

## **SEGUNDA PARTE:**

# **EI CUERPO DEL ALMA, DE DESEOS O ASTRAL**

2ª LECCIÓN / 2ª SEMANA.....	pág 2
6ª LECCIÓN / 6ª SEMANA.....	pág 6
10ª LECCIÓN / 10ª SEMANA.....	pág 10
14ª LECCIÓN / 14ª SEMANA.....	pág 14
15ª LECCIÓN / 15ª SEMANA.....	pág 20
18ª LECCIÓN / 18ª SEMANA.....	pág 24
22ª LECCIÓN / 22ª SEMANA.....	pág 30
26ª LECCIÓN / 26ª SEMANA.....	pág 37
30ª LECCIÓN / 30ª SEMANA.....	pág 43
34ª LECCIÓN / 34ª SEMANA.....	pág 48
38ª LECCIÓN / 38ª SEMANA.....	pág 53

**EL CUERPO DEL ALMA, DE DESEOS O ASTRAL**

- 1- El cuerpo llamado cuerpo sidéreo, astral o anímico es el cuerpo del alma. Es un vehículo no muy diferente del físico. Está rodeado de un aura de colores brillantes como los astros y por eso se llama mundo astral y cuerpo astral. Está compuesto de materia mucho más fina y sutil que la física.  
Es el vehículo del alma por medio del cual el hombre expresa sus sentimientos, deseos, pasiones y emociones. Sirve como puente de transmisión entre el cerebro físico y la mente que es el instrumento del Espíritu; llamado cuerpo mental, vehículo de orden superior. El cuerpo astral o cuerpo del alma es desconocido por la mayoría, y, sin duda, es un vehículo que tiene vida propia y confiere muchos poderes al hombre evolucionado.
  
- 2- Durante el sueño toda alma trabaja por medio de su cuerpo llamado astral. Aún cuando el cerebro físico sea inconsciente de este trabajo, no obstante, las experiencias realizadas durante el sueño quedan grabadas en la mente subconsciente.  
Muchos sentimientos y emociones son grabados en la subconsciencia por intermedio del cuerpo astral y ningún psicólogo, psiquiatra o psicoanalista puede llegar a perfeccionar su método si no entiende el mecanismo del cuerpo astral. Ni el espiritualista puede entender el misterio de la vida y de la muerte si no tiene nociones claras sobre el alma y su cuerpo sidéreo, o astral.
  
- 3- El mundo astral o mundo del alma explica, como veremos más adelante, la cuarta dimensión que es una incógnita de la ciencia actual, mientras que, para el ocultista desarrollado es una realidad natural y sensible, puesto que para él existen todavía otras dimensiones más. Por eso el aspirante debe estudiar y profundizar, lo más posible, sus conocimientos sobre el mundo del alma, que es un vasto campo que exige un amplio estudio por ser más complejo que el mundo físico.
  
- 4- El estudio del cuerpo astral o del alma, proyecta mucha luz sobre un gran número de fenómenos llamados ocultos y milagrosos, como apariciones, fantasmas, y movimientos espectrales en las sesiones espíritas y congregaciones religiosas, Así, también, descubre los métodos físicos y no físicos de curar enfermedades.

El mundo astral es el INFIERNO Y PURGATORIO de la Gran Religión Católica, en el que pasa el alma en su camino hasta llegar a SU PROPIO CIELO, como será explicado después.

La materia astral existe en siete grados de finura que corresponden a los siete grados de la materia física, como sólido, líquido, gaseoso, etérico, etc. La materia astral por ser más sutil que la física la interpenetra, de manera que cada átomo físico flota en

un mar de materia astral, como flotan los seres terrestres en un mar de aire y los marinos en agua. Sabemos, según la ciencia, que aún en la sustancia más dura no hay dos átomos que se tocan. El espacio entre dos átomos es mucho mayor que los mismos átomos. El éter circula libremente entre las partículas de la materia más densa. El cuerpo astral puede ocupar el mismo espacio de un ser vivo en el mundo físico, sin que tenga consciencia de la existencia uno de otro. **ES LO MISMO QUE DICE QUE UN ALMA PUEDE OCUPAR Y OCUPA EL CUERPO FÍSICO SIN QUE ESTE PUEDA SENTIR SU EXISTENCIA.**

Hay razones para creer que los electrones son átomos astrales. La física declara que un átomo químico de hidrógeno contiene probablemente entre 700 a 800 electrones. La videncia ocultista afirma que el átomo químico del hidrógeno contiene 882 átomos astrales. ¿Coincidencia? ¿Probabilidad?

- 5- Los átomos físicos finalmente son masculinos y femeninos. En los masculinos la fuerza fluye del mundo astral y va hasta el físico; en los femeninos, la fuerza viene del mundo físico y desaparece en el mundo astral. Es la diferencia de los polos entre el hombre y la mujer.

La materia astral corresponde con exactitud a la materia física. El cuerpo físico tiene su contraparte completa y perfecta en el cuerpo del alma. En tamaño se extiende en todas las direcciones hasta treinta centímetros del físico.

En una persona evolucionada el cuerpo astral es mucho mayor; el de los superhombres o Maestros pueden abarcar una vasta área por su brillo, color y vibración. La parte del cuerpo astral que se más se extiende fuera del cuerpo físico, se llama aura. Las virtudes y vicios son visibles en esta aura.

Todo objeto físico posee materia astral, porque todo **ES VIDA** (Ánima o Alma). Cada objeto tiene su contraparte astral. Todas las cosas son vistas rodeadas de una aura luminosa.

- 6- Al amputar un miembro del cuerpo no se amputa el cuerpo astral con el miembro; por ese motivo persisten los dolores después de cortado este. Los médicos, sin profundizar en el asunto hablan y atribuyen el fenómeno al subconsciente. ¿Qué es subconsciente?

El cuerpo astral de la tierra, junto con los cuerpos astrales de otros planetas forman colectivamente el cuerpo astral del **VERBO** por quien fue hecho todo lo que ha sido hecho. El cuerpo astral tiene sobre su dominio la **INSPIRACIÓN Y LA EXPIRACIÓN**, y las pulsaciones del corazón. Como todo es vida, desde el átomo hasta el sol, los efectos que se producen arriba, se producen también abajo. "Como es arriba es abajo y como es abajo es arriba". Y así vemos que ciertos intercambios afectan las emociones, la mente o a ambos y se llaman tono, rayo o color.

El mundo astral se compone de 49 estados de vibración, de manera que un ser de tipo de vibración (A) influye a todos los que vibran en ese Tono o Rayo y, por tal motivo, se les atribuyen a los Maestros Rayos diferentes según sus vibraciones y las direcciones que toman sus trabajos en el mundo.

- 7- El cuerpo astral se alimenta y se gasta como el cuerpo físico. EL ALIMENTO DEL CUERPO ASTRAL ES LA RESPIRACIÓN. Con este fenómeno o alimento se rehacen las partículas gastadas y perdidas.  
El hombre puede vivir sin alimento físico más de 40 días, pero sin alimento astral o sin respiración no puede vivir cinco minutos.  
De esto se deduce la obligación del aspirante para con su cuerpo de deseos o alma.  
Igualmente, la vida del cuerpo físico no soporta la falta de la respiración, por medio de la cual los glóbulos rojos se descargan del gas carbónico y reciben el oxígeno. Así como al cuerpo físico es necesario proporcionar buenos alimentos, sanos y nutritivos, al cuerpo astral es necesario darle su alimento que es el aire, el aliento Divino QUE FUE SOPLADO EN SUS NARICES Y POR ELLO EL HOMBRE TIENE UN ALMA VIVIENTE. En tiempo oportuno será analizado este fenómeno.

### **DEBERES PERMANENTES PARA CON EL CUERPO DEL ALMA, LLAMADO ASTRAL**

- a) El cuerpo astral del alma es el cuerpo de los deseos. San Pablo dice: "Todo me es permitido, sin embargo no todo me conviene". De esta manera el aspirante, antes de todo, debe vigilar sus deseos, porque estos revestidos con la materia astral y vivificados con el pensamiento, se convierten en entidades, buenas o malas que lo rodean durante su vida para convertirse en sus ángeles o demonios después de su muerte. No se debe matar el deseo, sino sublimarlo, porque sin deseos no hay iniciativas.  
Después pormenorizaremos el estudio sobre los deseos y sus fenómenos en el mundo físico.  
El cuerpo astral es un puente entre el espíritu y el cuerpo físico.
- b) El mejor alimento para el cuerpo astral consiste en la buena respiración. El primer ejercicio respiratorio, es el ejercicio equilibrador energético y se practica de la siguiente manera:  
De pie, con el cuerpo derecho, mirando hacia el oriente; la boca cerrada y la lengua contra la bóveda palatina (techo de la boca), colocar la mano izquierda en la costilla falsa izquierda; cruzar el pulgar sobre el índice de la mano derecha y con el dedo medio tapar la fosa nasal derecha y aspirar lentamente por la fosa nasal izquierda hasta llenar los pulmones, durante ocho segundos u ocho palpitaciones del corazón. Retener el aire en los pulmones durante cuatro palpitaciones. Luego tapar la fosa nasal izquierda con el mismo dedo, exhalar por la fosa nasal derecha el aire retenido durante ocho palpitaciones. Mantener los pulmones vacíos durante cuatro palpitaciones.  
Nuevamente aspirar, pero esta vez por la fosa nasal DERECHA, mientras se tiene cerrada la izquierda con el mismo dedo y el mismo ritmo.  
Se sigue haciendo lo mismo, alternando el flujo en cada fosa nasal, siempre inspirando por una y expirando por la opuesta, usando el ritmo y medida según lo indicado.

El ejercicio será, primeramente en ayuno, 21 veces; y antes del almuerzo y antes de dormir TODOS LOS DÍAS.

- c) Visualizar que por la nariz derecha entra la energía solar positiva como fuego y luz y por la izquierda la energía lunar pasiva como magnetismo eléctrico que equilibra el exceso.
- d) Durante los ejercicios se debe tener la mente libre de toda aprehensión y preocupación, "Porque el hombre aspira los átomos afines a sus pensamientos". (TÉNGASE SIEMPRE EN CUENTA ESTA LEY).
- e) Después de terminar el ejercicio vigorizador, practique siempre lo siguiente, por SIETE VECES:  
De pie, mirando al oriente, en actitud o pose militar, aspirar por las dos narices lentamente, durante ocho palpitaciones.  
Retener durante cuatro. Expirar durante ocho. Mantener los pulmones vacíos durante cuatro palpitaciones.  
Pensando que EL DIVINO ALIENTO (llamado Prana en Sánscrito) entra en el cuerpo por medio de la respiración y está vitalizando toda las células del organismo.

FIN DE LA 2ª LECCIÓN

- 8- Dijimos en la lección anterior que el cuerpo astral del alma vive y se alimenta por medio de la respiración; por ese motivo debemos estudiar, hasta la perfección, el misterio de la respiración para comprender, en el futuro, como se debe desarrollar ; este cuerpo para ciertos fines deseados.

El hombre que aún no se desarrolla tiene el cuerpo del alma tal como una masa de materia vagamente formada y mal organizada.

Podemos hablar libremente sobre este cuerpo del alma porque ya tenemos varios métodos para demostrarlo científicamente, y en momento oportuno, cada uno puede experimentar estos métodos, y al mismo tiempo puede diseñar su propio cuerpo astral. Esto ya no es un misterio, o dicho mejor, ya es tiempo de dar al mundo estos ejercicios o prácticas que hasta hoy fueron patrimonio de los templos y de ciertos seres privilegiados.

Si la respiración desarrolla el cuerpo de deseos o astral del alma, estudiemos como y por que esto, a fin de adquirir un mejor provecho por medio del SABER, DEL QUERER Y DEL HACER.

- 9- El aparato respiratorio se compone principalmente de los siguientes órganos: BOCA, NARIZ, FARINGE, LARINGE, TRAQUEA, BRONQUIOS y PULMONES.

Estudiemos el papel de cada uno de ellos.

LA BOCA se comunica con la faringe y sirve de entrada y salida al aire, aún que no sea de manera indispensable y directa, pues se puede respirar perfectamente con la boca cerrada.

LA FARINGE es la parte superior del esófago y se comunica directamente con la laringe por una abertura llamada GLOTIS. En esta abertura existe una válvula llamada EPIGLOTIS que, en el momento de tragar el alimento o beber agua, cierra automáticamente la GLOTIS para no dejar pasar nada a la laringe. Sin duda acontece que si por tragar o beber demasiado apresurado, o por reírse, se traga, sin querer, y una partícula pasa a la laringe, ocasiona violentos accesos de tos hasta que se expulse el cuerpo extraño.

- 10- Las narices o fosas nasales se comunican directamente con la faringe; esta a su vez, se comunica con la laringe, y así, en el debido momento de la deglución, pasan los alimentos por encima de la EPIGLOTIS y como la GLOTIS está cerrada, se suspende momentáneamente la respiración.

(BENDITA SEAS PRESENCIA DIVINA, QUE MODULASTE CON TU PODER LOS PRINCIPIOS DE LA VIDA: TE DOY GRACIAS POR TU MARAVILLOSA ACTIVIDAD Y POR TU PRESENCIA EN EL MUNDO DEL CUERPO FÍSICO).

Por este motivo está el peligro de asfixia cuando se atora con un hueso, espina o alguna cosa mal masticada, y así vemos que sobre el aspecto mecánico o de funcionamiento, la alimentación está relacionada con la respiración.

Conviene advertir que la faringe se comunica también con los oídos por medio de canales, uno en cada oído, llamados TROMPAS DE EUSTAQUIO.

LA LARINGE, se comunica por la parte inferior con la TRÁQUEA que es un verdadero tubo de aire. La Tráquea tiene unos diez centímetros de diámetro, y en su extremidad inferior se bifurca en dos tubos o canales llamados BRONQUIOS. Estos dos BRONQUIOS se ramifican en numerosos canales, que son cada vez de menor diámetro hasta extenderse como pequeñas redes por toda la masa de los pulmones.

Los PULMONES son dos órganos de tejido esponjoso con innumerables vasos capilares en su tejido. Pueden dilatarse y contraerse como una esponja o un fuelle. Y VERDADERAMENTE SON ELLOS LOS FUELLES DEL CUERPO Y CON ESTOS FUELLES SE PUEDE COMUNICAR CONSCIENTEMENTE CON EL CUERPO DEL ALMA.

Los pulmones están recubiertos por una membrana llamada PLEURA. El pulmón izquierdo se divide en dos partes y el pulmón derecho en tres y estas se llaman LÓBULOS.

Entre los dos pulmones está el corazón.

RECAPITULANDO: Boca, nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y bronquiólos, se llaman en conjunto VÍAS RESPIRATORIAS, porque por todos estos órganos, pasa el aire a los pulmones.

- 11- El aparato respiratorio funciona por la acción de los músculos contenidos en las costillas y en la columna vertebral o espinazo, que, al dilatarse, aumentan el pecho o cavidad torácica (CON ESTE ALARGAMIENTO SE ALARGA TAMBIÉN EL CUERPO DEL ALMA...).

De modo que el aire penetra por su propio volumen por la nariz y por la boca, o por la nariz cuando la boca está cerrada.

Esta es la razón por la cual respiramos sin sentir y sin que interfiera la voluntad.

SIN EMBARGO, ESTA RESPIRACIÓN AUTOMÁTICA E INCONSCIENTE ES INCOMPLETA. Basta apenas para la vida, PERO NO ES SUFICIENTE PARA LA SALUD Y PARA EL DESENVOLVIMIENTO DEL ALMA, porque el aire penetra en las vías respiratorias con poca presión y no llega a todo el tejido de los pulmones.

Los juegos y deportes desarrollan la respiración completa aunque apenas en ciertas épocas de la vida y preservan la juventud de las varias enfermedades del aparato respiratorio, porque alargan la cavidad torácica y fortalecen los pulmones.

- 12- El Super-hombre tiene que practicar muchos ejercicios físicos y respiratorios para conservar siempre la respiración completa, aquella que pasa por las vías respiratorias y llega a los pulmones llevando aire suficiente para impregnar todo el tejido sin que parte alguna se prive de aire.
- 13- Sin entrar en detalles, podemos dejar en claro: Las arterias pulmonares que salen del corazón y se ramifican capilarmente (del espesor de un hilo de cabello) por los pulmones, llevan a esos órganos la sangre venenosa, o sea la sangre oscura e impura, cargada con los detritos eliminados por los tejidos del cuerpo y especialmente de los músculos.

Al contacto del oxígeno del aire que llena los pulmones, los detritos se queman, se produce el calor, y la sangre venosa, negra o impura, se convierte en sangre arterial, roja y pura, que va al corazón por medio de las VENAS PULMONARES, y del corazón se reparte por todas las partes del cuerpo.

Todas las venas llevan sangre impura y negra y todas las arterias llevan sangre roja y pura, pero de los vasos que van del corazón a los pulmones es exactamente lo contrario: las arterias llevan sangre negra y las venas llevan sangre roja o arterial.

- 14- El oxígeno transforma la sangre impura en sangre pura, luego es indispensable una completa y perfecta respiración de aire puro que contenía la natural proporción de oxígeno.

