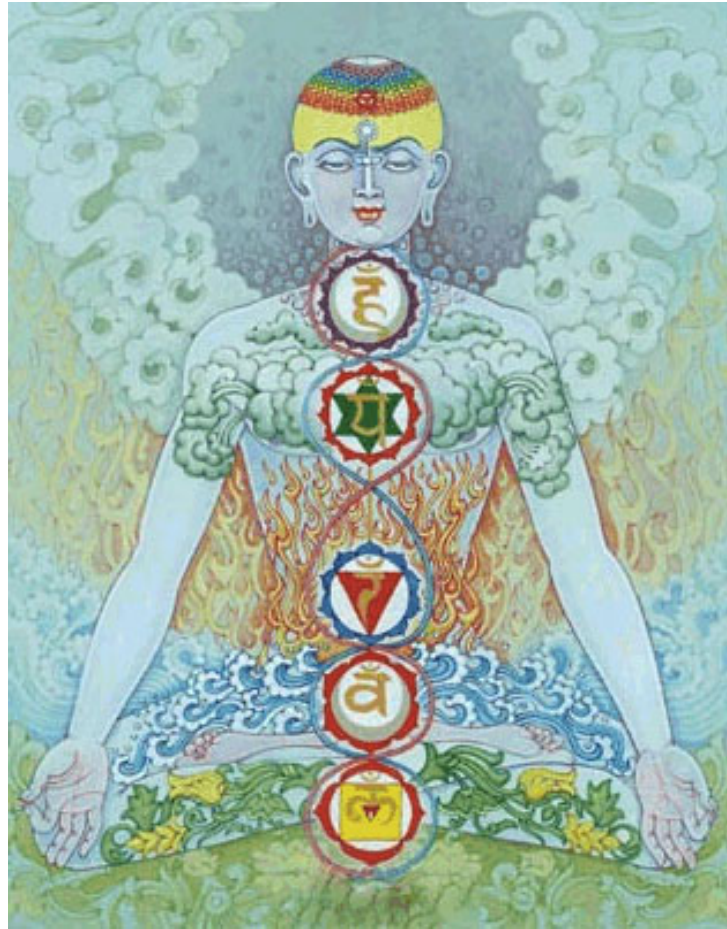


# Ciencia Hindú Yogui de la Respiración



**Yogui Ramacharaka**  
(William Walker Atkinson)

*Nos rodea el elemento más valioso de la naturaleza. No cuesta nada. Solo hay que saber utilizarlo*

## ÍNDICE

CAPÍTULO I	SALAAM
CAPÍTULO II	RESPIRAR ES VIVIR
CAPÍTULO III	TEORÍA EXOTÉRICA DE LA RESPIRACIÓN
CAPÍTULO IV	TEORÍA ESOTÉRICA DE LA RESPIRACIÓN
CAPÍTULO V	EL SISTEMA NERVIOSO
CAPÍTULO VI	RESPIRACIÓN NASAL VERSUS RESPIRACIÓN BUCAL
CAPÍTULO VIII	CUATRO MÉTODOS DE RESPIRACIÓN
CAPÍTULO VIII	CÓMO SE ADQUIERE LA RESPIRACIÓN COMPLETA YOGHI
CAPÍTULO IX	EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPIRACIÓN COMPLETA
CAPÍTULO X	ALGUNOS FRAGMENTOS DE LAS ENSEÑANZAS YOGHIS
CAPÍTULO XI	SIETE EJERCICIOS YOGHIS DE DESARROLLO
CAPÍTULO XII	SIETE EJERCICIOS MENORES YOGHIS
CAPÍTULO XIII	VIBRACIÓN Y RESPIRACIÓN RÍTMICA YOGHI.
CAPÍTULO XIV	FENÓMENOS DE LA RESPIRACIÓN PSÍQUICA YOGHI
CAPÍTULO XV	MÁS FENÓMENOS DE LA RESPIRACIÓN PSÍQUICA YOGHI
CAPÍTULO XVI	RESPIRACIÓN ESPIRITUAL YOGHI

