

Palabras del Maestro
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

Sèvres a 4 de Enero de 1965

**SOBRE
LOS BENEFICIOS
DE
LA RESPIRACION**

Está escrito en el Génesis que Dios formó al hombre del polvo de la tierra. Esta es la traducción que se ha dado a la palabra hebrea «aphar». Sin embargo, el verdadero significado de la palabra «aphar» es cenizo. Y traducir polvo o ceniza, no es lo mismo. Si Dios formó al hombre con ceniza, se sobreentiende que algo había sido quemado anteriormente, y que por tanto se sirvió de una materia quemada para crear al hombre.

Dice después: «Dios infundió un soplo de vida y el hombre se convirtió en un ser vivo ». Así pues, la vida del hombre tiene su origen en un soplo, el soplo dado por Dios. Para todo ser humano la vida empieza con un soplo: la primera inspiración. Cuando un niño nace, lo primero que debe hacer para convertirse en un habitante de esta tierra es hacer una inspiración: abre su boquita, grita, y todos se alegran pensando: «Ya está. Vive». Gracias a esta primera inspiración los pulmones se llenan de aire, se ponen en movimiento y empieza la vida. Muchos años después, cuando decimos que alguien ha dado su último suspiro, todo el mundo entiende que ha muerto. El soplo es el



comienzo y el fin. La vida empieza con una inspiración y termina con una expiración.

La vida es el mayor de los misterios. ! Cuántos pensadores e investigadores han trabajado para descubrirla! La tradición esotérica relata el hecho de que algunos magos consiguieron fabricar diminutos seres en sus laboratorios, a los que confiaron determinadas tareas. ¿Qué hay de cierto en estas historias? Lo indudable es que el misterio de la vida ha preocupado siempre al espíritu humano.

En realidad, el misterio de la vida está en la respiración. La vida no está contenida en el aire, ni en el hecho de respirar. Proviene de un elemento superior, para quien el aire es un alimento: el fuego. Sí, la vida se encuentra en el fuego, en el calor, y la función del aire es mantener vivo el fuego. La vida está en el corazón, ya que es ahí donde se encuentra el fuego, y los pulmones sirven de fuelle para animarlo continuamente. Por consiguiente el origen, la causa primera de la vida es el fuego; el aire, que es su hermano, lo sostiene y vivifica. Con el último soplo el fuego se apaga: el último suspiro apaga el fuego.

Es pues interesante estudiar el proceso de la respiración, reflexionar sobre él y comprender que la base de nuestra existencia está ahí, ejercitándonos para realizarla lo mejor posible. En la mayoría de los seres humanos este proceso está obstruido, mermado o envenenado. Por tanto deben aprender a purificar e intensificar la vida que hay en ellos.

Para comprender mejor el fenómeno de la respiración y sus leyes, podemos compararlo con la nutrición.

¿Qué ocurre cuando comemos? Antes de introducir la comida en el estómago, la masticamos. La boca es como una pequeña cocina donde se preparan, se corta, se cuecen y se sazonan los alimentos con un poco de aceite, es decir, con la saliva, trabajo que realizan ciertas glándulas. Por eso es aconsejable prolongar la masticación hasta que la

comida sea prácticamente líquida. Si la tragamos sin masticar suficientemente no estará bien preparada, y el organismo no podrá asimilarla totalmente, lo que producirá muchos desechos. Si la comida llega al estómago sin estar lo bastante triturada, el organismo se ve obligado a gastar un exceso de energías para asimilarla, lo cual es a menudo causa de mucho cansancio y fatiga.

No creáis que el cansancio sea producto sólo del trabajo. Puede también ser debido a un excesivo desgaste de energías. Y precisamente, cuando tragamos la comida sin haberla masticado, sin haberla impregnado con nuestros pensamientos y sentimientos, nos es más difícil digerirla y entonces el organismo no puede asimilarla fácilmente.

Debéis saber que para emprender un trabajo espiritual en óptimas condiciones, primeramente es necesario armonizar vuestra forma de alimentaros y de respirar, ya que estos dos procesos están regidos por las mismas leyes. Es nefasto respirar deprisa sin dejar que el aire penetre hasta el fondo de los pulmones: hay que llenarlos, hincharlos, y dilatarlos. Hay que respirar lenta y profundamente, e incluso, de vez en cuando, retener el aire en los pulmones durante algunos segundos antes de expulsarlo. ¿Por qué? Para «masticarlo». Sí, los pulmones mastican el aire al igual que la boca mastica la comida.

El aire que aspiramos es como un «bocado», un bocado de energía increíble. Si lo dejamos salir demasiado deprisa, los pulmones no pueden «cocerlo », «digerirlo », ni asimilarlo suficientemente como para que el organismo se beneficie de las energías que contiene. Esta es la causa de que mucha gente esté cansada, nerviosa, irritable: no saben extraer del aire el alimento que contiene porque no lo «mastican», sino que lo expulsan rápidamente. Sólo respiran con la parte alta de los pulmones, con lo cual el aire viciado no puede ser expulsado ni reemplazado por aire puro. La respiración profunda es un magnífico ejercicio a tener en cuenta, ya que su práctica renueva las energías.

Observad que cuando tenéis un automóvil o una moto, le dais un alimento líquido: la gasolina. Cuando la chispa del motor enciende la gasolina, ésta se transforma en gas - es decir, en alimento de aire -. Entonces se desprende energía, y gracias a esta transformación generadora de energía los vehículos de motor funcionan. Ocurre lo mismo cuando comemos: a medida que los alimentos se disuelven en nuestra boca, en nuestro estómago, etc., van pasando sucesivamente por distintas etapas y en cada una de ellas generan energías.

Ocurre lo mismo con el aire que respiramos. Para extraer la mayor cantidad posible de los bienes que posee, hay que comprimirlo y retenerlo en los pulmones. Durante esta compresión el organismo trabaja; realiza el equivalente a las fases de encendido y explosión de un motor. Debido a que el aire no puede escapar, la naturaleza abre diminutos caminos en el organismo con el fin de que aquél pueda circular. Si lo expulsáis enseguida, si lo dejáis escapar, perdéis toda la energía que contiene. Gracias a la retención, esta energía recorre los diminutos canales que la naturaleza ha creado. Y le dice: « ¡Ven por aquí! Pasa por allá!... » Ya que para la circulación de la energía, la naturaleza ha dispuesto determinados engranajes que deben ser activados para ponerse en movimiento.

