurros y gemidos, emociones y pensamientos durante el acto coital.

Tarea 1387. *Desde día 13861 hasta día 13870.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate al tener el acto coital con su pareja heterosexual de percibir todas las impresiones del momento y trate de darse cuenta que usted "ES". Que usted existe durante el coito con su pareja.

Tarea 1388. *Desde día 13871 hasta día 13880.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Trate al tener el acto sexual de coito genital con su pareja heterosexual de percibir todas las impresiones, trate de darse cuenta que usted existe en el "aquí" y en el "ahora" y trate de tener una emoción de alegría por Ser.

Tarea 1389. *Desde día 13881 hasta día 13890.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al relacionarse con otra persona sienta todos los pisos de su máquina, observe sus tres centros y alégrese por estar consciente de sí mismo.

Tarea 1390. *Desde día 13891 hasta día 13900.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia examine simultáneamente con sus pensamientos, con sus emociones y con sus sensaciones todas las impresiones que lleguen a usted. Controle cualquier manifestación interior de sus centros y evite emanar energía hacia el exterior.

TRABAJO ESPECIAL 140. *Tareas desde 1391 hasta 1400.***Tarea 1391.** *Desde día 13901 hasta día 13910.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia toda impresión que reciba desde las influencias de la vida examínela con sus tres centros simultáneamente. Ahora manténgase alegre por su estado de conciencia de sí mismo.

Tarea 1392. *Desde día 13911 hasta día 13920.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia cuando obtenga un logro en sus actividades en la vida y sienta satisfacción por ese logro, controle su emoción y diríjala hacia su meta personal. No permita que esta energía se emane de su cuerpo.

Tarea 1393. *Desde día 13921 hasta día 13930.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia tenga el sentimiento de alegría por su éxito alcanzado hasta este nivel.

Tarea 1394. *Desde día 13931 hasta día 13940.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia con el trabajo simultáneo de sus tres centros genere el sentimiento armónico y justo de amor y agradecimiento hacia aquel que le dio los datos para Ser.

Tarea 1395. *Desde día 13941 hasta día 13950.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia con todo su Ser genere el sentimiento de amor y agradecimiento a su Guía.

TAREAS DEL PRIMER CHOQUE CONSCIENTE. EL TERCER ALIMENTO. LAS IMPRESIONES.

Tarea 1396. *Desde día 13951 hasta día 13960.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta su cuerpo. Sienta las sensaciones que le otorga el tacto. Sienta las sensaciones que usted recibe a través de su piel. Sienta sus oídos y la forma en que recibe los sonidos del exterior. Sienta sus ojos y la manera en que recibe las impresiones visuales, formas, colores, etc. Ahora trate de darse cuenta que todas estas impresiones que usted recibe desde el exterior constituyen el alimento de impresiones. El hidrógeno H48. El tercer alimento.

Tarea 1397. *Desde día 13961 hasta día 13970.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta los puntos de entrada de los hidrógenos H192 y H48. El alimento aire y el alimento impresiones. Vea el ambiente, lugar o paisaje en que se encuentra. Sea consciente de sus formas, perspectivas, colores, matices de colores, sonidos y tonos, ruidos y susurros. Sienta ese cúmulo de energía entrando por sus ojos y oídos. En ese preciso instante haga una inhalación torácica profunda sintiendo y anhelando que la energía de ese

ambiente entre por sus fosas nasales al interior de su Ser. Ahora anhele fijar esa energía en su interior para su crecimiento.

Tarea 1398. *Desde día 13971 hasta día 13980.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al relacionarse con cualquier persona sienta que las impresiones visuales y auditivas provenientes de esa persona y las del medio circundante se introducen en usted por medio de sus ojos y sus oídos llenándole de fuerza. Al instante de sentir que esa fuerza se introduce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea en su mente con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo. Procure nunca hacer evidente a los demás su inhalación torácica. Evite los comentarios.

Tarea 1399. *Desde día 13981 hasta día 13990.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al recibir impresiones negativas –palabras desconsideradas– sienta que la energía negativa de esa impresión es absorbida por usted. Ahora transforme la energía negativa de la impresión recibida en fuerza interior para usted. Recuerde que esa impresión aun siendo energía negativa es un alimento de impresiones que usted puede aprovechar. Fije esa energía en su interior. Si desea fijar esa energía dentro de usted haga con todo su Ser la Inhalación torácica. A la vez sienta, anhele y vea en su mente con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo. Alégrese por ser en este momento y sienta satisfacción de sí mismo. Considere exteriormente.

Tarea 1400. *Desde día 13991 hasta día 14000.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al recibir impresiones positivas o armónicas –paisajes, animales, cosas, música, personas– sienta que la energía de esa impresión es absorbida por usted y transformada en fuerza. Recuerde que todas esas impresiones son el alimento de impresiones que usted puede y debe aprovechar. Fije esa energía en su interior. Al instante de sentir que esa fuerza se introduce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea en su mente con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo. Alégrese por ser en este momento y sienta satisfacción de sí mismo. Considere exteriormente si acaso le es necesario hacerlo.

TRABAJO ESPECIAL 141. *Tareas desde 1401 hasta 1410.*

Tarea 1401. *Desde día 14001 hasta día 14010.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al recibir como impresiones —palabras obsenas— sienta que la energía negativa de esa impresión es absorbida por usted. Ahora transforme la energía negativa de la impresión recibida en fuerza. Recuerde que esa impresión aun siendo energía negativa es un alimento de impresiones que usted puede aprovechar. Fije esa energía en su interior. Si desea fijar esa energía dentro de usted haga con todo su Ser la inhalación torácica. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo.

Alégrese por ser en este momento y sienta satisfacción de sí mismo. Considere exteriormente.

Tarea 1402. *Desde día 14011 hasta día 14020.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia al recibir como impresiones —insultos— sienta que la energía negativa de esa impresión es absorbida por usted. Ahora transforme la energía negativa de la impresión recibida en fuerza. Recuerde que esa impresión aun siendo energía negativa es un alimento de impresiones que usted puede aprovechar. Fije esa energía en su interior. Si desea fijar esa energía dentro de usted haga con todo su Ser la inhalación torácica. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo. Alégrese por ser en este momento y sienta satisfacción de sí mismo. Considere exteriormente.

Tarea 1403. *Desde día 14021 hasta día 14030.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia al recibir como impresiones —gritos y alardos— sienta que la energía negativa de esa impresión es absorbida por usted. Ahora transforme la energía negativa de la impresión recibida en fuerza. Recuerde que esa impresión aun siendo energía negativa es un alimento de impresiones que usted puede aprovechar. Fije esa energía en su interior. Si desea fijar esa energía dentro de usted haga con todo su Ser la inhalación torácica. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo. Alégrese por ser en este momento y sienta satisfacción de sí mismo. Considere exteriormente.

Tarea 1404. *Desde día 14031 hasta día 14040.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia al recibir como impresiones —burlas e ironías— sienta que la energía negativa de esa impresión es absorbida por usted. Ahora transforme la energía negativa de la impresión recibida en fuerza. Recuerde que esa impresión aun siendo energía negativa es un alimento de impresiones que usted puede aprovechar. Fije esa energía en su interior. Si desea fijar esa energía dentro de usted haga con todo su Ser la inhalación torácica. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende

hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena todas las partes de su cuerpo. Alégrese por ser en este momento y sienta satisfacción de sí mismo. Consideré exteriormente.

Tarea 1405. *Desde día 14041 hasta día 14050.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al darse cuenta de algo –suceso, cosa, persona, ambiente– que le sorprenda sienta que las impresiones visuales y auditivas provenientes de aquello que le impresiona y las del medio circundante se introducen en usted por medio de sus ojos y sus oídos llenándole de fuerza. Al instante de sentir que esa fuerza se introduce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros, con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo.

