

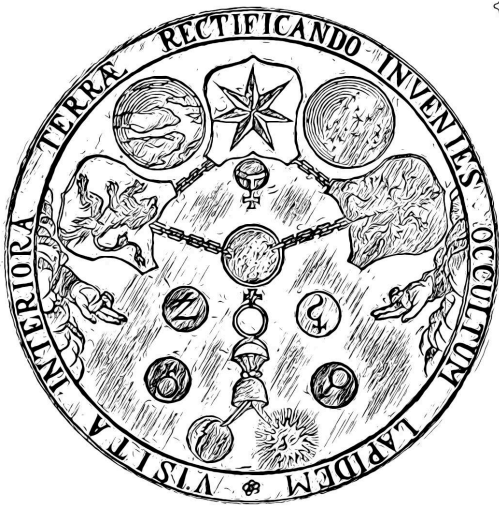


https://granthalcon.github.io/cirulo-solar/



F051 PRANAYAMA Y GIMNASIA DE LAMASERÍA
FRAGMENTO DE TRANSCRIPCIÓN. TÍTULO EN LA
EDICIÓN ORIGINAL DE A.G.E.A.C.: CLAVES
GNÓSTICAS PARA EL REJUVENECIMIENTO TÍTULO
EN LA 2ª EDICIÓN DEL QUINTO EVANGELIO DE
A.G.E.A.C. (2019): EL REGRESO DEL HIJO PRÓDIGO
NÚMERO DE FRAGMENTO: F051 (HASTA LA 5ª
EDICIÓN: 204) FUENTE EN
AUDIO:[DESCARGAR](http://www.gnosiss2002.com/
audiosQE/F051=PRANAYAMA-Y-GIMNASIA-DE-
LAMASERIA.zip) CALIDAD DE AUDICIÓN: MALA
DURACIÓN: 13:34 CORRELACIÓN TEXTO/
AUDIO: AUDIO EMPIEZA EN: "En esta pequeña
píctica espero" Y CUBRE TODO EL TEXTO A
PARTIR DE AHÍ FECHA DE GRABACIÓN: 1974/12/??
LUGAR DE GRABACIÓN: NO CONSTA
CONTEXTO: ENSEÑANZA DIRECTA DE MAESTRO A
DISCÍPULO FUENTE DEL TEXTO: 1ª EDICIÓN
IMPRESA DEL QUINTO EVANGELIO

F051 PRANAYAMA Y GIMNASIA DE LAMASERÍA



3

F051 PRANAYAMA Y GIMNASIA DE LAMASERÍA

FRAGMENTO DE TRANSCRIPCIÓN. TÍTULO EN LA
EDICIÓN ORIGINAL DE A.G.E.A.C.:

CLAVES GNÓSTICAS PARA EL REJUVENECIMIENTO

TÍTULO EN LA 2ª EDICIÓN DEL QUINTO EVANGELIO DE
A.G.E.A.C. (2019):

EL REGRESO DEL HIJO PRÓDIGO

NÚMERO DE FRAGMENTO: F051 (HASTA LA 5ª EDICIÓN:
204)

FUENTE EN AUDIO: [DESCARGAR](#)

CALIDAD DE AUDICIÓN: MALA

DURACIÓN: 13:34

CORRELACIÓN TEXTO/AUDIO: AUDIO EMPIEZA EN: “En
esta pequeña plática espero” Y CUBRE TODO EL TEXTO
A PARTIR DE AHÍ

FECHA DE GRABACIÓN: 1974/12/??

LUGAR DE GRABACIÓN: NO CONSTA

CONTEXTO: ENSEÑANZA DIRECTA DE MAESTRO A
DISCÍPULO

FUENTE DEL TEXTO: 1ª EDICIÓN IMPRESA DEL QUINTO
EVANGELIO

...Quebrándose las piernas, al estilo de los Yoguis de la
India, porque eso ya es exageración.