Lo mismo sucede si vais a la salida del sol y no pensáis en retener sus rayos y dejáis que pasen sin hacer nada; quedarán inutilizados y resultarán ineficaces. Por el contrario, si los captáis conscientemente, si los acumuláis y almacenáis en vosotros, les abris una puerta en vuestro espíritu, haciendo que circulen como una potente fuerza que estimulará poderosos centros y os hará sentir como un torbellino de fuego.

Como veis, el secreto consiste en que los elementos alcancen el máximo grado de sutileza posible: convertir en líquidos los elementos sólidos, en gaseosos los líquidos, en etéricos los gaseosos. Quien lo

consiga poseer el secreto para extraer eternamente del Manantial. De hecho, todos los seres ya lo hacen un poco, aunque inconscientemente, y es por ello que están vivos; pero no lo consiguen plenamente, ya que lo hacen instintiva e involuntariamente. Sin embargo, el proceso es distinto según se realice consciente o inconscientemente. Limpiar la materia significa liberar la energía que contiene. Todo lo que es denso, compacto, pesado, representa una materia no organizada en la cual la energía queda aprisionada. Cuanta más energía se aprisiona, (como en el caso de los grandes comilones), más se daña uno mismo. Por el contrario, la función que realiza la respiración durante la comida permite una mejor liberación de las energías contenidas en los alimentos. Ya os he comentado en otras ocasiones que la nutrición es una combustión: y el fuego necesita siempre del aire para reanimarse y por ello se le sopla; del mismo modo, si cuando coméis realizáis algunas respiraciones profundas, mejoráis la combustión de los alimentos. Para ello basta con que os detengáis tres o cuatro veces durante una comida y respiréis profundamente. De esta forma la comida libera más energías.

Nuestro trabajo no consiste en condensar o materializar la energía, porque ésta se encuentra ya condensada en un grado suficiente; lo que debemos hacer es liberarla. Los grandes Iniciados, conocedores de la ley de la desintegración de la materia, disgregan algunas milésimas de milígramo de su cerebro y gracias a la energía así liberada realizan milagros. Esta desintegración la efectúan a través del pensamiento.

Es un secreto que conocen desde hace millones y millones de años. Aplican la descomposición del átomo a su propio cerebro, que es una materia de inagotable riqueza.

Habrá quien dirá: « ¡Pues yo también disgregué materia, porque tuve 40 grados de fiebre y perdí cinco kilos!» No es lo mismo. Una verdadera liberación de energías da fuerza; y en cambio la fiebre os

debilita, destruye numerosas células, con lo cual se pierde materia sin obtener fuerzas. Mientras que aquél que medita, dispersa a través de la concentración ínfimas partículas de materia que desprenden energía, lo cual resulta muy beneficioso y saludable porque entonces otras partículas tanto o más puras y luminosas vienen a reemplazarlas. Sin embargo esto no ocurre en el caso de una enfermedad o en cualquier otro caso en que se produzca un desgaste de energía. Hay que saber discernir entre un desgaste de energías que os enriquece y otro que os empobrece.

Tal como ya os he dicho, para absorber los elementos etéricos del aire es necesario «masticarlo». Los pulmones están compuestos de varias regiones; una puede compararse con la boca y la otra con el estómago, pero invirtiéndolo de abajo hacia arriba. Por otro lado, observad los pulmones. ¿No se parecen a un árbol invertido, con el tronco, las ramas y las s hojas? El árbol tiene sus hojas arriba mientras que los pulmones tienen sus «hojas », es decir, los alveolos s abajo. El árbol hace intercambios con la atmósfera gaseosa externa a través de sus hojas, mientras que los pulmones dejan penetrar el aire por el «tronco y las ramas ».

Si seguimos profundizando, constataremos que la parte de abajo de los pulmones funciona como la boca y la parte de arriba como el estómago. Cuando comemos, introducimos la comida en la parte de arriba, en la boca, para masticarla, y después desciende hasta el estómago. Cuando respiramos sucede al revés: una profunda respiración llena los pulmones de aire hasta abajo, hasta el fondo de los alveolos, y éstos «mastican» el aire como lo hace la boca; en caso contrario, la respiración se vuelve superficial y el aire queda retenido en la parte alta de los pulmones - su estómago - sin ser masticado. Hay que practicar la respiración profunda, la respiración ventral, de lo contrario el aire no descenderá hasta el fondo de los pulmones y sólo

serán absorbidas las partículas groseras. Pero si conducimos el aire hasta abajo, hasta el punto de presionar el diafragma reteniéndolo unos instantes, «la boca» entra en funcionamiento y retira las partículas etéricas más sutiles con el fin de enviadas a todo el organismo.

Para extraer del aire los elementos sutiles que posee, no sólo debemos retener el aire a inspirar, sino también conducirlo lentamente desde el fondo de los pulmones hacia arriba. Allí ejerce una presión sobre las células de los lóbulos superiores que están preparados para un trabajo distinto al de los lóbulos inferiores. En el futuro la ciencia constatará estas realidades, pues todas las células del organismo, incluso las de un órgano interno, están diferenciadas, especializadas y repartidas en función de su trabajo. Las células situadas en la parte baja de los pulmones están destinadas a absorber el aire de forma distinta a las que están arriba. Por ello tanto la respiración superficial como la ingestión de alimento sin masticar es muy perjudicial para la salud. Quienes verdaderamente se alimentan son aquéllos que respiran profundamente, mientras que aquéllos que respiran superficialmente sólo mantienen la vida, pero no se alimentan.