## CAPÍTULO I SALAAM

No es difícil que el estudiante occidental tenga ideas algo confusas sobre los yoghis, su filosofía y sus prácticas. Los viajeros han escrito muchos relatos fantásticos de las hordas de fakires medicantes, charlatanes, que infestan los grandes caminos y las calles de las ciudades de la india, arrogándose imprudentemente el título de “yoghi”. Así que es disculpable si el estudiante occidental cree que el yoghi típico es un extenuado, un sucio fanático o un indio ignorante que se sienta en una postura fija hasta la osificación de su cuerpo; que eleva los brazos hasta que se ele ponen rígidos, permaneciendo en esta posición toda su vida, o que cierra el puño y lo mantiene así hasta que las uñas han crecido a través de la palma de la mano. Esta gente existe, es verdad, pero su pretensión al título de “yoghi” parece tan absurda al yoghi verdadero, como la pretensión al título de “doctor” de parte del pedicuro, al cirujano eminente, o el de “profesor” empleado por el vendedor de polvos contra la polilla, al presidente de la Universidad de Harvard o Yale.

Desde la más remota antigüedad han existido en la India y otros países orientales personas que consagran su tiempo y atención al desarrollo físico, mental y espiritual del hombre. La experiencia adquirida por varias generaciones de diligentes investigadores, ha sido transmitida durante siglos de maestros a discípulos y gradualmente se ha ido elaborando una ciencia yoghi perfectamente definida. A estas investigaciones y enseñanzas se aplicó finalmente el término yoghi, de la palabra sánscrita Yug, que significa juntar. De esta misma fuente procede la palabra inglesa yoke, de significado análogo. Su aplicación, en conexión con estas enseñanzas, es difícil de indicar, por el hecho de que diferentes autoridades dan sobre el asunto distintas explicaciones; pero, probablemente, la más ingeniosa de estas explicaciones es aquella que la presenta como un equivalente hindú de la idea encerrada en esta expresión inglesa: “getting into harness” “gets into harness”, se somete a cierta sujeción en su esfuerzo por contralorear el cuerpo y la mente por medio de la voluntad.

La Yoga está dividida en varias ramas, desde aquella que enseña al contralor del cuerpo hasta la que señala los medios para alcanzar el mayor desarrollo espiritual. En esta obra no tocaremos los aspectos más elevados del asunto, salvo cuando la “Ciencia de la respiración” tenga relación con ellos. La “Ciencia de la respiración” tiene muchos puntos de contacto con la Yoga, y aunque se ocupe principalmente del desarrollo de lo físico, también posee su lado psíquico y hasta penetra en el campo del desenvolvimiento espiritual.

En la India existen grandes escuelas de Yoga, a las que pertenecen millares de pensadores de aquel gran país. La filosofía yoghi es el código que rige la vida de muchos. Sin embargo, las enseñanzas puras yoghis son proporcionadas a pocos y a las masas se les satisface con las migajas que caen de la mesa de las clases ilustradas; a este respecto la costumbre oriental es opuesta a la de occidente. Pero las ideas occidentales principian a abrirse camino aun en el oriente, y las enseñanzas que en otro tiempo se proporcionaban a unos pocos, ahora están al alcance de todos aquellos que se encuentran en condiciones de recibirlas. El oriente y el occidente se aproximan día a día, y aprovechando esta relación más íntima se influencia recíprocamente.

Los yoghis hindúes han dedicado siempre gran atención a la ciencia de la respiración, por razones que serán visibles a los lectores de esta obra.

Muchos escritores occidentales han mencionado esta faz de las enseñanzas yoghis, pero creemos que le ha estado reservado al autor de este trabajo dar al estudiante occidental, en una forma concisa y sencilla, los principios fundamentales de la ciencia de la respiración, conjuntamente con muchos de los ejercicios y métodos preferidos por los yoghis. Damos en nuestra obra la idea occidental así como la oriental, demostrando que se complementan una a la otra, presentándolas en el lenguaje más corriente y evitando los vocablos sánscritos, que producen tanta confusión en el término medio de los lectores occidentales.

La primera parte de esta obra está dedicada al aspecto físico de la ciencia de la respiración, tratando después los aspectos psíquico, mental y, finalmente el espiritual.

Esperamos que el lector nos perdonará si manifestamos la satisfacción de haber conseguido condensar tantas enseñanzas yoghi en tan pocas páginas y sin tener necesidad de emplear palabras y expresiones que no sean comprensibles a todos. El único temor que abrigamos es que esta sencillez sea motivo para que algunos conceptúen la obra poco digna de atención y vayan por otro camino en busca de algo *profundo*, misterioso, incomprensible. Sin embargo, el pensamiento de occidente es profundamente práctico y sabemos que es cuestión de sólo poco tiempo para que se reconozca la practicabilidad de este trabajo.