Tarea 1406. *Desde día 14051 hasta día 14060.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al darse cuenta de algo –suceso, cosa, persona, ambiente– que le guste sienta que las impresiones visuales y auditivas provenientes de aquello que le gusta y las del medio circundante se introducen en usted por medio de sus ojos y sus oídos llenándole de fuerza. Al instante de sentir que esa fuerza se introduce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo y siempre manténgase exteriormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1407. *Desde día 14061 hasta día 14070.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al caminar por un parque o bosque sienta que las impresiones visuales y auditivas provenientes del medio circundante se introducen en usted por medio de sus ojos y sus oídos llenándole de fuerza. Al instante de sentir que esa fuerza se introduce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea en sus tres centros con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo y siempre manténgase exteriormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1408. *Desde día 14071 hasta día 14080.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al estar rodeado por un grupo de seres de cualquier especie sienta que las impresiones visuales y auditivas provenientes de esos seres y del medio circundante se introducen en usted por medio de sus ojos y sus oídos llenándole de fuerza. Al instante de sentir que esa fuerza se introdu-

ce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea en sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo y siempre manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1409. *Desde dia 14081 hasta dia 14090.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta como las impresiones visuales y auditivas provenientes del ambiente circundante se introducen en su cuerpo por medio de sus ojos, de sus oídos y de su respiración —inhalación torácica profunda— llenándole de fuerza. Sienta como la fuerza se incrementa en su interior. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde los cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1410. *Desde dia 14091 hasta dia 14100.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia conduzca una bicicleta sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta como las cambiantes y consecutivas impresiones visuales y auditivas provenientes del ambiente circundante se introducen en su cuerpo por medio de sus ojos, de sus oídos y de su respiración —inhalación torácica profunda— llenándole de fuerza. Sienta como la fuerza se incrementa en su interior mientras conduce la bicicleta. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde los cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

TRABAJO ESPECIAL 142. *Tareas desde 1411 hasta 1420.*

Tarea 1411. *Desde dia 14101 hasta dia 14110.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia conduzca una motocicleta sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta como las cambiantes y consecutivas impresiones visuales y auditivas provenientes del ambiente circundante se introducen en su cuerpo por medio de sus ojos, de sus oídos y de su respiración —inhalación torácica profunda— llenándole de fuerza. Sienta como la fuerza se incrementa en su interior mientras conduce la motocicleta. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde los cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1412. *Desde día 14111 hasta día 14120.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia conduzca un automóvil sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta como las cambiantes y consecutivas impresiones visuales y auditivas provenientes del ambiente circundante se introducen en su cuerpo por medio de sus ojos, de sus oídos y de su respiración – inhalación torácica profunda – llenándole de fuerza. Sienta como la fuerza se incrementa en su interior mientras conduce el automóvil. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde los cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1413. *Desde día 14121 hasta día 14130.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia monte un caballo sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta como las cambiantes y consecutivas impresiones visuales y auditivas provenientes del ambiente circundante se introducen en su cuerpo por medio de sus ojos, de sus oídos y de su respiración – inhalación torácica profunda – llenándole de fuerza. Sienta como la fuerza se incrementa en su interior mientras conduce al caballo. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con sus tres centros que una columna de fuerza desciende hasta usted desde los cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

Tarea 1414. *Desde día 14131 hasta día 14140.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta como las impresiones visuales y auditivas provenientes del ambiente circundante se introducen en su cuerpo por medio de los puntos de entrada de las impresiones sus ojos, sus oídos unidos a su respiración – inhalación torácica profunda – y sienta como ingresa el hidrógeno H48 llenándole de fuerza. Sienta como la fuerza se incrementa en su interior. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea que una columna de fuerza desciende hasta usted desde los cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo y manténgase interiormente con una emoción de felicidad.

Tarea 1415. *Desde día 14141 hasta día 14150.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta su propia mirada, su audición y su respiración. Sienta lo que usted mira y lo que usted escucha como impresiones provenientes del ambiente circundante que ingresan como hidrógeno Do48 en

Tarea 1422. *Desde día 14211 hasta día 14220.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta los puntos de ingreso de los tres alimentos o tres hidrógenos. Las impresiones —ojos y oídos—. El aire —nariz—. El alimento sólido —boca—. Los cuales usted absorbe del mundo exterior, de la vida. Trate de darse cuenta como todo lo existente en la naturaleza le sirve de ambiente y alimento. Mantenga la idea y anhelo de fijar la totalidad de esa energía en su interior. Trate de darse cuenta y abrirse interiormente para contactar con la fuerza superior que viene desde cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta el jovial florecimiento de la fuerza dentro de usted y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad y disfrute personal.

Tarea 1423. *Desde día 14221 hasta día 14230.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta los puntos de ingreso de los tres alimentos o tres hidrógenos. El hidrógeno H48 el cual ingresa con la nota Do48 por los ojos y oídos. El hidrógeno H192 el cual ingresa con la nota Do192 por la nariz. El hidrógeno H768 el cual ingresa con la nota Do768 por la boca. Estos hidrógenos usted los absorbe del mundo exterior. Mantenga la idea y anhelo de fijar la totalidad de esa energía en su interior. Trate de darse cuenta y abrirse interiormente para contactar con la fuerza superior que viene desde cosmos superiores y que penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta el acrecentamiento de la fuerza dentro de usted y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad y disfrute personal.

Tarea 1424. *Desde día 14231 hasta día 14240.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta los puntos de entrada correspondientes a cada uno de los tres alimentos o hidrógenos. El punto de ingreso —ojos y oídos— del hidrógeno H48 o alimento de impresiones. El punto de ingreso —nariz y fosas nasales— del hidrógeno H192 o alimento aire. El punto de ingreso —boca y labios— del hidrógeno H768 o alimento sólido. Y trate de estudiar en el tercer estado de conciencia el desarrollo de las tres octavas de alimentos en su propio interior, dentro de usted mismo. Trate de escuchar a su centro emocional y de contactar con su centro emocional superior. Trate de darse cuenta como todo lo existente en la naturaleza le sirve de ambiente y alimento. Mantenga la idea y anhelo de fijar el total de esa energía en su interior. Trate de darse cuenta de contactar con una fuerza superior que viene desde cosmos superiores y que penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta que la fuerza se acrecienta dentro de usted y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad y disfrute personal por su crecimiento interior. Considere usted exteriormente si la situación así lo amerita.

Tarea 1425. *Desde dia 14241 hasta dia 14250.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta los puntos de entrada correspondientes a cada uno de los tres alimentos o hidrógenos. El punto de ingreso –ojos y oídos– del hidrógeno H48 o alimento de impresiones. El punto de ingreso –nariz y fosas nasales– del hidrógeno H192 o alimento aire. El punto de ingreso –boca y labios– del hidrógeno H768 o alimento sólido. Y trate de estudiar en el tercer estado de conciencia el desarrollo del Eneagrama en el interior de su Ser y para el crecimiento de su Esencia. Trate de escuchar a su centro emocional y de contactar con su centro emocional superior y su centro intelectual superior. Trate de darse cuenta como todo lo existente en la naturaleza le sirve de ambiente y alimento. Mantenga la idea y anhelo de fijar el total de esa energía en su interior. Trate de darse cuenta que se está alimentando con la energía emanada del ambiente (las emanaciones del lugar) en que usted se encuentra y de la manera en que estos hidrógenos alimentan su Esencia y los cuerpos superiores. Trate de darse cuenta de contactar con una fuerza superior que viene desde cosmos superiores y que penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta que la fuerza se acrecienta dentro de usted y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad y disfrute personal por su crecimiento interior. Considere usted exteriormente si la situación así lo amerita.

Tarea 1426. *Desde dia 14251 hasta dia 14260.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta como por el punto de ingreso de las impresiones –ojos y oídos– usted absorbe del mundo exterior, de la vida, el hidrógeno H48 o sea todas las impresiones exteriores que es capaz de recibir y en ese instante haga una inhalación torácica profunda. Ahora trate de darse cuenta y de estudiar el tipo particular de cada persona con la que se reúna. A la vez trate de darse cuenta de contactar con una fuerza superior que viene desde cosmos superiores la cual penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta el incremento de fuerza dentro de usted y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad y disfrute personal. Demuestre mucha consideración exterior para con todas las personas que usted estude.

Tarea 1427. *Desde dia 14261 hasta dia 14270.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta como por el punto de ingreso de las impresiones –ojos y oídos– usted absorbe del mundo exterior, el hidrógeno H48 o sea todas las impresiones exteriores que usted es capaz de recibir y en ese instante haga una inhalación torácica profunda. Ahora trate de darse cuenta y de estudiar a que tipo particular pertenece en este momento. A la vez trate de darse cuenta de contactar con una fuerza superior que viene desde cosmos superiores la cual penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta el incremento de fuerza dentro de usted y genere en su interior un sentimiento de felicidad y disfrute personal.

Tarea 1428. *Desde día 14271 hasta día 14280.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta como por el punto de ingreso de las impresiones —ojos y oídos— usted absorbe del mundo exterior, de la vida, el hidrógeno H48 o sea todas las impresiones exteriores que usted es capaz de recibir y en ese instante haga una inhalación torácica profunda. Sienta como absorbe la energía por medio de su mirada y de su respiración. Ahora dése cuenta y anhele que la Esencia se alimente de la energía de la impresión absorbida. Trate de escuchar a sus emociones y mensajes de su centro emocional superior al recibir las impresiones. Trate de darse cuenta como todo lo existente en la naturaleza le sirve de ambiente y alimento. Y que usted se alimenta de la energía emanada del ambiente en que se encuentra ahora. Mantenga la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior para el crecimiento de la Esencia. Trate de darse cuenta de contactar con una fuerza superior que viene desde cosmos superiores y penetrando por la cúspide de su cabeza llena todo su cuerpo. Sienta el incremento de fuerza dentro de usted y manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad y disfrute personal por su crecimiento interior. Considere usted exteriormente si acaso la situación lo exige.

TAREAS PARA LAS EMANACIONES.**"EL TRABAJO" DICE:**

Ley de "Trotó-auto-ego-crático cósmico común". Es la ley de la mutua sustentación de todos los seres existentes en el universo. Esto significa que "todo come a todo" según su grado de evolución en función de la "Ley de Octava". Esto significa que los seres que involucionan le sirven de alimento a los seres que evolucionan. De este modo y conforme a la Ley una parte de la humanidad evoluciona y la otra parte le sirve de ambiente y alimento.