Nunca se debe respirar o inspirar por la boca, sino que por las narices porque el aire al pasar por las fosas nasales se entibia si está frío y se libra de los fragmentos de polvo y de las demás partículas que siempre lleva. Por la boca el aire no se refina como en el filtro que existe en las fosas nasales.

El mecanismo de la respiración consta de dos operaciones: INSPIRACIÓN Y EXPIRACIÓN.

MEDITEMOS EN ESTA PALABRA: INSPIRACIÓN: es la operación por la cual se alarga la cavidad del pecho por la acción de los músculos intercostales y del diafragma, y el aire puro penetra en las vías respiratorias de donde pasa a los pulmones. (SIN EMBARGO, SIGNIFICA TAMBIÉN ILUMINACIÓN, RECEPTIVIDAD DE ALGUNA REVELACIÓN SUPERIOR Y DIVINA).

La expiración es el acto contrario a la inspiración, como que se estrecha la cavidad torácica y se expulsa por las vías respiratorias el aire viciado.

## **EJERCICIOS**

Continuar con el ejercicio vigorizador de la lección anterior.



Continuar también con el ejercicio que lo acompaña.  
Sino, podrá sustituir o acompañar el segundo con lo siguiente:

- Inspirar lentamente durante.....8 palpitaciones (pulsaciones)
- Retener, procurando proyectar el pecho hacia afuera, llevando el vientre para dentro .....8 palpitaciones (pulsaciones)
- Expeler lentamente durante.....8 palpitaciones (pulsaciones)
- Dejar los pulmones vacíos.....8 palpitaciones (pulsaciones)

FIN DE LA 6ª LECCIÓN

- 15- El aire es el único alimento del cuerpo del alma. Cada aspirante debe estudiar, analizar y conocer este alimento de efectos valiosos para aprovecharlos mejor.

El aire es mezcla de cinco gases llamados por los químicos: oxígeno, nitrógeno, argón, vapor de agua y anhídrido carbónico. Tiene también otro elemento mucho más importante llamado Energía Vital o Aliento de vida, el cual no puede ser medido ni captado por ningún instrumento; la Ciencia presume su existencia sin embargo no la afirma.

El oxígeno, de todos los gases conocidos, es el único útil a la ciencia para la respiración porque, al combinarse con la hemoglobina (sustancia contenida en los glóbulos rojos de la sangre), se convierte de venosa, impura, en sangre arterial, limpia.

Los demás gases sirven solamente para atenuar la acción del oxígeno que es capaz de quemar la sangre sin la neutralización de estos gases. Cuando se recurre al oxígeno puro para que los moribundos lo respiren, es para aliviarles la asfixia y prolongar algunas horas de vida.

El vapor de agua está en el aire y también es expelido con el aire por las vías respiratorias.

El anhídrido carbónico es la combinación de una parte de carbono y dos partes de oxígeno.

Los residuos de la sangre venosa son como el carbón de una chimenea: las vías respiratorias son la chimenea, el oxígeno es el fuego que quema el carbón, y al combinarse con él produce el anhídrido carbónico.

- 16- El aire puro es el único saludable y conveniente para la respiración, porque contiene una pequeña cantidad de anhídrido carbónico. El aire viciado contiene mucho menos proporción de oxígeno y mucho más de anhídrido carbónico, que el aire puro.

El único gas que se consume en la respiración es el oxígeno, porque los demás gases no sufren alteración alguna. Por tanto el aire debe renovarse en todos los aposentos y locales para así obtener oxígeno suficiente, sobretodo en lugares donde se reúnen muchas personas a luz de gas, de velas, de petróleo, porque la respiración de las personas y la combustión de las luces disminuyen paulatinamente la proporción de oxígeno.

Se debe respirar al aire libre, ventilar los aposentos continuamente. La purificación del aire es indispensable para la salud.

De muy poco valor serán las reglas y consejos dados al tratar la alimentación sin el debido cuidado con el alimento de la sangre, por medio de la respiración. Las pocas reglas que damos son simples:

- a) No emplear calefacción doméstica que absorba el oxígeno del aposento, como estufa de gas, petróleo, carbón, etc. La electricidad es la más indicada en el caso de demasiado frío.
  - b) No permitir estufas para calentar, de especie alguna, en los dormitorios.
  - c) No dejar flores, ni plantas en la noche en los cuartos de dormir, porque el vegetal en la noche, consume oxígeno y exhala anhídrido carbónico.
  - d) Dejar una ventana o puerta, abierta, sin corriente de aire, a fin de renovar, por medio de ellas el aire en los dormitorios.
- 17- Se acredita vulgarmente que al respirar el aire, aspiramos por medio de las narices o boca; esto, sin embargo, no es aspiración. Lo cierto es que cuando se contraen los músculos de las costillas y el diafragma, la cavidad torácica, se dilata y el aire penetra por su propio peso sin que lo absorbamos o aspiremos. Por esto se llama **INSPIRACIÓN** o acto de penetrar el aire hasta los pulmones. Esta dilatación y contracción del tórax se procesa automáticamente, sin que el individuo o animal tenga la preocupación de respirar.

Se llama a esta respiración común u ordinaria; en un individuo sano y robusto, entran, al respirar, 470 cm. cúbicos de aire en cada respiración. Mientras que, por la interferencia de la voluntad del individuo en el movimiento respiratorio, la acción muscular de las costillas y del diafragma es mucho mayor y penetran por las vías respiratorias más de 1880 cm. cúbicos, equivalentes a cerca de dos litros.

¡Se llama a esta respiración, **COMPLETA, PLENA O PROFUNDA!**

En la respiración común quedan en los pulmones muchos detritos o residuos, mientras que por la respiración perfecta es expelido litro y medio de aire viciado.

Sin duda, por más esfuerzo que se haga, no es posible vaciar completamente los pulmones del aire viciado, puesto que siempre queda en ellos otro tanto que no se expulsó, motivo por el cual con el tiempo, el hombre pierde la energía de su sangre y envejece, como veremos en futuros trabajos.

- 18- La eficiencia de la respiración durante el sueño depende de varias circunstancias:
- a) No dormir con la boca abierta. Hay necesidad de corregir al niño que tiene este defecto.
  - b) No comer mucho en la noche; pasear o hacer algún ejercicio después de la comida pero no dormir inmediatamente después de la misma.

- c) Dejar la ventana abierta para que se renueve el aire en el dormitorio.

No se debe respirar por la boca, porque el aire no se filtra ni se entibia como acontece con el que entra por las narices, que son los filtros del aire; por otra parte, muchos microbios y hasta los mismos insectos penetran por la boca. Si el estómago está lleno en la noche, comprimirá el diafragma y la respiración se tornará fatigante. Muchos médicos aconsejan dormir del lado derecho. Tienen razón; no obstante, creemos que el aire penetra por la nariz derecha durante el sueño, lo que es tan necesario para la energía vital del hombre, sin embargo, esta nariz no se abre sino cuando el individuo duerme del lado izquierdo. Más adelante veremos porque es así.

En climas fríos no es posible abrir las ventanas, no obstante siempre se recomienda la ventilación del aposento, tanto como sea posible.

- 19- Por la mañana, al despertar, antes de levantarse de la cama, es conveniente estirarse en posición de decúbito dorsal.

Practicar la respiración vigorizadora o equilibradora, la cual consiste en respirar cada vez por una nariz, como fue indicado anteriormente. Enseguida relajar todos los músculos y en esta posición respirar completamente siete veces el aire puro de la mañana. Es la respiración matinal que equivale a un baño de aire, completo, o a una ablución del área de las vías respiratorias.

- 20- Se calcula que en condiciones normales pasan por los pulmones de una persona de estatura mediana unos 400 litros de aire por hora; aproximadamente 10.000 litros por día, purificando dos litros de sangre en cada inspiración, o sea 1900 litros por hora, aproximadamente 46.000 por día, cerca de 16.000.000 por año. Esto nos demuestra la necesidad de la respiración e inspiración completas y plenas, para alimentar nuestra sangre y eliminar lo que es nocivo de nuestro organismo. Cada edad tiene una frecuencia respiratoria distinta:  
De 1 a 5 años se respira unas 26 veces por minuto.  
De 5 a 10 años, unas 22.  
De 20 a 25, unas 18.  
Pasada esta edad, se establece el ritmo de 18 por minuto.

- 21- Existe otra respiración, regida por leyes distintas, la respiración de la piel o celular, mediante la cual los diversos órganos compensan independientemente a energía que pierden en los esfuerzos locales que realizan; tan importante es ella, que no sería posible sustentar la vida durante mucho tiempo si se recubriese con una sustancia impermeable toda la piel.

Cada órgano tiene un ritmo respiratorio propio, aspirando o expirando según necesidades momentáneas y asimilando o desprendiéndose de los elementos útiles o perjudiciales, y así vemos que en tanto hay regiones que exudan y transpiran con abundancia, hay otras que observan relativo reposo en caso de causas morales, como ocurre cuando el ánimo está abatido por cualquier temor, ansiedad o angustia.

En forma general tomamos conocimiento de las dos especies de respiración a través de las cuales los doscientos quintillones de células que nos componen realizan sus dos movimientos — de progresión y de regresión.

En lecciones futuras estudiaremos la manera de como debemos ayudarlas a aprovechar su trabajo.

### **INSTRUCCIONES**

Practicar las instrucciones del párrafo 5 de esta lección, así como las instrucciones anteriores.

FIN DE LA 10ª LECCIÓN.

- 22- El hombre no respira y aspira tan solamente por la boca o por la nariz, sino también a través de la piel.

La piel tiene dos capas: la externa que se llama EPIDERMIS o cutis, y la interna que se llama DERMIS. La epidermis se renueva constantemente y el hombre muda de piel.

LA DERMIS, o la capa situada debajo de la epidermis es LA CARNE VIVA y está provista de múltiples venas, arterias y capilares que conduce la sangre a la superficie del cuerpo.

Por los orificios o POROS de la Epidermis penetra el aire y se pone en contacto con la sangre de las venas capilares, produciendo el mismo efecto que en los pulmones aún que en menores proporciones. De manera que la sangre negra o impura de los vasos capilares se transforma en pura y roja por las vías respiratorias de la piel.

Si la piel del hombre fuese embebida con barniz o betún sobrevendría la muerte algunas horas después, aunque que él pudiese respirar por la nariz. Esto viene a probar la necesidad de conservar la piel limpia para que procese su respiración cutánea y su transpiración.

La limpieza de la piel se consigue por completo a través del baño diario; sin embargo, si es imposible realizarlo diariamente, SE TORNA NECESARIO FRICCIONAR DIARIAMENTE EL CUERPO ENTERO CON UNA TOALLA MOJADA CON AGUA O AGUA DE COLONIA, y tomar un baño por lo menos una vez por semana.

En estas aulas no deseamos entrar en minucias acerca de la influencia de la ropa sobre la respiración.

El traje moderno, tanto masculino como femenino parece diseñado por el demonio, o por el mayor enemigo de la humanidad, pues su mente concibe aquí lo que es exactamente lo contrario a la salud, la comodidad y la estética. El cinturón o los suspensores para sujetar los pantalones, los corsés (felizmente puestos al margen), y la corbata ese freno de la civilización moderna; todas esas prendas deberían ser excluidas de la moda por ser perjudiciales a la buena respiración.

Ya explicamos que la caja torácica es una especie de fuelle esponjoso a través del cual fluye y refluye el aire con una constancia infatigable y que cada uno de los millones de poros de la piel, es un orificio de entrada y salida de los elementos que producen el progreso vital.

Este intercambio de gases está formado de átomos vivientes, cada cual independiente en sus propios trabajos, sin embargo, todos sujetos a un centro motor.

Las dos clases de respiración se complementan en el físico y en lo mental y al mismo tiempo son influenciados por condiciones mentales y físicas.

Luego, EL HOMBRE ESTÁ DE ACUERDO EN RESPIRAR Y RESPIRA DE ACUERDO A LO QUE ES. La risa, el suspiro y el llanto son tres modalidades de la respiración, de manera que la alegría, la esperanza y el pesar influyen prácticamente en la manera de respirar y esta manera interesa al cuerpo físico, al cuerpo del alma y al del espíritu. Existen muchas enfermedades que dejan marcas en la manera de como se respira, y así tenemos la Respiración Entrecortada que se procesa como una aspiración entrecortada y una expiración también entrecortada, lo que es indicio de tuberculosis pulmonar.

Así también tenemos la RESPIRACIÓN SINCOPAL, LA RESPIRACIÓN MENINGÍTICA, LA RESPIRACIÓN CEREBRAL, etc.; todas ellas demuestran que el intercambio tiene en el aire el elemento energético que sustenta la vida.

- 24- El hombre, al respirar no inspira solamente el oxígeno, el nitrógeno y el carbono, etc., a lo que hicimos referencia, pues estos componentes no pueden mantener la vida. En el aire existe el ALIENTO DE VIDA que fue soplado en las narices del hombre, haciendo de él un ALMA VIVIENTE. Este aliento es una especie de energía primaria que coexiste con la luz, la electricidad, entre los espacios intermoleculares y alimenta la vida individual del ser vivo. Esta energía llamada por los yoghis PRANA, que aspiramos en el aire, tiene dos modalidades: Positiva y negativa. Las proporciones que asimilamos de los efluvios positivos y negativos están condicionadas por el mecanismo de nuestras narices.

La fosa nasal derecha del hombre (en la mujer es la izquierda) asimila energía positiva, mientras que por la izquierda (en la mujer, la derecha) asimila la negativa. Cada 24 horas la respiración fluye alternadamente por las fosas nasales, cerrándose por sí misma una mientras se abre la otra; en condiciones normales este cambio se verifica de hora en hora. Este cambio fue comprobado científicamente y el estudiante también lo puede comprobar, colocando un espejo debajo de la barbilla y expirando por la nariz, verificará que el aliento de una nariz empaña el espejo más de una que de otra, cuando está en plena función.

En este curso elemental, no podemos desarrollar más el estudio de las propiedades de la ENERGÍA VITAL; aquellos que quisieran profundizar más en su conocimiento, pueden hacerlo estudiando la obra "LAS LLAVES DEL REINO INTERNO. O EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO" traducida y editada por la FRATERNIDAD ROSA CRUZ.

- 25- Se llama capacidad respiratoria, a la cantidad de aire que pueden recibir los pulmones al hacerse una inspiración profunda. Esta capacidad se mide por medio de una cinta métrica pasada por el contorno del pecho debajo de las axilas mientras se hace una INSPIRACIÓN profunda, después se mide en el mismo lugar al hacer una expiración fuerte. Cada centímetro y medio equivale a un litro de aire. En una persona normal la diferencia debe ser de ocho centímetros que son iguales a cinco litros de aire. No obstante, la mayoría, por no

haber recibido la educación física en la infancia y en la juventud tiene la capacidad respiratoria inferior a lo normal, y esto los predispone a tuberculosis pulmonar. Puede cada uno, por medio del ejercicio respiratorio, llegar a la capacidad normal, practicando ejercicios respiratorios científicamente preparados y aconsejados para su edad. ¡PERO PARA QUE EL EFECTO SEA COMPLETO Y PERFECTO; EL ESTUDIANTE DEBE TENER ANTE SÍ TRES DEBERES DURANTE LAS PRÁCTICAS RESPIRATORIAS!

1.º) CONOCIMIENTO. 2.º) REALIZACIÓN 3.º) VISUALIZACIÓN.

Los ejercicios de los primeros cursos de LA MEDICINA UNIVERSAL del primer año, tienden a mejorar la salud del aspirante, física, anímica y mentalmente. Durante el primer año debe adquirir conocimientos; el CONOCIMIENTO consiste en formar una imagen de lo que se quiere. ¡Disfrutar en realidad de aquello que nos agrada! Cuando esta imagen esté suficientemente clara, y haya tiempo y lugar para proceder, entonces se puede avanzar para la REALIZACIÓN. LA REALIZACIÓN depende de la insistencia con que el subconsciente reviva en el consciente las ideas y la urgencia para ver una cosa realizada. LA VISUALIZACIÓN es ver mentalmente nuestros deseos en imágenes durante la inspiración y retención del aire en los pulmones. Daremos un ejemplo: una debilidad bronquial se cura de esta manera.

1.º) Formar la imagen de los bronquios y VISUALIZARLOS suficientemente; para tal objetivo, se debe excluir de la mente todas las ideas ajenas a esta práctica.

2.º) Aspirar es respirar conscientemente y sentir la urgencia y la fe de que los bronquios son ENTIDADES INTELIGENTES y que obedecen al mandato benéfico del YO SOY.

3.º) Visualizar durante la inspiración, que la ENERGÍA VITAL está penetrando por las narices y va directamente a los bronquios con la sangre (porque cuando la mente concentra el pensamiento en un órgano del cuerpo, la sangre acude a ese órgano limpiándolo y la ENERGÍA VITAL lo vitaliza. Después de estas explicaciones, daremos los ejercicios necesarios para fortificar y mantener la salud en los tres cuerpos del Hombre.

Los ejercicios respiratorios para los cursos del primer año, son urgentes y necesarios para acumular el magnetismo en el estudiante.