Enviamos a nuestros estudiantes nuestro más profundo salaam y les rogamos se preparen a recibir las primeras lecciones de la ciencia de respirar.

## **CAPÍTULO II RESPIRAR ES VIVIR**

La vida depende en absoluto del acto de respirar. *Respirar es vivir.*

Por más que puedan estar en desacuerdo sobre detalles de teoría y terminología, los orientales y occidentales admiten estos principios fundamentales.

Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración. No solamente los animales superiores basan la vida y salud en el respirar, sino que hasta las formas más inferiores, incluso las plantas, deben al aire su existencia.

El niño hace una larga y profunda inspiración, la retiene un momento para extraer de ella las propiedades vitales, y la exhala en un lento vagido; así da principio su vida sobre la tierra. El anciano da un débil suspiro, cesa de respirar y la vida llegó a su término. Desde el suave soplo del niño hasta el último suspiro del moribundo, se desarrolla una larga historia de continuas respiraciones.

La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos, sin beber; pero sin respirar, su existencia continúa solo muy pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino que también y en gran parte de los hábitos correctos de respirar, que son los que han de dar vitalidad perfecta e inmunidad contra las enfermedades. Un contralor inteligente del poder de respirar prologa nuestros días sobre la tierra dándonos una suma mayor de resistencia, mientras que una respiración descuidada tiende a disminuir nuestros días, decrece nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables a ser presa de las enfermedades.

El hombre, en su estado natural, no tuvo necesidad de que le suministraran instrucciones para respirar, y de la misma manera que el animal inferior y el niño, respiraba natural y debidamente, según los designios de la Naturaleza; pero en eso también ha sufrido la influencia modificadora de la civilización. Ha contraído costumbres y actitudes perniciosas en el caminar, pararse y sentarse, que le han despojado del derecho primitivo de una respiración correcta y natural. Ha pagado un precio muy elevado por la civilización.

En la actualidad, el salvaje respira naturalmente, a no ser que haya sido contaminado con los hábitos del hombre civilizado.

El porcentaje de los hombres civilizados que respiran correctamente es muy reducido y el resultado puede observarse en los pechos contraídos, en los hombros caídos y en el espantoso aumento de las enfermedades de los órganos respiratorios, incluyendo el terrible monstruo de la consunción, el *azote blanco*. Autoridades eminentes han asentado que una generación de respiradores normales regeneraría la raza y que la enfermedad sería rara que al manifestarse la considerarían como un objeto de curiosidad. Si se estudia el asunto se observará que la relación entre la respiración natural y la salud es evidente y explicable, sea que lo consideremos bajo el punto de vista oriental u occidental.

Las enseñanzas occidentales demuestran que la salud física depende esencialmente de una respiración correcta. Los maestros de oriente no sólo admiten que sus hermanos occidentales tienen razón, sino que también sostienen que además del beneficio físico derivado de una respiración normal, el poder mental del hombre, su felicidad, el dominio sobre sí mismo, claridad de vistas, moralidad y aun su crecimiento espiritual, pueden ser aumentados penetrándose de la ciencia de la respiración. Muchas escuelas de filosofía oriental han sido fundadas sobre esta ciencia; y las razas occidentales, una vez que hayan adquirido su conocimiento, obtendrán, dado su espíritu práctico, grandes resultados. La teoría del oriente, unida a la del occidente, dará su fruto de gran trascendencia.

Esta obra tratará de la ciencia yoghi de la respiración, que incluye todo lo que es conocido por el fisiólogo e higienista occidental y además el aspecto oculto del asunto. No sólo señala el camino hacia la salud física, de acuerdo con lo llamado respirar profundo por los científicos occidentales, sino que también penetra en

las fases menos conocidas de la cuestión, mostrando cómo el yoghi hindú contralorea su cuerpo, aumenta su capacidad mental y desarrolla el lado espiritual de su naturaleza por la ciencia de la respiración.

El yoghi realiza una serie de ejercicios por medio de los cuales obtiene el dominio de su cuerpo y lo habilita para enviar a cualquier órgano o parte una mayor corriente de fuerza vital o *prana*, fortaleciendo y vigorizando de esta forma la parte u órgano que desea.

