

APUNTES DE YOGA - LA PULSACIÓN



El Movimiento Doble

La sabiduría eterna habla de las leyes universales del tiempo y de la naturaleza. Uno de las leyes más importantes que tenemos que entender es la ley de la pulsación. Funciona en cada plano de actividad, tanto en el desarrollo de las galaxias como dentro de una célula. El espacio pulsa, y pulsa también dentro de nosotros. El sol, pulsando, mantiene a los planetas en el equilibrio de un movimiento rítmico. La pulsación expresa vida, luz y movimiento. La pulsación es un movimiento doble de dos clases de fuerzas, el movimiento centrípeto y el centrífugo.

La expansión y la contracción hacen que pulsen los nervios y los músculos dentro de nosotros. Esto genera la respiración, la perístasis de los órganos, la circulación sanguínea y el latido del corazón. Hace que los tejidos de los nervios respondan a la mente y al ambiente. El Ayurveda llama a este principio de la pulsación en el cuerpo, Vaata. Si Vaata se altera, esto da lugar a diversas formas de debilidades tales, como perturbaciones en la digestión y pérdida de equilibrio. A la pulsación también se llama Vayu, a veces traducido como aire; no obstante, representa el principio del movimiento en el espacio que hace que el aire circule.

A través de la pulsación de la "burbuja" del alma individual emerge a la conciencia universal. El alma entra en el cuerpo con su pulsación rítmica, y toma su asiento en el corazón. A la pulsación en nosotros también se le llama, el hilo de la vida, lo que hace que el corazón lata y los pulmones respiren. Este, está conectado con el hilo de la conciencia, que tiene su asiento en el centro Ajna en la frente. La pulsación precede el latido del corazón.

Mientras el corazón lata, el cuerpo vive. En el momento de la muerte, la pulsación desaparece de los planos físicos. Por el contrario, aunque el cuerpo es enterrado en un sepulcro y se descompone, la pulsación continúa existiendo. Nosotros también continuamos existiendo cuando nos conectamos con la pulsación.

Mente y Respiración

La pulsación es más sutil que la mente objetiva, ésta continúa trabajando incluso cuando estamos durmiendo.

Al anochecer, nuestra conciencia es absorbida por el principio pulsante y surge otra vez al despertar. La respiración, la circulación, y la digestión ocurren en nosotros sin que sean percibidas conscientemente. La mente no contribuye para nada a su funcionamiento, excepto perturbando su ritmo, a través de una manera incorrecta de vivir y entonces causa enfermedades. Esto nos demuestra que la mente es más un

producto externo. Cuando es locuaz y agitada, la respiración es acrecentada. Alineando conscientemente la mente con la respiración, el ritmo de la respiración se reduce. Mientras más se reduzca la respiración, más se desacelera la mente. Finalmente ésta, es absorbida por la respiración y quedamos cabalmente, como el principio pulsante.

Cuando la mente y la respiración se absorben con la pulsación, sólo queda el silencio de la existencia. La respiración e incluso el latido del corazón cesan por un rato. Muchos yoguis y maestros, han repetido este estado de ser e incluso lo han demostrado durante un largo tiempo.

Para llegar al estado de la pulsación se recomienda observar la respiración dos a tres veces al día, por 27 respiraciones. No tenemos que hacer ejercicios de respiración especiales, se trata sólo de prestar atención a cómo usted respira. La respiración es un suceso interior, y no una actividad. Tenemos que observar cómo la inhalación se transforma en la exhalación en cierto punto, y cómo la exhalación se transforma en la inhalación. Allí se detienen los pensamientos. Cuando nos mantenemos en contemplación repetidamente sobre este punto a lo largo de años, y escuchamos el sonido de la pulsación, SO-HAM, somos atraídos al interior de la pulsación. Entonces el sonido doble se transforma en el sonido monosilábico OM, y el estado sin pensamientos se expande de la pausa de la respiración dentro del tiempo de la respiración.

En este estado de la meditación estamos sin conciencia del cuerpo y sólo conscientes de la pulsación. Con el tiempo, y con una observación alerta, nos damos cuenta que la resonancia de la pulsación tiene la capacidad de moverse hacia arriba en la espina dorsal. Al principio, experimentamos la resonancia en el corazón, luego en la pequeña cavidad en el centro de la garganta y más adelante en el centro Ajna. En esta contemplación tan avanzada, la conciencia puede moverse por medio del centro Ajna fuera del cuerpo y experimentar la existencia etérica. En épocas antiguas, hubo personas que abandonaron el cuerpo conscientemente durante la transición.

