

Quiénes anhelan rejuvenecer el cuerpo y curarse de toda enfermedad, aquí le damos la fórmula maravillosa, el Viparita Karani Mudra, ¿entendido?

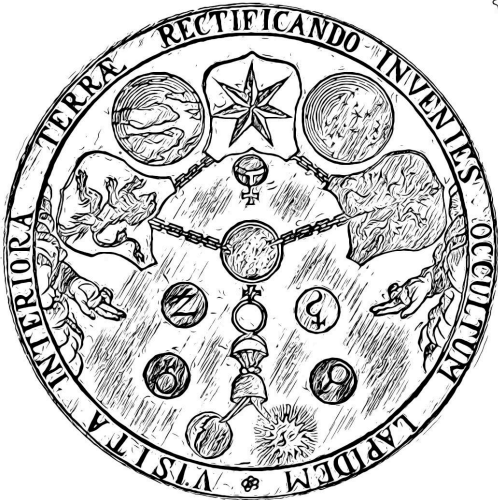
Aquí en esta posición debes pedir al Tercer Logos que te rejuvenezca el organismo físico, que te cure tal o cual dolencia o enfermedad, que te cambie células viejas por células nuevas, etc., comenzarás por permanecer cinco minutos en esta posición, luego irás aumentando cada día un minuto, progresivamente aumentará el tiempo de permanencia en esta posición, hasta lograr el máximo tiempo de TRES HORAS; es claro que para llegar a tres horas en esa posición se necesita mucho tiempo, quizá varios años de constante práctica, pero esos años de constante sacrificio equivalen a vencer a la muerte, este es el famoso Viparita Karani Mudra (ver [figura 12](#)).

Ahora pasarás a este lugar y repetirás el ejercicio, para ver si has aprendido correctamente la posición”;

Yo me coloqué muy junto a la pared, levante las piernas verticalmente y las coloqué sobre la pared, las nalgas me quedaron bien pegadas a la pared, la espalda sobre el suelo, mis brazos estirados en forma paralela con el cuerpo y las puntas de los dedos de mis manos llegaban también hasta la pared, mi cabeza contra el suelo, la parte de mi cerebro sobre el piso sin almorhada, allí permanecí un rato suplicando al Sacratísimo Espíritu Santo que me curara, que me sanara de mis dolencias, que cambiara mis células viejas por células nuevas, en una palabra, yo supliqué, rogué, imploré al Tercer Logos por lo que más necesitaba en ese momento.

“Muy bien, has hecho el ejercicio, ahora te enseñaré algo que interesa muchísimo a todo el estudiantado gnóstico y que tú lo enseñarás en todos los países donde te toque misión, así es de que debes poner mucha atención”;

# 057 LA LEY DEL TROGO AUTOEGOCRÁTICO CÓSMICO COMÚN



057 LA LEY DEL TROGO AUTOEGOCRÁTICO  
CÓSMICO COMÚN CONFERENCIA PERTENECIENTE  
A UNA RECOPILACIÓN ANTERIOR AL 5º  
EVANGELIO: CAPÍTULO 29 DE "TRANSFORMACIÓN  
RADICAL" NÚMERO DE CONFERENCIA: 057 FUENTE  
EN AUDIO: SE DA POR PERDIDA FECHA DE  
GRABACIÓN: 1972/??/?? LUGAR DE GRABACIÓN: NO  
CONSTA CONTEXTO: ANTIGUA TRANSCRIPCIÓN  
FUENTE DEL TEXTO: 1ª EDICIÓN DE  
"TRANSFORMACIÓN RADICAL"



<https://granhalcon.github.io/circulo-solar/>

...

058 EJERCICIOS  
PARA REJUVENECER  
Y CURARSE DE TODA  
ENFERMEDAD

ANTERIOR AL 5º EVANGELIO:

## CAPÍTULOS 30 Y 31 DE “TRANSFORMACIÓN RADICAL”

NÚMERO DE CONFERENCIA:058

FUENTE EN AUDIO:SE DA POR PERDIDA

FECHA DE GRABACIÓN:1972/??/??

LUGAR DE GRABACIÓN:NO CONSTA

CONTEXTO:ANTIGUA TRANSCRIPCIÓN

FUENTE DEL TEXTO:1ª EDICIÓN DE  
“TRANSFORMACIÓN RADICAL”

### EJERCICIOS PARA REJUVENECER Y CURARSE DE TODA ENFERMEDAD

Después de terminada tan espléndida plática en aquel parque histórico para mí, regresamos de nuevo a casa del Maestro en donde le esperaba al Gran Sabio, una larga tarea de escribir muchas cartas dando respuesta al crecido paquete de correspondencia que le había llegado de muchas naciones y continentes.

Después de escribir una gran cantidad de cartas, el Maestro demostrando su incansable anhelo de enseñarme los ejercicios o Ritos para lograr el rejuvenecimiento del cuerpo y la curación de toda enfermedad, con gran serenidad y mucha voluntad, comenzó a enseñarme así:

“Es necesario saber, que en el cuerpo humano, en el organismo celular, existen algunos chakras que podríamos denominar, específicos, especiales para la vitalidad orgánica; son a modo de vórtices por donde entra el prana, la vida en nuestro organismo.

EL PRIMERO, está en el Occipital, EL SEGUNDO, en el frontal, EL TERCERO, es el laríngeo situado en la garganta, EL CUARTO es el hepático, EL QUINTO, es el prostático, y existen además dos en las rodillas, siete por todos.

