

*A aquéllos en cuyo templo el Arco está iluminado por las estrellas,
En cuyo templo el Sol es la imagen del oro;
A aquéllos a cuyo templo la Luna va cada mes
Y lleva el mensaje cada luna llena,
Y cuyo mensaje la Luna canta como una palabra de dieciséis letras,
A Su religión pertenezco, Su templo visito,
Su nombre pronuncio, en Su gloria vivo.
A Él le ofrezco el loto de mi día,
A Él le ofrezco el loto de mi noche.*

Estos pensamientos simiente de las meditaciones de la Psicología Espiritual del Dr. Ekkirala Krishnamacharya dan la nota del Mensajero Lunar del Círculo de Buena Voluntad. La Luna es el principio reflexivo y símbolo de la mente. Cuando es pura y está en calma, refleja impresiones de Círculos Superiores. Especialmente el tiempo de la luna llena propicia un alineamiento superior, si estamos suficientemente preparados. El alineamiento del sol, la luna y la tierra en el cielo ayuda a experimentar la magia de la Luz del Alma y su manifestación inferior en lo físico.

El Mensajero Lunar se publica cada mes, al tiempo de la Luna llena. Contiene pensamientos de las enseñanzas de la sabiduría eterna. Su propósito es inspirar a aplicarlos a la vida práctica.

EL ARTE DE RESPIRAR

Principios Funcionales Universales

El aire entra y sale continuamente de nuestros cuerpos. Mientras estamos vivos, respiramos, sin tener conciencia de ello. La respiración es una ocurrencia, como el latido del corazón, la circulación de la sangre, o la química del hígado. Estas ocurrencias ocurren en oposición a nuestras acciones. Fundamentalmente, pensamos de acciones, porque pensamos o hablamos constantemente o nos ocupamos de otra manera con los sentidos y el cuerpo. La respiración abre un umbral a las áreas más sutiles de nuestra existencia.

Mientras el hombre avanza dentro de la Era de Acuario, que se relaciona con el aire y el espacio, la enseñanza relacionada con la respiración adquirirá mayor importancia. Esta enseñanza de la Sabiduría Eterna no tiene nada que ver con dogmas o religiones, sino que lleva en sí conocimiento sobre principios funcionales que no dependen de la lengua, la raíz étnica, o la religión. Estos principios trabajan en toda la creación e igualmente en nosotros. La enseñanza describe los diferentes aspectos del trabajo con la respiración y nos da una técnica para trabajar con los principios para liberarnos de la materia y para ayudarnos a trascender.

Al hacer estos ejercicios, observamos el movimiento de nuestra respiración por cierto tiempo. Si hacemos esto de cinco a diez minutos, experimentaremos algo muy particular. No hay nada que entender en esto, pero después de una semana, después de uno o dos meses, tendremos el sabor de algo que otros no tienen. Nos daremos cuenta que, cuando hablamos, es nuestra voz la que habla, y comenzaremos a escucharla. Desarrollaremos una estabilidad interna y una actitud de distanciamiento del mundo exterior. La respiración consciente, rítmica, suministra energía al cuerpo etérico y consolida nuestra salud física.

La Pulsación del Alma

Se tiene una gran opinión acerca de los ejercicios físicos como medio de mantener el bienestar. Se trota y se hacen otros ejercicios, pero de todas formas se cae en la enfermedad incluso cuando se sigue la dieta más pura y se tienen los hábitos más sanos. Los ejercicios físicos no se comparan con el trabajo continuo con la respiración, porque los efectos sutiles son mucho más poderosos que los físicos. Los que trabajan regularmente con la respiración se enferman muy raramente y se benefician con una salud y una fuerza notables.

Haciendo ejercicios de respiración, el cuerpo adopta un ritmo particular que nos permite llegar al alma a través de la personalidad. Cuando nos centramos en la respiración, damos atención a un efecto del alma; así, nos acercamos cada vez más a ella. La forma física no es la que respira, sino el alma. Ella está en una meditación rítmica constante. Su pulsación mantiene la respiración y la vida de la forma. La pulsación del alma continúa incluso después de la muerte del cuerpo. Por tanto, continuamos nuestra vida consciente cuando conectamos con esta pulsación.

La pulsación es el aspecto sutil de la respiración, y el aspecto sutil del aire se llama Prana. El elemento de aire construye un puente entre la conciencia separada y la oceánica. La inhalación nos trae el hombre divino y el principio de la vida en la forma de oxígeno. La exhalación expulsa el bióxido de carbono, que para el flujo de la vida. La respiración profunda oxigena la sangre, atrae materias más sutiles al cuerpo, y expulsa la materia densa. Debemos asegurarnos de que nuestro discurso sea bueno, que nuestra boca esté limpia, y que el paso de las ventanas de la nariz a los pulmones esté libre.

Las Cinco Pulsaciones de Prana

El Prana se transmite a los seres vivos por el centro solar a través del aire. El hombre lo absorbe principalmente a través del centro sacro y de un centro entre los hombros. Si estos centros se exponen al sol y al aire durante las horas del amanecer y del crepúsculo, podemos recibir mucha energía de la vida.