La Puerta a la Subjetividad

El principio pulsante, es la experiencia de una expansión amorfa del azul y el elevarse, es como el vuelo de un pájaro. En los Puranas, al pájaro de la respiración cósmica se le llama el águila Garuda. El águila, pulsando con sus alas doradas, se eleva y el sol entra en ella. Cuando nos elevamos, el sol, la conciencia divina, puede entrar en nosotros. Por lo tanto a un iniciado se le considera que es un águila, y se dice que muchos iniciados, existiendo más allá de forma, prefieren vivir en la forma de un águila.

Quisiéramos ocuparnos de estos estados avanzados sin dar los pasos preparatorios. Pero mientras el cuerpo, las emociones y los pensamientos estén en desorden, no podemos entrar en la existencia sutil. Nuestra vida se regula sólo si aplicamos la información sobre la pulsación en nosotros y la practicamos por largos años. Entonces podemos ir de la objetividad a la subjetividad. Un discípulo organiza su vida de una manera rítmica para poder trabajar fácilmente en el mundo externo y retirarse al interno. Entonces él expresa la vida pulsante del alma en el plano físico. Por mucho que leamos acerca de ello, no servirá de nada sin la práctica. Sin embargo, si comenzamos a trabajar con la respiración y permanecemos más y más con el principio pulsante, nos llega a gustar y la puerta a la subjetividad se abre lentamente, la puerta de entrada del ashram.

Las Cinco Pulsaciones

La pulsación trabaja en el cuerpo de cinco formas, y debemos entender estas cinco pulsaciones para poder entender a la respiración. En Sánscrito reciben también el nombre de los cinco Pranas o Vayus.

La primera pulsación, Prana, es el impulso desde la circunferencia hacia el centro. Esta inicia el proceso de la inhalación e introduce oxígeno. Se relaciona con la boca y el habla, el corazón y los pulmones. Funciona desde la raíz de la nariz al corazón, y permite la recepción de la energía de vida.

El proceso de la combustión en el cuerpo genera carbón, y éste se expelle a través del movimiento opuesto, el impulso del centro a la circunferencia llamado Apana.

Apana dirige el área desde el plexo solar a las plantas de los pies y controla los procesos excretorios así como los órganos de la procreación. Los desequilibrios de Prana tienen un efecto negativo sobre la respiración, así como en el desarrollo de los centros superiores. Los disturbios de Apana están vinculados con problemas digestivos y un uso incorrecto de la energía sexual.

La brecha entre Prana y Apana, entre el plexo solar y el corazón, está cubierta por Samana, la energía de balance.

Samana emerge cuando Prana y Apana están equilibradas. Es el interludio, donde no hay ni inhalación ni exhalación y donde podemos sentir la pulsación sutil en el latido del corazón. Samana tiene una relación particular con el estómago, con la dieta, que debe ser bien balanceada. Samana causa un cambio de enfoque, del egocentrismo a una actitud no egoísta, y conduce a Udana, el movimiento ascendente.

Udana se mueve en el área del cerebro, entre la nariz y el extremo más alto de la cabeza. Esta pulsación se experimenta en el tercer ojo que lleva a la conciencia humana dentro de los reinos divinos. La conexión de Samana y Udana quita la separación entre el hombre interno y el externo, y la unidad emerge.

La quinta pulsación llamada Vyana permanece como el trasfondo de las otras cuatro, impregna el cuerpo entero por medio de los canales sutiles de energía y la corriente sanguínea. Por medio de Vyana el hombre se experimenta como una encarnación de luz y percibe al cuerpo luminoso, dentro del cuerpo material.

Estas cinco pulsaciones tienen que ser sintetizadas para poder ascender a los planos superiores de nuestro ser.

Esta regulación se llama Pranayama, Prana regulado, el cuarto paso del Yoga. Esto no significa ejercicios respiratorios, sino que es el resultado de los ejercicios, por medio del cual, se pueden fácilmente alcanzar los pasos que le siguen. Si permanecemos conscientemente en el principio sutil pulsante, se alcanza la meta del yoga, *Samadhi*, ser uno con el Señor.

K.P. Kumar: Escuchar al Maestro Invisible /
(www.worldteachertrust.org)

¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

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.

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.