Para captar mejor la importancia de la alimentación, el Maestro Peter Deunov nos recordó un día el episodio bíblico del combate entre Jacob y el Ángel. Después de que Jacob venciera al Ángel, éste le dijo: «Déjame marchar, porque ya amanece.» Pero Jacob respondió: «No te dejaré marchar hasta que no me bendigas». El Maestro explicó: «Vosotros debéis hacer lo mismo con el aire: recibirle, llenad con él vuestros pulmones y no lo dejéis hasta que hayáis absorbido todo lo bueno que os aporta...» ¿Creéis que fue incorrecto el proceder de Jacob? No; actuó con celo y ardor espiritual, y nosotros debemos imitarle. Mientras el aire no nos haya dado todas las bendiciones que contiene, no debemos expulsarle. Este es el secreto de la plenitud.

Y si por la mañana vamos a contemplar la salida del sol, es precisamente para recibir su luz al igual que recibimos los alimentos, el

agua y el aire. Prestamos atención a los rayos del sol, e incluso les hablamos: «¡ Oh, rayos luminosos, penetradnos y eliminad las nubes que nos ofuscan y sobre las que sólo vuestra luz es capaz de obrar! ». Y la luz penetra en nosotros a través de diminutos canales, generando en nuestro ser vibraciones más intensas. Es evidente que este trabajo puede penetrar en nosotros de forma inconsciente, pero si estamos atentos, llenos de buena voluntad para participar en él, los resultados serán todavía mejores. Cuando vayáis a la salida del sol, debéis intentar impregnaros conscientemente de su luz, de su calor, con la convicción de que algo está naciendo y creciendo dentro de vosotros; al poco rato sentiréis vibrar nuevas fuerzas.

Volvamos a la respiración. Algunos ejercicios realizados regularmente* mejoran la salud. Hay un método distinto y un ritmo particular que cada persona debe descubrir escuchando a su médico interno. Sí, todos tenemos un médico interior y quien no le escucha tendrá que recurrir algún día a los médicos externos. Escuchad a vuestro médico interno, él os indicará cómo debéis respirar, en qué momento y con qué periodicidad debéis hacer vuestros ejercicios, que son variables para cada ser humano según sea su propio ritmo, y que cada cual debe llegar a conocer por sí mismo.

Respirad lenta y rítmicamente poniendo toda vuestra atención en el aire que os penetra. Pensad que lleva consigo elementos bienhechores que contribuirán a mejorar vuestra salud. Habrá quien diga. ! Oh, yo hago ejercicios de respiración todos los días desde hace años, sin resultado alguno!

¡Qué ignorancia! Posiblemente no goza de buena salud, pero, ¿en qué estado estaría de no haber practicado estos ejercicios? Y, además, ¿está seguro de que durante estos ejercicios concentró su pensamiento hacia la curación deseada? ¿No pensaría en las compras que debía hacer por la tarde, o en la última discusión con su mujer o con su jefe? En este caso, no es posible obtener resultados positivos.

Durante los ejercicios de respiración hay que olvidar todas las preocupaciones de la vida corriente, no dispersarse, y hacer este trabajo con profundidad de pensamiento y con plena fe. La fe es un sentimiento divino que despierta en el hombre fuerzas insospechadas de pensamiento y acción: es el soporte de todas las curaciones. Y aunque ella por sí sola no logre la curación, sin duda es la condición esencial.

Igualmente es deseable que mientras practicamos los ejercicios gimnásticos diarios, * armonicemos la respiración con los movimientos realizados. Se debe inspirar al levantar los brazos, retener el aire un instante y no espirar hasta el momento de bajarlos; inspirar por lo tanto cuando el cuerpo se estira y espirar cuando se repliega. Uniendo correctamente los gestos y la respiración, encontraréis su verdadero sentido y obtendréis mejores resultados.

Sería preferible que los médicos se ocuparan de la gente antes de que enfermaran, aunque sólo fuera para enseñarles a respirar. Sin embargo, en el futuro, los médicos no se ocuparán de los enfermos. ¿Os sorprende? Pues sí. Se ocuparán de la gente sana para enseñarles cómo conservar la salud, mientras que, en la actualidad, sólo sirven para reparar las cazuelas rotas, y aún... si lo consiguen. Respirar profundamente es un poderoso remedio preventivo al igual que curativo. E incluso, si tenéis que tomar medicamentos, éstos serán más efectivos, si al absorberlos respiráis profunda; conscientemente.

Al respirar profundamente, tened la plena convicción de que recibís, a través del aire, bendiciones divinas. Muchos de vosotros tendréis serias dudas sobre la veracidad de cuanto os digo, ya que ignorabais hasta ahora el hecho de que Dios haya puesto en el aire elemento~ sutiles y necesarios para la salud. Pues bien, debéis estar convencidos y esforzaros para absorberlos. Diréis: «Pero, ¿cómo hacerlo?») Es muy sencillo; al respirar, concentraos en la idea de que estáis absorbiendo los elementos que necesitáis: calcio, yodo,

magnesio, etc. Sí, el organismo, que sabe muy bien lo que necesita, alberga un equipo de químicos muy competentes que saben extraer del aire las sustancias necesarias. Claro está que ello no evitará que tengáis que acercaros a la farmacia para buscar medicamentos. Pero ya no os serán tan necesarios si sabéis captar, a través de la respiración, los elementos de los que carecéis. El único ser en la tierra capaz de respirar conscientemente, por lo menos en estos momentos, es el ser humano: por eso dicen que el hombre es un alma viva. Concienciaos, pues, de que res) pirando absorbéis la vida divina.

La respiración influye también sobre el funcionamiento del cerebro. Es bueno leer, estudiar, meditar, pero debemos saber también que el funcionamiento del cerebro depende del resto del organismo, y en particular, de los pulmones. Es evidente que los pulmones no tienen una acción directa sobre el cerebro, pero son un factor muy importante en la purificación de la sangre. Y cuando la sangre es pura, riega el cerebro depositando en él elementos que facilitan el trabajo de comprensión y meditación.

Acostumbraos también a hacer profundas respiraciones durante el día, colocando la palma de nuestra mano izquierda contra el plexo solar y la derecha encima de la izquierda. Durante este ejercicio sentiréis cómo el diafragma se dilata y se contrae. La respiración actúa sobre la circulación, y es muy importante para todos los órganos del cuerpo que ésta se realice en las mejores condiciones.