Después de cierto tiempo, debemos practicar este poder muy grande en pro de nuestro prójimo. Antes de cada ejercicio es necesario REPETIR los ejercicios de la primera lección y en seguida pasar al presente.

26- Primeros ejercicios para la 14.<sup>a</sup> Semana.

1.º) En un lugar ventilado, cuerpo derecho y desnudo de la cintura para arriba, pies juntos y brazos caídos a los lados del cuerpo.



2.º) Hacer una respiración lenta y profunda, al mismo tiempo en que se levantan los brazos hasta juntar las palmas de las manos sobre la cabeza hasta que se toquen en el preciso momento en que termina la inspiración. El tiempo de la inspiración debe ser de 8 segundos o 8 palpitaciones del corazón.

3.º) Retener la respiración durante 4 segundos o 4 palpitaciones.

4.º) Expirar extensamente durante 8 segundos bajando los brazos a su primera posición en el preciso momento de concluir la expiración.

5.º) Inspirar rápidamente por la nariz e en seguida expirar también rápidamente por la boca. ¿Cuántas veces? preguntarán muchos. La respuesta es esta: durante el día 20 veces es bueno, 50 es mejor, más 100 veces es mucho mejor aún. Es preciso practicar hasta dominar la técnica. Al inspirar es necesario pensar que estamos vitalizando todo el organismo o la parte interesada en que la ENERGÍA VITAL acuda como un torrente de luz por las narices, circula en todo el cuerpo, o va directamente a la parte interesada. Al retener la respiración visualizar que la Energía está operando y desarrollando el poder armónico en el cuerpo y LLENÁNDOLO DE MAGNETISMO BENÉFICO. Al expirar, pensar en que todo el organismo está expeliendo todo lo que es indeseable de dentro de sí.

IMPORTANTE: Estos ejercicios deben ser practicados con moderación a fin de no cansarse, aumentándolos paulatinamente día a día. Cada sesión de ejercicios, no debe ir más allá de 7 veces, pudiéndose repetir de hora en hora, según necesidad. BENEFICIOS DE ESTE EJERCICIO: Llena los pulmones de magnetismo y energía vital, vitaliza el hígado, bazo, intestinos, bronquios, alvéolos pulmonares y capacita al aspirante con un poder magnético y saludable.

## 27- Segundo Ejercicio para a 15.<sup>a</sup> Semana.

Con este ejercicio se magnetiza completamente el cuerpo; se debe practicar tres veces al día. Por la mañana en ayuno, antes del almuerzo y antes de la cena.

1.º) Posición como en el anterior, vertical y erguida. Inspirar lentamente por la nariz y levantar los brazos a medida que se inspira hasta formar un ángulo recto entre las manos y los hombros.

2.º) Retener el aliento durante 5 segundos, moviendo rápidamente los brazos para atrás; otra vez para el frente hasta colocarlos nuevamente en la posición primitiva; este movimiento es hecho durante los 5 segundos.

3.º) Expirar fuertemente por la "boca al terminar el movimiento."

4.º) Inspirar rápidamente por la nariz y expirar rápidamente por la boca.

5.º) Cada sesión de ejercicios debe ser hecho 7 veces.

Este ejercicio además de saturar de energía vital todo el cuerpo, mejora las funciones bronquiales, las del estómago, la de los intestinos, depura la sangre y vitaliza los pulmones y el corazón. Esta práctica debe ser acompañada de la mentalización y visualización, durante los siete días de la 15.<sup>a</sup> semana.

28- Tercer Ejercicio para la 16.<sup>a</sup> semana.

- 1.º) Posición vertical, las manos apoyadas en las caderas.
- 2.º) Inspirar lenta y profundamente por la nariz.
- 3.º) Retener el aire el mayor tiempo posible.
- 4.º) Inclinar el cuerpo hacia adelante, doblándolo a la altura de la cintura manteniendo los pies firmes; haciendo lentamente la expiración por la nariz.
- 5.º) Volver el cuerpo a la posición vertical con una inspiración profunda también por la nariz.
- 6.º) Inclinar el cuerpo para atrás, con los pies firmes, haciendo una expiración pausadamente.
- 7.º) Volver el cuerpo a la posición vertical e inspirar profundamente.
- 8.º) Girar el cuerpo hacia la derecha y expirar.
- 9.º) Volver a la posición vertical e inspirar.
- 10.º) Girar el cuerpo hacia la izquierda y expirar.
- 11.º) Volver a la posición vertical y respirar rápidamente, inspirando por la nariz y expirando por la boca. Este ejercicio auxilia a la función de los intestinos, del hígado y de los riñones, fortificando y vitalizándolos.

*Cuarto Ejercicio.*

- 1.º) Tendido en la cama o en suelo, inspirar profundamente.
- 2.º) Retener el aliento tanto tiempo como se pueda.
- 3.º) Mientras se retiene la respiración, juntar las piernas y levantarlas perpendicularmente en dirección al techo.
- 4.º) Bajando lentamente las piernas se expira por la nariz.  
Este ejercicio fortifica los órganos inferiores del cuerpo, ayuda a eliminar los detritos del intestino grueso, llena de magnetismo a los pies y las piernas dándoles fuerza y resistencia.

Todos estos ejercicios normalizan la capacidad respiratoria y serán los mejores preservantes contra la tuberculosis, la gripe y demás infecciones pulmonares. Al cabo de un mes de esta gimnasia respiratoria, debe medirse nuevamente el pecho como ya fue indicado para ver cuanto aumentó la capacidad respiratoria. Si excede de tres litros el estudiante ya puede participar al "CURSO DE MAGNETISMO PRÁCTICO". Si no, deberá practicar durante otro mes. IMPORTANTE — Cada centímetro de capacidad respiratoria, aumenta el área del aura y la sutilidad vibratoria. El estudiante bien desarrollado tiene un aura que brilla a varios metros de distancia.

FIN DE LA 14ª LECCIÓN

- 22- El carácter influye en la salud, y la constitución orgánica influye en el carácter: Las virtudes y vicios constituyen el temperamento psíquico del hombre. Así como las enfermedades del cuerpo repercuten en el ánimo, así también las enfermedades del ánimo tienen su repercusión en el cuerpo. Si el hombre pudiese ver los efectos que produce la cólera, el rencor, la envidia y la pasión, quedarían horrorizados ante el espectáculo presentado por su corazón, estómago, hígado y demás glándulas, entregando tan bajas pasiones, y se convertiría en un Santo y no volvería a cometer tales faltas durante su vida. Los vicios perturban la actividad normal de las células, matando gran cantidad de ellas y haciendo del hombre un esclavo de la enfermedad. Ser virtuoso y ser simplemente normal y natural, y no como creen algunos que es ser un Santo. Para ser virtuoso es preciso pensar, desear y practicar una virtud que suplante los efectos y las consecuencias del vicio o de la pasión dominante.

Para desarraigar un vicio y adquirir una virtud o un buen hábito, es necesario el concurso de la voluntad, del entendimiento y de la memoria, para realizar el intento. La Voluntad, es necesaria para perseverar en el empeño. El Entendimiento, para conocer lo que favorece y lo que perjudica. La Memoria es para recordar las funestas consecuencias a las que nos llevó el vicio...

Para eliminar un vicio o vencer una pasión, es preciso evitar la tentación o las circunstancias que constituyen el ambiente propicio.

Un vicio privado de su ambiente morirá. El poder auto sugestivo de la imaginación, del entendimiento y de la memoria, nos impulsará a la práctica positiva de la ansiada virtud.

La autosugestión consiste en cultivar la virtud contraria al defecto, ejemplo: el vicio de la cólera se combate con la paciencia. Pensar en paciencia, evitar anécdotas y murmuraciones así como las personas que las inventan, refrenar la lengua y soportar una frase mortificante; todas estas precauciones para adquirir la paciencia, darán la reforma del carácter y el aumento de la salud. Y por este motivo que insistimos en la educación de los niños; en grabar en su mente las virtudes que formarán su carácter y que perduran en la virilidad, eliminar de su consciencia supersticiones como el azar del número 13, el viajar o casarse en martes, o pasar por debajo de una escalera, así como acreditar el poder de las brujas y en mil otras bobadas.

- 24- Auto educación o autosugestión, en los adultos y en los niños, no significa sugestión o hipnotismo. Nunca se debe confundir una cosa con la otra. De hipnotismo y sugestión tenemos un curso aparte. Estas dos ramas de la magia, son como un arma de dos cañones... No sirven para educar la voluntad, sino que son mucho provechosos para curar ciertas enfermedades y vicios. La auto educación, es el efecto saludable producido en la mente y en el cuerpo del individuo por la acción de la voluntad, combinada con el saber y servida por la imaginación. Los padres deben ser los primeros educadores de los niños, pero si los padres no fueron educados,

nada se puede esperar de los hijos. Y desde el nacimiento hasta los siete años que se preparan las fundaciones del edificio de la vida. Todo el hábito bien adquirido durante la infancia perdurará por toda la vida. Por esto la Iglesia Católica prevalecerá en cuanto consiga controlar la infancia y la educación de los niños. Cada aspirante debe buscar todos sus hábitos viciosos y anotarlos en un papel, y entonces acudir a la autosugestión cuyos factores son, la voluntad, el conocimiento y la imaginación; es preciso atacar conscientemente la causa, la raíz del hábito vicioso.

- 26) La obra titulada "Yo Soy" contiene todos los ejercicios que necesita el aspirante para todo el año. Recomendamos esta obra por su utilidad y porque ayuda mucho a todo aquel que busca el camino del SUPERHOMBRE. En el caso de no poder obtener la citada obra, daremos a seguir ciertas reglas e instrucciones para ser seguidas.

Por la mañana al despertar y antes de levantarse de la cama, en aquel lapso de somnolencia, recordar el primer defecto que anotamos en el papel después de aquel examen de conciencia. ¿Cuál fue el defecto? ¿Fue la ira? Entonces manos a la obra. Repetir esta frase por lo menos 50 veces; YO SOY LA PACIENCIA, YO SOY LA PAZ EN LA MENTE Y EN EL CORAZÓN. Después de terminar estas afirmaciones puede levantarse y ejecutar los demás ejercicios.

Nunca se deben utilizar frases largas, al contrario, cuanto más corta es la frase tanto más eficaz ella es. Pero, es preciso pensar, imaginar el significado de la frase al repetirla. Visualización e imaginación, son los factores insubstituíbles de la afirmación.

No se debe saltar de un defecto a otro, al comenzar por la ira es preciso dominarla con paciencia y seguir hasta el fin, hasta sentir un efecto positivo. Durante el día es preciso repetir la afirmación siempre que se pueda. En la noche al acostarse repetir la afirmación seguidamente hasta dormirse. Todas las veces que el objetivo se escapa de la mente se le debe traer nuevamente al centro de la concentración. Con una dedicación calma y continua en este trabajo, antes de un mes produce un bello resultado.

- 26- Después del triunfo obtenido en la primera batalla, otras victorias vendrán. Ahora busquemos otro defecto. ¿Es el temor, el miedo? Afirme repetidamente: ¡YO SOY DIOS EN FORMA CORPÓREA, YO SOY VALOR! YO SOY AMOR, YO SOY FUERZA, sintiendo y repitiendo conscientemente lo que dice, antes de un mes el aspirante sentirá aquel valor invencible que eliminará de su mente y de su corazón, todo el temor que lo enfermaba y apocaba el ánimo. Así sucesivamente se van eliminando todos los defectos y vicios. Volvemos a recomendar el libro "YO SOY" del Dr. Jorge Adoum, porque en él están contenidas todas las afirmaciones necesarias para tal fin.

De nada servirá repetir todas estas afirmaciones como una lección adornada, o que es necesaria, sin tener la completa conciencia del significado de las palabras para

que sean la expresión del pensamiento y del sentimiento. De esta manera se puede transmutar el pesimismo el optimismo; el egoísmo en altruismo.

El hombre no es puro Espíritu, ni pura materia, ni solamente cuerpo. EL HOMBRE ES ESPÍRITU, MANIFESTADO EN UN CUERPO POR MEDIO DEL ALMA. Luego es preciso cuidar al mismo tiempo del cuerpo, del alma y del espíritu, procurando seguir las normas de la alimentación, de la respiración y de la mente, porque no estando sanos de cuerpo, tampoco se podrá estar del alma o del Espíritu. El pensamiento sustentado se convierte en acción. Pensando continuamente en el mismo objetivo, acabaremos por verlo realizado en acción positiva. Este es el objetivo de las afirmaciones optimistas y de la autosugestión provechosa.

La práctica eficaz de la autosugestión o auto educación requiere especial atención. LA ATENCIÓN del Espíritu, consiste en HACER BUEN USO DE LOS SENTIDOS AFÍN DE ADQUIRIR LA NOCIÓN EXACTA DE LAS COSAS. LA MEDITACIÓN consiste en fijar el pensamiento en una idea u objeto para comprenderlo sin alucinaciones ni errores. LA REFLEXIÓN, es el Reflejo del Espíritu sobre las ideas adquiridas por medio de los sentidos, para deducir nuevas ideas provechosas sin la meditación de los mismos. Entonces, la atención, la meditación y la reflexión, son las operaciones necesarias para alcanzar la concentración mental, para la eficiencia de la autosugestión. Para obtener una buena concentración, es necesario fortalecer el cuerpo físico, el cuerpo del alma y el cuerpo del Espíritu.

El cuerpo físico se fortalece con el alimento adecuado, con la respiración perfecta, con los ejercicios físicos y sobretodo con los buenos pensamientos y las buenas costumbres. Es necesario practicar; pues de nada valdría leer este curso, ni asimismo todas las obras de psicología trascendental, sin practicar sus enseñanzas. Se vuelve imperioso PRACTICAR todo cuanto dejamos expuesto sobre la alimentación y la respiración, a fin de que el cerebro sea el órgano eficaz de la mente. Cuando el estímulo viene del exterior como por ejemplo, un espectáculo vistoso, un alimento sabroso etc., o desear fuerza de voluntad para ejecutar su mandato que será la adquisición de la cosa deseada; pero la autosugestión requiere que el estímulo nazca del interior y no provocado por influencias exteriores.

- 28- La concentración ES LA BASE FUNDAMENTAL PARA LLEGAR A LA META. ES LA ÚNICA ARMA DEL MÉDICO, SACERDOTE Y MAGO PARA LLEGAR AL SUPERHOMBRE. LA CONCENTRACIÓN ES UN ARTE DIFÍCIL, PERO ES INDISPENSABLE Y URGENTE. SIN CONCENTRACIÓN PERFECTA NADIE PUEDE IR ADELANTE NI EN LOS NEGOCIOS NI EN EL TRABAJO.

La concentración tiene que ser desarrollada; es conveniente comenzar por simples ejercicios de atención, meditación y reflexión, practicados diariamente sobre un objeto cualquiera.

Prevenimos de antemano que este ejercicio no es nada fácil, por que no tenemos nuestra mente educada, ella gusta de saltar de un pensamiento en otro y por tal

motivo son muy raros los que consiguen una concentración perfecta. Pero, aquellos que tengan buena voluntad y siguen nuestros consejos, serán recompensados por este pequeño esfuerzo.

Si por ejemplo tomamos un lápiz para escribir, objeto con el cual ya escribimos varias veces, y, concentramos en el la meditación y la reflexión, asociamos la idea del grafito y de la madera. ¿Qué es el grafito? ¿De dónde se obtiene? ¿Cómo se obtiene? ¿Cómo es fabricado? ¿Quién lo fabricó? ¿Para cuantos fines sirve? ¿Cómo se utiliza? ¿Para el bien o para el mal? Y si el aspirante quiere adquirir la buena costumbre de tomar un papel y en el escribir las ideas que vienen a su mente, formará un tratado y **DESCUBRIRÁ EL MAYOR DE LOS MISTERIOS QUE ES: LA PARTE ESTÁ EN EL TODO Y EL TODO ESTÁ EN LA PARTE.** Porque comenzando por el grafito, vamos asociando a él una serie encadenada de cosas que nos llevan finalmente al Espíritu, LA DIVINIDAD, AL CENTRO, A LA FUENTE.

### **DEBERES PARA ESTA SEMANA**

a) Continuar con los ejercicios respiratorios indicados anteriormente para esta semana.

b) Es necesario para desarrollar las facultades mentales por medio de la nutrición cerebral, verificar lo siguiente que es muy simple, al acostarse y antes de levantarse. Acostado, coloque las piernas en posición más alta que el tronco y este a su vez más alto que la cabeza, formando un ángulo de 45 grados, que puede obtenerse apoyando los pies contra la pared, o una mesa etc. y colocando una almohada de suficiente altura debajo de la cintura o región sacra. En esta pose hacer diez ejercicios respiratorios profundos y rítmicos, como fue enseñado antes.

Este ejercicio sólo puede ser hecho tres horas después de comes o antes de hacerlo. Al levantarse después del ejercicio, se debe hacer lentamente. Este ejercicio aumenta la nutrición del cerebro y revitaliza los centros que dirigen desde la cabeza la actividad vital de todo el organismo, contribuye al fortalecimiento de los sectores que desarrollan las facultades y tienen el mecanismo a través del cual cumplen sus funciones.

c) Muchos se quejan de escasa memoria, y de que no pueden aprender nada, pegen en un objeto y luego se olvidan donde lo pusieron. Pues les diremos, que los ejercicios de concentración mencionados anteriormente y aquellos para la nutrición del cerebro, pueden recuperar su memoria y vitalizar muchas facultades del cuerpo y del Espíritu.

