

*A Aquel en cuyo templo el Arco está iluminado por las estrellas,
A Aquel en cuyo templo el Sol es la imagen de Dios,
A Aquel a cuyo templo va la Luna cada mes
Y lleva el mensaje cada luna llena,
Y cuyo mensaje la Luna canta como una palabra de dieciséis letras,
A Su religión yo 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 simientes extraídos de las meditaciones dadas en el libro “Psicología Espiritual” del Dr. Ekkirala Krishnamacharya, emiten la nota del Mensajero Lunar del Círculo de Buena Voluntad. La Luna es el principio reflector y el símbolo de la mente. Cuando ella es pura y se encuentra en calma, refleja las impresiones de los Círculos Superiores. Especialmente el tiempo de la luna llena nos conduce al alineamiento superior si estamos lo 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 que desciende hasta lo físico.

El Mensajero Lunar se publica cada mes en el tiempo de la Luna Llena. Contiene pensamientos de las enseñanzas de la sabiduría eterna. Su propósito es el de inspirarnos a aplicarlos en la vida práctica.

SIGNOS DE TRANSFORMACIÓN 11: EL ELEMENTO DE AIRE

La Pulsación Vital

Cuando entramos en el interior y observamos atentamente, primero notamos cómo entra y sale el aire. Sabemos esto, por supuesto, pero normalmente no lo observamos. Cuando inhalamos, tomamos aire del exterior en nuestros pulmones. Cuando exhalamos, lo expulsamos con nuestros pulmones. El aire en el interior y el aire exterior están conectados el uno con el otro, sí, son uno. Lo que el planeta exhala, nosotros inhalamos. A través del aire inhalamos la fuerza vital en forma de oxígeno producida por lo verde del planeta, y exhalamos nuevamente el aire utilizado como dióxido de carbono; las plantas lo transforman nuevamente en oxígeno. Si inhalamos el aire viciado, disminuye nuestra vitalidad, nos cansamos y nos falta concentración.

Sin el movimiento del aire cesa la pulsación vital. El aire contaminado, los gases tóxicos o el humo de los cigarrillos causan enfermedades. Debemos ser cuidadosos para mantener la vitalidad a través del aire bueno y limpio, y que la casa en que vivimos esté abierta a la luz y al aire. Los lugares en los alrededores de los bosques, los océanos, los ríos, etc. tienen mucho aire fresco. En lugares abarrotados, en habitaciones con aire acondicionado, en zonas fuertemente contaminadas, etc. la cantidad de aire-prana es muy limitada.

El aire establece nuestro contacto con los alrededores; lo compartimos con los otros seres vivos, por lo que nos conecta como individuos con la existencia del grupo. El punto de transición es la garganta. En el centro de la garganta se unen el mundo subjetivo y el objetivo. Aquí el exterior y el interior están separados. El aire también establece el puente entre la unidad separada de la conciencia y la fuente de la conciencia. Por eso se dice que el aire es la presencia directa y perceptible de Dios, el paso a lo Divino que no podemos percibir. Podemos ver los

elementos del aire, la tierra, el agua y el fuego. Podemos sentir el elemento de aire pero no podemos verlo. Nos lleva más allá del rango de lo perceptible.

Vayu

El aspecto sutil del aire se denomina *Vayu* en el Oriente. *Vayu* es el aspecto inteligencia del aire, el principio por el cual el aire se mueve en el espacio. En una invocación decimos, *Namaste Vayu*. Adoración a ti, oh, inteligencia del aire, eres para mí verdaderamente el Dios perceptible, la percepción directa de *Brahman*.

Vayu es el vehículo de la vida que nos llega a través del aire. Dirige el sistema respiratorio en nosotros y existe principalmente en las fosas nasales. Trabaja incesantemente en nosotros y construye el puente entre la conciencia independiente y la oceánica. No somos nosotros los que inhalamos y exhalamos, sino el principio pulsante que es conducido por ella. El Maestro EK dice, “La conciencia del Señor en nosotros está respirando su propio aire. Este aire le pertenece. Esta propiedad, que consideramos nuestra, le pertenece. Es hipotecada en el Banco de Dios”.

El aire tiene un gran efecto purificador cuando se puede mover. Por ello *Krishna* dice en el *Bhagavad Gita*, “Entre los elementos purificadores, yo soy *Vayu*”.