En cuanto al diafragma, debéis saber que juega un papel muy importante en la respiración. Durante la inspiración, cuando los pulmones se dilatan, el diafragma desciende. Y durante la espiración, cuando se contraen. El diafragma asciende. Algunas enfermedades digestivas o pulmonares se deben a una mala posición o contracción del diafragma. Este es un poderoso músculo que debe siempre permanecer flexible.

Al respirar, debéis vigilar igualmente la: posición de la columna vertebral tratando de: mantenerla lo más recta posible. La columna vertebral tiene una importancia capital para el buen estado de la salud: todo depende de ella. Si no está recta, ¡cuántos desarreglos puede producir en el organismo y en la vida psíquica!

Podemos también utilizar la respiración para remediar algunos inconvenientes. Suponed que estoy en un lugar donde hace frío y donde no hay ningún medio para calentarme... Inspiro profundamente y retengo el aire el mayor tiempo posible, dirigiendo así la sangre caliente que está en el interior hacia la periferia del cuerpo; como está caliente, combate el frío exterior. Así es como yo me protejo.

Si os acostumbráis a hacer ejercicios de respiración, mejoraréis vuestra salud, alcanzaréis el equilibrio, la lucidez del cerebro y hasta desarrollaréis la voluntad. Haced el experimento; si por ejemplo tenéis que levantar un paquete, lo haréis más fácilmente después de haber hecho una respiración profunda. Y si la estáis preocupados, ¿por qué no pedís ayuda es a los pulmones? Están ahí para ayudaros. Inspirad y espirad durante dos o tres minutos y os tranquilizaréis. Necesitáis ayuda, lo cual es la normal, pero, ¿por qué la buscáis en el exterior si la tenéis dentro de vosotros mismos?

* * * * *



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es

Palabras del Maestro

OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

Lyon 27 de Marzo Año 1966

SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACION

«Solve et coagula», es decir. Disuelve y coagula, diluye y condensa. Estos dos preceptos enseñados por los alquimistas son la transposición en el campo particular de la alquimia de los dos procesos fundamentales de la creación. Cuando hay que recoger, concentrar, amalgamar, se aplica el precepto «coagula». Y cuando hay que dispersar, disolver, se aplica el precepto «Solve». En todas partes, en la naturaleza y en la vida de los seres humanos, se observan estos dos grandes procesos de concentración y dilatación. Estos 'dos procesos los encontramos igualmente en nuestra propia respiración: inspirar... espirar... Al inspirar atraemos el aire y los pulmones se dilatan; al espirar expulsamos el aire y los pulmones se contraen. Este movimiento ininterrumpido de dilatación y de contracción es un reflejo del gran ritmo cósmico.

La inspiración y la espiración son dos movimientos de flujo y reflujo que llenan y vacían alternativamente nuestros pulmones, dándonos la vida. Se trata de una ley universal. En la naturaleza todo



respira: los animales, las plantas e incluso la tierra. Sí, puesto que la tierra esta viva, también necesita inspirar y espirar. Claro que no realiza, como nosotros, dieciocho respiraciones por minuto; su ritmo se alarga a través de muchos años, por lo cual es imperceptible; y aunque también se dilata y contrae, lo hace en proporciones distintas y quizá por ello se produzcan rupturas, erupciones volcánicas y muchos otros fenómenos. La tierra está viva, respira, y las estrellas también. Sí, inspiran y espiran, «su respiración» llega hasta nosotros y la sentimos en forma de influjos.

Todo respira: los árboles, los océanos, las piedras. «Pero, diréis, ¿cómo se puede concebir este fenómeno de la respiración fuera de nuestros pulmones». Y, ¿por qué no? La vida no necesita forzosamente de los mismos órganos para realizar idénticas funciones. Observad al árbol: no tiene pulmones, ni estómago, ni hígado, ni intestinos, y sin embargo respira, se nutre, se fortalece y reproduce..., ¡a menudo, vive más años que el hombre! Resiste las intemperies, da flores y frutos perfumados.

En cambio el hombre, a pesar de toda su inteligencia, es tan frágil que cualquier cosa puede abatirle.

Hay mucha gente que tiene concepciones erróneas. Creen que, para vivir, es necesario tener un corazón, unos pulmones, un estómago... como los seres humanos... Sin embargo la naturaleza se burla de estas creencias y razonamientos. Pero llegará un día en que los seres humanos descubrirán las distintas formas bajo las cuales la naturaleza ha creado la vida y quedarán estupefactos. Verdaderamente, ¡hay tantas cosas aún por descubrir! Existen en la tierra gérmenes que esperan el momento de crecer desde hace millones de años.

La respiración puede revelarnos grandes misterios si sabemos trabajar correctamente con el pensamiento. Al inspirar, pensad que os dilatáis hasta alcanzar los confines del universo; después, al espirar,

volvéis hacia vosotros, hacia vuestro ego, que es como un punto imperceptible, el centro de un círculo infinito. De nuevo os dilatáis, y luego os contraéis... Así descubriréis este movimiento de flujo y reflujo que es la clave de todos los ritmos del universo. Intentad, pues, hacerlo conscientemente y entraréis en la armonía cósmica. Así se produce un intercambio entre vosotros y el universo, ya que inspirando recibís elementos del espacio, y espirando proyectáis parte de vuestro corazón y de vuestra alma.

Aquél que sabe armonizarse con la respiración cósmica entra en la conciencia divina. Sin embargo, ¡cuántos de vosotros no comprendéis aún la dimensión espiritual de la respiración ¡

Porque si así fuese dedicaríais toda la vida a inspirar la fuerza y la luz de Dios para darla después al mundo entero, porque también mediante la respiración puede distribuirse la luz obtenida junto a Dios.

Inspirar, espirar... inspirar, espirar. Es preciso saber que la respiración atañe a todas las manifestaciones de la vida espiritual. La meditación es una respiración; la oración la respiración; toda comunicación con el Cielo es una respiración. La respiración revela la intensidad del intercambio. Cuando os comunicáis con el Cielo, respiráis profundamente como si abrazarais al ser amado...

La naturaleza ha colocado por todas partes sistemas para detectar este misterio. Sí los filósofos practicaran una respiración consciente, hallarían la solución a muchos de los problemas que siguen siendo para ellos verdaderos enigmas, y de los que siguen hablando y escribiendo sin conocerlos profundamente.

