

*Cuando actuamos como Almas
Nos damos cuenta poco a poco
De que todas las formas que nos rodean
Son velos de sonido, color y forma
Alrededor del Alma, y que
Detrás de cada forma y su cualidad
Están las funciones del Alma.
Sólo existe el Alma
Actuando en muchas formas como las Almas.
En realidad no hay muchas Almas
Sino una.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Más y más personas sienten que ya han visto lo suficiente en la vida exterior y se sienten atraídas por el camino espiritual. Sin embargo, ignoran con frecuencia las bases de la vida espiritual. Mucho se adentran en el estudio de enseñanzas avanzadas sin haber organizado primero sus mentes y sus personalidades, sin haber incorporado a sus vidas siquiera un 1% de las enseñanzas que han estudiado. Acumulan recursos mentales que no sirven para nada ni a ellos ni a otros. Algunos piensan que las circunstancias de sus vidas no les permiten avanzar por el camino espiritual y de esta manera, se ponen obstáculos a sí mismos a causa de su desequilibrio y descuido. En otras ocasiones, se practica la espiritualidad a costa del sentido común, descuidando responsabilidades personales y familiares. Mientras no se sienten los cimientos, los ejercicios no darán frutos o darán sólo resultados parciales.

En consecuencia, debemos seguir los pasos fundamentales, ponerlos en práctica. Así podremos aprender poco a poco a expresarnos como almas. "Las Bases de la Vida Espiritual" intenta darnos algunas ideas al respecto.

VIDA RÍTMICA

RITMO MAGNÉTICO

Cuando se observa la naturaleza, se reconocerá que hay sistema y ritmo. La actividad de la naturaleza es absolutamente predecible, el grado de impredecibilidad es muy pequeño: el devenir de las estaciones, el crecimiento la fauna y la flora, el movimiento de los planetas alrededor del sol tanto como alrededor de sí mismos y también el movimiento del sol alrededor de un sol central - todos tienen un ritmo y una periodicidad, que son seguidas por la Naturaleza. En consecuencia, toda la creación se mantiene en equilibrio.

Nosotros también logramos el equilibrio cuando desarrollamos un buen ritmo y un sistema en nuestras vidas. El ritmo conduce a la manifestación de corrientes electromagnéticas. Esto nos hace magnéticos y produce una realineación de nuestras líneas internas de fuerza: las corrientes magnéticas que se habían sido bloqueadas previamente comienzan a fluir. Un pedazo de hierro se convierte en imán a través de un orden adecuado de la estructura de los átomos, y de igual manera, puede magnetizar otros pedazos de hierro a su alrededor. Aquél que se llena del conocimiento de lo divino inspira y magnetiza sus alrededores a través de sus ojos, su tacto y su palabra. La invocación y la visualización de un maestro en meditación también magnetiza. Es como si se invocara un imán y resultáramos cargados de energía para poder trabajar por el prójimo.

Cuando el ritmo se altera, se afecta el flujo de la fuerza de la vida, del prana. Ésta es la causa de la enfermedad, del decaimiento y de la muerte. La sanación se produce con la actividad rítmica del alma. La sanación es un

proceso que elimina los obstáculos del flujo libre de la energía del alma. El ritmo también elimina obstrucciones tales como fatiga y conflicto. La fatiga es común en el trabajo diario. El interés, el buen humor y la paciencia son antídotos para la fatiga. A menos que tengamos un gran interés en nuestros deberes, la rutina diaria se convierte en algo muerto. Nos envuelven los hábitos y nos volvemos negligentes. De igual manera, la meditación y el rezo hechos como asuntos de rutina no traen frescura. La Naturaleza nos ofrece algo nuevo cada día. Si podemos ver lo nuevo que viene a nosotros cada día en esa misma rutina, la habremos transformado en un ritual. La rutina es circular y permanece en el mismo lugar, el ritmo es espiral en su movimiento. El flujo libre, rítmico de la energía nos eleva y desarrolla la conciencia y revela su sentido.

El ritmo nos ayuda a ordenar la actividad material de la vida y a establecer una práctica espiritual continua. En cada aspecto de la vida debe haber un ritmo. En el trabajo, en el descanso, en las comidas, en los rezos, la meditación y el estudio. Todas las actividades principales de nuestras vidas deben ser rítmicas. La energía del séptimo rayo del orden rítmico es llamada Svaraj en el Oriente, y significa "autónomo". En consecuencia, el primer paso en el proceso de iniciación es gobernarse y también el permitir a otros que se gobiernen a sí mismos, sin permitir que nos gobiernen. Si tomamos un ritmo y lo mantenemos por muchos años - por ejemplo, meditando diariamente en la mañana y también en la noche - el séptimo rayo conferirá, usando las palabras del Maestro Djwhal Khul, "resultados mágicos sorprendentes."

ESTABLECIENDO UN RITMO

La mayoría de las personas no ordena bien su vida cotidiana; se deja dirigir por el exterior. La vida externa genera demasiados elementos que nos comprometen y que nos alejan de la vida interna. Hemos desarrollado tal sistema en el exterior que estamos presos en él. Es necesario ordenar la vida en función de la economía, la familia y la sociedad, pero ¿hasta qué extremo? Las enseñanzas de la sabiduría dicen que la vida espiritual crece como una pirámide sobre la base del cuadrángulo formado por una vida social, familiar y económica moderadas.