Yo conocí un amigo que se la pasaba quebrándose las
piernas y al fin se rasgó una pierna, sí se la rasgó
totalmente. Tanto quería forzar la piernas que ahí
quedo quebrantada. No hay necesidad de eso... >PI<

Ahora vamos a practicar el PRANAYAMA. ¡Véanlo!
Ustedes saben cómo se practica el Pranayama Egipcio,
¿no?

psíquicos donde la Conciencia está embotellada. Cuando todos los agregados sean desintegrados, cuando la Conciencia quede libre, entonces despertará. Y ya despierta, convertida en un Hombre verdaderamente Celestial, iniciará su regreso, que va desde la Personalidad hasta la Casa del Padre, el Mundo del Espíritu.

Ahora, el viaje es largo, largo y difícil; tenemos que luchar contra muchos peligros, contra muchos enemigos. Lo más grave es que los enemigos del hombre están dentro de sí mismo, dentro de su propia Personalidad. Esos “enemigos”, son nuestros agregados psíquicos que en nuestro interior cargamos.

Me viene en estos momentos a la memoria, una frase del “Libro Sagrado de los Muertos”, egipcio, dice: “Yo soy el Cocodrilo Sagrado Sebek, Yo soy la Llama de tres pablos y mis pablos son inmortales. Yo entro en la Región de Sekem, yo entro en la Región de las Llamas que han derrotado a mis adversarios.”

Este “COCODRILLO SAGRADO SEBEK”, es precisamente LA ESENCIA. “Entro en la Región de las Llamas”, *que es el NIRVANA, la “REGIÓN DE SEKEM”. *Los que viven en esa región *han derrotado a sus adversarios”, *es decir, a esos Yoes que en nuestro interior cargamos; hay que derrotarlos, vencerlos, destruirlos. Por eso se dice en el ritual que *hay que matar a todos los infieles. Que sean ellos malitos, condenados y muertos.” *Se refiere a esos, a los Yoes que en nuestro interior cargamos. Esos son los *”infieles”, *contra ellos tenemos que pelear, tenemos que *”verter su propia sangre”...

Así que el viaje es indispensable para llegar a las Estrellas, para regresar al casa del Padre que siempre nos ha sonreído. Pero se precisa el DESPERTAR DE LA CONCIENCIA. No podría la Conciencia despertar, para iniciar su viaje, si no desintegrara el Ego; hay que volverlo polvo, sólo así, la Conciencia libre, soberana y dueña de sí misma, despierta, inicia su viaje de regreso a la Casa del Padre. Ése es el significado de la parábola del “Hijo Pródigo”. Y es muy importante comprender esa parábola.

Estudiadas las cosas desde este punto, vamos entendiendo nosotros...>FA<

Discípulo. La verdad, es que lo desconozco.

Maestro. Yo primero lo practicaré solo; y luego, entonces, lo practicamos todos en conjunto.

Con el dedo índice, vean lo que hago... [Se oye la inhalación y exhalación]. Ahora vean lo que voy hacer, la posición de PROSTERNACIÓN EGIPCIA... [Se coloca en posición y vocaliza el mantram Ra]. RRRRRRAAAAAAAAAAAAA, RRRRRRAAAAAAAAAAAAA.

Bueno, hemos regresado al punto de partida original. Obviamente que hay para eso varios mantrams. Con esto se busca unir los ÁTOMOS SOLARES Y LUNARES, para facilitar el despertar del KUNDALINI. Esos Átomos Solares y Lunares se unen en el TRIBENI, cerca del hueso cóxigeo (ese hueso que sirve de base, aquí atrás, para toda la espina dorsal). Pero tiene sus mantrams: TON-SAH-HAM, son los mantrams de inhalación. TON-RA-HAM son los de exhalación.

De manera que si ustedes observan bien lo que he hecho y la respiración, verán tres tiempos.