Estos siete Chakras son básicos repito, para la vitalidad del organismo físico, por allí entra el prana, la vida, en el cuerpo vital, es el asiento de toda actividad

espalda sobre el suelo, es decir sobre el piso sin almohada, las manos y brazos sobre el piso a lo largo paralelamente al cuerpo y luego me dijo:

“Este ejercicio es especial para realizar un gran trabajo que solamente el Sacratísimo Espíritu Santo lo puede ejecutar dentro de nuestro organismo. Se trata de que nosotros tenemos en el Cerebro una luna que nos hace los seres más lunares del mundo, nuestros actos son negativos y lunares, porque la luna está en nuestro cerebro.

En cambio en la región del ombligo tenemos un SOL maravilloso, desde que salimos del paraíso se nos cambió el Sol luminoso del Cerebro pasó al ombligo y la luna fría pasó al cerebro.

Entonces conociendo este aspecto, estando en esta posición, rogamos al Sacratísimo Espíritu Santo que nos haga ese trasplante, nos saque la luna del cerebro y la coloque en nuestro ombligo y a su vez nos saque del ombligo ese sol luminoso y lo deposite en nuestro cerebro.

Es claro que nos corresponde en forma incesante, constante permanente, hacer el ejercicio del Viparita Karani Mudra, así como tú lo estás viendo, rogarle, suplicarle, implorarlo al Espíritu Santo que nos conceda esa gracia de hacernos ese cambio, colocar la luna que tenemos en el cerebro, en el ombligo; y el sol que tenemos en el ombligo, llevarlo hasta nuestro Cerebro.

Este es un trabajo que solamente lo puede hacer el Tercer Logos y la posición exacta que se necesita es ésta que tú me estás viendo hacer, aquí como estoy, se debe implorar y suplicar profundamente concentrado en el Tercer Logos, para que él venga y nos haga ese trasplante de luna al ombligo y el sol al cerebro.

Este Viparita Karhani Mudra es un verdadero Rito maravilloso para conseguir el rejuvenecimiento del cuerpo físico, volver a reconquistar la juventud es urgente y necesario, el cuerpo debe permanecer joven y alentado en el iniciado que marcha por la Senda del Filo de la Navaja.

Quien logre hacer este ejercicio por el término de tres horas, ese vencerá a la muerte y tendrá que reconquistar la juventud, pero claro que debemos empezar cuando más con cinco minutos y luego iremos aumentando paulatinamente, lentamente, con paciencia, despacio, por ejemplo aumentaremos un

haciendo las súplicas intensas tal como ya lo hemos repetido muchas veces.

Luego levante las piernas en forma vertical haciendo el Viparītha Karāṇhī Mudra elevando desde luego en cada posición las súplicas y los ruegos, posteriormente me arrodillé e hice los tres pranayamas, con la Cabeza inclinada hacia abajo, luego eché el cuerpo hacia atrás estando de rodillas, allí permanecí el tiempo que resistí siempre rogando, implorando, suplicando conforme hemos dicho anteriormente.

Después de esta posición me senté con las piernas estiradas al frente, el cuerpo inclinado ligeramente hacia atrás apoyado en las manos sobre el suelo, después de las súplicas y los ruegos respectivos encogí un poco las piernas y estando así levante el estómago quedando bocarriba en forma de mesa humana apoyado únicamente en las plantas de los pies y de las manos, la espalda mirando hacia el suelo pero alta y el estómago y la cara mirando hacia el techo de la casa.

Posteriormente volví a hacer tres pranayamas conforme el ejercicio N° 4, ahora me coloqué en posición boca abajo apoyado en las manos y la punta de los pies en forma de lagartija haciendo el MAYURASANA, luego bajé la panza o estómago sin encoger los brazos y volví a subir a la posición inicial con la cara hacia abajo metida debajo del pecho comencé, hacia arriba, hacia abajo, hacia arriba, hacia abajo, etc., conforme las figuras 8 y 9.

A continuación sin mover las manos de donde las tenía colocadas, di unos pasos hacia adelante hasta formar un arco humano con la cabeza bien metida debajo del pecho, allí permanecí un momento haciendo mis súplicas y ruegos, luego bajé la cintura, dobliqué un poco las rodillas quedando casi en cucullas y luego levante las manos y el cuerpo lo enderecé quedando erguido en posición de pie.

“Muy bien, \*(me dijo el Maestro) ya los as aprendido estos ejercicios, ahora te enseñaré el mismo Viparītha Karāṇhī Mudra en una modalidad especial para rejuvenecer el cuerpo, que lo podemos calificar como el ejercicio N° 11 y que consiste en lo siguiente: Te colocas acostado decúbito dorsal sobre el piso, luego levantas las piernas y las colocas en forma vertical sobre la pared, para este ejercicio debes colocarte muy junto a la pared, tal como lo vas a ver”.

El Maestro se colocó junto a la pared, levantó las piernas en forma vertical y las recostó a la pared, la

orgánica.

El laringeo por ejemplo, guarda concordancia, relación, con el prostático; por ello es que la voz, la palabra, debe ser cuidada.

Hay que evitar cuidadosamente los sonidos chillones en la voz, o demasiado bajo; si observamos cuidadosamente la vida de muchos ancianos decrepitos, podemos perfectamente verificar que emiten muchos sonidos diéferamos, chillones; esto falsea su potencia sexual o indica a la vez impotencia, lo mismo sucede con aquellos sonidos demasiado graves, cavernosos, también falsean la potencia sexual, la voz del varón pues, debe mantenerse dentro de lo normal y la voz de la mujer también; no debe ser ni demasiado baja, ni demasiado chillona, porque esto falsea la potencia sexual, debido a la íntima relación existente entre la laringe propiamente dicha y el centro sexual.