**FIN DE LA 15ª LECCIÓN**

- 29- El aspirante debe conocer ciertas leyes de sus cuerpos, el físico y el del alma, para poder vigilar el estado de cada uno de ellos.

De modo imperceptible para nosotros, la respiración pasa, alternadamente, de una de las fosas nasales a la otra, cerrándose igualmente, una u otra. Tal hecho puede ser comprobado, colocando un espejo debajo del mentón. Si la derecha está trabajando más que la de la izquierda, se en el espejo una mancha más acentuada del lado derecho. Al repetirse esta experiencia, pasada una hora, se verá que el lado más activo, entonces será el izquierdo, y el espejo comprobará de la misma manera la nueva experiencia.

De esta suerte, el cuerpo asimila los efluvios de la energía vital de ambas categorías y la persona desarrolla y equilibra el flujo potencial, liberando las proporciones de hidrógeno y de oxígeno, que facilitarán la dilatación y contracción de los vasos sanguíneos y linfáticos, haciendo que todo se realice satisfactoriamente, las funciones que le permitirán vivir y prosperar.

Ciertos estudios comprueban que la nariz derecha, en el hombre, absorbe la energía vital positiva y la izquierda, la pasiva.

Pero, en la mujer, se da justamente lo contrario: la nariz derecha es pasiva y la izquierda, positiva.

El ejercicio respiratorio, indicado, anteriormente, en la segunda lección, se llama EQUILIBRADOR, porque el aspirante, voluntariamente, llena el cuerpo del alma y en seguida el cuerpo físico, de energía, o mejor satura su organismo con las dos modalidades de energía Vital, denominada PRANA, por los Yoguis.

- 30- Por la fosa nasal derecha del hombre (izquierda de la mujer) pasa la Energía Vital que es distribuida a todos los centros vitales, constituyendo el potencial positivo del imán humano y de la constante celular.

La nariz derecha actúa en el cerebro, consciente; e inmanentemente solar y tiende a desarrollar las características masculinas, tales como: la agresividad, el entusiasmo, el deseo sexual, el espíritu emprendedor, la rebeldía a la obediencia, el predominio, el orgullo, la cólera, la determinación, la temeridad, etc...

Es estimulante del calor vital y de la actividad física. Está relacionada con la mente consciente, el movimiento, lo masculino y lo activo. Los excitantes, como el vino, el café, la carne, la miel, tienen una acentuada influencia sobre la fosa nasal derecha.

En la mujer, este flujo tiene estas características, en la nariz izquierda.

- 31- La nariz izquierda e el hombre (la derecha — en la mujer) asimila la energía vital de tipo pasivo o negativo.



Carga el polo pasivo del imán humano y de la constante celular, influye directamente en el subconsciente, desarrolla así características femeninas, reduce el calor vital y el movimiento físico, favorece el predominio mental sobre el material, del inconsciente sobre el consciente, de la moderación sobre el impulso. Inclina la persona a la melancolía, a la liberalidad, a la modestia, al temor, a la duda, a la vacilación, a la tolerancia, a la bondad, a la devoción, a la comprensión, a la renuncia, a la ascendencia de la cualidad sobre la singularidad, de la luz que ilumina, sobre la fuerza que ejecuta. Los dulces, los helados, las conservas, las sustancias sin vitaminas, lo insípido y todo lo que provoque reducción del calor vital, influyen en el dinamismo de la fosa nasal izquierda. En la mujer influyen en la nariz derecha.

- 32- LA RESPIRACIÓN SIMULTÁNEA se hace por las dos fosas nasales, cuando respiramos por ambas, y ambas están activas al mismo tiempo. Esto se da, en condiciones normales del organismo, durante cuatro minutos, antes de cambiar el flujo de una nariz a la otra; SIN EMBARGO, EL ASPIRANTE TIENE QUE PROVOCAR ESTE ESTADO, VOLUNTARIAMENTE, EN CIERTOS CASOS ESPECIALES. Durante este flujo, se absorben ambas modalidades de energía, se equilibra el potencial del imán humano y de la constante celular.

EN EL SACRO EXISTE UN FUEGO CREADOR, que fue, simbólicamente, llamado ZARZA DE HOREB (véase nuestra obra — LA ZARZA DE HOREB Y EL MISTERIO DE LA SERPIENTE). La Biblia habla de la Serpiente que vive en el árbol de la vida, de cuyos frutos Adán comió y se hizo "UNO CON NOSOTROS, como declaró Dios.

Esta serpiente ígnea, que se aloja en el Plexo Sagrado activa la potencia sexual, al hacer descender la energía hasta los órganos genitales, como los movimientos de su caída; ya con los movimientos ondulatorios de la cabeza, ella activa y aumenta la intelectualidad y da inspiración.

La serpiente agita la energía vital en sentido ascendente o descendente que fluye a través de ese centro vital; aumenta la sensibilidad de todo el ser animándolo e impulsándolo a los grandes esfuerzos; desarrolla las fuerzas potenciales y conduce al hombre o a la mujer a una emotividad incontrolable cuando estos se dejan envolver por la ira, la furia, el heroísmo y hasta el propio sacrificio al estar activa la nariz derecha; lleva al rencor, al odio y al sacrificio de los demás, luego después la actividad de la fosa nasal izquierda.

En algunas ocasiones distribuye bendiciones o maldiciones. Entretanto el imán humano necesita de ambas corrientes, para proceder a la respiración simultánea, aquella que equilibra el potencial de la constante celular.

ACREDITAMOS QUE, FRENTE A LO EXPUESTO, SEPA EL ASPIRANTE PORQUE INSISTIMOS EN LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN EQUILIBRADORA Y DE LA RESPIRACIÓN COMPLETA, ENSEGUIDA.

- 33- Conforme explicamos en nuestra obra "LAS LLAVES DEL REINO INTERNO O EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO", durante la respiración, en cada fosa nasal, el hombre absorbe los cinco elementos de la naturaleza, así distribuidos:

20 minutos absorbe el elemento Tierra

16	"	"	"	"	Agua
12	"	"	"	"	Fuego
8	"	"	"	"	Aire
4	"	"	"	"	Éter

Quiere esto decir que la criatura que posee una respiración normal, recibe la doble modalidad de la energía vital que le permite conservar su organismo en perfecto estado de salud y desarrollar los atributos relativos a su sexo, sintiendo, pensando y haciendo, a cada momento lo que debe ejecutar, siempre equilibrando y reponiendo en cada absorción de aire, el Oxígeno y el Hidrógeno, liberados en la ulterior respiración.

Algunas personas son portadoras de anomalías del aparato respiratorio lo que les provoca disturbios y un resultado distinto de lo normal.

Ya demostramos, en nuestra obra "LAS LLAVES DEL REINO", que el hombre aspira los átomos afines a sus pensamientos.

Con esto, se puede decir que si el hombre trabaja subconscientemente y con perseverante esfuerzo, en respirar de acuerdo con sus necesidades y las finalidades que tiene en mente, y asimismo no obtiene el éxito deseado, será esto falta, con certeza de alguna de las siguientes causas:

1.º — Debido al Cosmos que impregna el aire de ciertas energías, provocadoras de desequilibrio del potencial correspondiente a las capacidades de su naturaleza.

2.º — Debido al estado fisiológico que dificulta la respiración de determinada fosa nasal, haciendo que el flujo predomine más en una que en otra y se acumule en el organismo energía de determinado tipo.

Entre las causas, de origen cósmico, las más importantes son: la solar y la lunar. Las energías solares hacen predominar durante el día el flujo positivo, esto es, el aliento que pasa por la nariz derecha, y en la noche predomina el flujo lunar negativo que pasa por la fosa izquierda en el hombre, y derecha en la mujer.

Las de origen fisiológico son las causadas por un desvío del septum, provocado por pólipos, catarros crónicos, vegetaciones adenoides, afecciones del conducto nasal y la pésima costumbre DE RESPIRAR POR LA BOCA. Así, sin que la persona se aperciba de estos desvíos, siente, piensa, actúa, no de acuerdo con su sexo o condición en que se desarrolla, sino como lo inclina su particular manera de respirar.

El aspirante debe limpiar sus fosas nasales con dos gotas de óleo gomenolado o con agua tibia, en la medida que se hallen obstruidas, para poseer un ritmo respiratorio perfecto, según las leyes naturales y de acuerdo con a su propia naturaleza íntima, esto es, su Biorritmo.

34- El Trabajo metódico, sin cansancio ni ansiedad, activa, notablemente, la respiración. Todo esfuerzo repercute en los pulmones, en el corazón y en los vasos sanguíneos (venas y arterias).

Al hacer un esfuerzo violento, levantando un peso, por ejemplo, se entumescen las venas del cuello y de la frente y paraliza la respiración.

Los pulmones y los músculos del pecho son como el punto de apoyo de todo el esfuerzo. HOMBRE DE PECHO, de dice vulgarmente, de un hombre fuerte. Cuando se despliega una gran fuerza muscular, se inspira el aire profundamente, se retiene el aliento, porque el hombre sabe, por instinto que el aire retenido se hace en los pulmones de amortiguador o almohada elástica que sirve de apoyo al esfuerzo empleado; sin embargo, el aire busca salida y no encontrándola, porque lo retenemos, se pone en contacto con la SANGRE, QUE SE ACUMULA EN LAS VENAS Y LAS ENTUMECE.

(ESTE ES EL MECANISMO DE LA INSPIRACIÓN RETENIDA EN LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS, ACOMPAÑADOS CON LA GIMNASIA).

El Trabajo muscular se interrumpe, cuando ya no es más posible retener el aliento. Sin embargo, tanto la sangre adquirió Energía Vital, como se depuró. De este hecho se concluye, que toda persona cuyo trabajo sea pesado, tiene que practicar la gimnasia respiratoria para aumentar la capacidad torácica, pues cuanto mayor cantidad de aire pueda alojar y retener en los pulmones, mayor será su fuerza muscular.

(TAMBIÉN EL ASPIRANTE A SUPER-HOMBRE CUANTO MÁS ENERGÍA VITAL PUEDA ABSORBER, MEJOR SE RELACIONARÁ CON LOS PLANOS CÓSMICOS Y LA MENTE UNIVERSAL).

Los juegos y los brincos de la infancia y de la juventud, son lo mejor y lo más eficaz para fortalecer el aparato respiratorio.

Los niños sienten, intuitivamente, la necesidad de gritar, saltar, correr en los jardines y prados, porque con los gritos ejercitan la inspiración y la expiración.

La gimnasia respiratoria disminuye con la obesidad, al fin de pocas semanas. Todos los tratamientos para conseguir quemar el exceso de grasa son perjudiciales e inútiles. El obeso o el propenso a la obesidad puede comenzar con la respiración completa: 8-8-8-8, o con la otra 8-4-8-4, cinco veces, de hora en hora e ir aumentando hasta diez, durante a primera quincena.

Después hará diez veces cada media hora y, cuando ya respire más libremente, emprenderá la serie de ejercicios indicados en una de las lecciones anteriores.

La respiración completa, como enseñamos, tiene por objeto fortalecer los pulmones más que a los músculos, y el ejercicio físico que acompaña fortalece todo el organismo. Sin pecho vigoroso y pulmones fuertes, que por medio de la sangre proporcionen al músculo el Oxígeno necesario para nutrirse, **NO SERÁ POSIBLE FORMAR UN ORGANISMO EQUILIBRADO PARA A SUPERACIÓN.**

Pulmones y músculos tienen que ser vigorosos, sino serán inútiles en el camino de la preparación.

Siempre se debe respirar por la nariz.

- 35- Toda materia es animada por la Energía Vital (que es de naturaleza espiritual). Esta Energía desconocida, da poder a los alimentos para nutrir; a la sangre para circular; a los nervios, para mover los órganos del cuerpo; a las células, para trabajar en los órganos, cuyo funcionamiento determina y de lo cual resulta la vida corporal. Esta Energía Vital nos viene del Sol, con la Luz, el calor, la electricidad, el magnetismo y todas las especies de energía. Por eso los antiguos hacían del Sol el mayor símbolo de la Divinidad, y todas las religiones modernas lo colocan en sus altares, dándole diferentes interpretaciones.

De pasada, diremos que todos los Salvadores del Mundo tienen nombres que significan Sol, como: Krishna, Mitra, Osiris, Cristo, Jesús etc. Recibimos la Energía Vital, que viene del Sol, por los alimentos, para el cuerpo físico, y por el aire, para el cuerpo del alma. Luego la Energía Vital, está en el aire y no es el aire, está en los alimentos y no es alimento.

De allí nos viene la eficacia oculta de la respiración, desconocida por la mayoría de los médicos y fisiólogos, para quienes el único misterio de la respiración consiste solamente en absorber el Oxígeno, cuando sabemos que este gas, sin el PRANA o Energía Vital, que vivifica el organismo, nada más vale.

Luego, es indispensable que el aire esté impregnado de Energía Vital traída por los rayos solares.

Dice el dicho: **DONDE ENTRA EL SOL NO ENTRA EL MÉDICO.** El Super-Hombre domina su aparato respiratorio para absorber esta energía a voluntad, conforme explicamos antes, y como enseñaremos más adelante.

Quien quiera desarrollar su aparato respiratorio procederá como con cualquier otro órgano del cuerpo. Nada es imposible para el aspirante decidido. Basta querer obedecer las enseñanzas, para llegar a retener el aliento, a voluntad, aumentando o disminuyendo su capacidad respiratoria, así como inspirar y expirar con el ritmo de la naturaleza y la velocidad que le convenga.

**(SIN EMBARGO, PRECISA DEJARSE GUIAR POR EL INSTRUCTOR Y NO LANZARSE IGNORANTEMENTE, EN EL CAMINO POR SÍ MISMO).**

Y para la evolución y no para la revolución que se alcanza en la meta u objetivo. En la lección siguiente trataremos de la terapéutica respiratoria; entretanto el aspirante

debe practicar los ejercicios hasta aquí indicados, para desarrollar su caja torácica y fortalecer sus pulmones y su pecho.

FIN DE LA 18ª LECCIÓN

36- Hay cuatro modalidades respiratorias:

**RESPIRACIÓN ALTA:** Aquella que llena de aire, solamente, la parte superior del pecho. Esa especie de respiración empobrece la sangre, por falta de nutrición, por ser corta y acelerada.

**RESPIRACIÓN MEDIA:** Es la que llena de aire el espacio intercostal y se nota mayor expansión en las costas; es poco provechosa porque favorece la acumulación de grasa y dificulta la función de las vísceras.

**RESPIRACIÓN PROFUNDA:** Es la que llena de aire toda la capacidad de los pulmones y hace presión sobre el diafragma y, este a su vez lo hace sobre las vísceras inferiores y superiores, activándolas y favoreciendo la respiración celular que cada órgano efectúa independientemente.

**RESPIRACIÓN CIENTÍFICA OCULTISTA:** Es la que aprovecha el acto de respirar como función mecánica para purificar la sangre y eliminar los residuos indeseables, sirve para acumular energía, desarrolla sentimientos de elevada moral que convienen a determinados fines.

Ya explicamos que, cualquiera que sea la modalidad respiratoria, el acto de respirar consta de cuatro tiempos, a saber:

- 1.º—**ASPIRACIÓN** — cuando inspiramos el aire;
- 2.º—**RETENCIÓN** — cuando retenemos el aire después de la aspiración;
- 3.º—**EXPIRACIÓN** — cuando exhalamos el aire, contenido en los pulmones, y
- 4.º—**REPOSO** — cuando hacemos una pausa, en la respiración.

Cada uno de los cuatro tiempos tiene propiedades físicas y mentales de cierto carácter, tales como:

1.º — **LA ASPIRACIÓN:** Retarda la influencia de la irrigación sanguínea y favorece el flujo de la linfa en el tórax. Durante este tiempo se difunde la corriente de **ENERGÍA VITAL** por todo el organismo, aumentando la alcalinidad, porque, al retardar el flujo sanguíneo, retarda también los movimientos oscilatorios de las paredes arteriales y con esto ayuda a vaciar la cisterna linfática, por la presión que ejerce en el diafragma.

2.º — **LA EXPIRACIÓN** — Esta favorece la circulación sanguínea y retarda la linfática, en virtud de una acción inversa del mecanismo mencionado anteriormente. Durante este tiempo la **ENERGÍA VITAL** converge al Plexo Solar después de

haberse distribuido por todo el cuerpo, habiendo entonces cierto predominio de acidez.

3.º — LA RETENCIÓN ENTRE LA ASPIRACIÓN Y LA EXPIRACIÓN: Esta pone el aire en contacto con la sangre en los dos pulmones y los purifica mejor. También retiene el fluido vital en el cerebro y así habrá más nutrición de los centros intelectuales.