Verán... [Inhala]. Ahí entra el TON; con el KUMBHAKA (o sea la retención del aliento con los dos dedos) entra el SAH; y en la exhalación, por la fosa nasal izquierda, entra el HAM. Luego, vuelve a inhalar por la fosa nasal izquierda, vuelve el TON; Kumbhaka, o sea retención, RA; exhalación, HAM.

Ton-Sah-Ham, Ton-Ra-Ham, son los mantrams; inhalación, exhalación, etc., etc.

Discípulo. Maestro, ¿y las mujeres no comienzan por el otro lado, porque tienen a Ida y Pingala en una forma invertida a la de los varones?

Maestro. No es necesario. Bueno, se puede empezar, es voluntario; pueden hacerlo y, si no, pues no; no hay necesidad, DE TODAS MANERAS FUNCIONA..., de todas maneras funciona... A ver...

D.Maestro, ¿nos puede explicar cómo se hace hacia dentro y hacia arriba?

M.Bueno, en este caso no cuenta eso; eso es para el mantram aquél de HAM-SAH, ¿no? Pero ahora estamos en asunto diferente, estamos en Pranayama.

D.¿Y para cuando se activa la Fuerza Seminal, o la Fuerza Sexual?

M.Bueno, lo que sí puedo añadirte, como explicación, es que el NON PLUS ULTRA DEL PRANAYAMA se realiza precisamente en la FORJA DE LOS CÍCLOPES. Si por ejemplo, cualquiera de ustedes, estando en pleno trabajo en la Novena Esfera, comprende que puede caerse, entonces práctica el Pranayama durante la misma Cópula Química. Y al estarlo practicando, por ejemplo, al estar haciendo así [inhala], jale las Fuerza desde las gónadas hasta el cerebro, con la Imaginación y la Voluntad unidad en vibrante armonía.

Y si lo retiene así [inhala y retiene], entonces hay un Kumbhaka, o sea, retención del aliento; exhala, vuelve y se inhala (se exhala por la Fuerza que ha de subir hasta el cerebro; se retiene y se exhala).

El máximo del poder del Pranayama se encuentra en la Forja de los Cíclopes. Y sirve para jalar la Energía Creadora y llevarla al cerebro. Así es como jala esa Fuerza y se pasa al cerebro. Y claro, se evita el peligro de una caída sexual.

Ahora, el Pranayama, así como lo he practicado, tiene grandes ventajas. Les estoy enseñando, no Pranayama Hindú, sino Egipcio. Tiene seis inhalaciones con sus correspondientes exhalaciones.

No les estoy enseñando Pranayama Hindú, sino Egipcio.

Y sus mantrams, ya les dije: Ton-Sah-Ham, Ton-Ra-Ham. El mantram Ra, después de las respiraciones, es maravilloso. Pero tiene que ir acompañado (como ya vieron ustedes) de la Prosternación Egipcia.

Ese Raaa, hace vibrar intensivamente todos los chakras de la espina dorsal y los desarrolla.

Por medio de este Pranayama se consigue, pues, transmutar. Pero su máximo de poder está en la Forja de los Cíclopes.

Así que, con esto, se consigue transmutación, sublimación de la Energía Creadora; se aclara la atmósfera: Se eliminan muchos átomos impuros que existen dentro del organismo, etc...

Ahora vamos a ver si ustedes son capaces, ¿serán capaces?

D.Maestro, ¿y qué sucede cuando se está haciendo el Ra, y se está en esa especie de vuelta dentro de sí mismo, qué es lo que está sucediendo?

servidores y le recibieron; el mismo padre salió al encuentro y le besó en la frente. Hubo gran alegría y ordenó el señor que lo lavaran, que le pusieran una túnica blanca y un anillo en su diestra. Aún más, ordenó que hicieran un gran fiesta. Claro que esto fue para el padre algo extraordinario: ~~Que~~ su hijo hubiera vuelto! Los músicos hicieron resonar sus instrumentos, y hubo danza y alegría...