Está familiarizado con todo lo que su hermano científico occidental conoce sobre los efectos fisiológicos de una respiración correcta, pero sabe también que hay algo más en el aire que oxígeno, hidrógeno y nitrógeno, y que la simple oxigenación de la sangre no es el único fenómeno que se produce al respirar. Conoce algo acerca de *prana* que sus hermanos de occidente ignoran y está al corriente de la naturaleza y manera de manipular este gran principio de energía; está perfectamente informado de sus efectos sobre el cuerpo y la mente humana. Sabe que con una respiración rítmica se pueden colocar en vibración armónica con la naturaleza y ayudar al desenvolvimiento de sus poderes latentes, y que contraloreando su respiración no sólo puede curarse a sí mismo y a otros, sino también desterrar el temor, las preocupaciones y emociones inferiores.

Enseñar esto es el objeto de la obra. Queremos dar en pocos capítulos explicaciones concisas e instrucciones que podrían ocupar volúmenes. Esperamos despertar la noción del valor de la ciencia de la respiración.

### **CAPÍTULO III TEORÍA EXOTÉRICA DE LA RESPIRACIÓN**

En este capítulo expondremos brevemente las teorías del mundo científico occidental acerca de las funciones de los órganos respiratorios y el papel que desempeña la respiración en la economía humana.

En los capítulos siguientes presentaremos las teorías adicionales y los hechos comprobados por las investigaciones de la escuela oriental. El oriental acepta las teorías y los hechos presentados por sus hermanos occidentales (que hace siglos conoce) y agrega mucho que ellos no aceptan por ahora, pero que a su debido tiempo descubrirán y, dándoles nombres nuevos, los presentarán al mundo como una gran verdad.

Antes de considerar la idea occidental será talvez conveniente dar una explicación somera de los órganos de la respiración.

Los órganos de la respiración consisten de los pulmones y de los pasajes de aire que a ellos conducen. Los pulmones son dos y ocupan la cámara pleural del tórax, uno a cada lado de la línea media, estando separados uno del otro por el corazón, los vasos sanguíneos mayores y los grandes tubos conductores del aire.

Cada pulmón está libre en todas direcciones excepto en la raíz, formada principalmente por los bronquios, arterias y venas que ponen en conexión los pulmones con la tráquea y el corazón. Los pulmones son esponjosos y porosos y sus tejidos son muy elásticos.

Están cubiertos por una envoltura delicada, aunque fuerte, conocida bajo el nombre de saco pleural, una pared de la cual se adhiere estrechamente al pulmón y la otra a la interna del pecho, y que segrega un fluido que permite a los lados internos resbalar suavemente uno sobre otro en el acto de respirar.

Los pasajes de aire consisten del interior de la nariz, faringe, laringe, tráquea y tubos bronquiales. Cuando respiramos hacemos entrar el aire por la nariz, donde se calienta al ponerse en contacto con la membrana mucosa que está provista abundantemente de sangre, y después que ha pasado por la faringe y la laringe entra en la tráquea; esta se divide en numerosos tubos, llamados tubos bronquiales (bronquios), los cuales a su vez se subdividen y terminan en nuevas y diminutas subdivisiones en todos los pequeños espacios de aire, de los que cuentan por millones los pulmones. Un escritor ha demostrado que si las células de aire de los pulmones fueran extendidas una al lado de la otra, cubrirían una superficie de catorce mil pies cuadrados.

El aire es introducido en los pulmones por la acción del diafragma, músculo grande, fuerte y delgado que se extiende a través del tronco separando la cavidad torácica de la abdominal. La acción del diafragma es casi tan automática como la del corazón, aunque él pueda ser transformado en músculo semivoluntario por el esfuerzo de la voluntad. Cuando se dilata aumenta la capacidad del pecho y pulmones y el aire se precipita en el vacío así formado. Cuando cesa la dilatación, el pecho y los pulmones se contraen y el aire es así expelido.

Ahora, antes de considerar lo que sucede con el aire en los pulmones, examinemos un momento cómo tienen lugar la circulación de la sangre. La sangre, como sabéis, es impelida por el corazón a través de las arterias a los capilares, llegando así a cada parte del cuerpo, que vitaliza, alimenta y fortalece. Regresa después por medio de los capilares, por otra vía, las venas, al corazón, de donde es enviada a los pulmones.