4.º — EL REPOSO DESPUÉS DE LA EXPIRACIÓN: Esta pausa facilita la asimilación del beneficio y la eliminación de lo perjudicial en las células, ayudando a los fluidos y líquidos intermoleculares a circular libremente, y hace que todo el organismo complete satisfactoriamente su movimiento oscilatorio. ESTA ES LA EXPLICACIÓN CIENTÍFICA DEL SECRETO Y DEL MISTERIO DE LA RESPIRACIÓN QUE EL ASPIRANTE DEBE COMPRENDER Y, ASÍ, DE AHORA EN ADELANTE SABRÁ EL PORQUÉ DE LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y SU INGENUO PODER SOBRE EL CUERPO FÍSICO, ANÍMICO DEL ALMA, Y MENTAL.

Queremos que el aspirante a SUPER-HOMBRE tenga todo el conocimiento y la luz en el camino de la SUPERACIÓN. De suerte que estos cuatro movimientos de la respiración, son cosustanciales a cualquier forma de respiración. Tenemos que aprovechar conscientemente las propiedades de esos cuatro movimientos y disciplinar el ritmo respiratorio, no solamente para sustento de la vida, sino también para la realización de todo o que aspiramos.

#### TÉCNICA RESPIRATORIA:

- 37- Sabiendo que el aire que aspiramos tiene una fuerza VITAL que nos viene del PADRE SOL, y que esta ENERGÍA tiene muchas propiedades distintas, al penetrar por la fosa nasal positiva, (derecha en el hombre e izquierda en la mujer) vemos que estas tienen efectos distintos de los que se producen al entrar por la nariz negativa (izquierda en el hombre y derecha en la mujer). También no ignoramos que cada movimiento que compone el acto respiratorio, cumple una función específica, pero también favorece procesos fisiológicos, acumulando energía de ciertas características y desarrollando cualidades morales superiores. Para conseguir tales objetivos es necesario tener una técnica científica para disciplinar la respiración y poder aprovecharla en todo lo que precisa el cuerpo del alma. Esta disciplina consta de cuatro reglas, que son:

1.º — Regular el flujo: Aspirar por la fosa nasal que ayuda a asimilar determinado tipo de energía.

2.º — Medida del tiempo. Conceder a cada movimiento indicado anteriormente, el tiempo apropiado para favorecer un proceso especial.

3.º — Posición del cuerpo: Contribuye a que la Energía absorbida circule con preferencia en ciertos órganos.

4.º — Concentración visualizada: que tiene la propiedad de hacer pasar la Energía, voluntaria y conscientemente al órgano indicado, desarrollando en este la virtud deseada.

Toda persona puede conseguir tales objetivos si desea y aspira a la Superación, y para esto necesita, solamente, obedecer las siguientes reglas:

1.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER PROFUNDA: Con el cuerpo erguido, naturalmente, aspirar el aire, lentamente, hasta llenar los pulmones, empujando, con ello el diafragma para abajo, hasta alcanzar la máxima tensión de capacidad torácica.

2.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER REPOSADA: Tanto la absorción del aire como la expulsión debe ser serena como quien aspira el perfume de una rosa.

3.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER RÍTMICA: siguiendo con precisión los cuatro tiempos del acto respiratorio. Cada aspirante debe tomar por medida de tiempo los latidos del corazón. Por ejemplo; Aspirar durante 8 pulsaciones; retener durante 4; expirar durante 8; reposar durante 4.

4.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER CONCENTRADA: Esto es, debe tener propósito predeterminado de lograr algo especial.

5.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER SILENCIOSA: Sin ningún ruido al aspirar y al expirar.

6.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER METÓDICA: Hacer un ejercicio sobre lo que se desee, de la misma manera, en el mismo lugar y durante determinado tiempo. Esta disciplina hace que los centros cerebrales cumplan mejor las órdenes dadas por la mente.

7.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER VISUALIZADA: Esto es, debemos ver mentalmente lo que queremos que se realice. ESTO ES MUY IMPORTANTE, porque la visualización es una especie de LEY editada por la respiración que unifica la necesidad física con la orden mental.

8.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER POSITIVA: Se debe emplear toda la energía y voluntad en conseguir lo que se anhela, como un derecho que nos asiste tener, sin ningún recelo o miedo.

9.º — LA RESPIRACIÓN DEBE SER AFIRMATIVA: Con firmeza y seguridad, con fe y convicción de que lo que deseamos se está realizando, visto ser el deseo el camino que nos lleva a la realización.

#### RITMO RESPIRATORIO:

- 38- Está largamente comprobado que el período de vida de los animales tienen estrecha relación con la fortaleza orgánica y la medida de tiempo que emplean para respirar.



El elefante respira cerca de 6 veces por minuto y su respiración es lenta, profunda y acompasada. El ratón respira 150 veces por minuto, agitadamente y en forma variable. El elefante vive muchos años más que el ratón, que vive muy poco. Dicen que la ballena utiliza 2 minutos en cada respiración y vive varios siglos; el águila vive 200 años, porque respira de manera excesivamente lenta y acompasada. Los físicos explican que es obra de la cantidad de oxígeno que absorbe, sin embargo no nos dicen por que la hormiga consume ocho veces más que cualquier ser siendo bastante resistente y longeva. Entonces, debe haber otra causa y esta se debe al ritmo respiratorio y no a la cantidad de oxígeno que se absorbe...

Respirar es vibrar, es alentar la vida de acuerdo con el ritmo y la medida, que es el regulador de la actividad vital.

Si todos nuestros trabajos están dentro de esta actividad, entonces podremos emitir órdenes para propagar su eficacia...

Ya está bastante probado que la respiración lenta hecha con medida de tiempo tiene la virtud de regular la absorción de energía, en debidas proporciones y permite que el ritmo vital la utilice satisfactoriamente. El ritmo vital, más allá e hacer que la sangre y la linfa circulen más abundantemente, tienen la particularidad de despertar las fuerzas primarias que poseemos y reavivar en nuestra naturaleza las emociones y impulsos que nos incitan a sentir y actuar de acuerdo con el conocimiento subconsciente.

#### 39- TERAPIA RESPIRATORIA:

Una respiración completa y profunda combinada con el ejercicio físico adecuado contribuye, eficazmente, para la cura de muchas enfermedades como veremos enseguida.

#### BRONQUITIS CRÓNICA:

1.º — Cinco respiraciones completas y profundas cada hora.

2.º — Siete respiraciones completas y profundas acompañadas del siguiente ejercicio físico.

- a) De pie, cuerpo erguido, manos apoyadas en las caderas.
- b) Inspirar profundamente con lentitud durante 8 pulsaciones del corazón y retener el aire lo más que se pueda.
- c) Inclinar el cuerpo hacia adelante, doblándolo en la cintura, pero manteniendo las piernas firmes y expeler el aire por la nariz.
- d) Volver a la posición vertical aspirando, nuevamente, por la nariz.
- e) Inclinar el cuerpo hacia atrás, doblándolo por la cintura, pies firmes, mientras se expira por la nariz.
- f) Volver a la posición vertical y hacer la respiración completa.
- g) Nuevamente repetir el ejercicio físico respiratorio, hasta siete veces. Este ejercicio se repite cuatro veces al día.

#### ASMA:

- 1) Cada hora, hacer cinco respiraciones completas, durante el primer día e ir aumentando sucesivamente, hasta llegar a diez, por hora.
- 2) Practicar este ejercicio cuatro veces al día, siete veces cada ejercicio.
  - a) De pie, con los brazos extendidos.
  - b) Respirar, profundamente, por la nariz.
  - c) Retener el aliento lo más que pueda.
  - d) Expirar, lentamente, por la nariz y doblar el cuerpo hacia adelante hasta tocar el suelo, con las puntas de los dedos, sin doblar las piernas.
  - e) Volver a inspirar, lentamente, por la nariz, mientras levanta el cuerpo con los brazos extendidos.
  - f) Expirar de una vez con la boca bien abierta, como si estuviese tosiendo.

41- ESTITIQUEZ:

- a) Siete respiraciones completas y profundas, tres veces al día — antes de las comidas.
- b) En seguida tenderse de costado, en el lecho, en ropa interior.
- c) Aspirar lentamente, hasta llenar los pulmones.
- d) Retener el aire y hacer salir el vientre hacia adelante, varias veces, después de expirar.
- e) Repetir el ejercicio 10 veces en tres ocasiones diversas durante el día.

RAQUITISMO:

Vida al aire libre, a la orilla del mar, en pleno sol de la mañana.

Ejercicios respiratorios COMPLETOS y PROFUNDOS, diez cada vez.

TUBERCULOSIS PULMONAR:

Para una tuberculosis incipiente o en primer grado, se obtienen admirables resultados con profundas y repetidas respiraciones al aire libre.

Al principio puede haber fatiga, con la primera respiración; pero esta disminuirá con la práctica.

Diez respiraciones cada media hora. Se la tos aumenta no debe el doliente asustarse; esto significa que la tos está procurando eliminar de los alvéolos pulmonares la mucosidad.

OBESIDAD:

Se sabe científicamente que los ejercicios respiratorios queman la gordura del cuerpo, por la mayor cantidad de oxígeno proporcionada al aparato respiratorio, cuyos fuelles son los pulmones.

- a) Diez respiraciones profundas y completas cada media hora.
- b) Practicar todos los ejercicios indicados en esta lección y los ejercicios físico-respiratorios enumerados en la lección anterior.

c) Pueden practicarse tres ejercicios por día, sobre la base de 10 veces cada sección.

#### INSOMNIO:

- a) En los casos de insomnio conviene hacer 10 ejercicios respiratorios, profundos y completos, cada tres horas.
- b) En seguida, de pie, cuerpo erguido, hacer el ejercicio físico-respiratorio.
- c) Hacer una inspiración profunda, por la nariz, reteniendo el aire el mayor tiempo posible.
- d) Mientras se retiene al aliento, levantar los brazos hasta el nivel de los hombros, pero ejerciendo tensión sobre los brazos y las manos.
- e) Mover rápidamente los brazos hacia atrás y llevarlos otra vez hacia el frente, siempre con mucha rapidez y fuerza. Se debe practicar este movimiento mientras se pueda aguantar la retención de aire.
- f) Expirar, fuertemente, por la boca.
- g) Inspirar por la nariz y expirar por la boca.

#### ANEMIA:

- a) Hacer diez respiraciones profundas y completas por hora.
- b) Repetir el mismo ejercicio, al aire libre y al sol.

#### 42- CONSEJOS PARA LA PERFECTA RESPIRACIÓN:

- 1.º — La posición del cuerpo debe ser erecta, como la del soldado delante de su comandante.
- 2.º — Las fosas nasales tienen que estar bien abiertas, para asimilar la Energía Vital, al aspirar.
- 3.º — Vigorizar la sensibilidad nasal: Llenar la boca de aire y, así arrugar la nariz, para arriba y para abajo, en un movimiento idéntico a los del conejo. Expulsar el aire y se repite este ejercicio 7 veces.
- 4.º — Si la nariz está obstruida proceda de la siguiente manera: Aspirar el aire lentamente, tapándose ambas fosas, con el pulgar y el índice, de manera que el aire ejerza presión sobre los conductos nasales, dejando salir el aire, con vigor, primero por una ventanilla, después por la otra, finalmente por ambas. Con la repetición de este ejercicio se consigue destapar la nariz.
- 5.º — Haciendo este ejercicio, masajeando con el pulgar y el índice el tabique nasal, ejerciendo sobre el una leve presión y arrugando la piel facial, cura cualquier catarro.
- 6.º — Las lavativas con agua, absorbiéndose con fuerza, son óptimas para abrir los conductos y vigorizar los filamentos nerviosos que hay en ellos.
- 7.º — LA ACTITUD MENTAL: Se debe concentrar en el objetivo deseado, practicándose el ejercicio lo más perfectamente posible, teniendo la certeza de que se está recibiendo los bienes por los cuales lo hacemos.

Así, la mente subconsciente establece el hábito de obtener lo que se desea del consciente, facilitando su obtención.

FIN DE LA 22ª LECCIÓN

- 48- Todo hecho o acto tiene su ser en determinado movimiento rítmico, o sea: todo acto tiene su ritmo.

Todo ritmo se repite con determinada frecuencia. Toda frecuencia identifica los actos individuales con el ritmo universal. Por consiguiente, todo en el Universo es vibración, y el ritmo es la ley que gobierna el Universo.

El acto respiratorio es UN RITMO y, por eso debe regular la actividad vital. Todo en la naturaleza vibra y por eso, respira y alienta sincrónicamente medidas, específicas de tiempo. Todos los seres respiran pero el Hombre, o mejor dicho, el SUPER-HOMBRE debe tener la CONSCIENCIA DEL RITMO RESPIRATORIO.

Esta consciencia nos enseña que la respiración lenta y medida por el tiempo tiene la virtud de regular la absorción de energía en las debidas proporciones y permite que el ritmo vital utilice satisfactoriamente esta energía.

Por esta razón estamos enseñando que el aspirante, comience con el ritmo normal de 16 respiraciones completas por minuto, o de 18, según la edad, debe dedicar a cada movimiento el tiempo que le corresponde, para prolongar el tiempo de cada respiración hasta alcanzar el ritmo único durante varias horas, con una sola inspiración de aire, pero distribuida de conformidad con las medidas proporcionales de tiempo que corresponden a los cuatro movimientos que componen el acto de respirar.

No pretendemos, sin embargo, hacer de nuestros discípulos unos faquires, sino seres superiores que respiran rítmicamente a fin de que la sangre y la linfa circulen más abundantemente y tengan el poder de despertar las fuerzas adormecidas, reavivando las emociones y los impulsos que incitan a sentir el actuar según el ritmo universal.

- 44- Ya vimos que LA FUERZA DE VIDA, o Energía vital, o PRANA es de ÍNDOLE MENTAL, ¡por que es la ENERGÍA DE LA MENTE SUPREMA DEL UNIVERSO! Sin embargo, como no queremos tener distinciones metafísicas en nuestras enseñanza, nos contentamos con decir: LA ENERGÍA DE LA VIDA ES UN PRINCIPIO UNIVERSAL QUE LLENA TODO EL ESPACIO Y CON EL ESPÍRITU Y LA MATERIA CONSTITUYEN LA TRIPLE MANIFESTACIÓN DEL ABSOLUTO.

La Energía de vida no es la electricidad, ni el calor, ni la luz, ni el magnetismo, etc... sino que la totalidad de estos principios o fuerzas son modalidades SUYAS.

LA ENERGÍA VITAL ES EL PRINCIPIO DE VIDA EXISTENTE EN EL AIRE, EN EL AGUA, EN LOS ALIMENTOS, EN LA LUZ Y EN EL CALOR QUE EL ORGANISMO VIVIENTE NECESITA, ABSORBIÉNDOLOS Y UTILIZÁNDOLOS EN SU FUNCIONAMIENTO.

Dijimos en nuestra lección anterior que ¡el cuerpo humano es un imán! Dividido ese cuerpo por el centro de la columna vertebral, la parte derecha es el polo positivo en el hombre la izquierda es el polo negativo, y viceversa en la mujer.

En obediencia a esta ley, cada fosa nasal cuenta con filamentos nerviosos que tienen la propiedad de captar efluvios de tipo diferente, DE LA ENERGÍA DE VIDA, transmitiéndolos a lo largo de los canales existentes en la columna vertebral llamados cordón derecho y cordón izquierdo, VAGO y SIMPÁTICO (Pingala, derecha, e Ida a la izquierda). El primero es conductor de la energía positiva, y el segundo, de la pasiva; pero las dos modalidades se funden en un tercero, llamado el cordón CENTRAL (Sushumna) que tiene su punto de partida en el sacro y sube por el centro del líquido raquídeo hasta el cerebro, después de extender ramificaciones a los plexos; no obstante, haya en ambas fosas nasales filamentos capaces de asimilar efluvios de carácter distinto, en el hombre la derecha tiene mayor abundancia de los que transmiten energía positiva, y en la izquierda los que captan e transmiten la negativa! En la mujer ocurre lo contrario: la derecha es negativa y la izquierda es positiva,

LAS LEYES DE LA GRAN CIENCIA SON: SABER, QUERER, HACER (OSAR), CALLAR. Ahora "que el aspirante ya sabe la ley de la respiración, debe desealarla Y PRACTICARLA.

Cada fosa nasal asimila una o más modalidades de la ENERGÍA DE LA VIDA para su cuerpo físico, su cuerpo del alma y el cuerpo del espíritu.

Ahora ya comprende que por medio de la respiración puede curar sus enfermedades físicas, psíquicas y mentales.

También ya está cierto de que a través del QUERER y DEL HACER puede equilibrar, armonizar y mejorar su vida en todas sus fases.

Y DIOS ALENTÓ EN LA NARIZ DE ADÁN EL SOPLO DE VIDA Y EL HOMBRE SE HIZO UN ALMA VIVIENTE.

#### 45- LA RESPIRACIÓN COMO MÉTODO DE CULTURA FÍSICA Y MENTAL MEJORAR LA CIRCULACIÓN:

Para aumentar la irrigación sanguínea y apresurar la circulación en general:

- 1.º Aspirar rápida y profundamente durante un segundo por la nariz derecha (la mujer por la izquierda) .
- 2.º Se debe retener durante medio segundo.
- 3.º Se expira vigorosamente por la izquierda durante dos segundos.
- 4.º Se descansa durante medio segundo. Se repite la misma cosa: aspirar por la derecha y se expira por la izquierda.