Por otra parte, la capacidad de pensar está unida a la respiración. El que respira mal, obscurece su cerebro.

Aquél que ha comprendido el significado profundo de la respiración siente que poco a poco su propia respiración se funde con

la respiración de Dios, ya que Dios también respira: espira y el mundo aparece, inspira y el mundo desaparece. Evidentemente las inspiraciones y las espiraciones de Dios corresponden a ciclos de millones y millones de años. Los Libros sagrados de la India dicen: un día Dios inspirará, y este universo será engullido y quedará en la nada... después, de nuevo, Dios espirará y aparecerá una nueva creación que durará miles de millones de años. A través del hombre Dios respira acelerad<, mente, pero en el cosmos sus respiraciones son muy prolongadas. Así pues, cuanto más amplia es nuestra respiración, más nos acercamos a la respiración de Dios.

La ciencia de la respiración se ha desarrollado particularmente en la India, durante milenios, empleando técnicas a menudo muy complejas. Esta ciencia es tan vasta que harían falta muchos años, quizás siglos para estudiarla. Los yoguis, los ascetas han comprendido desde hace milenios la importancia de la respiración, no sólo por su valor vivificante, sino también porque mejora el funcionamiento del pensamiento. A través de sus avanzadas investigaciones, han llegado a descubrir que todos los ritmos de nuestro organismo tienen su fundamento en un ritmo cósmico.

Estudiando la respiración y sus vinculaciones con los ritmos del universo, los Iniciados han descubierto que para poder comulgar con una determinada entidad o región del mundo espiritual, es menester encontrar un cierto ritmo y apropiárselo como si fuese una clave, al igual que hacemos cuando buscamos una longitud de onda determinada para captar una emisora de radio. La longitud de onda es un factor muy importante para entrar en comunicación con una determinada estación emisora. Pues bien, igual sucede con la respiración: hay que saber el ritmo con el que debemos respirar para ponemos en contacto con una región cualquiera del universo.

Sin embargo, debo advertiros que no es aconsejable arriesgarse en ejercicios complicados, porque no sois yoguis indios, y la falta de

prudencia y moderación puede desequilibraros. E incluso poner en peligro vuestra salud, como ya ha ocurrido a mucha gente.

Los ejercicios de respiración que practicamos en nuestra Escuela son muy sencillos_ Helos aquí:

1. Tapar el orificio izquierdo de la nariz y aspirar el aire profundamente por el derecho contando cuatro tiempos.
2. Contener la respiración durante dieciséis tiempos.
3. Tapar el orificio derecho de la nariz y espirar por el izquierdo contando ocho tiempos.

Proseguir el ejercicio invirtiéndolo:

1. Tapar el orificio derecho de la nariz y aspirar el aire por el izquierdo contando cuatro tiempos.
2. Contener la respiración durante dieciséis tiempos.
3. Tapar el orificio izquierdo de la nariz y espirar por el derecho contando ocho tiempos.

Este ejercicio hay que repetirlo seis veces por cada orificio.

Cuando logréis hacer este ejercicio con facilidad, podréis doblar los tiempos: es decir, ocho, treinta y dos, dieciséis; pero no es aconsejable prolongarlos más tiempo.

En la vida de un espiritualista la respiración juega un papel muy importante. Por ello debemos prever su práctica con regularidad realizando estos ejercicios todas las mañanas en ayunas. No es conveniente practicarlos después del desayuno, ya que los pulmones están ocupados en otros movimientos y podría incluso dañarlos. Los ejercicios de respiración deben siempre hacerse en ayunas, o cuatro o cinco horas después de las comidas.

Añadiré que, cuando hagáis una inspiración profunda - es decir, con los dos orificios de la nariz - no debéis inspirar bruscamente; inspirad siempre lenta y ampliamente, pero al espirar proyectad el aire con fuerza y de una sola vez.

Mediante la respiración, extraéis del aire una quintaesencia muy valiosa que los yoguis indios denominan «prana». El prana es la base de todas las energías del cosmos, y cuando más abunda es por las mañanas a la salida del sol. Haciendo pasar conscientemente el aire por los orificios de la nariz, empiezan a funcionar en el cuerpo humano determinadas factorías para extraer esta quintaesencia, y una vez extraída, circula por todos los nervios. Los yoguis, los sabios de la India que han estudiado el sistema nervioso, han comprendido que el prana, este fluido tan sutil, circula como si fuera fuego por las ramificaciones nerviosas situadas a un lado y a otro de la columna vertebral, al igual que la sangre lo hace a través de las venas, las arterias y los capilares. Es un alimento que proporciona mayor vitalidad, equilibrio y lucidez mental.

Hace mucho tiempo, cuando aún no había cumplido diecisiete años, y no conocía todavía al Maestro Peter Deunov... realizaba muchos ejercicios de respiración, y como era muy joven y no tenía instructor que me guiara, me excedí hasta el punto que llegué a enfermar. Pero recuerdo que un día, mientras hacía los ejercicios de respiración, tuve de pronto la sensación de haber aspirado fuego, y que éste descendía hacia mis pulmones. Fueron unos momentos de alegría, felicidad e iluminación inauditos. Evidentemente en aquel momento no supe entender lo que me ocurría, pero años más tarde comprendí que quizá fue la llama del Espíritu Santo, este fuego divino que el hombre recibe a través del aire.

La respiración tiene grandes poderes: incluso permite a quien la ejercita despegarse libremente de su cuerpo y viajar por el espacio para conocer las realidades del mundo invisible del que nos hablan los

Iniciados. La forma de respirar también influye en el despertar de las chakras y en el desarrollo de las facultades espirituales.

Hay que aprender a respirar conscientemente, uniendo el pensamiento a la respiración para poder alcanzar las fuerzas que están ocultas en el subconsciente. La respiración consciente y profunda favorece extraordinariamente la vida intelectual, la vida emocional y la vida física. Percibiréis los buenos resultados en vuestro cerebro, en vuestra alma y en todas vuestras facultades, porque es un factor muy importante a cualquier nivel; por eso tenéis que prestarle una atención constante.