Tarea 1429. *Desde día 14281 hasta día 14290.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al darse usted cuenta que una persona está emanando energía mecánicamente del primer piso de la máquina centro motor. Tome esa energía para usted. Absórbala desde su estado de presencia de Ser. Con todas las partes de su Ser mire fijamente sin pestañear a esa persona sienta, piense y anhele que la energía emanada por esa persona entra por sus ojos y oídos. En ese instante haga una inhalación torácica profunda con el anhelo de fijar en su interior el cúmulo total de esa energía emanada. Trate de darse cuenta que usted está absorbiendo el hidrógeno H24 con el que trabaja este centro. Usted puede hacer varias respiraciones hasta que considere que ha sido suficiente. Procure ante todo no llamar la atención ni con su mirada fija, ni con la respiración torácica. Actúe en forma normal y disfrute el poder potencial del momento presente.

Tarea 1430. *Desde día 14291 hasta día 14300.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al darse usted cuenta que una persona está emanando energía mecánicamente del segundo piso de la máquina centro emocional. Tome esa energía para usted. Absórbala desde su estado de presencia de Ser. Con todas las partes de su Ser mire sin pestañear a esa persona y sienta, piense y anhele que la energía emanada por esa persona entra por sus ojos y oídos. En ese instante haga una inhalación torácica profunda con el anhelo de fijar en su interior el cúmulo total de esa energía emanada. Trate de darse cuenta que está absorbiendo el hidrógeno H24 con el que trabaja comúnmente este centro pero que también puede absorber el hidrógeno H12 con el cual en ciertas circunstancias puede trabajar este centro. Usted puede hacer varias respiraciones hasta que considere que ha sido suficiente. Procure ante todo no llamar la atención ni con su mirada fija, ni con la respiración torácica. Actúe en forma normal y disfrute el poder potencial del momento presente.

TRABAJO ESPECIAL 144. Tareas desde 1431 hasta 1440.

Tarea 1431. Desde día 14301 hasta día 14310.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al darse usted cuenta que una persona está emanando energía mecánicamente del tercer piso de la máquina centro intelectual. Tome esa energía para usted. Absórbala desde su estado de presencia de Ser. Con todas las partes de su Ser mire fijamente sin pestañear a esa persona, sienta, piense y anhele que la energía emanada por esa persona entra por sus ojos y oídos. En ese instante haga una inhalación torácica profunda con el anhelo de fijar en su interior el cúmulo total de esa energía emanada. Trate de darse cuenta que está absorbiendo el hidrógeno H48 con el que trabaja este centro. Puede hacer varias respiraciones hasta que considere que ha sido suficiente. Procure ante todo no llamar la atención ni con su mirada fija, ni con la respiración torácica. Actúe en forma normal y disfrute el poder potencial del momento presente.

Tarea 1432. Desde día 14311 hasta día 14320.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al darse usted cuenta que una persona está emanando energía mecánicamente del primer piso de la máquina centro sexual. Tome esa energía para usted. Absórbala desde su estado de presencia de Ser. Con todas las partes de su Ser mire fijamente sin pestañear a esa persona sienta, piense y anhele que la energía emanada por esa persona entra por sus ojos y oídos. En ese instante haga una inhalación torácica profunda con el anhelo de fijar en su interior el cúmulo total de esa energía emanada. Trate de darse cuenta que está absorbiendo el hidrógeno H12 con el que trabaja este centro. Puede hacer varias respiraciones hasta que considere que ha sido suficiente. Procure ante todo no llamar la atención ni con su mirada fija, ni con la respiración torácica. Actúe en forma normal y disfrute el poder potencial del momento presente.

Tarea 1433. Desde día 14321 hasta día 14330.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia al estar rodeado por un grupo de seres humanos sienta que las impresiones visuales y auditivas provenientes de esos seres humanos y del medio circundante se introducen en usted por medio de sus ojos y sus oídos llenándole de fuerza. Al instante de sentir que esa fuerza se introduce en usted haga una inhalación torácica profunda con la idea y anhelo de fijar esa energía en su interior. A la vez sienta, anhele y vea con su imaginación consciente y creativa que una columna de fuerza desciende hasta usted desde lo alto y penetrando por su cabeza llena su cuerpo y siempre manténgase interiormente con un sentimiento de felicidad.

**TAREAS DE "LA JUSTA
IMAGINACIÓN CREADORA".
"EL TRABAJO" DICE:**

La visualización es la comunicación entre el centro intelectual y el centro emocional. La visualización es la rienda que el cochero usa para dirigir al caballo.

Tarea 1434. *Desde día 14331 hasta día 14340.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Estando usted sentado o parado. En el tercer estado de conciencia cierre sus ojos y trate de ver con su mente y su emoción los colores: rojo, azul, morado y violeta.

Tarea 1435. *Desde día 14341 hasta día 14350.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Estando usted sentado o parado. En el tercer estado de conciencia cierre sus ojos y trate de ver con su mente y su emoción los colores: rojo, amarillo, anaranjado.

Tarea 1436. *Desde día 14351 hasta día 14360.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Estando usted sentado o parado. En el tercer estado de conciencia cierre sus ojos y trate de ver con su mente y su emoción los colores: amarillo, azul, verde.

Tarea 1437. *Desde día 14361 hasta día 14370.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

Estando usted sentado o parado. En el tercer estado de conciencia cierre sus ojos y trate de ver con su mente y su emoción toda la gama de los colores del arco iris.

Tarea 1438. *Desde día 14371 hasta día 14380.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un paisaje que contenga diez tipos de rocas y cristales y diez tipos de arenas y tierras que constituyan montes, picos, prados, pantanos, acantilados, riscos y desiertos. Diferencie en su visión colores y texturas de las rocas, cristales, arenas y tierras. Escoja según su gusto cinco cristales y cinco tipos de tierras y arenas.

Tarea 1439. *Desde dia 14381 hasta dia 14390.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un paisaje que contenga diez condiciones características en las que se encuentra el agua. Trate de ver en su mente un monte nevado, puro **hielo**, el cual derritiéndose **gota** a gota forma un **arroyo**. El arroyo se une a otros arroyos y crece hasta formar un **riachuelo**. El riachuelo avanza hasta llegar a una zona baja del terreno donde se une a un bello y tranquilo **lago** lleno de aves acuáticas. A este lago llegan otros riachuelos. Una gran **lluvia** añade más agua al lago incrementándose el caudal. De este lago sale un **pequeño río**. El ahora pequeño río llega hasta una falla tectónica la cual forma una caída de terreno donde el pequeño río crea una hermosa **cascada** en la cual se puede observar el arco iris. Luego al pequeño río se unen otros afluentes formando un enorme y **caudaloso río** en el que se encuentra la presencia de peces. Ahora el enorme río avanza hasta desembocar en el impetuoso oleaje del **mar**. De la capa superior del mar se elevan las moléculas de agua en forma de un ligero y casi invisible vapor de agua el cual al elevarse forma las **nubes**. Estas nubes en el cielo llegan hasta la tierra donde parte de ellas cae en forma de lluvia las demás avanzan hasta llegar a los montes nevados donde se transforman en copos de **nieve** y caen sobre el monte.

Tarea 1440. *Desde dia 14391 hasta dia 14400.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un paisaje que contenga diez tipos de efectos del aire en el paisaje.

Vea el modo en que el aire en un movimiento circular bajando el aire frío y subiendo el aire caliente mueve las nubes. Mueve el polvo del camino. Mueve el follaje de las plantas. Mueve la caída de la lluvia en forma de ventisca. Mueve el oleaje de lagos y mares. Genera la erosión de picos y montes. Crea tornados en los prados. Trombas en el mar. Forman tormentas y huracanes y constituye la atmósfera en continuo movimiento alrededor del planeta.

TRABAJO ESPECIAL 145. *Tareas desde 1441 hasta 1450.***Tarea 1441.** *Desde dia 14401 hasta dia 14410.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un paisaje complejo o múltiple que contenga ocho tipos de efectos del fuego en la naturaleza.

Mire una cantera de la cual seres humanos toman pedernales. Ellos golpean una roca contra otra logrando de ese modo producir **chispas**. Las rocas al ser frotadas una y otra vez producen chispas que queman las hojas secas y encienden una **fogata**. Los hombres con leños secos incrementan el fuego de la fogata. Ellos toman algunos de esos leños encendidos de la fogata y los trasladan al

interior de *hornos* hechos de adobes de arcilla. Ahora mire el caer de los *rayos*. Estos rayos son atraídos por los altos árboles y algunos de estos árboles se prenden en fuego generando grandes *Incendios* en los bosques. Ahora mire a los *volcanes* grandes masas de rocas y tierra que emiten violentas columnas de humo, gas tóxico y lava. Ahora vea al *Sol*. Vea las reacciones de fusión nuclear en toda la masa solar lo cual permite la emisión de energía hasta nuestro planeta.