PARA DISMINUIR LA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA.

- 1.º Aspirar por la izquierda durante dos segundos.
- 2.º Retener durante medio segundo.
- 3.º Expirar por la derecha durante un segundo,
- 4.º Reposar y volver a aspirar por la izquierda.

Para afectar una determinada región del cuerpo, se pone en tensión aquella parte y se regulan los tiempos de la aspiración y expiración según la necesidad sea para apresurar como para demorar la irrigación sanguínea. Para ABSORBER Y NUTRIRSE DE ENERGÍA SOLAR.

- 1.º De pie, erecto, mirando hacia el Oriente y antes del mediodía. Respirar por la nariz derecha, tapando la izquierda con el dedo, hasta llenar de aire los pulmones. DURANTE CUATRO SEGUNDOS.
- 2.º Retener el aliento durante 12 segundos.
- 3.º Expirar durante cuatro segundos, POR LA DERECHA.
- 4.º Reposar con los pulmones vacíos durante seis segundos. Volver a aspirar por la misma nariz derecha.

PARA ABSORBER Y NUTRIRSE DE ENERGÍA LUNAR.

- 1.º Esto se debe hacer en la noche, cuando la luna asciende en el horizonte.
- 2.º En las mismas medidas y condiciones señaladas en el ejercicio anterior, PERO ASPIRANDO Y EXPIRANDO SIEMPRE POR LA NARIZ IZQUIERDA.
- 3.º Ambos ejercicios deben ser efectuados con suavidad.
- 4.º El ejercicio tiene que ser hecho por 7 veces, o por 14 o 21 veces.

- 46- Ya sabemos que en condiciones normales cada persona altera el flujo respiratorio cada hora, a partir del instante de su nacimiento, que es positivo o negativo según la marea que prevalece en el lugar del nacimiento y se va alterando a medida que ascienden los signos zodiacales en el horizonte a razón de dos horas por signo, así sucesivamente hasta el fin de la vida. PERO EL HOMBRE ES DIOS ARQUITECTO DE SU TEMPLO CUERPO y ÉL PUEDE ALTERAR A VOLUNTAD SU RITMO CONFORME A LA NECESIDAD Y CONVENIENCIA, como está comprobado en los ejercicios hasta ahora enumerados. EL HOMBRE DEBE ABSORBER LA ENERGÍA SOLAR POR LA NARIZ DERECHA (la mujer por la izquierda) Y PROVOCAR LAS CONDICIONES ADECUADAS PARA SUS FINES.

Veamos el flujo positivo de la fosa derecha y sus actividades...

LA FOSA POSITIVA EN ACTIVIDAD: Es eminentemente solar, su flujo es activo, vigoroso y ardoroso, propio para trabajos que requieren la atención del cerebro consciente, energía física, realización práctica que deba ser ejecutada sin alteración. Sirve para hacer ejercicios musculares, transportar cosas pesadas, comer, para adornar enseñanzas, domar animales, trasladarse de un lugar a otro, viajar, subir montes, subir escalas, adquirir o vender, bañarse, atender la higiene exterior, favorecer la digestión, tratar las enfermedades del estómago, del pecho, reumatismo,

impotencia del hombre, enfermedades que se agravan como el frío y mejoran como el calor, iniciar nuevas relaciones sociales, conocer una persona por primera vez, atender asuntos militares, alcanzar el favor de una persona o impresionar gratamente a los demás, de modo especial cuando ellos estén respirando en forma negativa. Durante este influjo el hombre siente e inspira el deseo sexual y está apto para criar.

- 47- LA FOSA NEGATIVA EN ACTIVIDAD (fosa izquierda en el hombre, y derecha en la mujer). Su flujo es eminentemente lunar, pasivo, calmante, refrescante, propio para trabajos que requieren inteligencia en la decisión, suavidad en la acción, inspiración para llevarlos a cabo, espíritu piadoso para concebirlos y devoción para completarlos. Influye directamente en la subconsciencia, despierta sentimientos misericordiosos, de concordia, armonía, tolerancia, amor a lo elevado, complacencia y paciencia. Es apropiada para la meditación, para el estudio de problemas transcendentales, para la investigación de los misterios de la naturaleza, prácticas religiosas, contemplación de lo bello y de lo bueno, cultivar amistades, visitar enfermos, recolectar flores, embellecerse con pulcritud, sembrar, plantar, contraer matrimonio, iniciar exploraciones de tierras incultas, construir casas, practicar caridad, dar o recibir consejos, recrearse espiritualmente, calmar el dolor físico, bajar la fiebre, tratamiento de las dolencias que se agravan con el calor y se alivian con el frío, atender la cura de la esterilidad en la mujer, dar expresión a sentimientos magnánimos. Estando en flujo negativo, se puede impresionar gratamente a las personas que tengan activo o positivo. La actividad de la fosa nasal izquierda en la mujer despierta su apetito sexual y favorece la concepción durante los 12 minutos en que está activo el elemento fuego, que gobierna los órganos genitales.
- 48- EL FLUJO DURANTE EL TRABAJO DE LAS DOS FOSAS NASALES:  
Este flujo es de carácter ejecutivo, impulsivo, agresivo, iracundo, heroico, constructivo o destructivo; desata las fuerzas que serán ciegas para el ignorante, que moran en las profundidades de cada ser y llevan el SUPER-HOMBRE a las más altas excelsitudes del amor y del sacrificio propio. Ellas nos precipitan en el abismo del odio o nos elevan hasta la ESTATURA DE CRISTO y del perdón. Preparado el aspirante y armado con el AMOR, su conducta será siempre correcta, elevada y útil a su prójimo durante el tiempo en que su respiración fluya simultáneamente por ambas fosas nasales.
- 49- Esto no es toda la ciencia de la respiración; ni tenemos tiempo para enumerar todas sus reglas y ni los aspirantes disponen de tiempo para practicarlas. Nuestro objetivo está sobre esto, pues las enseñanzas ofrecidas sobre el tema van más a capacitar al aspirante a combinar por sí mismo los ejercicios y normas que convengan a los fines especiales que sean de su interés.

En términos generales, las reglas y los conocimientos cumplen por ahora con tres misiones, las cuales conducen a los siguientes objetivos:

- 1°. Conocer las propiedades de la energía asimilada por una y otra fosa nasal;
- 2°. Indicar los factores externos e internos que influyen en esa energía;



3.º. Mostrar la manera de proceder para regular la respiración de acuerdo con el propósito que interesa.

Después de tener estudiada estas lecciones, el aspirante podrá manejar a voluntad la energía respiratoria y aprovecharla según sus necesidades, sin esperar el tiempo que produce el ritmo necesario para comenzar a actuar. Orientado por esta manera de respirar, no sólo la respiración puede ser uno de los métodos de cultura física y mental que mayores resultados traen, sino que también constituirá una gran recompensa que proporcione felicidad, progreso y salud.

### EL GRAN EJERCICIO LLAMADO EL EJERCICIO MÁGICO

Sentado, el busto erguido, se cierran los oídos con los pulgares; los ojos con ambos dedos índices; se coloca la punta del tercer dedo, el del medio, sobre las ventanillas de la nariz y se cierran los labios con los dedos anulares y meñiques, oprimiendo un poco uno contra el otro. En esta posición, procurar abstraerse de la vida exterior.

Se aspira lentamente por ambas fosas nasales, regulando el flujo de aire por partes iguales en cada una con presión de los dedos sobre las ventanillas, de forma que al pasar el aire se produzca un pequeño ronquido.

Estando los pulmones llenos de aire, es preciso cerrar las narices y así quedan tapadas las siete ventanas de la cabeza y deja libre a la mente para concentrarse en sí misma durante la retención.

Durante la retención es preciso bajar los ojos tapados, como procurando mirar el corazón; se debe concentrar en él como si fuese algo ajeno.

Se prolonga la retención todo el tiempo posible y después se expira lentamente por ambas fosas nasales, y después de un breve reposo se comienza una nueva aspiración y retención por diez veces.

Es muy probable que después de cultivar este ejercicio durante un tiempo prudente pueda el aspirante decir como Pablo: "NI LOS OJOS HUMANOS VERÁN, NI LOS OÍDOS OIRÁN" la maravillosa luz que alienta su inteligencia e ilumina su inspiración, y la maravillosa armonía de sonidos que oye durante la retención...

Todas las ideas luminosas que tenemos en aquello que hacemos y realizamos se deben a un instante en que, sin que lo percibamos, lo concebimos, y practicamos, por instinto en este ejercicio.

Con este ejercicio, durante la retención, se ven, múltiples figuras y colores; si en lo que vemos hay predominio del color amarillo, está activando el elemento tierra; si es el blanco, el elemento agua; si es el color violeta, negro o el relampagueo de múltiples colores de rayos variados, el éter; si es el rojo, el fuego; si es el verde o el azul, el aire.

LOS SECRETOS DE ESTE EJERCICIO NO PUEDEN SER DIVULGADOS TOTALMENTE PORQUE PUEDEN CAUSAR DAÑO A QUIEN LOS PRACTICA EN IGNORANCIA. PARA NUESTROS DISCÍPULOS DEL CURSO INTERNO HAY OTRAS PRÁCTICAS, QUE LES SERÁN ENVIADAS EN FORMA MIMEOGRAFIADAS, ASÍ COMO LA MANERA DE OBTENER LOS RESULTADOS NECESARIOS EN CADA CASO.

FIN DE LA 26ª LECCIÓN

- 50- Ya se dijo que el cuerpo físico se alimenta de comida y agua, y el cuerpo luminoso o astral o del alma se alimenta con el aliento de vida existente en el aire. Ahora vamos a estudiar este tópico de modo más desarrollado.

Aquellos que están familiarizados con la electricidad saben que esta energía tiene dos polos: positivo y negativo.

La electricidad que usamos genera una frecuencia de 220 volts, al paso que la frecuencia existente entre un átomo sus electrones pasa de ocho millones de volts, hecho ya comprobado por la división del átomo y con el empleo de su efecto.

Pues, bien. LA ENERGÍA DEL ALMA ES DE UNA FRECUENCIA MUCHO MÁS ALTA; NO EXISTE APARATO MODERNO ALGUNO CAPAZ DE MEDIRLA, NI CAPAZ DE MANIFESTAR SU FRECUENCIA. ES LA ENERGÍA CÓSMICA O PSÍQUICA. Esta energía cósmica penetra todo el universo y mantiene la vida en todas las cosas.

En el cuerpo humano esta energía se distribuye por medio del sistema nervioso espinal y se localiza en cada célula.

LA ENERGÍA APROVECHADA POR EL CUERPO POR MEDIO DEL SISTEMA NERVIOSO ESPINAL ESTÁ GOBERNADA POR LA MENTE A TRAVÉS DEL CEREBRO, AL PASO QUE LA ENERGÍA CÓSMICA EN SÍ ES MÁS ELEVADA Y SUTIL QUE LA PARTE APROVECHADA Y MODULADA POR EL SISTEMA NERVIOSO DEL HOMBRE.

La red nerviosa cerebral se ramifica por todo el cuerpo a través del cordón espinal adherido en su parte superior y colgando hacia abajo. Se asemeja, en realidad o es, a una árbol invertido En la extremidad de cada ramificación existe un plexo – una red nerviosa parecida a una teia de araña — teniendo como objetivo adherir a alguna parte de un órgano, donde sea preciso soltar la energía nerviosa para que ejecute su tarea.

- 51- La energía nerviosa del sistema espinal fluye en dos direcciones. Una cantidad de nervios lleva la energía nerviosa al cerebro y la otra la conduce a esos órganos.

El cerebro recibe los impulsos por las impresiones recogidas externamente por los nervios. Cuando un dedo toca alguna cosa caliente, la energía nerviosa que fluye hacia el cerebro lleva la impresión de calor y así sucesivamente acontece con los demás sentidos: la vista, el oído, el olfato y el paladar; pues todas las impresiones de los cinco sentidos terminan en el cerebro por medio de los "nervios sensoriales"; y de no ser así, el cerebro jamás sabría lo que está ocurriendo con el cuerpo.

Cuando el alimento entra en el estómago y los nervios estomacales comunican el hecho al cerebro, este envía un impulso de energía nerviosa al estómago para que segregue los jugos gástricos que deberán mezclarse con aquel alimento. Esto se llama "acción refleja". Los nervios que llevan la energía del cerebro para las partes del cuerpo a fin de verificar alguna función especial, se llaman "nervios motores." Aquellos que llevan los impulsos cerebrales de las partes del cuerpo al cerebro son llamados "AFERENTES."

Cuando pensamos en tomar un libro para leer, este pensamiento va al cerebro, enviando este, entonces, el impulso de energía nerviosa al brazo y a la mano a través de los nervios motores; la mano y el brazo se extienden y contraen para coger el libro. De esta manera, el cerebro está constantemente para distribuir energía nerviosa, hasta para los más mínimos de nuestros actos y pensamientos.

Lo mismo para hablar, el cerebro debe poner en funcionamiento los músculos de la boca, de los maxilares, de la lengua y de las cuerdas vocales para pronunciar las palabras; aún hay más: dirige el aire de modo que salga de los pulmones y vaya a la boca para producir los sonidos; todo esto se realiza con tanta rapidez, conforme a las palabras que pensamos y queremos decir.

ESCLARECIDO ESTE PUNTO, PODEMOS PASAR AL OTRO SISTEMA NERVIOSO, EL QUE SE LLAMA SIMPÁTICO, DE MUCHO MAYOR IMPORTANCIA PARA NUESTROS ESTUDIOS ACTUALES.

- 52- EL SISTEMA SIMPÁTICO tiene otra función a desempeñar. La energía empleada por este sistema nervioso psíquico es de naturaleza creadora, constructiva-curadora y es dirigida por el CÓSMICO. Tal sistema simpático tiene plexos así como el sistema nervioso, pero sus plexos reciben sensaciones psíquicas, oriundas del alma, que en lugar de ser llevadas al cerebro, son conducidas a los diversos centros del cuerpo para que se pueda mover, caminar y realizar sus objetivos.

Dichos centros psíquicos, llamados por los espiritualistas: plexos, ruedas, flores, chacras, etc, fueron bautizados por la ciencia con el nombre de GLÁNDULAS. Ya hace siglos, los ocultistas conocían DOCE GLÁNDULAS y trataban de actualizar y desarrollar el trabajo de las mismas, especialmente las siete principales. La ciencia moderna confirmó que los místicos antiguos tenían razón en todo eso. La ciencia, sin embargo, quiere estudiar los misterios psíquicos de estas glándulas con el microscopio, y por ese motivo sus intentos fracasarán, puesto que una célula de sangre debajo del microscopio no puede revelar ni demostrar el misterio de la sangre, por que la célula y la glándula realizan su trabajo cuando están en su lugar adecuado y en conexión con sus propios nervios, en sus condiciones normales, al paso que a partir del instante en que las separamos del cuerpo con el fin de examinar su trabajo, ellas dejan de efectuarlo.

Los centros psíquicos más importantes son los siete principales: EL CORONARIO, EL FRONTAL, EL LARÍNGEO, EL CARDÍACO, EL SOLAR, EL ESPLÉNICO Y EL FUNDAMENTAL.

La ciencia aceptó el plexo SOLAR y dio a los demás, nombres conocidos por GLÂNDULAS, como la PINEAL, la PITUITARIA, las TIRÓIDES, PARATIROIDES, TIMO, PÁNCREAS, BAZO y GLÂNDULAS SUPRARRENALEIS Y SEXUALES... ESTAS GLÂNDULAS o PLEXOS PUEDEN SER ATACADAS DESDE EL MUNDO FÍSICO, sea por golpes o infecciones; — O DESDE EL MUNDO PSÍQUICO — por una impresión o un pensamiento.

EL SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO PSÍQUICO REPRESENTA EL CUERPO DEL ALMA EN EL HOMBRE Y SUS FUNCIONAMIENTOS.

- 53- Ya estuvimos estudiando que el hombre va cambiando desde la hora de su nacimiento y sus células se renuevan parcialmente todos los días. Toda este cambio ocurre según ciclos de siete años, de siete meses, siete días, siete horas y hasta de siete minutos, según se da con los procesos de la circulación sanguínea, de la digestión y de la construcción de las células.

Cada siete horas ocurre una regeneración total en los cuerpos psíquico y físico del hombre cuando el cuerpo se haya normal. La enfermedad, el ansia y demás sensaciones físicas y psíquicas perturban este ritmo regenerador de siete horas.

Estudiando la obra "LAS LLAVES DEL REINO INTERNO o EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO", veáse el capítulo consagrado al SEPTENÁRIO y SU RELACIÓN CON EL HOMBRE y el estudiante tendrá perfecta consciencia de todo cuanto ocurre en su cuerpo a partir del momento de su venida al mundo hasta su salida de él, de todas las alteraciones que sobreienen durante su vida.

Los cuerpos físico y psíquico del hombre se comparan con el automóvil de una persona. Si ella trata bien a su automóvil, este le servirá muchos años; así se da con la economía de la vida, la cual, si no es derrochada estúpidamente, permitirá al hombre tener largos años de vida sana, feliz y próspera...