Su otro hijo, su hermano, estaba ausente. Cuando regresó encontró gran algarabía, música, dicha y contento, y le preguntó a los criados de inmediato:

— ¿Qué es lo que está pasando?

Entonces le explicaron que su otro hermano había regresado, y que su padre, por tal motivo estaba contento. Entonces... >PI< ...dijo:

— ¿Y cómo es posible esto, que este hermano mío, sea festejado en esa forma? ¿Si malgastó su *fortuna en otra tierras, en los placeres y en sus vicios, y ahora que regresa se le hace una fiesta? Y yo, que he permanecido fiel aquí en la casa, para mí no ha habido ni siquiera un corderito para compartirlo con mis amigos; y éste le hace sacrificar una res.* ~~Que~~... >PI< ...*cuando a mí jamás se me ha recompensado! *Y llegando a la casa le hizo el reclamo a su padre. Su padre le respondió:

— Mi hijo muerto estaba, y ha resucitado. Lejos estaba de mí y ha regresado. Por tal motivo he *celebrado la fiesta...*

“Hay más alegría... >PI< ...Maestros, en la Catedral del Alma por un pecador que se arrepiente, que por mil justos que no necesitan de arrepentimiento”...

Esta parábola maravillosa del Evangelio Crístico es formidable. La Esencia debe regresar a la “casa”; la Esencia, la Conciencia que tenemos dentro, debe regresar a la casa de nuestro Padre que está secreto. Cada uno de nosotros debe regresar a la casa del Padre. Pero para que ese regreso se pueda iniciar, el CENTRO DE GRAVEDAD que nosotros tenemos, el Centro Magnético que actualmente llevamos en la humana persona, debe ser transferido a la Conciencia, a la Esencia. Sólo así, la Esencia, podrá iniciar el regreso que va desde la Personalidad hasta el Padre. Sólo así, la Esencia, podrá iniciar el viaje (larguísimo, por cierto) que va desde la Personalidad hasta las Estrellas.

Pero para que la Esencia pueda viajar, debe ir desintegrando, lentamente, todos esos agregados

Sistema Solar con la nota FA; y entró, pues, en nuestro cuerpo físico con la nota MI.

Cuando alguien posee la Conciencia vívida de las estrellas, es obvio que desarrollarla sería correcto. ¿En qué forma podríamos desarrollarla?

Si pensamos en que sería más factible, despertarla, obviamente, estaría todavía más precisa la... >PI<...Porque un germen de un árbol, por ejemplo, es susceptible de desarrollo, evolución y progreso, pero las Conciencia es completa por sí misma, y vino de la Vía Láctea y es una Facultad natural, cósmica, de Cognición. Ciertamente, no es desarrollo lo que necesita, lo que se requiere es DESPERTARLA.

El Evangelio nos habla a nosotros del “Hijo Pródigo”, éste tenía todo en casa, vivía feliz. Un día de esos tantos, deseoso de aventuras, habla a su padre y le dice:

— Señor, dadme la herencia que me pertenece porque me voy...

El padre le entregó la herencia y el hijo se fue. En otras tierras, aquel hijo malbarató su fortuna en placeres, licores, en las mujeres de vida licenciosa, etc. Ya en la amargura, cuando había perdido todo su capital, cuando no le quedaba un solo centavo, buscó trabajo; nadie le quiso dar trabajo. Al fin, después de mucho sufrir, consiguió que por ahí le entregaran el trabajo de pastor, pero no de ovejas sino de cerdos.

¿Ustedes saben eso de estar pastoreando cerdos? No es nada agradable. Sufría el pobre hombre ahí, en una pocilga (en un “chiquero”, como decimos por aquí), cuidando cerdos. Se alimentaba con las algarrobas que caían de un árbol; las gentes no le daba de comer, tenía hambre; ganaba cualquier miseria; entre el lodo hecho un infeliz.