Tarea 1442. *Desde día 14411 hasta día 14420.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un paisaje con gran cantidad de vida vegetal. Vea plantas con flores de diferentes formas y colores. Vea diversos tipos de árboles formando un bosque un estanque con plantas acuáticas y siéntase emocionalmente inmerso en ese paisaje.

Tarea 1443. *Desde día 14421 hasta día 14430.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un paisaje en el que se encuentran muchas especies animales. Peces, reptiles, aves y mamíferos. Siéntese usted emocionalmente inmerso en ese paisaje.

Tarea 1444. *Desde día 14431 hasta día 14440.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un ambiente lleno de seres humanos. Personas tanto conocidas como desconocidas. Véalas en conjunto.

Tarea 1445. *Desde día 14441 hasta día 14450.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa un ambiente en el que usted ve uno a uno a cuatro personas conocidas. Dos figuras femeninas y dos masculinas.

Tarea 1446. *Desde día 14451 hasta día 14460.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa al planeta Tierra girando en el espacio alrededor del Sol.

Tarea 1447. *Desde día 14461 hasta día 14470.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver y sentir con su imaginación consciente creativa su propio cuerpo. Trate de detallar cada órgano y sentido sensorial.

Tarea 1448. *Desde día 14471 hasta día 14480.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa su propio rostro. Trate de ser preciso en los detalles.

Tarea 1449. *Desde día 14481 hasta día 14490.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el Cosmos Mi48. Trate de ver el planeta Tierra y toda la vida orgánica del planeta Tierra.

Tarea 1450. *Desde día 14491 hasta día 14500.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Mercurio girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

TRABAJO ESPECIAL 146. *Tareas desde 1451 hasta 1460.*

Tarea 1451. *Desde día 14501 hasta día 14510.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Venus girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1452. *Desde día 14511 hasta día 14520.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Marte girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1453. *Desde día 14521 hasta día 14530.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Júpiter girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1454. *Desde día 14531 hasta día 14540.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Saturno girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1455. *Desde día 14541 hasta día 14550.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Urano girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1456. *Desde día 14551 hasta día 14560.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Neptuno girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1457. *Desde día 14561 hasta día 14570.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el planeta Plutón girando alrededor del Sol. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1458. *Desde día 14571 hasta día 14580.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el Cosmos Fa24. El sistema planetario. Todos los planetas flotando y habitando en el espacio. Vea como desde allí el brillo y luz reflejada del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1459. *Desde día 14581 hasta día 14590.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el Astro Sol. Vea como desde allí la energía y fuerza del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1460. *Desde día 14591 hasta día 14600.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el Cosmos Sol12. El astro sol como centro del sistema planetario y generador de toda la vida orgánica en el planeta tierra. Vea como desde allí la energía y fuerza del Sol llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

TRABAJO ESPECIAL 147. *Tareas desde 1461 hasta 1470.*

Tarea 1461. *Desde día 14601 hasta día 14610.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa el Cosmos La6. La Galaxia. Todos los sistemas planetarios y los astros solares habitando en el espacio girando en cuatro brazos estelares en torno de un centro el cual es un hueco negro masivo

del cual devino la galaxia. Vea como desde allí la energía y fuerza de todas las estrellas llega hasta el planeta Tierra y hasta usted en el límite exterior de la galaxia.

Tarea 1462. *Desde dia 14611 hasta dia 14620.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Aries. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Aries llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1463. *Desde dia 14621 hasta dia 14630.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Tauro. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Tauro llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1464. *Desde dia 14631 hasta dia 14640.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Géminis. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Géminis llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1465. *Desde dia 14641 hasta dia 14650.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Cáncer. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Cáncer llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1466. *Desde dia 14651 hasta dia 14660.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Leo. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Leo llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1467. *Desde dia 14661 hasta dia 14670.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Virgo. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Virgo llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1468. *Desde dia 14671 hasta dia 14680.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Libra. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Libra llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1469. *Desde día 14681 hasta día 14690.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Escorpio. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Escorpio llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1470. *Desde día 14691 hasta día 14700.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Sagitario. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Sagitario llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

TRABAJO ESPECIAL 148. *Tareas desde 1471 hasta 1480.*

Tarea 1471. *Desde día 14701 hasta día 14710.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Capricornio. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Capricornio llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1472. *Desde día 14711 hasta día 14720.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Acuario. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Acuario llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1473. *Desde día 14721 hasta día 14730.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la constelación de Piscis. Vea como desde allí la energía y fuerza de la constelación de Piscis llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1474. *Desde día 14731 hasta día 14740.*

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la inmensidad del Universo. El Cosmos Si3. Vea como desde allí la energía y fuerza del Cosmos Si3 llega hasta el planeta Tierra y hasta usted.

Tarea 1475. Desde dia 14741 hasta dia 14750.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa que desde cada planeta en el sistema planetario. Cosmos Fa24. Desciende a usted la energía de todos los planetas. El hidrógeno H24. Vea como desde allí la energía y fuerza llega hasta usted.

Tarea 1476. Desde dia 14751 hasta dia 14760.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa que desde el sol. Cosmos Sol12. Desciende a usted la energía del sol. El hidrógeno H12. Vea como desde allí la energía y fuerza llega hasta usted.

Tarea 1477. Desde dia 14761 hasta dia 14770.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa que desde la Galaxia. Cosmos La6. Desciende a usted la energía de todos los soles de la Galaxia. El hidrógeno H6. Vea como desde allí la energía y fuerza llega hasta usted.

Tarea 1478. Desde dia 14771 hasta dia 14780.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa que desde el Universo. Cosmos Si3. Desciende a usted la energía de Universo. El hidrógeno H3. Vea como desde allí la energía y fuerza llega hasta usted.

Tarea 1479. Desde dia 14781 hasta dia 14790.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

De pie o sentado. En el tercer estado de conciencia trate de ver con su imaginación consciente creadora un haz de luz prístina que desciende desde lo alto.

Tarea 1480. Desde dia 14791 hasta dia 14800.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia con todo su Ser permanezca de pie, con los brazos extendidos hacia los lados y paralelos al piso, en forma de cruz, ahora con sus tres centros imagine conscientemente que una fuerza superior entra en su cuerpo por la cúspide de su cabeza. Vea con su mente y su emoción que la fuerza como una luz ingresa dentro de su Ser.

TRABAJO ESPECIAL 149. Tareas desde 1481 hasta 1490.**Tarea 1481.** Desde dia 14801 hasta dia 14810.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia sienta que una columna de fuerza desciende desde lo alto y penetra por su cabeza llenando todo su cuerpo. Tenga la sensación de porosidad de la parte superior de su cráneo.

TAREAS PREPARATORIAS AL SEGUNDO CHOQUE CONSCIENTE.

Tarea 1482. *Desde día 14811 hasta día 14820.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia declare “Yo anhelo llegar a ser un Ser evolutivo superior”.

Tarea 1483. *Desde día 14821 hasta día 14830.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia con todo su Ser declare “Yo quiero ascender a un nivel evolutivo superior”.

Tarea 1484. *Desde día 14831 hasta día 14840.*

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de sí mismo”.

En el tercer estado de conciencia con todo su Ser declare “Yo quiero llegar a ser más que humano”.

TAREA DEL SEGUNDO CHOQUE CONSCIENTE.

Tarea 1485.

Desde siempre y hasta la perpetuidad.

Método Único.

Mantenga para sí mismo el estado de “Presencia de Ser”.

En el tercer estado de conciencia en concordancia con su pareja al tener la relación heterosexual céntrense ambos en atraer desde los cosmos superiores Fa24 y Sol12 los hidrógenos superior H12 y H6 para la creación de los cuerpos superiores de Ser. Vean ambos con su imaginación creativa consciente y anhelen ambos que estas energías desciendan hasta ustedes e ingresen por la cúspide de sus cabezas al interior de sus cuerpos. Llenen sus cuerpos y los saturen. Vean ambos y cada uno de ustedes como la energía seminal de su pareja hidrógeno Si12 ingresa en su cuerpo y se une a la energía seminal del propio cuerpo hidrógeno Si12 y ambas energías se unen a la energía que viene desde arriba el hidrógeno Do12. Tengan ustedes la impresión del ingreso de estas energías superiores a sus respectivos cuerpos. Ahora vean como estas tres energías, las que ustedes pueden visualizar con tres colores diferentes, van a cada órgano, cada músculo y parte de su cuerpo llenando con su fuerza todo su cuerpo desde el interior. Evite la eyaculación seminal u orgasmo y realice las visualizaciones acompañándolas de respiraciones torácicas profundas durante el período que dure la relación sexual genital. Y pueden declarar: “Yo quiero llegar a ser más que humano”, “Yo quiero ascender a un nivel evolutivo superior”. Al haber concluido la relación sexual. Pueden hacer diez respiraciones torácicas profundas después de la relación sexual. Canalizando la propia energía seminal a todo el cuerpo.

TAREAS PREPARATORIAS AL TERCER CHOQUE CONSCIENTE.

Tarea 1486.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo perciba la vida orgánica del planeta, trate de sentir con todo su Ser un sentimiento de amor por toda la vida orgánica en el mundo.