- 54- Todo sistema de cura tiene sus pro y sus contra. Nunca nos debemos dejar llevar por la pasión en favor de uno de ellos exclusivamente. Nuestros estudios tienen por objeto la conservación de la salud, la prolongación de la vida y curarnos en caso de dolencia.

En el momento actual estamos estudiando el sistema nervioso psíquico o simpático; pero no podemos aceptar todos los métodos de la medicina para el tratamiento de las enfermedades. Los médicos continúan acreditando que, para revigorizar o curar un centro psíquico que reside en alguna glándula endócrina es suficiente administrarle alguna sustancia glandular; así, si la tiroides no funciona debidamente, se injerta en el paciente extracto de glándulas tiroideas de otros animales o personas. He ahí que tenemos en el mercado una cantidad interminable de sustancias glandulares.

Esto quiere decir que si el cerebro de un hombre o de un niño estuviera poco desarrollado, tomando sustancias secas del cerebro de algún animal, o de otras personas aumentaría su actividad. Olvidando así que la actividad mental del cerebro se debe a energías abstractas, intangibles e invisibles.

**LAS GLÁNDULAS O CENTROS PSÍQUICOS NO FUNCIONAN POR EFECTOS QUÍMICOS, SINO MEDIANTE UNA ENERGÍA PSÍQUICA E INVISÍBLE.**

- 55- El hombre es dual: físico y psíquico. En lo físico se manifiestan las enfermedades como avisos en forma de dolores, fiebre, debilidad, etc.... y en lo psíquico interior, en lo cual todas las enfermedades, y desarmonías del físico, tienen su origen. Mucho antes de que se manifieste la úlcera en el cuerpo físico, ya alguna cosa había sido trabajada en el hombre interior, y si no es corregida esta "cosa", la úlcera o el malestar perdurará. Los analgésicos pueden aliviar el dolor, insensibilizando el sistema nervioso cerebral, pero este método jamás constituye una cura.

Todo dolor, en cualquier parte del cuerpo y cualquier deficiencia, nada más son manifestaciones externas de algo anormal que ocurre internamente. Para curar un dolor o alguna dolencia, conviene atender al cuerpo físico, pero **ES MUCHO MÁS URGENTE CUIDAR DEL CUERPO PSÍQUICO**, porque no sólo tenemos un corazón físico, un estómago, hígado, pulmones, etc... físicos, sino también corazón, estómago, hígado, pulmones, etc. psíquicos, invisibles a los médicos y a los estudiantes de medicina.

- 56- El sistema nervioso simpático es el puente de comunicación eletromagnético entre todas las partes psíquicas del hombre; es un sistema que tiene una infinidad de ramificaciones extendiéndose en todos los sentidos, a las partes del cuerpo y que se unen en diversos sitios.

En el término de cada una de las ramas del sistema simpático hay una red de nervios llamada plexo.

Un plexo es el terminal de distribución de cada nervio. Pues bien, para conservar la salud del cuerpo y del alma se torna necesario vigorizar estos plexos, y **ESOS SON LOS OBJETIVOS DE LOS CURSOS ACTUALES.**

El sistema nervioso cerebral va desde el cerebro hacia abajo, a través del centro de las vértebras de la espina dorsal y se ramifica en cada vértebra para llegar a todas las partes y todos los puntos diversos del cuerpo. Ya dijimos que este sistema tiene dos trabajos: uno consiste en transmitir al cerebro las impresiones recibidas de todas las partes del cuerpo, y el otro es transmitir la energía cerebral e impulsos a los diversos órganos. El sistema simpático no se comunica directamente con el cerebro, sino que de modo indirecto; sale en una línea doble, sigue para abajo por la parte exterior derecha y la otra por la izquierda de las vértebras de la columna dorsal. Este sistema no transmite la energía motora a los músculos o a cualquier parte del cuerpo; su trabajo está en transmitir una fuerza en forma de energía espiritual, una fuerza, una

vitalidad, un poder curativo a todas las partes del cuerpo, llevándoles la consciencia divina, como a todas las células para que actúen inteligentemente.

### *EJERCICIO PARA EL MES*

1.º Continuar con los ejercicios respiratorios indicados anteriormente.

2.º Practicar este nuevo:

Sentado, o tendido de costado- Aspirar lentamente hasta llenar los pulmones, pensando que al inspirar se inala el ALIENTO DE VIDA o la Energía vital según otros.

RETENER TODO LO QUE SE PUEDA, pensando que esta energía vital está vitalizando paulatinamente los centros vitales siguientes: EL CORONARIO, EL FRONTAL, EL LARÍNGEO, EL CARDÍACO, EL SOLAR, EL ESPLÉNICO, y EL SACRO O SEXUAL.

Es preciso guiar siempre la energía, mentalmente y detenerse uno, dos o tres segundos en cada plexo, tratando de visualizar como la Energía Divina los baña.

Terminado esto, ya se puede respirar o exhalar lentamente. No debemos fatigarnos. Es preciso comenzar con un segundo para cada plexo e ir aumentando progresivamente el tiempo.

Repetir este ejercicio hasta siete veces todas las mañanas.

3.º Para conseguir el magnetismo a través de la mirada se debe practicar el siguiente ejercicio, a cualquier hora del día o de la noche: Cortar un pedazo de papel que tenga seis o siete centímetros de largo por dos o tres milímetros de ancho. Hacerle un doblez en la mitad.

Clavar una aguja en el corcho de una botella y colocar el papel, por la parte doblada, sobre la aguja. Tratar de que no haya corriente de aire. En este estado, es preciso sentarse a una distancia de cincuenta centímetros, más o menos; fijar la vista en el papel y ordenarle que gire para la derecha o para la izquierda. Es necesario concentrarse y mantener la mirada fija en el papel.

Después de obtener resultados y de convencerse del dominio de la mente sobre la materia, se vuelve preciso realizar otro ejercicio:

Extender suavemente la mano derecha hacia el papel y ordenar mentalmente que gire. En seguida extender la mano izquierda y el papel cambia de dirección.

Con este ejercicio tan singular pueden adquirirse muchos beneficios y al mismo tiempo desarrollar de manera admirable la voluntad.

FIN DE LA 30ª LECCIÓN

- 57- EL SISTEMA CENTRAL TRANSMITE LA INTELIGENCIA OBJETIVA DEL CEREBRO A TODAS LAS PARTES DEL CUERPO.  
EL SISTEMA AUTÓNOMO TRANSMITE LA CONSCIENCIA SUBJETIVA DE LA MENTE SUBCONSCIENTE A CADA UNA DE LAS PARTES DEL CUERPO.

EL SISTEMA AUTÓNOMO, O SUBCONSCIENTE ES LA MENTE DEL CUERPO DEL ALMA, O ASTRAL QUE, POR MEDIO DE LOS CENTROS PSÍQUICOS, REGULA LAS ACTIVIDADES INCONSCIENTES EN EL INTERIOR DEL CUERPO COMO LAS PULSACIONES DEL CORAZÓN, EL CIRCULAR DE LA SANGRE, LA DIGESTIÓN, LA TRANSFORMACIÓN DEL ALIMENTO DIGERIDO EN LA SANGRE, LA ACCIÓN PERISTÁLTICA DE LOS INTESTINOS, LAS FILTRACIONES DE LOS RIÑONES Y DEL BAZO, LA DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA Y DE LA LINFA, EL ENVÍO DE LAS CÉLULAS CURATIVAS A LAS HERIDAS DEL CUERPO Y EL ENVÍO DE LAS CÉLULAS GUERRERAS CONTRA LOS MICROBIOS O LOS VENENOS QUE LO INVADIRÁN EN MILLARES DE OTRAS ACTIVIDADES.

Sin el sistema nervioso autónomo no puede existir el alma en el cuerpo, y un cuerpo sin alma no puede tener en sí vida.

El sistema nervioso autónomo es dual. Sus dos cordones troncales a la derecha y a la izquierda transmiten las vibraciones de la energía, positiva y negativa, a todo el cuerpo. El sistema central no es dual, por que no transmite sino energía motora que fluye del cerebro.

Los dos cordones del sistema autónomo se llaman: Simpático y Vago o Parasimpático. Los hindúes les llaman Ida y Píngala. El cordón trasmisor da energía negativa está situado a lo largo del lado izquierdo de la columna vertebral y el que transmite la energía positiva a lo largo del lado derecho.

Estos dos extremos de las polaridades de la energía se comunican con el sistema nervioso central y el centro llamado por los orientales Shushumna. En lecciones futuras estudiaremos científicamente los objetivos de estos tres cordones, necesarios para la vida y para la superación.

El estudiante debe comprender que el cuerpo del alma y su instrumento, el sistema nervioso autónomo, enferman y envejecen como el cuerpo físico; y el trabajo del estudiante es conservar y vitalizar este sistema, reparándolo y rejuveneciéndolo para tener la armonía del conjunto.

Los cordones se ramifican y sus ramificaciones terminan en plexos. Es el plexo el que distribuye la energía a un nervio sobre un área mayor.



Pues, bien. Si esta energía existe en el cosmos y nos viene de un origen divino, todo hombre tiene el derecho y el deber de captarla. ¿Por qué los hombres se descuidan en obtenerla?

Existen varios motivos y algunos de ellos son la ignorancia, la ambición y el egoísmo. Cabe al estudiante y aspirante a superhombre vencer los tres impedimentos para llegar a la superación: a través del saber, del desprendimiento y del amor. Por todas las partes del cuerpo hay millones de nervios autónomos que responden al pensamiento, sea esto bueno o malo, positivo o negativo.

Entonces queda comprobado científicamente que el cuerpo del alma, llamado por la ciencia SUBCONSCIENTE, cuyo instrumento es el sistema nervioso autónomo, regula la vitalización y la cura de las diversas partes del cuerpo.

Todo dolor o todo malestar de cualquier índole es una señal de advertencia al cerebro, que le informa de que algo anormal está ocurriendo en la parte interna, algo debe ser hecho para normalizar la perturbación. Un reumatismo, por ejemplo, hace que las partes afectadas clamen: "Cerebro: ocurre un trastorno cualquiera en los riñones!"; el cerebro debe pensar en descubrir el motivo de tal trastorno. ¿Será el alcohol tomado sin medida? ¿Será las especias y los excitantes? El cerebro tiene que saber el motivo y le cabe remediar y corregir el error para que el poder curativo del sistema nervioso autónomo pueda curar tal enfermedad en la parte psíquica del cuerpo antes que la parte física. Los remedios que se toman para sacar un dolor no es curar; el analgésico hace callar la voz de alarma del cuerpo, pero jamás podrá curar una enfermedad. El aforismo médico dice: NO HAY ENFERMEDADES; HAY ENFERMOS; esto demuestra que no existen dos personas exactamente iguales ante sus necesidades físicas, ni ante las reacciones químicas. Por tal motivo vemos que un cierto remedio cura un enfermo y fracasa con otro que tiene la misma enfermedad.

- 59- Cada rama del sistema autónomo, cada nervio y cada plexo están conectados con el cordón principal que sale de la espina dorsal. Si algo afectase la función normal del ganglio o rama, eso implica un funcionamiento incorrecto que impide la llegada de la energía vital y el poder creador que se hace necesario a las partes del cuerpo a ellas ligadas.

Supongamos que el ganglio que dirige los riñones para que estos verifiquen sus funciones apropiadas está afectado por algún motivo; entonces la divina inteligencia y la mente del grupo celular de los riñones no podrían manifestarse en estas glándulas.

El sistema nervioso autónomo que es el conductor de la energía creadora se haya perturbado y esta perturbación afectaría esa inteligencia y el funcionamiento del órgano. A cada órgano del cuerpo van del sistema autónomo dos nervios; uno que lleva la energía positiva y otro las vibraciones o energía negativa. Si por una razón u otra se imposibilita el funcionamiento de uno, el órgano funciona deficientemente.

POR TAL MOTIVO DEBEMOS SABER: LA COLUMNA VERTEBRAL ES UN ELEMENTO MUY DELICADO. ENTRE UNA Y OTRA VÉRTEBRA SE ENCUENTRA UNA ESPECIE DE ALMOHADA LINFÁTICA CON LA FINALIDAD DE EVITAR O ROCE Y LA FRICCIÓN QUE CAUSAN EL DOLOR Y, ADEMÁS, PARA NO OPRIMIR LOS NERVIOS QUE SALEN DE ENTRE CADA SECCIÓN DE ESTOS SEGMENTOS.

POR TAL MOTIVO, TAMBIÉN, AL SENTARNOS NO DEBEMOS OBLIGAR A LA ESPINA A ADQUIRIR UNA POSICIÓN ENCORVADA E INCORRETA. CADA VÉRTEBRA DEBE TENER SU POSICIÓN NORMAL PARA QUE NO OPRIMA A SU VECINA NI A LOS NERVIOS, LO QUE PROVOCARÍA UN DESGASTE DE ENERGIA Y DE LA INTELIGENCIA QUE EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO DISTRIBUYE.

TAMBIÉN AL CAMINAR EL CUERPO DEBE ESTAR ERECTO Y ERGUIDO. NUNCA PISAR SOBRE LOS DEDOS, NI SOBRE LOS TALONES, SIN EMBARGO, CON TODA NORMALIDAD SI HACERLO SOBRE LAS PLANTAS DE LOS PIES.

ESTAS INDICACIONES SON MUY IMPRTANTES E IMPRECINDIBLES. Los masajes sobre la espina vertebral pueden corregir los defectos adquiridos por el mal andar y el sentarse equivocadamente.

- 60- Se puede deducir de todo cuanto fue expuesto anteriormente que la cura de todos los males del cuerpo, hasta las mismas úlceras en el estómago, intestinos, o en cualquier parte, pueden ser y son producidos por una lesión em cualquier lugar del sistema nervioso autónomo, o por la presión sobre algún nervio de este sistema, de modo que impide que la energía curativa permita sanar al órgano afectado.

Otro motivo que puede causar enfermedad está en el modo de pensar incorrecto del hombre. Los pensamientos nocivos TIENEN QUE PASAR A TRAVÉS DEL CUERPO DEL ALMA PARA LLEGAR AL FÍSICO. Así, la ira, el odio, los celos y otras actividades sin armonía producen calentamiento en la sangre y perturbaciones en la frecuencia vibratoria del sistema autónomo psíquico! La gravedad de las afecciones del sistema autónomo está motivada por nuestras actitudes mentales. El susto afecta el estómago, los ojos, la cabeza, produciendo náuseas y cefalea; dado que el susto afecta la naturaleza emocional del sistema nervioso autónomo, que los transmite a todos los plexos y de manera especial al plexo solar; como este está ligado por sus nervios y ramas con los ojos, la cabeza, el estómago y otras partes del cuerpo, producen en estas partes las desagradables condiciones.

La risa produce efectos contrarios a los del susto; la alegría está em armonía con el sistema autónomo, con el cuerpo psíquico del hombre, aumenta la energía vital, actuando como revigorizante del sistema autónomo.

Muchas enfermedades que escapan a la vista del médico son de origen psíquico, debido a la paralización parcial, o funcionamiento negativo de algún ganglio en el sistema autónomo.

La medicina universal enseña que las vibraciones de poder y energía en el sistema nervioso autónomo pueden ser aumentadas en vitalidad y actividad por medio de la

voluntad y dominio con el objeto de producir efectos más rápidos y más potentes en la curación. Es por eso que la abundancia de energía vibratoria podrá reactivar el trabajo del sistema autónomo y este enviar su poder curativo al estómago enfermo, por medio de sus ramas y ganglios, esto hará que el estómago comience a funcionar más vigorosamente, con mayor vitalidad, para barrer los obstáculos. Las células del estómago recobrarán su energía perdida y eliminarán las células destructoras.

La medicina Universal enseña que una persona puede transmitir a voluntad (y a veces inconscientemente) una parte de su energía a otra persona, con el fin de que esta transferencia o transfusión de poder fluya al sistema nervioso autónomo de la PERSONA PADECIENTE. Así, si una persona puede dar mucha de su energía a otra debilitada, puede hacer con esto que su sistema autónomo funcione normalmente y corrija las condiciones anormales en el cuerpo de una persona enferma.

- 61- Cuando las células, en cualquier parte del cuerpo, comienzan a estar anormales, esto es, no reciben la energía creadora y armónica necesaria, durante un período de siete horas o más, producen un estado de agotamiento y debilidad en su cualidad; comienzan a perder vitalidad rápidamente y la adolecen. Las materias descompuestas por las células entran en la corriente sanguínea. Las células reconstructoras son enviadas por el cerebro al punto enfermo donde se encuentra la decomposición celular para eliminarla y para parar las condiciones nocivas: este es el principio de la lucha por la vida.

Para que todo ese trabajo pueda ser efectuado, es preciso que haya una acción más rápida de parte del corazón. Este movimiento más rápido del corazón tiene que forzosamente producir un aumento de la temperatura corporal, manifestando una debilidad general del cuerpo. El aumento de la temperatura es un método divino para quemar todos los residuos de la sangre. La medicina da a esta ÚNICA DESARMONÍA DEL CUERPO VARIOS NOMBRES: gripe, difteria, resfrío, diabetes, y otros mil nombres técnicos. LA MEDICINA UNIVERSAL ENSEÑA QUE EXISTE UNA ÚNICA ENFERMEDAD, QUE SE LLAMA — DESARMONÍA — y UN SÓLO REMEDIO, que se denomina — ARMONÍA.