Si en vuestra vida diaria:-- en vuestras relaciones con los demás practicáis, una respiración correcta, llegaréis a dominaras: así, por ejemplo, antes de una entrevista para impedir que la discusión degenera en disputa; o cuando tengáis que reprender o castigar a un niño, expulsad todo lo que puede ayudaros con una respiración profunda: de esta forma los pensamientos se calman y se iluminan.

Si os observáis cuando sufrís, o cuando estáis a punto de enfureceros o de abandonar a la sensualidad, percibiréis que vuestra respiración se altera y pierde profundidad, tornándose irregular y jadeante. Una respiración irregular despierta fuerzas negativas, y si respiráis sólo cinco minutos de esta forma, desencadenaréis en vosotros fuerzas negativas... y Viceversa.

¿Habéis observado que la respiración se aquieta durante el sueño? En el sueño no se actúa, sólo se utiliza una ínfima cantidad de materia, ya que sólo se precisa de una reducida cantidad de aire para alimentar la combustión. Por el contrario, en un estado de vigilia, y principalmente en el curso de ciertas actividades, el ritmo respiratorio se acelera debido a la gran combustión que se produce. Los pulmones permiten a los hombres consumir energías sin perecer. Si no respiraran, no recibirían los elementos que aporta el aire del ambiente para

reanimar sus energías, y se apagarían como una vela. Por eso digo que los seres humanos están ciegos y son ignorantes cuando pretenden liberarse de las efervescencias sexuales sin agotarse. El ritmo de su respiración durante estas efervescencias evidencia la gran cantidad de energía que malgastan.

En la parte posterior del cerebro están situados los centros del amor: el amor a la familia, a los amigos, la facultad de intercambiar, de comunicarse con los seres humanos. Y más abajo, en el cerebelo, se sitúa el centro del amor sexual. Cuando la sangre fluye demasiado deprisa hacia este centro, os sentís impulsados a dar rienda suelta a vuestra sensualidad. Para escapar a esta tentación, debéis respirar profundamente; de esta forma os sentiréis enseguida más felices y dichosos.

Una buena respiración armoniza los intercambios. Consideremos un caso concreto. Cuando alguien, al saludaros, os da un apretón de manos, puede dároslo cálidamente para expresar su aprecio, o muy suavemente... o con desdén, indicando que este gesto para él no significa nada... o quizás muy efusivamente... En cualquier caso, el gesto de darse la mano debe transmitir una corriente, ya que de lo contrario pierde su significado. Pues bien, si no respiráis correcta y profundamente, no podréis dar a ningún amigo un buen apretón de manos. Antes de tender la mano a alguien, respirad profundamente... - con discreción, claro está-, y de igual modo debéis proceder antes de realizar una visita, ya que así conseguiréis que vuestra entrevista se desarrolle más armoniosamente.

Practicad los ejercicios que os he descrito: os fortalecerán y os permitirán afrontar mejor las dificultades. Lo importante es la capacidad de atención y de concentración que pongáis en ello, ¡lo he constatado infinidad de veces! El Maestro Peter Deunov, nos decía: «Cuando reces, concentra exclusivamente tu pensamiento en el objeto de tu petición y haz una larga y profunda respiración.» Una oración

acompañada de una respiración tranquila y rítmica tiene una mayor eficacia. Respirar conscientemente nos vincula a Dios, quien nos dice: «Respira, escucha y comprenderás mi palabra.»

Haced la siguiente prueba: respirad profundamente y recitad una oración pro 100gándola durante todo el tiempo en que inspiréis, retengáis el aire y luego lo espiréis. Tomad por ejemplo, el Padre Nuestro y recitad las tres primeras peticiones siguientes:

«Santificado sea tu nombre », aspirando, «Venga tu Reino », reteniendo el aire, «Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo », espirando.

Hay que aprender a respirar conscientemente, es decir, conseguir que el pensamiento participe en la respiración. Todas las mañanas, en lugar de hacer respiraciones de forma automática, y mientras vuestro pensamiento está concentrado en los tiempos de vuestra respiración, procurad utilizar vuestras manos para contar, y liberad vuestro pensamiento, impregnándolo de ideas e imágenes cuanto más luminosas mejor; de esta forma realizaréis un trabajo estupendo.

Uno de los mejores ejercicios que puedo aconsejaros es el de que os acostumbréis a respirar la luz todos los días, varias veces al día. Escoged un lugar tranquilo donde nadie pueda molestaros: colocaos en una posición cómoda y respirad: primero inspirad imaginando que atraéis la luz cósmica, esa luz infinitamente más sutil que la luz del sol, esta quintaesencia impalpable, invisible, penetrante. Introducid esta luz en vosotros para que circule a través de todas vuestras células, de todos vuestros órganos... Después, espirando, sacadla, proyectándola para que ilumine y ayude al mundo entero. Es un ejercicio extraordinario, ya que desde el punto de vista cabalístico os convertís en la letra Aleph. Aleph, la primera letra del alfabeto hebraico, es el símbolo del ser que recibe con una mano la luz celestial y que, con la otra, la distribuye a los seres humanos. No podréis convertirlos en Aleph si sólo pensáis en

vosotros mismos, si todo os lo guardáis para vosotros. Aleph es el ser que sólo piensa en dar, iluminar, vivificar, sin pensar en sí mismo. Es un creador, un salvador de la humanidad, un hijo de Dios.

El que aprende a respirar conscientemente ilumina el intelecto, da calor a su corazón, fortalece su voluntad, pero también está preparándose unas encarnaciones futuras mejores, ya que respirando con una conciencia despierta, se armoniza con entidades muy evolucionadas, atrayéndolas hacia sí y uniéndose a ellas. Y entonces, estas inteligencias luminosas deciden acercársele para trabajar con él; y un día, cuando abandone la tierra, se encontrará en otros planos con estos «amigos» que le enseñarán a trabajar. Nunca olvidéis que vuestro organismo forma una sociedad en la que todos los miembros se esfuerzan por mantener la unidad. De momento no conocéis estos asociados que viven ahí, dentro de vosotros; pero el día en que os vayáis al otro mundo los encontraréis, y constataréis que fueron amigos que habitaban en vuestra casa y que volveréis a encontrar en una próxima reencarnación. He aquí un aspecto muy importante que debéis conocer si deseáis manifestaros correctamente y realizar la misión divina para la cual habéis descendido a la tierra.