Tarea 1487.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo perciba las plantas, flores y a todo el reino vegetal. Ahora trate de sentir con todo su Ser un sentimiento de amor por los seres del reino vegetal.

Tarea 1488.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo perciba los animales y a todo el reino animal. Ahora trate de sentir con todo su Ser un sentimiento de amor por los seres del reino animal.

Tarea 1489.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo perciba las personas, objetos y sucesos del ambiente, trate de sentir con todo su Ser una empatía por los demás seres humanos en el mundo.

Tarea 1490.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo perciba la existencia de un ser superior a usted y acepte la idea de la posibilidad de su unión con una fuerza superior.

TRABAJO ESPECIAL 150. *Tareas desde 1491 hasta 1497.*

Tarea 1491.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo sienta, piense y desee la posibilidad de su unión con un ser superior al que usted pueda llamar Dios.

Tarea 1492.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En estado de conciencia de sí mismo sienta, piense y desee la posibilidad

de su unión con un ser superior y de que al usar el poder justo y armónico del anhelo usted ES.

Tarea 1493.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia con todo su Ser permanezca de pie, con los brazos extendidos hacia los lados y paralelos al piso, en forma de cruz, con sus tres centros imagine conscientemente que una fuerza superior entra en su cuerpo, tenga una emoción de alegría por su estado y un sentimiento de amor por la divinidad, sienta el incremento de fuerza en su interior.

Tarea 1494.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa que desde el Universo. Cosmos Si3. Desciende a usted la energía de Universo. El hidrógeno H3. Vea como desde allí la energía y fuerza llega hasta usted.

Tarea 1495.

Durante una Octava de días.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de sí mismo".

En el tercer estado de conciencia siéntese en la posición de atención. Trate de ver con su imaginación consciente creativa la Eternidad de Absoluto que sustenta todo el Universo. El cosmos Do1. Vea como desde allí la energía y fuerza del Cosmos Do1 el hidrógeno H1 llega hasta usted.

Tarea 1496.

Desde siempre y hasta la eternidad.

El Método Preliminar.

En el estado de presencia de Ser. Durante el acto sexual genital de pareja heterosexual ambos deben generar el anhelo de ascensión al Absoluto. El anhelo de su unión con la divinidad. Y anhelar atraer a ellos los hidrógenos superiores H3 y H1 provenientes de los cosmos Si3 y al cosmos Do1. Durante el coito deben evitar la eyaculación seminal y hacer las respiraciones torácicas profundas atrayendo por medio de una gran actividad emocional el hidrógeno H3 y el H1. Y que estos llenan e impregnán todo su cuerpo por dentro. Ambos han de hacer este ritual como un sacrificio u ofrenda dirigida a la divinidad.

Todas las personas que hagan en forma justa el método preliminar de El Tercer Choque Consciente, en anexión a los otros dos previos choques conscientes, podrá por si misma practicar también el método único del Tercer Choque Consciente.

TAREA DEL TERCER CHOQUE CONSCIENTE.**Tarea 1497.**

Desde siempre y hasta la eternidad.

Método Único.

Mantenga para sí mismo el estado de "Presencia de Ser".

En el tercer estado de conciencia dése cuenta que usted es parte de la divinidad. Con toda la masa de su Ser sienta amor por la divinidad. Anhele unirse con la divinidad. Con todo su Ser en forma justa haga diez respiraciones torácicas profundas. En ese momento sienta que usted absorbe la energía que viene directamente de la fuente. El cosmos Do1. El Absoluto. El hidrógeno H3 y H1 el cual llena e impregna todo su Ser.

Anhele su ascensión al Absoluto. Con todo su Ser haga una plegaria hacia lo alto. Ore con anhelo al Yo Real y a El Todo. Al cosmos Absoluto Do1 y al cosmos Si3. Pida su unión, su ascensión. Su asunción divina. Declare: "Yo ahora anhelo ascender a la unión con El Absoluto".

Los TRABAJOS ESPECIALES.**Posición de Atención Sentado.**

"Siéntese cómodamente sobre un cojín en el piso con las piernas cruzadas. Si no puede siéntese usted en una silla. Entonces enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta. Mantenga la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Coloque la mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Ahora tenga la sensación de todas las partes de su Ser y sienta sus funciones. Trate de estar presente a este momento".

Manteniendo la inmovilidad del cuerpo trate de lograr la inmovilidad de la mente. La tranquilidad interior. Para crear un vacío interior, un espacio, y que por este medio el vacío pueda ser llenado. Permanecer frente a sí mismo por más tiempo y así permitir que algo nuevo suceda.

Trate de dirigir a una presencia superior sus preguntas y trate de hacer un silencio interior para que algo ocurra dentro de sí mismo y en el silencio interior escuchar o tener el sabor de una respuesta. Trate de abrir el sentimiento a la fuerza superior.

TRABAJO ESPECIAL SENTADO.**TRABAJO ESPECIAL 1. Tareas desde 1 hasta 10.**

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar iz-

quierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Piense en las ideas de Trabajo y permita que surjan todas las asociaciones posibles. Esto le permitirá a usted definir aquello que realmente desea para sí mismo. Trate de definir para sí mismo cual es su meta personal. Pregúntese ¿Qué desea para usted?. O mejor aún “¿Qué deseo yo para mí mismo?”.

TRABAJO ESPECIAL 2. Tareas desde 11 hasta 20.

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Piense en las ideas de Trabajo y permita que surjan todas las asociaciones posibles. Esto le permitirá definir aquello que usted realmente desea para sí mismo. Trate de definir para sí mismo cual es su meta personal.

**“¡QUÉ DESEO OBTENER EN EL CAMINO
DEL HOMBRE ASTUTO?”,**

"¿CUÁL ES MI META PERSONAL EN EL TRABAJO?"

TRABAJO ESPECIAL 3. Tareas desde 21 hasta 30.

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Acepte la idea de consagrarse y sacrificar una parte del tiempo de cada día al Trabajo sobre sí mismo. Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 4. Tareas desde 31 hasta 40.

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Piense y desee en crear un lugar interior para el trabajo en su vida y en sus actividades en medio de las cuales usted podrá cumplir con cada tarea de Trabajo.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 5. *Tareas desde 41 hasta 50.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Piense y deseé en crear un lugar interior para el trabajo en su vida y en sus actividades en medio de las cuales usted podrá cumplir con cada tarea de Trabajo.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 6. *Tareas desde 51 hasta 60.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Trate de tener la sensación de todo su cuerpo durante el lapso del trabajo especial. Recorra al menos tres veces todo su cuerpo con su mente y con su sensación.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 7. *Tareas desde 61 hasta 70.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Trate de tener la sensación de todo su cuerpo durante el lapso del trabajo especial.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 8. *Tareas desde 71 hasta 80.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Trate de tener la sensación de cada una de las partes de su cuerpo durante el lapso del trabajo especial.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 9. *Tareas desde 81 hasta 90.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Mantenga la quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 10. *Tareas desde 91 hasta 100.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Permanezca totalmente inmóvil durante el período del trabajo especial y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 11. *Tareas desde 101 hasta 110.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Trate de darse cuenta que intenta integrar todas las partes constitutivas de su Ser. Ahora permanezca en quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 12. *Tareas desde 111 hasta 120.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta man-

teniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes de su Ser. Trate de darse cuenta que la quietud exterior le permite lograr la unificación de los elementos de su Yo disgregado y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 13. *Tareas desde 121 hasta 130.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes del cuerpo y los centros. Mantenga la quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 14. *Tareas desde 131 hasta 140.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de su cuerpo y los centros. Tome conciencia del propio cuerpo.

Mantenga la quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 15. *Tareas desde 141 hasta 150.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes del cuerpo y los centros. Mantenga la quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo dirijo mi atención a la sensación de todas las partes de mi cuerpo".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 16. *Tareas desde 151 hasta 160.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de su cuerpo, de sus movimientos y escuche los sonidos de su cuerpo. Mantenga la quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo dirijo toda mi atención a la sensación de todas las partes de mi cuerpo".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 17. *Tareas desde 161 hasta 170.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Tenga la sensación de todas las partes del cuerpo y los centros. Mantenga la quietud exterior y repítase a sí mismo verbal o mentalmente "Yo no me muevo más".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 18. *Tareas desde 171 hasta 180.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Sienta sucesivamente cada uno de los cuatro miembros de su cuerpo. Volviendo a comenzar cada vez por el miembro siguiente.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 19. *Tareas desde 181 hasta 190.*

Siéntese cómodamente sobre un cojín. Si no puede hágalo sentado en una silla. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las

piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Medite en todas las sensaciones corporales. Sean estas endógenas como exógenas.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 20. *Tareas desde 191 hasta 200.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Cierre sus ojos y sienta todo su cuerpo. Suelte las tensiones de su cuerpo, relaje su cuerpo. Recuerde que el Trabajo siempre le pide a usted que al tener la sensación de una parte de su Ser o de la totalidad de su Ser deberá soltar las tensiones de toda índole en esa parte de su Ser o de la totalidad de su Ser.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 21. *Tareas desde 201 hasta 210.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Mantenga el compromiso de una total inmovilidad externa. No mueva su cuerpo durante el Trabajo especial sentado. Hágalo todos los días en el mismo lugar. Seleccione un lugar especial para su trabajo interior. Declare: "Yo siento mis extremidades y todo mi cuerpo".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 22. *Tareas desde 211 hasta 220.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Siga la rutina regular. Recorra con su atención el cuerpo tres veces. Trate de hacer un silencio en su interior.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am

hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 23. *Tareas desde 221 hasta 230.*

Siéntese en “la posición de atención”. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Acepte ahora sentarse y estar tan relajado y tranquilo como le sea posible.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 24. *Tareas desde 231 hasta 240.*

Siéntese en “la posición de atención”. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Trate de sentirse como un todo y no como partes aisladas que lo componen.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 25. *Tareas desde 241 hasta 250.*

Siéntese en “la posición de atención”. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Si al sentarse en “la posición de atención” durante su trabajo especial sentado la posición de atención le causa dolor físico “esqueleto-muscular” o incomodidad. No se mueva ni cambie de posición. Repítase a sí mismo verbal o mentalmente “Yo soy el amo de mí mismo”. “Yo no me doy por vencido”.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 26. *Tareas desde 251 hasta 260.*

Siéntese en “la posición de atención”. Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado.