Mientras no tengamos el ritmo apropiado en nuestra vida externa, no podemos meditar. Tal vez nos sentemos en la mañana y la tarde, pero nuestra mente se va a las cosas externas. Recuerda los incidentes y las conversaciones del día. Incluso si la traemos de regreso de cuando en cuando, se escapa inmediatamente otra vez. Muchos no son constantes con sus ejercicios, porque las situaciones de la vida obstaculizan frecuentemente la práctica. En términos generales, nuestro cuerpo, nuestra lengua (comer/hablar) y nuestra mente no aceptan el ritmo recomendado para la práctica espiritual, pues tienen el hábito de no tener un ritmo. La personalidad nos abruma con facilidad. Sólo nos permite ir a nuestro interior si cumplimos nuestros deberes y responsabilidades.

Cuando intentamos establecer un nuevo ritmo, fracasamos muchas más veces de las que lo logramos, porque la fuerza del ritmo anterior se nos opone. Riámonos de nuestros fracasos. Sobre todo, no intentemos encontrar las causas de tales fracasos en el exterior: todas las causas son interiores. Cada cual debe encontrar su propio ritmo y seguirlo como un ritual. Lo que creamos correcto puede no necesariamente ser lo que otros consideren correcto. Debemos entender esto y respetarlo sin comentarios. Debemos recordar esto cuando deseemos ayudar a alguien a vivir de la manera adecuada. Nadie puede ayudar a otro que no se ayude a sí mismo a encontrar un nuevo ritmo.

RESPIRACIÓN RÍTMICA

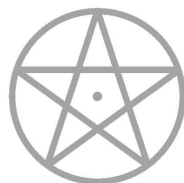
Si tenemos la intención de ejercitar un ritmo, el trabajo con la respiración nos ayudará. Conectarse a la respiración es la manera directa en que la personalidad alcanza el alma. El alma respira y las formas viven allí. La pulsación rítmica es la música del alma. Cuando prestamos atención a la respiración, nos ocupamos de un efecto del alma y, en consecuencia, nos acercamos lentamente a ella. Cuando prestamos atención a la respiración y la llevamos a un ritmo, nuestra vida gana también un aspecto rítmico. La respiración consciente conduce al

alineamiento de la mente con la respiración y ayuda a separarla de lo objetivo. El ritmo y una actitud distanciada de las acciones mundanas son los requisitos fundamentales para trabajar con la respiración. La respiración es atacada por nuestros pensamientos coloreados por las emociones: cuando estamos molestos o hiperactivos, o cuando estamos ansiosos. Todas éstas son calidades que pertenecen a la mente concreta y que alteran el ritmo de la respiración. Cuando estamos mentalmente tranquilos, la respiración se calma y alcanzamos gradualmente un estado en el que no hay respiración, sino sólo la pulsación sutil como respiración del alma.

Se recomienda respirar consciente durante la época de la salida y de la puesta del sol, siempre alrededor de 27 veces (3 x 3 x 3). Durante este tiempo, la respiración debe ser consciente, lenta, suave, profunda y uniforme. Esto aumenta la resistencia contra las enfermedades y tiene efectos notables en la salud: la energía entra a través de la vía del cuerpo vital, la sangre se enriquece con oxígeno y nuestra vida se llena de energía espiritual. En una etapa avanzada, cuando la mente y la respiración se unen conscientemente, nos percatamos de que estamos activos como conciencia y como aspecto de vida, que se unen en el corazón. Cuando nos identificamos con el alma y su respiración, nos asociamos con la Voluntad Cósmica a través de la continuidad en el ritmo, y en consecuencia, vivimos también más allá de la muerte: la pulsación del alma está más allá del funcionamiento de la mente y continúa incluso cuando nos apartamos del cuerpo. El cuerpo se quema o se pone en el sepulcro, pero nosotros estaremos con la pulsación lejos del plano físico.

Todos los ritmos y rituales tienen como objetivo final la transformación de la materia de nuestro cuerpo de una manera natural para permitir un desarrollo más rápido. Para esto necesitamos ritmo en nuestra vida diaria, una actitud de distanciamiento y un sentido de ofrenda y sacrificio. Nuestro cuerpo es el templo en el que vive el alma, el lugar del ritual santo. Mientras más nos sacrificamos en el servicio al prójimo, en términos de tiempo, dinero, y energía de vida, más nos liberaremos de la personalidad y podremos entrar en el templo del corazón. De esta forma, el ritual y el ritmo trabajan como sacramentos para cambiar y para extender la naturaleza del hombre.

Fuentes utilizadas: K.P. Kumar: Hércules / Venus / notas de seminarios - E. Krishnamacharya: Libro de Rituales - The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakhapatnam, India (Sitio Web en Alemán: www.kulapati.de) A. A. Bailey: Magia Blanca, Lucis-Trust, London. (www.netnews.org / www.lucistrust.org).



Ser espiritual es ser normal

Nuestra carta circular se publica en alemán, español, francés e inglés. Solicite ser incluido en nuestra lista de distribución: guter-wille@good-will.ch. Información adicional en www.good-will.ch.

Círculo de Buena Voluntad