Sin embargo, se acordaba de su padre que tenía mucho dinero, de la casa de él, de su padre.

Entonces se dijo: “Pero, bueno, ¿qué hago yo aquí? Si en mi casa hay abundancia, hay riqueza, hay de todo, alegrías, y yo, aquí, hecho un desgraciado. Mejor será que me regrese a mi casa.” Y se puso en marcha, rumbo a su casa.

Ciertamente, mis queridos hermanos, sufrió mucho para regresar a casa. Cuando ya se acercaba a la mansión del señor, su padre, los criados le vieron y le avisaron al amo. Este, envió inmediatamente a sus

M.¿Cómo así que vuelta dentro de sí mismo?

D.*Es como si se estuviera elevando, como si se estuviera dando vueltas todo...*>PI<

M.Bueno, hay personas sensitivas que pueden sentir cuando los chakras giran, de izquierda a derecha...

D.¿Y es correcto que den vuelta para el lado que sea?

M.Los chakras siempre giran de izquierda a derecha, como las manecillas de un reloj, visto el reloj de frente. Tienen que girar de izquierda a derecha.

Pero hay que tener en cuenta también que a los estudiantes gnósticos les suceden muchas cosas raras, incoherentes, vagas, imprecisas. Todo eso se debe, precisamente, a los diversos elementos inhumanos que en su interior carga.

Cuando uno aniquila tales elementos, esas cosas raras e incoherentes desaparecen para siempre; no queda sino la LÓGICA SUPERIOR, que Ouspensky cristalizó, perfectamente, en el “TERTIUM ORGANUM”; el Samadhi lógico, exacto, matemático como un Tabla Pitagórica; la lucidez radical absoluta.

Las incoherencias, las cosas raras y extrañas que les pasa a los neófitos, pues, acaban cuando el Ego desaparece. El Ego produce multitud de tonterías que no vienen al caso.

A ver, vamos a ver si son capaces todos de practicar en grupo...

D.Maestro, hay necesidad de definir los grupos...

M.¿Cómo?

D.Hay necesidad de definir los grupos...

M.¿Para qué?...>PI<...Lo que interesa es trabajar con el Prana y ya. A ver, vamos a ver los hermanos, pues, a practicar Pranayama. Yo creo que tienen que ampliarse un poquito más, hasta allá, para hacer la ceremonia de Prosterñación.

D.>PI<

M.¿Ahí? Los mantrams? Se vocalizan con la mente son mentales: TON-SAH-HAM, TON-RAHAM, TON-SAH-HAM, TON-RA-HAM. Eso ya lo saben ustedes, pues; y ahí quedan en estas grabadoras para que ustedes después los copien. A ver, comiencen.

[El Maestro va dirigiendo la práctica].

Kumbhaka, es decir, retención. Luego exhalación por el lado izquierdo; inhalen por el lado izquierdo; retengan en un Kumbhaka; exhalen ahora por el lado derecho; inhalen por el lado derecho; Kumbhaka, retención; exhalen por la izquierda; inhalen por la izquierda; un Kumbhaka, retención; exhalen por la derecha; inhalen por la derecha; un Kumbhaka, retención; exhalen por la izquierda; inhalen por la izquierda; un Kumbhaka, retención; exhalen por la derecha; inhalen por la derecha; un Kumbhaka, o sea, retención; exhalen por la izquierda; ahora inhalen por la izquierda; un Kumbhaka, retención; exhalen por la derecha; inhalen por la derecha; Kumbhaka; exhalen por la izquierda.

Ahora la ceremonia de prosternación todos. Estoy sentado para observar, nada más... No, así no se ponen las manos, ¿que están haciendo ustedes? Voy a ver como ponen las manos ustedes. Los dedos pulgares se tocan entre sí. Entre sí, no así, pero las palmas de las manos juntas, eso, como las tienes tú, como las tienes tú. No, no, no, qué diabluras!, en Egipto las cosas se hacen bien hechas, no hermano, así no, vea: Tocándose con los dedos pulgares, así, vea, vea, observen; vea, tal como se usa en la tierra de los Faraones, a ver observa aquí... [Mientras vocalizan los hermanos el Maestro Samael va corrigiendo a algunos]. Ponga las palmas sobre la tierra, pero así, correcto, la cabeza sobre las manos.