Movimiento de Energía

El aire sólo puede purificarse cuando hay corriente en la habitación. El aire pone en movimiento la energía bloqueada, y la luz quema las impurezas. Por tanto, al construir una casa debemos estudiar las direcciones del viento y organizar las ventanas de forma que el viento pueda moverse rectamente a través de la casa. El

dormitorio debería ser donde el viento pueda traer el aire, y, si es posible, debemos incluso no deberíamos cerrar las ventanas por la noche sino cubrirnos. Si el aire no puede pasar a través, puede acumularse mal olor. Una casa con mal olor significa que no entra suficiente prana para expulsar las impurezas. Los lugares donde no circula el aire y en los que la luz no entra son lugares donde no hay mucha conciencia y vida. De igual manera, las cocinas y los baños oscuros son peligrosos. No podemos vivir en casas que absorban nuestra energía y causen enfermedades. Una casa donde no circule el aire es como un cuerpo donde no funciona la respiración. Para una buena práctica espiritual debemos asegurarnos de que vivimos en una casa donde haya suficiente corriente de aire y luz del sol. Si no es posible en la casa exterior, al menos deberíamos permitir que la luz y el aire necesarios entren en la casa de nuestro cuerpo. Un paseo en el aire fresco de la mañana trae claridad mental, energía vital y bienestar general.

En general, no respiramos lo suficiente; sólo inhalamos un cuarto de la capacidad de nuestros pulmones. Cuando inhalamos y exhalamos profundamente entra mucha energía vital y las impurezas salen nuevamente. Es muy bueno inhalar y exhalar por algún tiempo en la mañana y en la noche en forma lenta, suave, profunda y uniforme. Entramos en el movimiento de la pulsación de la respiración observando cómo en un momento determinado algo expulsa nuevamente el aire inhalado y luego, desde otro punto, la exhalación cambia a inhalación y el aire fluye nuevamente hacia dentro de nosotros desde el exterior. A través de esta observación nuestro pensamiento se dirige a lo que está sucediendo dentro de nosotros.

Si mentalmente estamos concentrados en el movimiento del aire, conectamos el aire interior con el aire exterior. Seguimos el hilo de conciencia hasta el espacio del templo interior en la pulsación del corazón. Así, entramos con el aire y allí podemos encontrar nuestra verdadera identidad. Desde el corazón alcanzamos el cielo para experimentar lo infinito de nuestro ser. No estamos limitados ni por el pensamiento ni por la respiración; somos tan libres como un pájaro en el cielo.

El corazón o *Anahata* está asociado con el elemento del aire y con el plano búdico. La calidad del aire es abundante, la vida sustancial que nos da el toque del mundo sutil. Es el “viento rico” de la constelación de Acuario de *Dhanishta*. Esta riqueza no es una posesión rica, pero rodea a las personas que son ricas internamente y que no persiguen las cosas en la vida.

El Sentido del Tacto

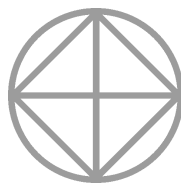
El sentido conectado con el aire es el tacto. El tacto o sentido táctil se ha desarrollado durante la segunda raza raíz, mientras que la primera raza tenía sólo el sentido del oído. El órgano de sentido conectado con el tacto es la piel que representa la conexión y la línea divisoria hacia la objetividad. Hay planos sutiles de tacto, no sólo el plano físico. El toque emocional nos acerca a otras personas. El toque del corazón lleva un efecto curativo; esto puede usarse intuitivamente durante el trabajo de curación. El éter transmite la luz y el tacto del alma que es también una expresión del elemento de aire. Personas con un sentido etérico de tacto altamente desarrollado transmiten energías internas a través de su cuerpo etérico radiante.

Pero también puede haber problemas con la transmisión de energías. El tacto crea efectos sutiles en nuestro sistema que generan ondas de reverberación. Un uso excesivo del sentido del tacto perturba el aire vital en el sistema; provoca tensiones y disturbios interiores y puede conducir a enfermedades. Las enseñanzas de la sabiduría dicen que los besos, los abrazos y los toques mutuos frecuentes provocan alteraciones de los patrones de energía de su cuerpo. Especialmente el tacto del acto sexual puede tener un fuerte efecto de atadura. Si el cuerpo físico está bien organizado y puede lidiar bien con las energías transmitidas por el cuerpo etérico, el tacto armonioso expresa el aire interior a través de la calidad del corazón.

El Alimento Acuariano

La energía sutil del aire, llamada *prana*, está considerada el alimento más adecuado en la era de Acuario. A través de la respiración profunda del aire fresco absorbemos mucho prana y no necesitamos tomar tanta energía a través de alimentos. Si se trabaja regularmente por la mañana y por la noche durante un tiempo con la respiración, se quema la grasa y el cuerpo vibra de energía. Hay personas que cambiaron de alimentos pesados a ligeros, luego a agua y finalmente comen sólo aire y luz solar. *Yogananda* describe cómo se encontró con una mujer que por más de 50 años vivió solamente con el aire y luz y cuyos ojos eran poderosamente radiantes, porque ella estaba llena de energía solar. El uso apropiado de la luz y el aire se vuelve cada vez más importante en el sendero espiritual.

Fuentes: K.P. Kumar: *Meditaciones Ocultas / Saraswathi - La Palabra / Notas de seminarios. E. Krishnamacharya: Anatomía Oculta. 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 seguir recibiendo El Mensajero Lunar, sírvase hacernos llegar una breve nota.

Círculo de Buena Voluntad.