Podrá argumentarse que la mujer no tiene próstata, así es: Pero tiene el chakra prostático que se relaciona con el útero y hace en ella o juega en ella ese chakra, un papel muy importante, tan importante como el chakra prostático en el hombre, el chakra prostático en la mujer podríamos llamarlo, Chakra uterino y ya sabemos la importancia del útero en la mujer.

Hecho este corto preámbulo, vamos a narrar para bien de nuestros Hermanos Gnósticos, algo que es de suma importancia a manera de información.

Resulta que en la India vivía hace algún tiempo, un coronel inglés, retirado del servicio activo militar; era un hombre de unos setenta años, tenía un amigo joven.

Aquel Coronel oyó hablar de una LAMASERÍA que existía en el Tibet, en donde la gente se volvía joven, donde muchos llegaban viejos y se iban jóvenes; pero bueno esto ya te lo narraré en forma precisa, por ahora solo quiero explicarte la razón, el motivo de estos seis Ritos que hacen posible volver a la juventud, lo mismo que buscaba aquel coronel inglés.

Lo primero que debemos hacer es, buscar la salud, porque un cuerpo sano sirve para todo, aguantar con todo y responde en todo momento para exigirle trabajo material y espiritual.

Lo primero pues como ya dije es curar el cuerpo y mantenerlo alentado durante toda la vida, lo otro pues, mantenerlo en buenas condiciones, porque ¿qué

hace uno con un cuerpo enfermo?

Es obvio que un esoterista, un iniciado, no debe estar enfermo jamás; las enfermedades y los problemas tormentosos son para las personas que no están en el real camino, ¿no? Pero el que está en la senda no debe estar ni decrepito ni enfermo, eso es claro.

De manera que hay una serie de ejercicios esotéricos muy importantes. En el esoterismo se ha hablado mucho por ejemplo sobre, Kundalini Yoga, sobre el Biparita Karanhi Mudhra, se ha hablado sobre los derviches danzantes o sea los derviches torbellinos.

Hay Derviches que saben realizar ciertas danzas maravillosas, en el Pakistan, en la India, etc., por medio de esas danzas despiertan ciertos poderes, desarrollan ciertos chacras; todo eso es urgente conocer; si uno quiere llegar a tener un cuerpo joven, quiere desarrollar los chacras, pues vamos a ver esta serie de ejercicios.

Los jóvenes no aprecian lo que vale la juventud porque están jóvenes, pero los viejos si aprecian esa riqueza que es la juventud, sin embargo con estos seis ritos que vamos a practicar, un viejo puede rejuvenecerse, es claro que con estos ritos, si está joven la persona puede mantenerse joven y si es que está viejo, puede volver a la juventud.

Con estas prácticas, cualquier persona puede curarse de sus propias dolencias, aquí veremos el MAYURASANA, la posición de rodillas, la posición de LA MESA que se vé en algunas ruinas sagradas, etc., etc., etc.

Es una síntesis de ejercicios esotéricos, con documentación en la India, Persia, El Pakistán, Turquestán, Yucatán, México, etc.

He visto algunas publicaciones por ahí, pero, que no enseñan la fórmula ámpliamente equilibrada como se necesita, así pues, lo que te voy a enseñar es muy importante y bien puedes enseñarlo allá en Suramérica a todos los Hermanos del Movimiento Gnóstico.

PRIMERO, para que los viejos se vuelvan jóvenes; hombres de setenta años pueden quedar por ejemplo convertidos en personas de treinta y cinco o cuarenta años; se me dirá que por qué yo no revelo poca edad, sencillamente porque no estaba interesado en conservar mi cuerpo físico, pero ahora que estoy informado de que tengo que conservar este cuerpo por

Ahí en cuatro patas como el caballo, con la cabeza metida debajo del pecho formando un perfecto arco humano, puedes o debes entrar en oración, pidiendo, suplicando, rogando como ya te he enseñado, a la Madre Divina por lo que más necesites; por debajo pueden pasar carros y carretas, porque debes formar una especie de arco humano.

Ahora después de permanecer un momento ahí en esa posición en oración, bajas un poco las rodillas, las doblas para bajar el cuerpo, ahora levantas las manos y te levantas, es decir, te pones de pie terminado el ejercicio.

Recuerda que con esa posición del arco humano tal como lo has hecho, se consigue que la sangre venga a la cabeza y barra con linfas e irrigue todas las zonas del cráneo.

Estos ejercicios todos son muy especiales para acabar con la Panza o barriga, no se por qué a las gentes les encanta mantener abultado el estómago: la curva de la felicidad; uno no debe tener jamás el estómago lleno de manteca, con este ejercicio, adiós panza, ¿entendido?

Como vas viendo, estos son seis ritos, seis modos de la oración, estos no son ejercicios meramente físicos, sino que guardan perfecto equilibrio entre lo físico y lo espiritual; en el Tibet los Lamas cuando trabajan con estos Ritos, extienden su alfombrilla y trabajan sobre su alfombrilla de la oración, no se si me entiendas lo de la alfombrilla, pero esto quiere decir una alfombra chica o un tapete pequeño como aparente para realizar los ejercicios una persona.

Tampoco es dificultad para ejecutar los ejercicios en cualquier parte aunque no tenga tapete ni alfombrilla, lo importante es hacer la práctica donde sea y como sea. A ver pues, repite toda la serie de ejercicios a ver si los has aprendido”.