[Todos los hermanos cantan el mantram RA].
RRRRRRRAAAAAA, RRRRRRAAAAAA, RRRRRRAAAAAA,
RRRRRRRAAAAAA, RRRRRRAAAAAA, RRRRRRAAAAAA,
RRRRRRRAAAAAA...

Se puede hacer tres o siete veces..., tres o siete veces...

Bien, mis queridos hermanos, ahora siéntese ustedes, que E. V. Q. nos va a dar un "show".

D.[Risas].

M.¿Bueno sabes cuál es el show que él va a dar ahora, sabes cuál es el show?

D.¿Eh? No.

M.Se trata de algo serio, mis amigos, lo que pasa es que tenemos que hacer la Enseñanza agradable, sin ofensas a nadie, y por eso no dejamos de vacilarles un poquito.

D.Y nosotros de estar colorados...

son los que tienen esa continuidad de propósitos para llegar a la meta. Bueno...

D.¿Estos ejercicios sirven para a hombres y para mujeres?

M.Sí, y durante los ejercicios tiene uno que estar invocando a la Madre Divina, y suplicándole a ella. Y si uno está enfermo, le suplica uno a ella que llame a su Esposo, el Tercer Logos, para que lo cure a uno de sus enfermedades, etc... >CM<

>IA< Bueno, vamos a dar una pequeña plática, pues. En esta pequeña plática espero que haya preguntas. ¿Qué hora tienes?

D.La una y..., las dos y cuarto...

M.Vamos a dar una plática cortita. ¿Qué es lo principal, lo más importante en la vida cuando se quiere cambiar radicalmente? A ver quién me sabe dar una respuesta.

D.Ser sincero con uno mismo, Maestro.

M.Ser sincero con uno mismo, ¿y que más?

D.*Ver la necesidad de... *>PI<

D.Reevaluarse a sí mismo...

D.Reconocer la mecanicidad de uno, Maestro; reconocer que uno es muchos y que no es uno.

M.¿Tú qué dices?

D.Lo más importante es desarrollar la Conciencia...

M.Bueno, la cruda realidad es que las respuestas están todas más o menos exactas. No tengo nada que refutar a ninguna respuesta. Todas son exactas.

En cuanto a aquélla de desarrollar la Conciencia... >CM< ...porque para desarrollar la Conciencia, debemos empezar por saber qué cosa es eso que se llama Conciencia. Realmente, existe una íntima relación entre ESENCIA y CONCIENCIA.

La Conciencia es una Facultad Cognoscitiva del Ser, una Facultad de Aprehensión o Cognición.

Pero esa Conciencia está... >PI< ...Esa Esencia vino algún día, no importa cual, de la Vía Láctea.

De allí partió con la nota LA; atravesó el corazón del Sol con la nota SOL; pasó a través de los planetas del

del Tíbet, no le aumentemos, ni le quitemos; dejemos esa Kriya completa, sin aumentarle ni quitarle.

D. *Maestro, ¿y sin la petición a la Divina Madre esos ejercicios no sirven?*

M. Todas estos ejercicios se trabajan junto con el Kundalini. Porque la Devi Kundalini Shakti es la que tiene poder sobre el cuerpo físico, sobre los órganos creadores, sobre los chakras. De manera que todos estos trabajos siempre se hacen con la Kundalini. En cada movimiento de esos está una llamando a la Kundalini, trabajando con la Kundalini, orando a la Kundalini...

