

## **Elena Blavatsky legado y enseñanza**

### **RUTINA TEOSÓFICA INICIÁTICA – AL ESTILO BLAVATSKY**

“El verdadero ocultista no busca poder, busca verdad. Y quien busca la verdad debe purificarse para ser digno de recibirla.”

#### **DÍAS IDEALES**

- Lunes: Purificación emocional.
- Miércoles: Estudio de Sabiduría.
- Viernes: Servicio al alma y meditación profunda.
- Días 11, 22 y 29 del mes lunar: días sagrados para recibir mensajes del alma.

#### **MAÑANA – Alineación y Claridad Interior (30-60 min)**

Hora ideal: entre 4:30 a.m. y 6:30 a.m. (la llamada “Hora Brahma” o “Hora del Alma”)

#### **ESPACIO SAGRADO**

- Lugar silencioso, sin tecnología ni espejos.
- Usa un tapete de algodón o lana natural.
- Coloca una vela blanca, un cristal (amatista o cuarzo claro) y un cuenco con agua.
- Puedes incluir una imagen simbólica: un Ojo de Horus, el símbolo del OM, o el símbolo teosófico.

#### **DIETA MATUTINA – AYUNO O FRUTA**

- Agua tibia con limón o agua de manantial.
- Frutas frescas (uvas, manzana, papaya) o infusión de hierbas purificadoras (ortiga, romero, lavanda).
- Nada de café, azúcar, pan, carne, o alimentos pesados.

#### **PASO 1: Respiración consciente (Prāṇāyāma básico) – 5 min**

- Siéntate en silencio. Inhala por la nariz 4 segundos, retén 4, exhala 4, pausa 4 (cuadrado de respiración).
- Visualiza que inhalas luz blanca y exhalas nubes oscuras.

#### **PASO 2: Invocación al Alma y los Mahātmas – 3 min**

Repite mentalmente o en voz baja: “Oh Luz interior, que ardes en lo secreto, guíame por el sendero de lo real. Que los Maestros de Sabiduría, si es justo y verdadero, me muestren el reflejo de la Verdad en esta hora.

#### **PASO 3: Meditación silenciosa del Loto – 15 a 30 min**

- Visualiza un loto dorado en el corazón. Cada pétalo se abre con tu respiración.
- Lleva la conciencia al entrecejo. Imagina una estrella brillante ahí.
- Cuando la mente se aquiete, observa.
- No imagines. Permite que las imágenes, palabras, símbolos lleguen.

No juzgues ni anotes nada hasta terminar.

#### **PASO 4: Lectura Meditativa (30-45 min) Textos recomendados (elige uno por día):**

- La Voz del Silencio
- La Doctrina Secreta (pequeños fragmentos, no todo de golpe)
- Bhagavad Gita (capítulos cortos con reflexión)
- Cartas de los Mahatmas a A.P. Sinnett\_

**PASO 5: Servicio Compasivo (diario)**

- Haz al menos una acción diaria desinteresada.
- Puede ser ayudar a alguien, perdonar, dar alimento, limpiar un espacio colectivo, enseñar algo útil.

Blavatsky decía: "No hay ocultismo verdadero sin altruismo activo."

NOCHE: Recepción y Registros del Alma (30 min)

HORA: ideal: entre 9:30 p.m. y 11:00 p.m.

**DIETA NOCTURNA (ligera)**

- Sopa de vegetales, té de manzanilla, agua de rosas.
- Nada de carne, lácteos, ni televisión, ni discusión.

**PASO 6: Silencio Interior**

- Entra a tu espacio sagrado. Enciende solo la vela blanca.
- Apaga todas las luces. Coloca un cuaderno al lado.

**PASO 7: Preguntar al Alma Antes de dormir, haz esta invocación en voz baja:**

"Oh Esencia Inmortal, muéstrame esta noche lo que el día ocultó. Guíame en sueños lúcidos, hazme recordar lo olvidado. En nombre del Silencio y la Luz, así sea."

- Al despertar, escribe inmediatamente imágenes, palabras, símbolos, sensaciones.
- No busques lógica. Los sueños del alma son simbólicos y muchas veces interdimensionales.

**CICLO DE 7 DÍAS** (Lunes, Martes, Miercoles, Jueves, Viernes, Sabado y Domingo)