## REPETICIÓN DE TODOS LOS EJERCICIOS VISTOS HASTA AHORA

Enseguida pasé al lugar indicado para hacer los ejercicios y principié a ejecutar toda la serie vista hasta ahora: comencé rotando de izquierda a derecha hasta completar doce vueltas, quedé un poco mareado, pero cerré los ojos fuertemente y permanecí ahí un instante hasta que me pasó el mareo, luego me acosté en el suelo en decúbito dorsal o sea boca arriba, allí continué

inflado y horrible”;

El Maestro mismo se colocó en la posición de lagartija para enseñarme en forma práctica el ejercicio para que lo aprendiera exactamente sin lugar a equivocaciones, a medida que hacía el ejercicio, me iba explicando minuciosamente todos los pormenores de dicha asanha, así:

“Con las palmas de las manos puestas sobre el suelo apoyado a manera de lagartija, me sostengo en la punta de los pies con las piernas estiradas hacia atrás, la cara mirando hacia el frente conservando en línea recta la cabeza, la nuca, la espalda, las nalgas, las piernas hasta los talones, tal como es una lagartija. (ver [figura 8](#)).

Naturalmente que ahora tengo la cara hacia el frente, luego cuando voy a efectuar el segundo movimiento, entonces bajo la cabeza, la meto debajo del pecho lo más que pueda y hago este movimiento, hacia abajo, hacia arriba, hacia abajo, hacia arriba, etc. (ver [figura 9](#)).

Aquí estoy rogándole a mi Divina Madre Kundalini para que ponga en actividad todos mis chakras, ahora vas tu hacer el ejercicio a ver si has aprendido a ejecutarlo”. Yo pasé al lugar que ocupaba el Maestro y comencé a ejecutar el ejercicio de la Lagartija o lo que es lo mismo la posición de MAYURASANA, coloqué las palmas de mis manos en el suelo sobre un tapete o alfombra, luego estiré las piernas hacia atrás quedando apoyado en la punta de los pies y en las manos sosteniendo el cuerpo totalmente recto y con la cara hacia el frente.

Luego bajando las piernas y las rodillas sin mover ni las manos ni los pies de su posición inicial, comencé a subir otra vez a la posición del octavo ejercicio, luego a la posición de la [figura nueve](#), es decir, hacia arriba, hacia abajo, hacia arriba, hacia abajo, etc.

el Maestro:

“Ahora, termina de ejecutar el ejercicio y te enseñaré el siguiente; de ahí mismo de esa posición, como tienes la cabeza bien metida debajo del pecho porque estás haciendo el ejercicio de la Lagartija que es con la cabeza bien metida hacia abajo; ahora como estás, teniendo las manos quietas en su lugar avanzas unos pasos cortos hacia adelante hasta quedar convertido en un arco humano tal como está en la [figura 11](#).

tiempo indefinido para poder iniciar la Era del Acuario, es obvio que tengo que practicar tales ejercicios.

Alguna vez vi por ahí una publicación que me enviaron de Costa Rica, conteniendo tales ritos porque estos ritos no son patrimonio exclusivo de éstos o aquellos, hay algunas Lamaserías en los Himalayas y en otros sitios donde se practican estos ritos, sobre todo en una Lamasería que se llama: “EL MANANTIAL DE LA JUVENTUD”, pero claro está que a pesar de practicar allá muchos ejercicios no encontré toda la documentación de los ejercicios en la citada publicación.

Encontré algunos datos recogidos de la misma Lamasería que yo conozco muy bien, como también conozco otras escuelas que las hay en el Indostán, no es sino tomarse la molestia de viajar un poquito por el Turquestán, Persia, Pakistán, etc., allí se conocerá algo sobre los derviches danzantes o de los torbellinos, etc. Hay que meditar un poco sobre lo que simboliza estar uno de rodillas, uno de niño práctica inconscientemente ciertos ejercicios; en todo caso veía yo en esa publicación, un relato bastante interesante y que ahora sí te voy a relatar muy bien el caso del Coronel Inglés, para que te formes una idea muy exacta y completa sobre los beneficios que se reciben con estos ejercicios que te voy a enseñar.

En esta Revista de maras, contaban el caso del Coronel Inglés que a la edad de 70 años allá en la India; supo que por allá en el Tibet, existía una Lamasería donde la gente podía rejuvenecerse, invitó a un amigo que tenía.

Su amigo era joven, claro él no le quiso hacer caso pues diría que ¿para qué?, siendo joven, ¿con que objeto iba él a buscar donde rejuvenecerse?.

El día de la partida del pobre viejo, su amigo joven como es de suponer, se rió bastante de ver el pobre vejete de 70 años, su bastón, su cabeza calva, unos pocos pelos blancos, muy viejo, viajando rumbo a los Himalayas en busca de la juventud, pensó para sus adentros el joven amigo, diciendo: “*Qué curioso este pobre viejo, ya vivió su vida y quiere volver a vivir otra vez*”; y claro que lo vió ir y lo único que le causó fue risa.

Lo curioso del caso es que pasados más o menos unos cuatro meses, recibió el joven amigo del Coronel, una carta del viejo donde le informaba que ya estaba sobre

la pista de esa Lamasería titulada EL MANANTIAL DE LA JUVENTUD, eso pues claro le causó risa y así quedó la cosa.

Lo cierto fue que cuatro años después sucedió algo que ya no es motivo de risa. Se presentó en la puerta de la casa del joven alguien que golpeó, salió el Joven a abrir: “A sus órdenes, ¿que desea?”; dijo el recién llegado que parecía un hombre por ahí de unos 35 a 40 años, soy el Coronel Fulano de Tal.

“Ah!”... -dijo el joven-, “Usted es el hijo del Coronel que se fue por allá para los Himalayas?”.