D. *¿Qué tiempo estuvo el militar inglés en la Lamasería?*

M. Bueno, francamente eso si no lo he preguntado, jamás se lo pregunté. Pero sí, la cruda realidad es que regresó joven. Era un pobre viejo que así, ya no podía ni mascar el agua, y regresó lleno de energía, ya alegre y contento, fijense que hasta consiguió novia y se casó.

D. *Maestro, ¿cuánto es aconsejable practicar estos Ritos?*

M. Pues, hasta donde uno aguante, eso no tiene tiempo. Los Lamas aquellos, cuenta (eso cuenta el General inglés), que aquellos Lamas se la pasaban todo el día en eso: Viejitos, que ya ni podían (pero todo el día con ganas de volverse joven), le daban todo el día y hasta la noche y volvían al otro día; y dele y dele y dele; y los que se iban rejuveneciendo iban saliendo de ahí.

D. >PI<

M. Pues, hombre, tampoco le pregunté yo al General... Ya les digo, no puedo aumentarles a ustedes ni quitarles, me tengo que ceñir estrictamente a la verdad.

D. >PI< ... *¿Que en tres años, ¿no? Que necesito tres años...*

M. Aguarda a ver que me refresque la memoria un poquito por ahí. Ahí, a los cuatro años necesito el general, fue a los cuatro años, ya se me regresó la memoria, ¿sabes? A los cuatro años quedó rejuvenecido...

Creo que cuatro años no son nada, se van ya. Pero hay que tener continuidad de propósitos para estar trabajando de día y de noche, a todas horas y en domingo y no cansarse durante un año entero. Raros

M. Bueno, en todo caso, ¿ustedes han leído el libro “Transformación Radical” de E. V. Q.?

D. Sí.

M. Yo enseñé a E. V. Q. una Yoga muy misteriosa para que los viejos se vuelvan jóvenes, y se lo enseñé prácticamente. De manera que, prácticamente, van ustedes a rodear aquí, a E. V. aquí, bueno aquí no cabe... ampliense un poquito para atrás, porque a él le voy a poner de “Transformación Radical”. Todos hacia atrás, hacia atrás, hacia atrás, formen círculo, formen cadena, formen círculo, eso es...

E. V. Q. *Unirnos a la Esencia, lo poco que tengamos de Ser, de Esencia dentro nosotros; pedirle su ayuda; tratar de armonizarlos íntimamente, lo más fusionados posible con nuestro Ser interior, a fin de que nuestro ejercicio, pues, pueda ser combinado, entre físico y entre espiritual, entre anímico y físico, para que sea equilibrado el ejercicio.*

Una vez, ya totalmente hecha la oración íntima al Ser, que nos ayude, que nos permita realizar este ejercicio, entonces sí, nos colocamos debidamente en cruz y comenzamos a hacer las VUELTAS; siempre girando de izquierda a derecha como las agujas del reloj. Tratando, pues, de hacer las más posibles vueltas que podamos.

El que no pueda sino hacer dos o tres, porque se marea o cosa parecida, tiene que comenzar y va aumentando vueltas hasta llegar a un mínimo de doce. Si logra hacer muchas vueltas, pues mucho mejor. Yo voy a tratar de hacer aquí unas cuantas, porque hace ya mucho tiempo que no hago este ejercicio. De todas maneras comenzamos... >CM<

D. *Media hora. Con las manos cójalas...*

M. No hay necesidad, no hay necesidad...

D. *No puede uno cogerse... >PI<

M. Pero mejor que las levante.

D. *Pero es sin cogerla. Hora y media, perdón Maestro...*

M. Bueno, ya. Ahora siéntate ¿ya estás sentado? ¿Qué más sucede? Recuerdate! Lo que tú escribiste en Transformación Radical.