- 62- El único tratamiento para curar consiste en restituir a las células su energía perdida o debilitada, así como sus condiciones armoniosas, y las propias células se encargan de eliminar del cuerpo las enfermedades.

Los remedios y las demás maneras de cura, que se conocen, no tienen, ni pueden tener sino este objetivo: ELIMINAR LA CAUSA QUE PROVOCÓ LA DOLENCIA, SEA FÍSICA, PSÍQUICA O MENTAL, SUMINISTRANDO EN SEGUIDA LOS MEDIOS PARA FORTIFICAR LAS CÉLULAS CONSTRUCTORAS CONTRA LA DESTRUCCIÓN.

La cura se efectúa en los tres cuerpos o en los tres mundos: En el cuerpo físico, mediante un alimento sano; En el cuerpo del alma, con la respiración completa; En el cuerpo del Espíritu, con los pensamientos positivos.

A su debido tiempo aprenderán los estudiantes como deben ayudar con su propia energía a los enfermos para curarlos.

- 63- Los síntomas jamás pueden revelar la enfermedad, o al menos todas ellas; en el caso contrario no habría opiniones divergentes sobre la causa de la desarmonía. Tomemos por ejemplo la lengua saburrosa, o esa capa blanquecina que la cubre. Puede ser motivada por estitíquez, ayuno estrechamiento del esófago, del piloro, del intestino, etc, sin embargo en todos los casos viene acompañada de un grado mayor o menor de fiebre. Si, al contrario, hubieran síntomas de 'lengua de corcho', tendrá por causa los estados antitóxicos, uremia, alcohólicos, acidóticos, etc., haya o no fiebre. Si la lengua está dura y esclerosada con múltiples surcos, hay sífilis; si está blanda y esclerosada, la sífilis puede ser congénita, etc... y así vemos que la infinidad de los síntomas en ciertas regiones son consecuencias de las alteraciones de que otras sufren.

Esto explica que, si bien el hombre es una unidad integrada por hay en él de lo espiritual, mental y físico, y a pesar de que los variados procesos que se efectúan son motivados por un poder central, que ordena, dirige y da aliento a cada uno de los docientos quintillones de células que componen el individuo y sus órganos, procesos y movimientos, y que tiene cierta afinidad entre si, y que, además, cuando el poder central mueve una de ellas, ese movimiento es seguido por otros y hace que el estímulo llegue hasta los puntos más distantes del centro, es decir, a las extremidades del cuerpo.

ESTE ES EL OBJETIVO DE LA MEDICINA UNIVERSAL AL EMPLEAR LA MEDICINA PSÍQUICA.

HAY UNA SÓLA ENFERMEDAD: DESARMONÍA (o como dice el aforismo médico: No hay enfermedades; hay enfermos) HAY UN SÓLO REMEDIO: ARMONÍA.

### *EJERCICIO*

Nutrición de energía solar Positiva:

A las doce horas del día o mejor antes. En día claro. De pie, el cuerpo erguido, con serenidad física y mental. Se cierra la fosa nasal izquierda (la mujer la derecha),. Se aspira lentamente durante 4 segundos; se retiene por 12 segundos; se expira durante 4 y seis para el reposo.

Es preciso hacerlo sin ruido por 10 respiraciones completas y por la misma fosa nasal.

Nutrición de energía lunar negativa:

Se debe efectuar en la noche, mientras la luna asciende, en las mismas condiciones y medidas señaladas en el ejercicio anterior, pero tapando la fosa nasal derecha (izquierda la mujer).

Estos ejercicios son muy necesarios para vitalizar el sistema nervioso autónomo.

FIN DE LA 34ª LECCIÓN

- 64- Ya estudiamos que toda vitalidad y energía para conservar la vida y la salud, provienen del alimento, del agua, de los elementos de la tierra y principalmente del AIRE.

Ya hemos dicho que la ciencia analiza los componentes materiales del aire, pero no llega a saber de su gran vitalidad ni lo que es. Sabemos que el aire que entra por la nariz representa la mayor parte de la vitalidad de nuestro cuerpo. Entretanto, si este aire que entra por la boca y por la nariz, no desciende a las profundidades de los pulmones y baña con su vitalidad a todas y a cada una de las células, la sangre y el resto del cuerpo no pueden ser saturados con la misteriosa fuerza divina y, por tanto, no habrá armonía perfecta.

Sabemos que es muy URGENTE HACER LLEGAR EL AIRE A TODOS LOS COMPARTIMENTOS Y CÉLULAS DE LOS PULMONES, para poder vitalizar la sangre. Si apenas llenamos la mitad de los pulmones cada vez que respiramos, obtenemos la mitad de la energía que debemos respirar e infringimos las leyes de la Naturaleza, teniendo por castigo envenenarnos por el aire viciado que permanece en los pulmones.

Sabemos que la respiración consiste en dos importantes funciones: 1.º — Hacer que el aire empobrecido, envenenado, salga de las células pulmonares y 2.º — Llevar a los pulmones la mayor cantidad posible de aire fresco y renovado, después de haber sido expelido el aire empobrecido y envenenado. El fuelle de nuestra caja torácica se encarga de ejecutar la acción, sin embargo, la voluntad ayuda a hacer inhalaciones profundas y lentas, tomando el aire hasta que penetre en todas las partes y elimine todas las impurezas al ser exhalado.

Sabemos ahora que el poder divino que está en el hombre, trata de corregir los errores de la ignorancia o de la inteligencia en todo momento: Cuando se acumula en los pulmones mucha cantidad de aire viciado y el hombre se descuida de su obligación de hacer respiraciones profundas para desalojarlo, entonces, la LEY INTERNA DE DIOS provoca el bostezo y el suspiro, para que salga el aire viciado y se vea forzado a hacer una inhalación profunda. Sabemos que el hombre no bosteza al aire libre, puro y fresco, porque no tiene necesidad, a no ser que este cansado y con sueño, pues, en este caso su respiración se hace cada vez más corta.

Todos los ejercicios respiratorios Yoghis, que llenan muchos libros de literatura ocultista oriental, fueron enseñados con el fin de ayudar al cuerpo a conservar la salud. Y NO COMO MUCHOS CREEN, QUE CON LA RESPIRACIÓN PROFUNDA SE PUEDE DESENVOLVER LA ESPIRITUALIDAD. No se puede negar que al depurar el cuerpo con la respiración y purificar sus centros, muchos estudiantes alcanzarán una elevada espiritualidad.

No es solamente por la respiración que el hombre puede aproximarse a Dios, PERO SI PARA EL AMOR IMPERSONAL.

Cada vez que se respira profundamente, se pone en acción un proceso maravilloso. Después de tres segundos de permanencia del aire en los pulmones, la sangre se torna vitalizada y, cuanto más se retiene aire puro, más vitalidad pasará a las células de la sangre.

Entonces, se debe tomar mucha cantidad de aire, llevarla a los pulmones y retenerla durante un intervalo más o menos largo, como veremos luego. Pues, cuanto más se retiene el aire fresco en los pulmones, más energía absorberá la sangre.

OYE BIEN, QUERIDO ESTUDIANTE: Cuando un hombre está sano, al respirar y retener el aire por un espacio de tiempo más o menos largo, sentirá una sensación extraña en la cabeza y por todo el cuerpo, como un hormigueo y algunas veces como atontamiento. Esto significa que la sangre lleva una energía más poderosa al cuerpo y que, después de cuatro respiraciones profundas y retenidas, el cuerpo estará cargado de poder energético, vitalizante y magnético, y comenzará a sentir una extraña sensación, la cual desaparecerá dentro de pocos minutos.

66- Muchos preguntan: ¿Qué cantidad de aire debemos llevar a los pulmones y cuánto tiempo debemos retenerlo para obtener resultado satisfactorio?

Por ahora podemos decir que estos ejercicios deben ser llevados a cabo con mucha cautela y prudencia. Siempre se precisa de un guía sabio y competente, no obstante, para los primeros ejercicios puede indicarse lo siguiente:

Durante la primera semana. ASPIRAR DURANTE OCHO SEGUNDOS. RETENER DURANTE DIECISEIS SEGUNDOS. EXPELER DURANTE OCHO SEGUNDOS.

Es necesario repetir este ejercicio tres veces al día, haciéndose cada vez siete respiraciones en la forma arriba indicada. Siempre con el estómago vacío.

Durante la segunda semana: ASPIRAR DURANTE OCHO SEGUNDOS. RETENER DURANTE TREINTA Y DOS SEGUNDOS Y EXPELER DURANTE DIECISEIS SEGUNDOS.

Este ejercicio debe durar por lo menos tres meses, siendo practicado del mismo modo que el anterior, tres veces al día y siete respiraciones de cada vez.

Con estos ejercicios ya estará el estudiante preparado para el último ejercicio que será explicado en la próxima lección, con los cuales podrá cargar su cuerpo con el poder vitalizados y después repartirlo con los necesitados, convirtiéndose en sanador poderoso para enfermos y sufrientes.

Cuanto más tiempo se retiene la inspiración, más se hace que el cuerpo obtenga un exceso de vitalidad durante algunos minutos. Con ese exceso de energía el MAGO cura y alivia a otras personas, y sus curas son llamadas milagrosas.

Ese exceso de energía, si no es dirigido a algún objetivo, se escapa gradualmente en forma de irradiaciones, del mismo modo como escapa el calor de un hierro caliente de engomar, después de desligado.

En el cuerpo humano existen lugares especiales POR DONDE SE ESCAPA AQUELLA ENERGÍA. El estudiante debe familiarizarse con el estudio de esos centros.

67- Los centros o lugares más importantes, que reciben la energía vital y de donde ella emana, son los siguientes:

1.º LOS OJOS.

2.º LA BOCA Y LOS LABIOS POR MEDIO DEL ALIENTO.

3.º LAS MANOS, PALMA Y DEDOS, ESPECIALMENTE O PULGAR, EL ÍNDICE, EL DEDO MEDIO.

Los otros centros de poder están distribuidos por el cuerpo, sin embargo, para nuestro objetivo, debemos detenernos por ahora en los tres anteriores.

En las palmas de las manos hay ciertos nervios llamados RADIALES, QUE ESTÁN LIGADOS CON EL SISTEMA SIMPÁTICO. Estos nervios RADIALES irradian la energía vitalizadora, que es usada por el MAGO, EL MÉDICO Y EL SACERDOTE, para curar el cuerpo, el alma y la mente del enfermo.

La mano derecha irradia la energía positiva y la izquierda, la negativa. Esto es en el hombre, en la mujer es al contrario. La profunda respiración retenida, acumula un exceso de energía vital en el cuerpo. Esta energía excedente comienza a irradiar para el exterior por los ojos, por el aliento y por las puntas de los dedos de las dos manos. Cuando hay algún órgano enfermo en el cuerpo o alguna parte debilitada que necesita de esta energía, las irradiaciones que emanan de esos tres lugares serán muy débiles y deficientes; por eso la propia mente divina en el hombre emplea esta energía para las curas internas y para rehacer la propia vitalidad, antes de que sea irradiada para el espacio. Por tal motivo: UNA PERSONA INDISPUESTA, UN MAGNETIZADOR ENFERMO, NO DEBEN PROCURAR CURAR A OTRA PERSONA, ESTANDO ELLOS MISMOS AGOTADOS.

68- Tal vez haya personas que duden de que en el hombre exista ese poder de irradiación y por ello preguntan. A tales personas diremos que estudien un poco más y traten de acompañar el progreso de la ciencia.

Ya existen hoy en día aparatos e instrumentos que registran hasta las mentiras, los sentimientos, las emociones y no estamos solamente en esto, por cuanto, la ciencia ya fotografió el aura humana y las irradiaciones de las manos y del cuerpo entero.

Existe asimismo un instrumento con el cual, por medio de luces de colores, cualquiera puede ver el aura de otra persona.

Toda persona que se dedica con atención y amor al estudio de las ciencias espirituales, podrá obtener dentro de corto espacio de tiempo muchos resultados sorprendentes.

Haciendo tres o cuatro respiraciones profundas reteniendo el aire cerca de un minuto en cada una, sentirá al terminarlas que la sangre corre con más rapidez y que el sistema nervioso autónomo está enriquecido de energía vital. Por lo tanto, si no hubiera ninguna debilidad en el cuerpo que necesita de esa energía, comenzará ella a ser irradiada por los tres centros anteriormente indicados y, sobretodo, por los dedos de las manos. El estudiante sentirá un aumento de calor en todo el cuerpo y, si junta los dedos de ambas manos, las yemas de unos con las de los otros, percibirá una especie de pinchazos en las puntas de los dedos.

Esa energía puede ser utilizada para varios fines. No debemos, pues, desperdiciarla, y siempre debemos tener en mente algún objetivo en que emplear el excedente.

Esa energía acude con mucha facilidad a los centros psíquicos, llamados por la medicina oficial Glándulas endocrinas, las cuales habremos de estudiar en futuras lecciones. Pues bien, ese exceso de Energía es irradiado por los siete centros magnéticos del hombre, que fueron ya citados en lecciones anteriores.

69- Resumiendo las instrucciones anteriores, diremos:

1.º Respirar profundamente y retener el aire lo más posible en los pulmones, tiene por objetivo enriquecer, la sangre con el ALIENTO DE LA VIDA o la Energía Cósmica.

2.º En estado de buena salud esa energía tiene que salir del cuerpo por todos los centros magnéticos, o sea, por los ojos, boca y manos. Esto significa que, si ella no es requerida por una enfermedad, el exceso trasunta.

3.º No se debe hacer mal empleo de esa ENERGÍA DIVINA, por el contrario, ella debe ser usada en provecho propio o para el bien del prójimo.

4.º Esa energía no solamente cura las enfermedades físicas, sino también los defectos, vicios y aberraciones psíquicas y mentales, pudiendo cambiar el curso de las ideas propias y ajenas, como lo veremos en el curso de EL MAGNETISMO PRÁCTICO.

5.º La mano derecha del hombre irradia energía positiva (si no es zurdo; en este caso la izquierda es positiva y la derecha negativa) y la mano izquierda, negativa.

70- Mucho se discute sobre tratamiento positivo y sobre tratamiento negativo. Daremos uno sólo, que abarque todos los sistemas y sea benéfico en todos los casos.



Hay ciertos magnetizadores que prefieren emplear la mano derecha y otros la mano izquierda, en ciertos casos. Debemos siempre seguir la ley natural. Los dos polos de la electricidad no se manifiestan separados uno del otro y el Magnetismo curativo no está alejado de esta regla. Cuando el estudiante llega al grado de Superhombre, le basta emplear la mirada, para aliviar el dolor, pudiendo usar cualquiera de las manos o ambas al mismo tiempo.

No obstante, se debe saber que hay ciertas enfermedades que deben ser tratadas con magnetismo pasivo y otras con el positivo.

Toda debilidad debe ser tratada con el positivo y toda excitación, con el negativo, como la fiebre, la apoplejía, la cólera, la ira... A los seres que sufren de exceso de excitación, se debe procurar calmarlos con la mano izquierda y nunca emplear en tales casos la derecha. Después trataremos con más detalles de estos tópicos.

## EJERCICIOS

### Para la primera semana:

Sentado, en un cuarto oscuro (después de haberlo ventilado): Inspirar lentamente por la nariz durante OCHO SEGUNDOS; RETENER TREINTA Y DOS SEGUNDOS; EXHALAR DURANTE DIECISEIS SEGUNDOS. REPETIR ESTO CUATRO VECES.

Aproximar los dedos de la mano derecha a los de la izquierda. Permanecer bien quieto. A la distancia de un centímetro entre ellos se forma una especie de neblina blanco-azulada, que se tornará cada vez más luminosa a medida que los dedos se aproximan, para luego desaparecer.

### Para la segunda semana:

Repetir los mismos ejercicios anteriores de respiración, pero, en vez de experimentar la energía por medio de los dedos, debe hacerse la experiencia con una copa de agua, tomándola con la mano izquierda y colocar los dedos de la derecha por encima del agua. Después de hacer cuatro o cinco respiraciones, se debe beber el agua, que beneficiará a todo el cuerpo.

### Para la tercera semana:

UNIR LOS DEDOS DE AMBAS MANOS Y HACER LAS RESPIRACIONES PROFUNDAS INDICADAS. Después de la cuarta, aplicar los dedos de la derecha sobre el ojo derecho y los de la izquierda sobre el izquierdo, haciendo una ligera presión sobre cada ojo: ES GRAN TÓNICO PARA LOS OJOS.

### Para la cuarta semana:

Si siente alguna debilidad en el cuerpo, trate de seguir las siguientes instrucciones: Tenderse de costado. Colocar la mano izquierda sobre la parte afectada, o mejor dicho, los tres dedos de la mano izquierda. Levantar la mano derecha hacia el cielo y extender los tres dedos.

Hacer cuatro respiraciones en la forma indicada. Al finalizar la cuarta inhalación, coloque los tres dedos de la mano derecha cerca de los de la mano derecha. LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO.

FIN DE LA 38ª LECCIÓN