“No”. -Le respondió-, “soy el mismísimo Coronel”...

“Pero ¿cómo va a ser posible si yo conozco al Coronel?, es mi amigo y es un hombre viejo y Usted no está viejo”...

“Le repito: soy el coronel que le escribió una carta cuatro meses después de mi partida informándole que ya había encontrado la pista para llegar a la Lamasería”.

Le mostró al joven su documentación, claro, quedó asombrado el joven.

Lo curioso es que el tal Coronel allá en los Himalayas, vió a muchos jóvenes de los cuales se hizo amigo allá en la Lamasería titulada “El Manantial de la Juventud”, no había ningún viejo ahí, todos eran jóvenes, el único viejo era él, los demás eran personas entre 30, 35 ó 40 años; pero después cuando ya se hizo bien amigo de muchos, descubrió que todos ellos tenían más de cien años de edad, es decir, que todos eran más viejos que él, pero ninguno tenía apariencias de viejo.

Claro, el Coronel se quedó asombrado, se sometió a la disciplina esotérica de la Lamasería y logró reconquistar la juventud. Bueno todo este relato lo vi en esa publicación que me enviaron, pero yo conozco personalmente esa Lamasería, yo he estado allí, es un edificio bastante grande, inmensos patios, en un patio trabajan los varones y en el otro trabajan las iniciadas.

No solamente hay mujeres Tibetanas iniciadas, sino también hay mujeres Inglesas, Francesas, Alemanas y de distintos Países Europeos en esa Lamasería; conozco todos esos ejercicios que enseñan allá, desde los antiguos tiempos.

Los Movimientos Torbellinos los he conocido donde los Mahometanos que constituyen parte de los

y las manos colocadas hacia atrás sobre el suelo, el tronco del cuerpo un poco inclinado hacia atrás apoyado en las manos, la cabeza mirando hacia el frente (ver [figura 6](#)) talones juntos, puntas de los pies abiertos en forma de abanico, aquí de nuevo haces la petición, la súplica con mucha fe y devoción a la Madre Divina.

## SÉPTIMO EJERCICIO

Ahora para ejecutar este ejercicio sólo es suficiente encoger un poco las piernas colocando las plantas de los pies en el piso y levantar las nalgas y la panza o estómago quedando en posición de mesa, las rodillas y la panza con la cara en una sola línea horizontal.

La cara debe quedar mirando hacia arriba al techo de la casa, el cuerpo debe quedar apoyado en las manos y los pies pero boca arriba formando lo que ya dijimos, una mesa humana conforme está en el grabado. (ver [figura 7](#)).

En esta posición debes intensificar los ruegos y las súplicas a la Bendita Madre Devi Kundalini implorándole que invoque a su Divino Esposo, el Sacratísimo Espíritu Santo, para que venga y te haga la curación que necesitas, esto ya te expliqué varias veces, pero es bueno que no se te olvide para que el ejercicio sea completo, porque no se trata solamente de algo meramente físico; se trata de algo distinto, equilibrado, ¿entendido?

## OCTAVO EJERCICIO

Veremos ahora el MAYURASANHA, acuérdate por el mes de mayo, en lugar de decir mayo dices mayué y le agregas rasana MAYURASANHA, la palabra ASANA significa postura sagrada, bien: Voy a hacerlo para que veas como es el Mayurasanha.

Ante todo, es necesario que vuelvas a hacer un nuevo pranayama, aquí se hace un nuevo ejercicio de pranayama completo tal como hiciste en el ejercicio N° 4 y después del pranayama o de los tres pranayamas de que se compone el ejercicio, entonces se coloca uno en la forma de una lagartija, por eso es que se llama esta postura, la posición de LAGARTIJA.

Hay muchas gentes que practican la LAGARTIJA, precisamente para acabar con el abultamiento del abdomen, es decir, con lo que nosotros le llamamos la panza, un estómago lleno de manteca regordete,



exhalaciones, eso equivale a tres pranayamas, entendido?

Recuerda que sólo se usan los dos dedos nada más, exclusivamente el índice y el pulgar de la mano derecha, se obtura con uno, se inhala por la otra fosa, se cierran las dos, se destapa la otra etc., ese es un juego que cuando se cierra con uno se destapa con otro y viceversa.

Va hiciste ese ejercicio, ahora bajas tu cabeza, entras en oración con la Divina Madre Kundalini Shakthi suplicándole a Devi Kundalini lo que tu necesitas, etc. etc., etc.

## QUINTO EJERCICIO

Ahora así como estás, inclina tu cuerpo hacia atrás conservando la posición de rodillas, los brazos deben continuar unidos al cuerpo a lo largo, echa el cuerpo bien hacia atrás hasta donde más aguantas, permáneces ahí unos cuantos segundos, rogando, suplicando, implorando a la Bendita Madre Kundalini interceda por ti ante el Sacratísimo Espíritu Santo para que te conceda el beneficio que has pedido, bien sea de curación o de cualquier otra índole.

Este ejercicio es más bien corto debido a lo fuerte o forzado que es, pero es muy bueno para agilitar el cuerpo y quemar algunas toxinas, lo interesante es hacerlo lo mejor que podamos. (ver [figura 5](#)).

