

# Trabajo Práctico para el Despertar



**Encaminándonos hacia la Muerte Mística**

**Semana 10**

Observación de los cinco centros  
al mismo tiempo

## **RESUMEN SEMANA 10:**

A partir de hoy, y por 7 días, nos adentraremos en la observación de 5 centros a un mismo tiempo; habiendo completado con este trabajo el entrenamiento básico de observación de todos los centros.

## **TAREAS PARA LA SEMANA 10:**

**Primera Tarea:** Orar todos los días por 7 días a nuestra Bendita Madre Kundalini, rogándole nos desarrolle la capacidad de la auto-observación, y nos ayude con el trabajo de observación de los 5 centros a un mismo tiempo.

**Segunda Tarea:** Leer y reflexionar por 7 días seguidos, el capítulo XVIII titulado "El Pan Supersubstancial", del libro Psicología Revolucionaria.

**Tercera Tarea:** Aplicar la auto-observación sobre tres centros a la vez, cada 10 minutos, tomando un centro como referencia y combinándolo con dos más, durante los 7 días de esta semana.

Observar los 5 centros: intelectual, motor, emocional, instintivo y sexual, a un mismo tiempo.

Es difícil lograr estar "conscientes" de los 5 centros juntos, incluso después de todo el entrenamiento que hemos realizado hasta aquí.

La mejor forma para comenzar, está en divisar tres secciones de centros, en lugar de 5. Es decir así:

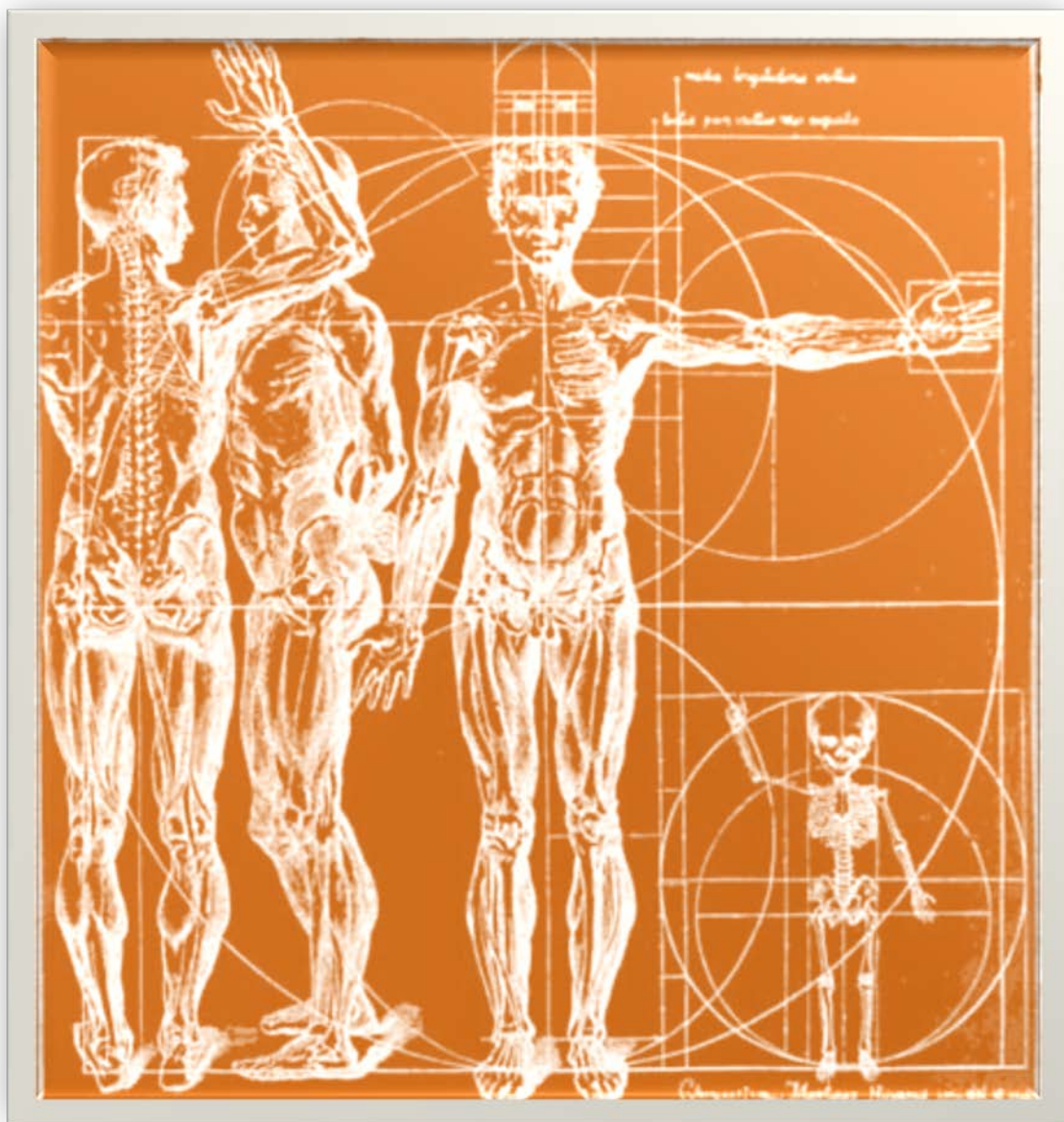
**Primera sección:** Centro intelectual

**Segunda sección:** Centro emocional

**Tercera sección:** Centro Motor-instintivo-sexual

Utilizando la imaginación y haciendo conciencia de las sensaciones percibidas en los centros, intentemos ver y sentir el intelectual por sí solo primero, luego el emocional por sí solo, y luego el motor-instintivo-sexual, como si fuera una unidad. Después de individualizar estos tres núcleos, intentemos hacer conciencia de ellos fusionando

su observación en una unidad que los contenga. Hagamos esto muchísimas veces durante el día, hasta lograr sentir los 5 centros juntos. El primer día es el más difícil, pero está absolutamente demostrado que es posible hacerlo. ¡Cualquier persona que persevere, lo va a lograr!



Claro que cuando uno está plenamente concentrado en la observación de los 5 centros por la primera vez, poco espacio le queda para hacer nada más, por lo que durante los quehaceres más exigentes del día será mucho más difícil sostener la observación de todos los centros juntos, o incluso imposible. Es bueno que lo sepas, para que no te desanimes, es parte del proceso de aprendizaje.

Si no se logra la observación de los 5 centros a un mismo tiempo, incluso después del soporte del entrenamiento realizado en las semanas anteriores, entonces intentemos lograr esta capacidad aunque sea sentados en una silla o relajados en nuestra cama, hasta que logremos hacernos conscientes de nuestra máquina completa.

Hemos llegado al final de este audio, y sólo nos queda darte mucho ánimo en este trabajo, y seguir perseverando, ya que en las próximas semanas entramos al estudio del Recuerdo de Sí, y nos esperan nuevas conquistas hacia nuestra comprensión y nuevos despertares en la práctica de la Gnosis.

Y recuérdalo amigo:

¡Si otras personas lo han logrado, tú también puedes lograrlo!

\*\*\*\*\*