Y ahora trataremos un tema sobre el cual nunca habéis reflexionado. Cuando inspiramos, tomamos el aire de la atmósfera y gracias al oxígeno que contiene, podemos seguir viviendo; mientras que cuando espiramos, expulsamos los elementos polucionados, el gas carbónico, etc.... Todo el mundo sabe estas cosas y cree que son inalterables. Pero no es así, ¿por qué el hombre debe siempre tomar los elementos puros y vivificantes del universo y expulsar las impurezas y los venenos? Naturalmente, esto es lo que ocurrirá mientras no viva una vida interior pura; pero el día en que consiga pensar, sentir y actuar divinamente, ya no expulsará más impurezas: inspirará y espirará la vida pura. Diréis que eso es imposible. Pues no; es posible. Ha habido santos, Iniciados tan purificados, que todo lo que expulsaban, todo lo

que exhalaban perfumaba la atmósfera. No ensuciaban con sus impurezas o maldades la vida divina que habían recibido, sino que la proyectaban tan límpida, luminosa, y benéfica como la habían recibido.

¿Por qué los hombres no logran hacer lo que hacen algunos insectos? Las abejas, por ejemplo. El alimento que recogen, el néctar de las flores, lo transforman después en miel. ¿Han conseguido los seres humanos hacer lo mismo? No, ni lo lograrán mientras dure su crueldad, su maldad e injusticia. Pero si, como las abejas, trabajan en una idea fraternal, divina, y son puros, podrán convertir todo lo que absorban en algo tan delicioso y perfumado como la miel. Yo lo he visto, lo he leído en el gran Libro de La Naturaleza viva, en los proyectos de la Inteligencia cósmica. Está escrito que un día será así.

¿Cómo ha conseguido la rosa producir este' estupendo perfume cuando otras plantas desprenden olores nauseabundos? Aunque recibe las mismas influencias del cielo, del sol y de las estrellas, la rosa ha aprendido a captar el perfume del cielo y ha proyectado en el plano físico, al igual que las piedras preciosas dan la luz que han recibido.

Estudiando la primera letra del alfabeto hebraico, Aleph N , comprenderéis que esta letra no es más que el símbolo de los intercambios: recibir y dar. Vosotros recibís luz y dais luz, recibís pureza y dais pureza, recibís amor y dais amor. Es por ello que Cristo decía: «Soy Aleph.» Ya que es el único que da una luz tan pura como la que ha recibido. Todos los demás sólo dan basura. Ya sé que os llevo a regiones casi inaccesibles, pero si tomáis por ideal el dar la luz, el amor divino y la pureza tal como la recibís, prepararéis el terreno propicio para que un día todo lo que emanéis, todo lo que proyectéis sea pura luz. Para realizar este ideal no hay más que un medio: trabajar para que la idea de la fraternidad se difunda en todo el mundo, para que el Reino de Dios y su Justicia descienda sobre la tierra. Será entonces cuando despediréis un aire vivificante.

Seguirlo. Y aunque ahora no se acepte la verdad de estas revelaciones ni se quieran seguir, yo estoy obligado a hacéros las, porque tengo un compromiso y es mi trabajo concienciaros. La forma de respirar también influye en el despertar de las chakras y en el desarrollo de las facultades espirituales.

Sé de antemano que estas palabras no serán comprendidas, y sobre todo que no serán realizadas, porque os pido mucho esfuerzo, muchos sacrificios y no hay ningún deseo de renuncia. Sin embargo, el Cielo me ha encargado que os haga estas revelaciones, quizás no tanto para aquéllos que están aquí, sino para aquéllos que vendrán en el futuro. Debo daros un alimento que sobrepasa casi todas las posibilidades actuales de la humanidad. Pero aunque conozco sobradamente los defectos y las debilidades de las criaturas, hablo conscientemente para que lo que digo permanezca y sirva a aquéllos que un día, creyendo que es posible, se lancen a la realización de ideales divinos y encuentren entonces el medio de llegar a conseguirlo. Y aunque ahora no se acepte la verdad de estas revelaciones ni se quieran seguir, yo estoy obligado a hacéros las, porque tengo un compromiso y es mi trabajo concienciaros. La forma de respirar también influye en el despertar de las chakras y en el desarrollo de las facultades espirituales.



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es

Palabras del Maestro
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

Sigue conferencia por la tarde

**SOBRE
 LOS BENEFICIOS
 DE
 LA RESPIRACION**

sigue

Como ya os he indicado, hay muchos trabajos que podéis realizar mediante los ejercicios de respiración.

Uno de estos ejercicios de respiración concierne a la purificación realizada en unión con los Ángeles de los cuatro elementos. En realidad estos Ángeles son dieciséis, ya que los cuatro elementos: la tierra, el agua, el aire y el fuego, se encuentran en los cuatro planos, en los cuatro mundos: físico, astral, mental y divino.

Los cuatro elementos se representan en el Árbol sefirótico mediante los cuatro Animales santos, los Serafines que residen en la primera Séfira: Kether. Claro está que en Kether los cuatro elementos no se parecen a lo que conocemos. El fuego, el aire, el agua y la tierra no son aquí más que un pálido reflejo, burdas condensaciones de la materia que existe en lo alto, en el seno del Eterno. Esta materia de la



que el Señor se ha investido para manifestarse es tan sutil, tan pura, que nos es imposible concebirla.

La Cábala enseña que cuando el Señor quiso crear el universo, formó primero su reino, Atsilut (palabra hebrea que significa «emanación»), y que comprende los Sefirot Kether (La Corona), Hokmah (la Sabiduría) y Binah (la Inteligencia). Este mundo de las emanaciones formó por sí mismo la región denominada en hebreo Beriah «creación», que comprende los Sefirot Hesed (La Clemencia), Gueburah (la Severidad) y Tiphéret (la Belleza). El primer mundo es, pues, el del espíritu y el del alma; el segundo el del intelecto. Beriah a su vez ha emanado un tercer mundo, en hebreo Yetzirah «formación», cuya materia es aún más densa: es la región del plano astral que comprende los Sefirot Netzah (la Victoria), Hod (la Gloria) e Yesod (el Fundamento). Al final apareció Asiah, el mundo físico donde se encuentra Malkut (el Reino).