## SEXTO EJERCICIO

Recuerda muy bien que en cada ejercicio, hay necesidad de rogar y suplicar intensivamente, si es preciso llorando para que llame ella al Tercer Logos y sane el órgano que tengas enfermo, recuerda que ella es la mediadora, la que puede invocar al Logos que es su divino esposo, el Sacratísimo Espíritu Santo, Shiva como le dicen en el oriente, el Archihierofante, el achi mago, el primogénito de la creación, el Cíene de vivo plumaje, la blanca Paloma, el inmortal, Hiran Abi, el Maestro secreto, el cual cometimos todos nosotros el error en el pasado de asesinarlo y lo asesinamos cuando cometimos el pecado original; por eso necesitamos resucitarlo de entre los muertos, exclamar con todas las fuerzas de nuestro corazón: El Rey ha muerto, viva el Rey.

Ahora procederás de la siguiente manera: Te sentarás en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante

aspectos esotéricos del Mahometanismo y los practican como ya lo dije los Derviches danzantes.

En cuanto a la posición de rodillas, es la de la mística esotérica, movimientos técnicos especiales, en cuanto a la posición de Mesa, se encuentra en Yucatán; en cuanto a la posición que algunos llaman Lagartija que es un ejercicio con el propósito de bajar la panza, pues, tiene documentación en el Indostán, en el Kundalini Yoga, se le llama sencillamente Mayurasana.

La posición de piernas hacia arriba, tiene vasta documentación, es conocida siempre como el Biparītha Karānhi Mudra, la encontramos en muchos textos sagrados; y existe el famoso Vah Rōhy Mudra, que sirve para la transmutación sexual de los solteros, como también ayuda mucho a los que trabajan con el Sahaja Maithuna.

No es pues esta serie de ejercicios, propiedad exclusiva de una sola persona; se han hecho como digo, muchas publicaciones, más muy pocos son los que conocen la parte esotérica.

Yo conozco la parte esotérica, no únicamente por lo que haya dicho la citada publicación de Costa Rica ni muchas otras que hemos visto hablando de estos ejercicios, sino desde muchísimo tiempo atrás, la conozco prácticamente desde la Lemuria, porque por ejemplo el Biparītha Karānhi Mudra, lo practiqué intensivamente cuando estuve reencarnado en el Continente la Lemuria o Mú y se que tiene mucha importancia.

Ahora voy a enseñarte la parte práctica; después podrás enseñar a los Hermanos del Movimiento Gnóstico todo esto que estás aprendiendo aquí en la Sede Patriarcal del Movimiento en la Ciudad Capital de México y mucho me alegraría que todos ellos aprendan los seis Ritos que te voy a enseñar porque ciertamente son seis Ritos, esto que te voy a enseñar no es, o no se trata de una cultura meramente física, no...

Los Lamas que trabajan en la Lamasería esa titulada “El Manantial de la Juventud”, practican tales ritos, usan la alfombra sobre la cual se pueden hacer los ejercicios, se acuestan, se arrojan, se sientan, etc., a cada posición o sadhana, le corresponde la meditación, la oración, es decir, cada cambio de posición una intensificación en cualquiera de los aspectos místicos, según de lo que se trate.

La Divina Madre Kundalini, es el objeto central de toda Sadhana; cuando uno está haciendo estas prácticas, está en perfecta concentración, en oración, está suplicándole, rogándole a la Divina Madre por su necesidad más apremiante; por medio de ella puede uno pedir al Logos, ella intercede ante el Logos, pide con uno, suplica para uno, ella tiene gran poder.

Uno le suplica a ella, a la Divina Madre que interceda por uno ante el Tercer Logos y que le suplique al Logos la curación, el despertar de la conciencia, el despertar de tal o cual Chakra, etc., cada posición es diferente y significa intensificar la oración, la súplica, el ruego; en estas prácticas de meditación, concentración y súplica bien puede uno pedirle a su divina Madre Kundalini que, invoque ella por su propia cuenta a su divino esposo, al Divino Tercer Logos, al Sacratísimo Espíritu Santo; bien sabemos que el Esposo de la Madre Divina es el Espíritu Santo.

Hay que rogarle y suplicarle intensamente a la Madre Divina, para que ella suplique y ruegue a su divino esposo, que nos cure, nos aliente de cualquier enfermedad o dolencia que nos aqueje; entonces ella se concentrará en el Logos, su esposo el Archi Hierofante o Archi Mago como se le llama para que venga y le sane tal o cual órgano enfermo que nos impida dar rendimiento.

En tales momentos, debe uno identificarse con el Logos, con el Espíritu Santo y en forma tremenda, imperiosa, ordenarle al órgano que está enfermo diciéndole, SANA, SANA, SANA, TRABAJA, TRABAJA, TRABAJA, con fe vertedera, con energía, con coraje, hablarle a ese órgano pues tiene que sanar forzosamente.

Hay que concentrarse decididamente en cada célula del órgano que está enfermo, en cada átomo, en cada molécula, en cada electrón del órgano enfermo, ordenándole que trabaje, que se sane, que se cure y profundamente concentrado en el Logos, plenamente identificado con el Espíritu Santo que en esos momentos está haciendo la curación, sanando el órgano enfermo, así, ese órgano tendrá que sanar, tendrá que curarse, eso es obvio.

Así pues es aconsejable que cada cual aprenda a curarse por sí mismo; mediante la fuerza del Espíritu Santo, uno puede llegar a curarse a sí mismo, a sanarse de cualquier enfermedad, eso de andar enfermo, eso es muy triste, muy doloroso y el que anda en la senda ya te dije, no tiene porque estar enfermo.

Como ya te dije, estos ejercicios, no son meramente físicos sino que son seis modos de la oración, es un sistema diferente de curar y rejuvenecer mediante la oración; los Lamas practican estos seis Ritos sobre la alfombrilla de la oración, bueno: Puede ser alfombrilla o tapete o como quiera llamarse, hay tantas palabras y cada país tiene muchas maneras de denominar un objeto o cosa y claro que uno se vé obligado a usar diferentes términos con el propósito de que la gente lo entienda.