Diga: "Yo debo hacer un espacio interior en mí para poder escuchar interiormente".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 27. Tareas desde 261 hasta 270.

Síntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Diga: "Debo consagrar una parte del día para el trabajo interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 28. Tareas desde 271 hasta 280.

Síntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Síntese inmóvil en silencio y diga: "Yo hago un soltar interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 29. Tareas desde 281 hasta 290.

Síntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Diga: "Hoy observo el funcionamiento de mi centro intelectual lo calmo, lo relajo".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 30. Tareas desde 291 hasta 300.

Síntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Diga: "Yo suelto mis tensiones físicas y mis tensiones mentales".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 31. *Tareas desde 301 hasta 310.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Sienta su cuerpo y sus pensamientos. Ahora pregúntese "¿Dónde estoy?".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 32. *Tareas desde 311 hasta 320.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Trate de hacer el silencio interior en sí mismo.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 33. *Tareas desde 321 hasta 330.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Dígase: "Yo me observo a mí mismo". "Yo observaré todas mis reacciones mecánicas y automatismos".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 34. *Tareas desde 331 hasta 340.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la

mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho. Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo observo mi mente y trato de vaciarla". "Yo trato de poner mi mente en blanco". "Yo trato de crear el vacío".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 35. *Tareas desde 341 hasta 350.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo siento todas las partes de mi Ser y Yo observo sus funciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 36. *Tareas desde 351 hasta 360.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo debo saber escuchar". "Yo debo aprender a escuchar".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 37. *Tareas desde 361 hasta 370.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo me doy cuenta del estado de mi mente. Ahora Yo suelto las tensiones del centro intelectual y mi mente se vacía".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 38. *Tareas desde 371 hasta 380.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para

que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo observo mi centro intelectual y mi mente". "Yo observo el estado de tensión mental que produce pensamientos sin fin y Yo vacío mi mente".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 39. *Tareas desde 381 hasta 390.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo observo mi interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 40. *Tareas desde 391 hasta 400.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo debo saber escuchar lo que en mí ocurre". "Yo debo aprender a escuchar mi interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 41. *Tareas desde 401 hasta 410.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo quiero lograr mi libertad interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 42. Tareas desde 411 hasta 420.

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo siento todas las partes de mi Ser y Yo observo sus funciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 43. Tareas desde 421 hasta 430.

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo observo lo que surge de mi interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 44. Tareas desde 431 hasta 440.

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo siento todas las partes de mi Ser y Yo observo sus funciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 45. Tareas desde 441 hasta 450.

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo observo las reacciones de mi personalidad".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 46. *Tareas desde 451 hasta 460.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo observo las reacciones positivas y negativas que surgen desde mi personalidad".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 47. *Tareas desde 461 hasta 470.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo me observo a mí mismo".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 48. *Tareas desde 471 hasta 480.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo observo mi personalidad".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 49. *Tareas desde 481 hasta 490.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo hago la promesa de observar y constatar todas las reacciones de mi personalidad durante este día".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am

hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 50. *Tareas desde 491 hasta 500.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo hago la promesa de observar y constatar todas las reacciones de mi personalidad durante este día".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 51. *Tareas desde 501 hasta 510.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo hago la promesa de observar y constatar todas las reacciones de mi personalidad durante este día".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 52. *Tareas desde 511 hasta 520.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constato todas las reacciones de mi personalidad durante este día".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 53. *Tareas desde 521 hasta 530.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado.

Declare: "Yo observo mi mente y trato de vaciar mi mente". "Yo trato de crear el vacío en mí".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 54. *Tareas desde 531 hasta 540.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constataré las reacciones de mi personalidad".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 55. *Tareas desde 541 hasta 550.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Ahora trate de sentir el cese de sus pensamientos y relaje su mente.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 56. *Tareas desde 551 hasta 560.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constato las reacciones que surjan de mi personalidad".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 57. *Tareas desde 561 hasta 570.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Ahora trate de vaciar su mente.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 58. *Tareas desde 571 hasta 580.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo quiero lograr mi libertad interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 59. *Tareas desde 581 hasta 590.*

Siéntese en "la posición de atención". Enderece su columna vertebral para que su espalda permanezca recta manteniendo la cabeza bien equilibrada sobre el cuello y los hombros. Con las piernas cruzadas. La mano izquierda sobre la mano derecha. El pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho.

Al sentarse en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Ahora trate de sentir el cese de los pensamientos en su mente. Trate de soltar las tensiones de su centro intelectual.

Haga esta meditación cada mañana durante 20 minutos desde las 6:30am hasta las 6:50am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:20am.

TRABAJO ESPECIAL 60. *Tareas desde 591 hasta 600.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Ahora yo hago el compromiso solemne de estar tranquilo y en silencio interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 61. *Tareas desde 601 hasta 610.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constato la realidad de aquello que fue grabado en los centros de mi Ser".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 62. *Tareas desde 611 hasta 620.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constato la negatividad que surge desde mi interior".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 63. *Tareas desde 621 hasta 630.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constataré hoy el mal funcionamiento de mis centros y la información negativa grabada en ellos".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 64. *Tareas desde 631 hasta 640.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Hoy Yo seré consciente de mi observación y de la constatación de la estructura de mi personalidad".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 65. *Tareas desde 641 hasta 650.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo constataré los sectores negativos de los centros de mi Ser".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 66. *Tareas desde 651 hasta 660.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "En el recuerdo de mí mismo Yo constataré e indagaré lo que se manifiesta y expresa a través de mí".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 67. *Tareas desde 661 hasta 670.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo debo observarme, constatar e indagar más en mí mismo".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 68. *Tareas desde 671 hasta 680.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo debo aprender más de mí mismo".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 69. *Tareas desde 681 hasta 690.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo procuraré estar más conmigo mismo para aprender más de mí mismo".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 70. *Tareas desde 691 hasta 700.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Indague "¿Qué parte de mí es activa cuando Yo reacciono a una influencia o impresión exterior?".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 71. *Tareas desde 701 hasta 710.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Indague "¿Qué parte de mí es pasiva y qué parte de mí es activa en cada día?".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 72. *Tareas desde 711 hasta 720.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Indague "¿Qué estudio en mí mismo?".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 73. *Tareas desde 721 hasta 730.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Indague "¿Cuánto hay de real y auténtico en mí mismo?".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 74. *Tareas desde 731 hasta 740.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. In-