E.V.Q. *Pero es que hace tanto tiempo que no hago el ejercicio, Maestro...*

M. ~~C~~ómo es posible que no hagas estos ejercicios!

E.V.Q. *Ahora me he dedicado a las Runas, Maestro, y entonces, pues...*

M. Bueno, pero ahora no estamos “runando” [Risas]. Ahora sigue la... >PI< E.V.Q. *El PRANAYAMA.*

M. Muy bien, ¿qué más?

E.V.Q. *Comenzamos los Pranayamas...*

M. Las... >PI< ...no son recomendables. A ver, primero hacia adelante, la cabeza, luego hacia atrás. No, no, el cuerpo no hay necesidad que lo echas para atrás, es la cabeza, lo más que puedas.

Correcto.

E.V.Q. *Todo listo...*

M. Ya está hecha esa parte. Ahora tienes que subir el vientre, correcto, eso es. No, no, todavía no, vas a subir un poquito. Primero siéntate bien y te apoyas en las manos hacia atrás, correcto. Y ahora te subes.

D. *¿El Puente, Maestro?*

M. La MESA...

D. ~~E~~h!, la Mesa... *Es que es bien parecido el puente y la mesa* *[Risas].*

M. A ver, a ver, ¿qué te está pasando?

D. *¿No es así Maestro? ¿O es así todo sostenido?...*

M. La cabeza hay que echarla para atrás..., correcto. Una mesa perfecta... >PI< ...Correcta, y hasta ahí nada tenemos nada que objetar. Bueno, siéntate pues.

D. *¿Qué hay ahora?*

M. La LAGARTIJA, ¿Con qué objeto es la Lagartija?

D. *Para la “curva de la felicidad”.*

M. Para acabar con la “curva de la felicidad”.

D. ~~C~~incuenta!... *Dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, la última, la última, la última.*

M. ¿Ahora sigue algo más? ¿Qué vas a hacer ahora?

E.V.Q.- No me acuerdo, Maestro, discúlpennos...

D. *El Arco.*

M. EL PUENTE, ahora sí viene el Puente... Más, más; correcto, correcto, ya.

El sexto si es puro VAJROLI MUDRA, pero... >CM< ...un General, en la India; pero este General Inglés, pues, era un hombre ya de bastante edad... >PI< ...el pobrecito andaba... >PI< ...no, ya apenas si podía mascar el agua, ¿no? Su, cabello blanco, y total que el infeliz ya estaba en vísperas de panteón.

¿Pero qué pasó?

Oyó hablar de una LAMASERÍA TIBETANA donde se enseñaba una Yoga para rejuvenecer. Se lo comunicó a un amigo de él, compañero de oficina (el compañero era bastante joven), y claro, no pudo menos que reírse de aquel anciano que aspiraba ser joven.

Entonces, el General concluyó..., se fue para la Lamasería. La Lamasería se denominaba “El Manantial de la Eterna Juventud”. Allá estuvo un poco tiempo practicando ejercicios... >CM< ...un buen abrigo o de lo contrario se expone a un reumatismo terrible... >PI<

D. *Maestro, ya que aquí hay muchos que van a salir como Misioneros a difundir la Enseñanza, he conocido de que enseñaban, dentro de los Derviches Danzantes, otra serie de cosas que no están dentro del libro “Transformación Radical”, entre ellos estaba lo que enseñan en Guatemala, que es un movimiento así.*

M. Bueno, pero eso no tiene que ver con esto.

D. *No tiene nada que ver...*

M. Con esta Yoga Tibetana no tiene que ver. Yo no les digo a ustedes que este movimiento así, no sirva, claro está que este movimiento sirve, ¿no? Eso no tiene sino un objetivo: Poder tirar los pensamientos que pesan en la mente, tirarlos fuera.

D. *Equilibrio del Centro Intelectual. Y también el Maestro G...*

M. Pero no entra en estos Seis Ritos, es aparte.

D. *También el Maestro G. K. enseña... * >PI< *...que en cada posición se trabaja con los diferentes Elementales.*

M. ~~B~~ueno, ya le están añadiendo muchas cosas! A los Seis Ritos, tal como los trajo el General Inglés de allá