Es claro que a estos ejercicios tiene uno que irse acostumbrando con mucha paciencia, con lentitud, hasta que llegue el día en que haga los ejercicios con facilidad, esto no es para hacer todo de una vez, no; hay que ir acostumbrando el organismo lentamente y poco a poco va haciendo mejor el ejercicio hasta hacerlo en forma correcta, en esto de acostumbrar el cuerpo, pues unos pueden durar días, otros semanas, otros meses, otros durante años, etc., etc., etc.

Estos ejercicios tampoco son para ciudadanos de tal o cual País, son para todos los ciudadanos Gnósticos del Mundo, yo no sé como la gente está metida en eso de “patrioterismo”, eso de mi Patria y la suya, es una misma Patria; los hombres han dividido la tierra en lotes y más lotes y a cada lote le ponen una bandera, le levantan unas cuantas estatuas a sus héroes, llenan las fronteras con hordas salvajes armadas hasta los dientes, etc., etc., etc., eso lo llaman dizque patria.

Es muy triste que la tierra esté dividida en lotes; día llegará en que la tierra tiene que cambiar, desgraciadamente eso de cambiar en este planeta está difícil; solamente después del gran cataclismo tendremos convertido al planeta tierra en una sola gran patria... pero concretémonos a los ejercicios que te estoy enseñando.

Ahora te hincas ahí en el suelo o te colocas de rodillas con dirección hacia el oriente, hacia donde sale el sol, inclina un poco la cabeza hacia abajo, un poco apenas no mucho... (ver [figura 4](#)) a continuación debes hacer unos tres pranayamas así: Colocas tu dedo índice de la mano derecha sobre la fosa nasal izquierda, inhalas por la fosa derecha; ahora presionas con ambos dedos el índice y el pulgar las dos fosas, detienes el aliento por unos cuantos segundos, seguidamente destapas la fosa izquierda y exhalas todo el aire, a continuación inhalas por la fosa nasal izquierda tapando la derecha con el dedo pulgar, presionas las dos fosas con los dedos pulgar e índice, repitiendo el ejercicio por dos veces más hasta completar tres inhalaciones y tres



3).  
Logos y estás plenamente identificado con él para que te sane o te despierte tal o cual poder, etc.” (ver [figura](#)

## CUARTO EJERCICIO

Ese día el Maestro sólo me enseñó hasta ahí, pues quería que se me gravara muy bien en la memoria el ejercicio o los ejercicios que hasta ahí me había enseñado.

Al día siguiente, después del almuerzo (desayuno en Suramérica), salimos al paseo acostumbrado en el Parque de la Colonia, después de darle las acostumbradas vueltas caminando y el Maestro darme muchas enseñanzas de labio a oído, regresamos de nuevo a casa con el ánimo de continuar por parte mía, el aprendizaje de los seis ritos para rejuvenecer y curar enfermedades.

De inmediato subimos al segundo piso donde se encuentra la oficina principal de la Sede Patriarcal y en donde el Maestro continuó enseñándome los ejercicios de la siguiente manera:

“Ahora vamos a continuar con estas explicaciones, a fin de que puedas pues, enseñar a todos los Hermanos del Movimiento Gnóstico en Centro y Suramérica, en forma correcta y eficiente, para que todos conozcan a fondo los seis Ritos mediante los cuales, las personas mayores pueden recuperar su juventud y las personas jóvenes pueden conservarse jóvenes por tiempo indefinido.

Estos Ejercicios también sirven para despertar los chakras como ya te dije, el Arhat Gnóstico puede internarse en el camino del despertar de la conciencia, ante todo debemos ir a la parte práctica, ya conoces la danza de los Derviches, El Bipharitha Karhanhy Mudra y otras posiciones; recuerda que hay que abrir el órgano enfermo con la imaginación ordenándole imperiosamente: ábrete sésamo, ábrete sésamo, ábrete sésamo.

Ya te expliqué también que en cada ejercicio debe haber súplicas, a la Madre Divina, para que ella ruegue al Espíritu Santo en su lengua Sagrada, para que venga y nos cure tal o cual enfermedad, todo de acuerdo con las necesidades de cada cual, etc.; unos pedirán para sanar, otros para despertar tal o cual poder, otros para desintegrar tal o cual defecto.

Con estos Ejercicios pues, se desarrollan los Chakras y por otra parte se sana el organismo, hay chakras importantes, está el del occipital por ejemplo que es una puerta por donde entran fuerzas al organismo, el frontal es otra puerta por donde las fuerzas vitales penetran al organismo cuando se desarrollan los chakras.

El Laríngeo que como ya te dije, tiene íntima relación con el chakra prostático que es el del sexo, ambos, tanto el masculino como el femenino y tanto el prostático como el Laríngeo son importantes para la salud del organismo; está el del hígado, usted sabe que el hígado es un verdadero laboratorio, ese chakra hay que desarrollarlo para que el hígado trabaje correctamente, porque cuando el hígado trabaja bien el organismo marcha muy bien.

Están también los chakras de las rodillas, son dos, uno en cada rodilla y son vitales para el cuerpo humano, esos vórtices de fuerza deben girar intensivamente para que la vida, el prana, la salud, entren al cuerpo físico.

## PRIMER EJERCICIO

Se coloca el estudiante de pie con los brazos abiertos en cruz a lado y lado, luego comenzará a dar vueltas, a girar de izquierda a derecha como las manecillas del reloj (ver [figura 1](#)), es claro que los chakras también girarán al realizar el ejercicio con alguna intensidad y después de algún tiempo de práctica.