Al hacer los ejercicios, debemos respirar lenta, suave, profunda y uniformemente. Cuando la respiración no es suave, el fuego sutil en el aire puede causar úlceras en el puente de la nariz y en la garganta. Además, no debemos respirar a través de la boca. Solamente los enfermos respiran a través de la boca. La lengua debe descansar sobre el palatal, sin tocar los dientes, y los dientes no deben tocarse entre sí. Esto permite un estado relajado. Podemos también cerrar la boca de esa manera por el resto del día. En una persona cuya lengua tiende a reposar sobre la mandíbula inferior veremos tendencias animales excesivas. En una persona avanzada, que se alinea con las energías más sutiles, la posición natural de la lengua será descansando en el palatal.

El ejercicio para la respiración consciente es un proceso de igualación entre el hombre interno y el externo y es diferente de *Pranayama*. A menudo, los ejercicios de respiración se llaman erróneamente ejercicios pranayama. *Pranayama*, no obstante, es *Prana* regulado y el resultado de los ejercicios con la respiración. Hay cinco pulsaciones de Prana, y cuando se regulan los cinco aspectos de modo que el resultado es una síntesis, esto se llama *Pranayama*.

El *Prana* que entra al cuerpo se divide en cinco *Pranas*. El primer principio de *Prana* se llama *Prana*. Funciona en nosotros como la inhalación y provee al cuerpo de oxígeno. Funciona en el área entre el centro Ajna y el centro del corazón. El segundo principio se llama *Apana*, exhalación. Funciona desde el plexo solar hasta las extremidades de los dedos del pie. Cuando se regula bien, la parte más baja del está sana. El tercer principio, *Samana*, mantiene el equilibrio entre *Prana* y *Apana*. Funciona en el área entre el plexo solar y el corazón. Alcanzar este equilibrio es una de las metas principales del ejercicio de respiración. El cuarto *Prana*, *Udhana*, pertenece a la parte espiritual del hombre y se extiende desde la extremidad de la nariz a la corona de la cabeza. Cuando este *Prana* se activa, el cerebro funciona extraordinariamente bien. El quinto principio, *Vyana*, fluye a través de los meridianos del cuerpo entero, que corren a través del sistema nervioso. La fuerza plena de la vida fluye a través de cada cosa.

Cuando las cinco pulsaciones están activas, las energías se elevan al centro de la frente y experimentamos la existencia etérica: notamos que existimos en un cuerpo de luz dorada, incluso cuando el cuerpo de carne y sangre muere.

La Práctica de Ejercicios de Respiración

Al hacer ejercicios, debemos sentarnos cómodamente y centrar nuestra atención en la respiración.

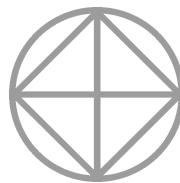
El primer paso es observar la inhalación y la exhalación por un rato - sin detener nuestra respiración o hacer pausas. La mente deja de generar demasiados pensamientos, a excepción de los pensamientos que se relacionan con la respiración. Esto nos conduce a la neutralización de in/exhalación en la que experimentamos la resonancia de la pulsación en la cueva del corazón, por ejemplo, en el borde del centro superior del vientre. Cuando esta resonancia se siente desde el corazón hasta el centro de la garganta, podemos pasar al segundo paso: dejar de inhalar sin dejar de exhalar. Sin embargo, no debemos tener prisa a llegar a las etapas avanzadas mientras el primer paso no se sienta con claridad. Más adelante, cuando la resonancia suba, podemos comenzar a trabajar con detener la exhalación. Esto empujará la pulsación más hacia arriba aún, para alcanzar el tacto del alma.

Mientras inhalamos y exhalamos, debemos viajar a través de todos los centros, del puente de la nariz al centro base. Es una observación que viaja, pero no una concentración permanente. La idea detrás de esto es que tengamos conciencia de la existencia de los tejidos sutiles del cuerpo. De esta manera, podemos experimentarlos, lo que permite que su energía trabaje a través de nosotros.

Al respirar, debemos observar cómo la inhalación cambia a exhalación en cierto punto, y viceversa. Debemos intentar enfocarnos en cada punto, pero no aferrarnos a ninguno.

Tan pronto como podamos ejercitar esto con facilidad, olvidamos el proceso en sí mismo y entramos en los mundos internos. Cuando escuchamos la inhalación cuidadosamente, podemos oír el sonido SO; con la exhalación, oímos HAM. SO-HAM significa SAHA-AHAM, "Esto, yo soy." Es el sonido doble de la pulsación. Escuchar este sonido doble del principio pulsante se llama la meditación del alma. Éste es el trabajo básico. Si lo hacemos regularmente por varios años, el Prana se regula y entramos en nuestro centro.

Fuentes utilizadas: K. P. Kumar: Curación Espiritual / Hércules / notas de seminarios. The World Teacher Trust / Ediciones Dhanishta España. (www.worldteachertrust.org)



¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

El Mensajero Lunar 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. Si no desea continuar recibiendo El Mensajero Lunar, sírvase hacernos llegar una breve nota.

Círculo de Buena Voluntad