dague “¿Qué he aprendido hoy de mí mismo al indagar dentro de mi personalidad?”. Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 75. *Tareas desde 741 hasta 750.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Indague “¿Cuánta mecanicidad hay en mí y cuanta es mi conciencia?”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 76. *Tareas desde 751 hasta 760.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Indague “¿Cuánta negatividad se expresa en mí mismo y a través de mí mismo?”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 77. *Tareas desde 761 hasta 770.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Indague “¿Cuántas veces al día está activa mi conciencia y mi atención?”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 78. *Tareas desde 771 hasta 780.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Indague “¿Cuándo y en qué circunstancias fue grabada esta información negativa en los centros de mi Ser?”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 79. *Tareas desde 781 hasta 790.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Indague “¿Qué hay de valor en la información grabada en los centros de mi Ser?”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 80. *Tareas desde 791 hasta 800.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Indague “¿Debo Yo confiar plenamente en la información grabada en los centros de mi Ser?”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 81. *Tareas desde 801 hasta 810.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Indague "¿Debe la personalidad y toda la información grabada en los centros prevalecer dominándome a mí?".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 82. *Tareas desde 811 hasta 820.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "No puedo cambiar las circunstancias en la vida pero Yo puedo cambiar mi actitud y la calidad de mi respuesta a esa circunstancia que la vida me presenta".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 83. *Tareas desde 821 hasta 830.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo quiero ser mi propio amo".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 84. *Tareas desde 831 hasta 840.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo estaré consciente y no reaccionaré a las impresiones exteriores aun cuando sean negativas". "Yo no perderé mi energía".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 85. *Tareas desde 841 hasta 850.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declaré: "Yo no me permitiré reaccionar negativamente por ninguno de mis tres centros". "Yo me aferraré a mi meta personal en el Trabajo".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 86. *Tareas desde 851 hasta 860.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo expresaré por mis centros intelectual, emocional y motriz, mi Consciencia, mi Voluntad y mi Atención únicamente".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 87. *Tareas desde 861 hasta 870.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Toda reacción es una respuesta automática a una impresión recibida y en mí mismo únicamente hay Consciencia, Voluntad y Atención". "No al odio, orgullo, vanidad, codicia, envidia, separatividad, venganza, revancha, rencor, depresión, fantasía".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 88. *Tareas desde 871 hasta 880.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo soy un hijo de la Fuerza Cósmica del Absoluto". "El Absoluto siempre está conmigo, Yo nunca estoy solo, así ninguna cosa o impresión que provenga de los demás podrá alterarme".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 89. *Tareas desde 881 hasta 890.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Todos los pensamientos negativos y emociones negativas me vacían de energía emanándola de mis centros Yo hago el voto de no permitir ninguna reacción mecánica de mis centros". "Yo conservaré mi energía".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 90. *Tareas desde 891 hasta 900.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo estoy en relación con la fuerza que viene desde cosmos superiores". "Yo expresaré únicamente armonía a través de mi Ser".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 91. *Tareas desde 901 hasta 910.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo estaré en armonía, con Consciencia, Voluntad y Atención". "No existe en mí temor alguno".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 92. *Tareas desde 911 hasta 920.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo debo detener la expresión de emociones negativas".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 93. *Tareas desde 921 hasta 930.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo debo luchar contra las emociones negativas". "Yo no debo perder mi energía en la expresión de esa clase de emociones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 94. *Tareas desde 931 hasta 940.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo voy a conservar mi energía para mi crecimiento interior". "Mi Esencia debe crecer".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 95. *Tareas desde 941 hasta 950.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo asumo mi responsabilidad y mis actos conscientes". "Yo no me justifico". "Yo no echo la culpa a los demás y tampoco me siento culpable de los sucesos a mi derredor". "Nadie me puede manipular".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 96. *Tareas desde 951 hasta 960.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo acepto mi sufrimiento interior consciente para el crecimiento de mi Esencia y el crecimiento de mi Ser". "Yo no acepto el sufrimiento mecánico en mí mismo".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 97. *Tareas desde 961 hasta 970.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Declaré: “Mi Esencia es aquello real en mí mismo”. “Yo soy mi Esencia”. “Todo lo demás es fantasía”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 98. *Tareas desde 971 hasta 980.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Declaré: “Yo trato a todos y a todo desde mi realidad de ser la Esencia en manifestación viviente”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 99. *Tareas desde 981 hasta 990.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Declaré: “Yo la Esencia he de expresar únicamente armonía a través de mi Ser”. “Mas Yo jamás aceptaré ser manipulado o presionado por ninguna persona, sociedad, corporación, grupo o secta”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 100. *Tareas desde 991 hasta 1000.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Declaré: “Yo detendré toda manifestación interior negativa y nada negativo será expresado”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 101. *Tareas desde 1001 hasta 1010.*

Siéntese en “la posición de atención” para su trabajo especial sentado. Declaré: “Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones”.

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 102. *Tareas desde 1011 hasta 1020.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 103. *Tareas desde 1021 hasta 1030.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 104. *Tareas desde 1031 hasta 1040.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 105. *Tareas desde 1041 hasta 1050.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 106. *Tareas desde 1051 hasta 1060.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 107. *Tareas desde 1061 hasta 1070.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen

a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones". Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 108. *Tareas desde 1071 hasta 1080.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 109. *Tareas desde 1081 hasta 1090.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 110. *Tareas desde 1091 hasta 1100.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 111. *Tareas desde 1101 hasta 1110.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 112. *Tareas desde 1111 hasta 1120.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que

lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 113. Tareas desde 1121 hasta 1130.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declara: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 114. Tareas desde 1131 hasta 1140.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declara: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 115. Tareas desde 1141 hasta 1150.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declara: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 116. Tareas desde 1151 hasta 1160.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declara: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 117. Tareas desde 1161 hasta 1170.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado.

Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 118. Tareas desde 1171 hasta 1180.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 119. Tareas desde 1181 hasta 1190.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 120. Tareas desde 1191 hasta 1200.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 121. Tareas desde 1201 hasta 1210.

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo conscientemente controlaré la recepción de todas las impresiones que lleguen a mí, así Yo detendré en mi interior cualquier manifestación automática negativa de cualquiera de mis tres centros y sus posibles asociaciones".

Haga esta meditación cada mañana durante 30 minutos desde las 6:30am hasta las 7:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 11:30am.

TRABAJO ESPECIAL 122. *Tareas desde 1211 hasta 1220.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo asimilaré conscientemente la energía contenida en el alimento sólido que ingiero cada día para el crecimiento de mi Esencia y de mi Ser".

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 123. *Tareas desde 1221 hasta 1230.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo asimilaré conscientemente la energía contenida en el alimento sólido que ingiero y la energía del alimento aire que respiro por mi nariz". "Estas energías (hidrógenos) absorbidas con Atención, Consciencia y Voluntad me darán la fuerza interior para mi crecimiento justo".

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 124. *Tareas desde 1231 hasta 1240.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo siento todas las partes de mi Ser y observo sus funciones. Yo suelto las tensiones de mis tres centros, ahora enfoco mi Atención, mi Consciencia y mi Voluntad en el flujo de mi respiración. Únicamente siento el flujo sin interferir con ella. Me doy cuenta que la respiración es un cordón umbilical que me une a la naturaleza y a toda la vida orgánica en el planeta".

"Al estar en la vida trataré de sentir mi respiración para no reaccionar mecánicamente. La respiración me permitirá estar consciente de mí mismo. En el 'aquí' y en el 'ahora' dentro de la vida".

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 125. *Tareas desde 1241 hasta 1250.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo soy consciente del desarrollo interior de las octavas de los alimentos que ingiero dentro de mi Ser, el alimento común y el alimento aire".

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 126. *Tareas desde 1251 hasta 1260.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo deseo alcanzar la inmovilidad interior en mí mismo". "Yo deseo hacer el silencio en mí y Yo trato de generar emocionalmente mi aceptación hacia la

fuerza superior que desciende hacia mí". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 127. *Tareas desde 1261 hasta 1270.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Hoy Yo deseo estar tranquilo en mi cuerpo en mi mente y en mi emoción". "Yo debo aprender a escuchar interiormente y exteriormente con todos mis centros". "Hoy Yo deseo sintonizarme con mis centros superiores". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 128. *Tareas desde 1271 hasta 1280.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Sienta usted su columna vertebral como un árbol vivo cuya sabia desciende de la cabeza a las raíces ramificadas en los miembros inferiores de su Ser. Declare: "Yo deseo vivir el Trabajo y pensar desde las Ideas de Trabajo". "Yo anhelo que la fuerza de los cosmos superiores anegue y sature mi Ser". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 129. *Tareas desde 1281 hasta 1290.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Sienta usted su columna vertebral como un árbol vivo cuya sabia desciende de la cabeza hasta las raíces ramificadas en los miembros inferiores de su Ser. Declare: "Yo deseo vivir el Trabajo y pensar desde las Ideas de Trabajo". "Yo anhelo que la fuerza de los cosmos superiores ingrese en mí y nutra mi Ser".

Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 130. *Tareas desde 1291 hasta 1300.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Cada vez que respiro entro en el ritmo de una respiración más vasta". "La Respiración del cosmos superior".

Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am

hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 131. *Tareas desde 1301 hasta 1310.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo tengo el sentimiento de estar vinculado a todos los cosmos superiores". "Yo me abro a las fuerzas superiores que ya me son familiares". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 132. *Tareas desde 1311 hasta 1320.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Al iniciar el trabajo especial siga la rutina regular, recorra todo su cuerpo con su Consciencia, Atención y Voluntad no menos de tres veces. Ahora aquiete todas las manifestaciones de sus tres centros. Declare: "Mi anhelo procede de la necesidad de Ser de mi Esencia". "Yo anhelo ser mi propio amo". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 133. *Tareas desde 1321 hasta 1330.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. En cada circunstancia que mental y emocionalmente le cause tensión sienta todo su cuerpo luego controle su mente y por último canalice su emoción hacia su meta personal en el Trabajo. Trate de estar presente a usted mismo y procure contactar con sus centros superiores. Declare: "Mi anhelo de evolución consciente viene de todos los centros de mi Ser".

Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 134. *Tareas desde 1331 hasta 1340.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo deseo a esta pregunta encontrar respuesta, la ayuda y la comprensión que vienen de lo más alto". Trate de lograr que no haya sensación, ni pensamiento, ni deseo en su interior. Trate de hacer el silencio y quietud interior en usted. Únicamente la Esencia denotando Consciencia, Atención y Voluntad.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

nación de energía "hidrógenos" de los centros de mi Ser". "Yo anhelo expandir mi Ser, mi Esencia y mi comprensión". "Yo absorberé conscientemente toda la fuerza del hidrógeno 48 del alimento de las impresiones que llegan a mí". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 144. *Tareas desde 1431 hasta 1440.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo absorberé toda la fuerza proveniente del alimento de las emanaciones de hidrógenos de los demás y a la vez Yo recibo la fuerza que proviene de los cosmos superiores". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 145. *Tareas desde 1441 hasta 1450.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Trate usted de sentir orgánicamente, de ver en su mente, de sentir emocionalmente y de alegrarse que la fuerza de los cosmos superiores ingresa como miles de rayos de luz multicolor por la cúspide de su cabeza y satura todo su Ser. Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado. Declare: "Yo siempre estoy en unión con las fuerzas superiores que vienen e ingresan en mí"

Haga esta meditación cada mañana durante 90 minutos desde las 6:30am hasta las 8:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:30am.

TRABAJO ESPECIAL 146. *Tareas desde 1451 hasta 1460.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Vea con su mente y su emoción la fuerza de los planetas, del sistema planetario en conjunto y la fuerza del astro Sol descendiendo a usted. Declare: "Yo soy ahora uno con la fuerza cósmica que invoco". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 8:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:30am.

TRABAJO ESPECIAL 147. *Tareas desde 1461 hasta 1470.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Atraiga la fuerza de los cosmos superiores. Declare: "Yo recibo ahora la fuerza de la galaxia en la que Yo existo y la fuerza de las doce constelaciones zodiacales". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 8:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:30am.

TRABAJO ESPECIAL 148. *Tareas desde 1471 hasta 1480.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Declare: "Yo recibo y acepto toda la fuerza superior que invoco ahora. La fuerza del sistema planetario. La fuerza de Sol. La fuerza de la galaxia. Y la fuerza del universo desciendan a mí". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 8:00am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:30am.

TRABAJO ESPECIAL 149. *Tareas desde 1481 hasta 1490.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Sienta que está en una dimensión diferente. Ahora anhele cristalizar el segundo cuerpo "Cuerpo Astral" para vivir en leyes que provienen de un mundo superior. Sienta con su sentimiento en su interior el cuerpo astral. Declare: "Yo anhelo construir mis cuerpos superiores". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL 150. *Tareas desde 1491 hasta 1497.*

Siéntese en "la posición de atención" para su trabajo especial sentado. Sienta que ingresa a otro mundo y anhele sumergirse en El Todo. El Absoluto Do1. Declare: "Yo la Esencia debo unirme a mi Yo Real". "Yo debo construir el puente sobre el intervalo Si/Do para cruzarlo y fusionarme con el Absoluto Do1. El Padre". Trate que su centro emocional participe de su trabajo especial sentado.

Haga esta meditación cada mañana durante 60 minutos desde las 6:30am hasta las 7:30am y efectúe este mismo trabajo especial al mediodía desde las 11:00am hasta las 12:00am.

TRABAJO ESPECIAL DE INTROSPECIÓN NOCTURNA

Tarea opcional a realizar todas las noches.

Al acostarse en su cama cada noche suelte las tensiones de sus tres centros y recuerde todos los sucesos acaecidos en el día que ha transcurrido e indague en su interior. "¿Qué hice bien hoy?. ¿Qué hice que pude haber hecho mejor?. ¿Qué quiero hacer mañana?". Luego vea con todas las partes de su Ser el justo descenso de la fuerza superior hasta usted. Declare ahora: "La fuerza superior como un haz de luz viene a mí para ampararme y guiarme". Con esta visión consciente permita que duerma su cuerpo físico el sueño fisiológico.

COROLARIO

Más allá del Portal

Al contactar esta enseñanza por medio del centro magnético el hombre se encuentra en el primer umbral. Si ha tomado la decisión de avanzar hacia los umbrales interiores ascendiendo por la escalera, lo cual implica un Trabajo de Escuela, el hombre al franquear el último umbral ha entrado por sí mismo en el camino. A partir de ese instante ya no requiere del Maestro. Pero deberá poner a alguien en su lugar.

En el mundo antiguo en eras ya pretéritas y olvidadas, aun antes de las glaciaciones, se desarrollaron las ideas de este Trabajo para todos los seres tricerebrados. Se expresó, por todo el planeta, en todos los grupos humanos y culturas que lo comprendieron, efectuaron y expresaron dentro de sus pinturas, símbolos, letras, cultos, mitos, esculturas y danzas. Y aunque mucho se ha perdido del mundo antiguo aún sobrevivió como una llamada del pasado

“El Trabajo”.

Trabajo que como materia de auto investigación se transmitió en los templos de Egipto y de allí a todo el litoral mediterráneo. Se extendió y manifestó en India como filosofía y devoción hacia lo superior. Y en sus postreros reductos que fueron Persia y Babilonia esta enseñanza sobrevivió y permaneció como uno de los últimos vestigios de la práctica de una antigua religión olvidada.

El Cuarto Camino aun cuando no posee una forma definida y por tanto puede adaptarse a cualquier forma, estructura o aspecto exterior, es en sí mismo y esencialmente una religión y por tal debe ser reconocida y aceptada. El camino del Hombre Ladino o Astuto no debe ser visto únicamente como un método de desarrollo psicológico sino como un camino de crecimiento espiritual cuyo objetivo es la unión con El Todo Absoluto Do1.

La única razón trascendente de la existencia de “Escuelas del Cuarto Camino”, denominadas “Grupos”, es el trabajo que deciden ejecutar para la realización de la meta que quieren alcanzar.

Aquel que haya alcanzado el nivel para trabajar en el mismo sentido que lo hizo su maestro, podrá continuar el trabajo independientemente emprendiendo entonces un trabajo personal. Comprendiendo en modo justo “Las Ideas y El Método de Trabajo”, como cumplir con las Leyes Superiores, como evitar los riesgos y como superar los intervalos.

Existe en el Cuarto Camino la Ley: el más antiguo discípulo es el nuevo maestro y él es el único que toma el gobierno de los Grupos.

La ley de Octava dice: únicamente el principio activo debe regir los Grupos.

Mas en aquel “oscuro Octubre” estas leyes y otras más no fueron cumplidas y por tanto la enseñanza ha sido sutil y gradualmente alterada y distorsionada. Octava de distorsión dentro de octava de distorsión en cada espiral involutiva de cada ciclo. “La Gran Distorsión”. Hasta que ellos se sumerjan en el Cosmos Do192.

Dado que todo cuanto existe en el mundo que habitamos proviene de la manifestación armónica de las leyes de cosmos superiores plasmadas y manifestadas en este mundo. Estas son "La Ley de Tres" o "Ley de Creación", "Ley de Cuatro" o "Ley de Plasmación".

Se ha de reconocer y observar la relación de interconexión e interconectividad de todo cuanto existe como expresión de la "Ley de Octava" o "Ley de Desarrollo de Fuerzas", en el universo, en nuestro planeta y en cada uno de nosotros mismos.

He de exponer por tanto claramente que: "Todas las leyes biológicas que rigen la vida orgánica en el planeta tierra están sujetas a las leyes de los cosmos superiores de las cuales se generan y de las que son su expresión".

Así la violación de toda ley biológica implica la violación de las leyes de los cosmos superiores de las cuales depende y deriva. En la Enseñanza del Cuarto Camino no se acepta la práctica de la homosexualidad ni a quienes la practican.

Esta enseñanza está expuesta únicamente para hombres y mujeres heterosexuales y para el cumplimiento de las leyes superiores en un proceso de evolución consciente. Declaro "El hombre es para la mujer y la mujer es para el hombre con la anuencia de la fuerza que viene del cosmos superior". Esto proviene y es la plasmación y expresión justa de la Ley Superior. La "Ley de Tres".

Reconociendo que es importante la aplicación justa de los métodos de escuela con un plan de trabajo estructurado en octava de grupos. Hago una llamada a quienes quieran Trabajar. Todos aquellos que tengan inquietudes o preguntas podrán comunicarse conmigo. Pues nunca es perdido un esfuerzo consciente que se haga en la evolución de sí mismo.

Mi email es: slymansway10@yahoo.com

Por "Ley de Uno" y por "Ley de Retribución" este libro volverá a mí para mi propio bien en una nueva vida. En una nueva encarnación.

El principal objetivo de este texto es orientarme en mi próxima reencarnación. El objetivo secundario es el de orientar a todo buscador que tengan la aptitud de dirigirse a sí mismo tanto en las influencias de la vida como en las influencias de evolución y búsqueda espiritual. El objetivo terciario es el de evitar que la enseñanza sea tergiversada por falsos guías.

Tomando así conciencia de aquello que es esencial en la enseñanza del cuarto camino y poder protegerme de los riesgos de embaucadores, falsificaciones y de los riesgos por mala interpretación. Para lograr de este modo situarme interiormente con relación y hacia todo aquello que me sea ofrecido desde el exterior. Pudiendo por tanto obtener para mí y para cualquier otro buscador de la verdad, la garantía de una orientación justa.