Hacer de cuenta que estamos parados en el centro de un reloj y girar igual con las agujas o minutos del reloj, hasta completar doce vueltas; es claro que algunos comenzarán con pocas vueltas hasta que llegará el día de hacer las doce, se harán con los ojos abiertos y cuando se termine de girar, cerrará los ojos para no caerse, porque terminará un poco borracho, según las vueltas que alcance a dar, pero tendrá que llegar a hacer el ejercicio completo que son doce vueltas.

Con los ojos cerrados permanecerá el discípulo hasta que haya desaparecido la borrachera, entre tanto, continuará suplicando, rogando, implorando a la Madre Divina que le suplique a su divino esposo, que le ruegue, le conceda la curación de tal órgano enfermo, el discípulo estará plenamente identificado con el Logos y suplicando intensamente a la Madre Divina para que ella interceda por el discípulo ante el Logos.

Tiene que girar de izquierda a derecha, porque entre los médium de la espiritidada, los chakras giran de derecha a izquierda en forma negativa y eso no sirve; nosotros no somos médiums ni nada por el estilo, tenemos nosotros que desarrollar nuestros chakras en forma positiva; así pues, el sistema que estoy enseñándote es maravilloso, porque permite el desarrollo de los chakras y la curación de enfermedades, todos los otros ejercicios se complementan”.

El Maestro con mucha paciencia se colocó él mismo e hizo el primer ejercicio para que yo lo aprendiera, me puso a dar vueltas, di las doce vueltas en forma rápida y quedé borracho, pero cerré los ojos bien apretados y permanecí allí un momento mientras me pasaba la borrachera, luego abrí los ojos y ya estaba el mundo quieto a mi alrededor.

Cuando estaba listo para el ejercicio el Maestro me decía:

“Vas tu mismo a ejecutar el ejercicio en forma práctica: concentración en la Madre Divina Kundalini, los pies juntos al estilo militar en posición firmes, los brazos abiertos al lado y lado, ahora comienza a rotar de izquierda a derecha pidiendo intensamente lo que más desees, primero que todo curar el órgano que tengas enfermo, ¿no es cierto? y lo otro es que giren tus chakras, es claro que si tú rotas de izquierda a derecha en la misma forma que las manecillas de un reloj visto de frente, los chakras girarán positivamente, de manera que, dale vueltas y vueltas al ritmo que consideres conveniente, lo mandado pues son doce vueltas, si de ahí para arriba quiere seguir con otras mil, pues eso es cosa de uno, ¿eh? Durante esas vueltas que estás dando, debes concentrarte en tu Divina Madre Kundalini, pedirle que llame al Espíritu Santo, rogándole que lo cure, suplicándole al Logos que lo sane; además hay que abrir ese órgano enfermo diciéndole, ábrete sésamo, ábrete sésamo, ábrete sésamo, es un mantram que figura en las mil y una noches, pero las gentes creen que es al fin y al cabo un cuento muy agradable y no le prestan ninguna atención a ese mantram, pero es un mantram verdadero, ábrete sésamo, se le ordena a ese órgano para que entre en tí la fuerza curativa vital, entonces penetra la fuerza del Espíritu Santo dentro del órgano y es claro que se sana, se cura con la fuerza del tercer Logos, pero hay que hacerlo con muchísima fe y fe y fe.

## SEGUNDO EJERCICIO

Ahora ya has terminado de rotar, has abierto tus ojos, debes acostarte en el suelo en posición decúbito dorsal, es decir: boca arriba con los pies juntos, piernas estiradas, brazos abiertos en forma horizontal al lado y lado a manera de cruz, mirando hacia arriba al techo de la casa.

Ahora intensificas la concentración, intensificas la meditación en la Divina Madre Kundalini, rogándole, suplicándole que cure el órgano enfermo que tu quieres sanar, también en ese instante los que no están curándose, pueden pedir por cualquier otra necesidad, puede ser que elimine tal o cual YO, tal o cual defecto psicológico o que desarrolle en uno tal o cual poder psíquico, etc., uno tiene derecho a pedir, para eso son estos ejercicios.

Aquí tendido de espaldas hacia el suelo, se suplica y se intensifica la oración, la súplica, plenamente identificado con el Tercer Logos, bien, de manera que ahí estás acostado, ahora ya sabes suplicar y pedir en esa posición (Ver [figura 2](#)).

## TERCER EJERCICIO

Ya estás acostado, has hecho tus súplicas, ahora levanta las piernas a que te queden en forma vertical, ya no hay necesidad de que tengas tus brazos en cruz, con tus manos puedes ayudar a sostener tus piernas cogiéndolas por las corvas, procurando que tus piernas queden lo más verticalmente posible, pero sin levantar las nalgas del suelo o más claramente, la cintura debe estar bien colocada sobre el suelo, pegada al piso.

Eso es lo que se llama en el oriente, Biparitha Karanhy Mudra, la sangre entonces afluye toda hacia la cabeza, se precipita hacia el cráneo para que ponga a trabajar determinadas áreas del Cerebro, para que fortifique los sentidos, para que fortifique la vista que es necesario tener muy buena vista, buen olfato, buen tacto, buen oído, buen gusto, etc., etc., etc.

Ahí permaneces un rato en esta posición, entre tanto intensificas tus ruegos a la Divina Madre Kundalini, suplicándole, rogándole que le ayude a conseguir con su divino esposo, el beneficio que necesitamos, la curación, la facultad, la desintegración del defecto, etc.

Bueno, ya con eso basta, has hecho el ejercicio, has