Los Cabalistas dividen el universo en cuatro regiones, que son, empezando por abajo: el mundo físico, Asiah; el mundo astral, Yetzirah; el mundo mental, Beriah, y el mundo de las emanaciones, el mundo del espíritu, Atsilut. En el mundo Atsilut es donde se encuentran los Ángeles de los cuatro Elementos, de los cuatro Principios de la materia que se representan con los rostros de un toro de un hombre de un águila y de un león. San Juan el profeta Ezequiel y muchos otros pudieron contemplar a estos cuatro Ángeles. En el mundo mental hay cuatro Ángeles que representan estos principios; otros cuatro en la región más condensada del plano astral y finalmente cuatro más en el plano físico.

Cuando nos dirigimos al Ángel del aire al Ángel del agua al Ángel del fuego o al Ángel de la tierra nos dirigimos a los cuatro Ángeles de la región de Asiah que guían el agua el viento el fuego y la tierra que conocemos y vemos. ¿Comprendéis? No hay que confundir los cuatro Ángeles que se ocupan del mundo físico y de los cuatro

elementos que vemos en nuestro universo con los cuatro Ángeles integrantes de los Principios de la materia. El fuego que conocemos no es el verdadero fuego; el verdadero fuego se encuentra arriba. Ya os he explicado que existen varias clases de fuego; por ejemplo el fuego que nosotros encendemos aquí y que quema no es el mismo fuego del sol.

La Cábala nos enseña igualmente cómo las cuatro regiones: Asiah Yetzirah Beriah y Atzilut están reflejadas en el hombre. Los cabalistas denominan al cuerpo físico «guph» y al cuerpo astral «nephesh». Luego está «ruah» que significa espíritu pero que más bien corresponde al plano mental; y finalmente «neschamah» que corresponde al mundo del alma y del espíritu. Estas cuatro divisiones: guph, nephesh, ruah y neschamah corresponden a las cuatro divisiones del universo.

Estas explicaciones os permitirán adquirir, aún sin entrar en detalles, nociones más precisas.

Los ejercicios de respiración que realizamos todas las mañanas tienen igualmente su fundamento en el número 4: 4-16-8 ó 8-32-16. Al principio realizaremos estos ejercicios al ritmo de 4-16-8; después, algunos años más tarde, podremos hacerlos al ritmo de 8-32-16: es decir, se inspira el aire en 8 tiempos, se retiene en 32 tiempos y finalmente se espira en 16 tiempos.

La respiración determina la pureza del organismo. La sangre recorre todos los órganos del cuerpo y después llega hasta los pulmones para purificarse. Por lo tanto, si todos los días hacéis conscientemente los ejercicios de respiración, conseguiréis purificar cada vez más vuestro organismo. Durante estos ejercicios podéis también atraer - a través del pensamiento - materiales, fuerzas y partículas del mundo superior, es decir, la luz, la paz y todo tipo de elementos vivificantes.

Debéis buscar los elementos que os faltan y necesitáis, según el estado en que os encontréis. Mientras retenéis la respiración, podéis, por ejemplo, elegir algunas virtudes y concentraros en ellas repitiendo cuatro veces los cuatro nombres. Podéis también concentraros en las cuatro regiones del universo o bien en vuestros propios cuerpos físico, astral, mental y causal. Hay un amplio campo de acción y podéis escoger libremente el que más os convenga.

Del mismo modo, cuando respiráis - y es precisamente de lo que quería hablaros -, podéis llamar a los Ángeles de los cuatro elementos. Aunque el tiempo de duración de la espiración no sea muy largo (16 tiempos), podéis trabajar con la imaginación formando imágenes. Durante los 4 primeros tiempos, imagináis que el fuego pasa por vuestra cabeza y os despoja de todo lo tenebroso; por lo tanto, el Ángel del fuego os santifica. Después, durante 4 tiempos más, os imagináis que el Ángel del aire inhala en vuestros pulmones un soplo tan espiritual que los purifica totalmente. Durante los 4 tiempos siguientes os imagináis que un agua cristalina se vierte en vuestro estómago, en el páncreas, en el hígado, en los intestinos, en los órganos genitales, lavando todos estos órganos. Al final, durante los 4 últimos tiempos, recurrís al Ángel de la tierra y os imagináis que todos los desechos del cuerpo físico penetran en la tierra, absorbiéndolos. Este ejercicio se realiza muy rápidamente, y es conveniente que os acostumbréis a hacerlo. El fuego elimina las impurezas acumuladas en el cerebro; el aire actúa de igual forma en los pulmones; el agua en el estómago y el vientre; y la tierra en todo el cuerpo. Todo lo que impide el buen funcionamiento del cuerpo debe quedar enterrado en las entrañas de la tierra. ¡He aquí otro ejercicio de una gran eficacia!

Lógicamente no apreciaréis su valor hasta que no lo hayáis practicado. Sin embargo, con estos métodos, los verdaderos Iniciados llegan a purificarse, a santificarse. Y a pesar de que los seres humanos sean incapaces de sentir esta pureza, otras criaturas en el plano astral o

mental lo sienten. Ya que ser purificado proyecta en el espacio chispas y partículas poderosas y luminosas.

El ejercicio que acabo de describiros es uno de los mejores, y si os esmeráis en hacerlo regularmente, gozaréis de grandes oportunidades. Formaos cuidadosamente las siguientes imágenes: un fuego, un aire, un agua purísimos, y la tierra absorbiendo todas vuestras impurezas. Estamos rodeados de agentes mágicos: el agua, el aire, la tierra, el fuego... Dios ha depositado extraordinarios poderes en estos elementos y a nosotros nos corresponde el aprender a utilizarlos.

* * * * *



Centre **OMRAAM**
Institut Solve et Coagula
Reus
www.omraam.es