La sangre sale para su viaje arterial de un color rojo brillante y rica en cualidades y propiedades vitales, y vuelve por la ruta venosa, pobre, azul y sin brillo, cargada de los detritus del sistema. Parte como una corriente fresca de las montañas y vuelve como desagüe de albañal, dirigiéndose a la aurícula derecha del corazón. Cuando esta aurícula se ha llenado, se contrae y hace pasar la corriente de sangre a través de una abertura del ventrículo derecho del corazón, el cual a su vez la envía a los pulmones, donde es distribuida por millones de vasos capilares a las células de aire, de que hemos hablado. Volvamos ahora a las funciones de los pulmones.

La impura corriente de sangre se distribuye en los millones de delicadas células de aire de los pulmones. Al inspirar, el oxígeno del aire se pone en contacto con la sangre impura por medio de los vasos capilares, cuyas paredes son bastantes gruesas para que la sangre no pueda atravesarlas y lo suficiente

delgadas para permitir al oxígeno penetrar. Cuando el oxígeno entra en contacto con la sangre, una especie de combustión tiene lugar; la sangre toma el oxígeno y pone en libertad el ácido carbónico generado de los detritus y la materia venenosa que ha recogido de todas las partes del organismo. La sangre así purificada y oxigenada vuelve otra vez al corazón rica, roja y brillante, cargada de propiedades y cualidades vitales. Al llegar a la aurícula izquierda del corazón es impelida dentro del ventrículo izquierdo, de donde es enviada nuevamente a través de las arterias, en misión de distribuir la vida a todas las partes del organismo.

Se calcula que en veinticuatro horas atraviesan los capilares de los pulmones alrededor de diez y siete mil litros de sangre, pasando los corpúsculos en simple fila y exponiendo sus lados al oxígeno del aire.

Cuando se consideran los diminutos detalles del proceso aludido se siente uno invadido por el asombro y la admiración ante la solicitud e inteligencia infinitas de la Naturaleza.

Vemos que si una cantidad suficiente de aire nuevo no llega a los pulmones, la corriente impura de sangre venenosa no se purifica, y el cuerpo no sólo queda privado de nutrición, sino que los desperdicios que hubieran podido ser destruidos son devueltos a la circulación, envenenan el organismo y así ocasionan la muerte. El aire impuro obra de la misma manera, aunque en grado menor. Se verá también que sin inspirar la cantidad necesaria de aire, la sangre no puede continuar su obra, y el cuerpo insuficientemente nutrido, cae enfermo o sólo posee un estado de salud imperfecta. La sangre de uno que respira de manera impropia es, naturalmente, de un color azul oscuro, al que le falta el rico rojo de la sangre arterial. Esto lo vemos a menudo en una pobre complexión, mientras que una respiración correcta, y, por consiguiente, una buena circulación, produce una complexión fuerte brillante y llena de salud y vida.

Un poco de reflexión nos mostrará la importancia vital de una respiración correcta. Si la sangre no es completamente purificada por el proceso regenerador de los pulmones vuelva a las arterias en un estado anormal, sin haber eliminado las impurezas que tomó en su viaje de regreso. Si estas impurezas vuelven al sistema se manifestarán seguramente en alguna forma de enfermedad, ya sea de la sangre u otra, resultante del funcionamiento alterado de algún órgano o tejido insuficientemente nutrido.

Cuando la sangre es debidamente expuesta al aire en los pulmones, sus impurezas no solamente son destruidas y eliminadas con el gas ácido carbónico, sino que toma también cierta cantidad de oxígeno que lleva a todas las partes del cuerpo donde es necesario, para que la Naturaleza pueda ejecutar su obra convenientemente. Cuando el oxígeno entra en contacto con la sangre se une con la hemoglobina y es llevado a cada célula, tejido, músculo y órgano, que vigoriza y fortalece, reemplazando las células y tejidos gastados por nuevos materiales que la Naturaleza transforma para su uso. La sangre arterial bien expuesta al aire contiene alrededor de 25 por 100 de oxígeno libre.

No solamente cada parte se vitaliza con el oxígeno, sino que el acto de la digestión depende materialmente de una cierta oxigenación del alimento, y esto puede realizarse únicamente cuando el oxígeno entra en contacto con el alimento y produce una cierta forma de combustión. Es, por consiguiente, necesario que una provisión suficiente de oxígeno sea almacenada por los pulmones. Esto explica el hecho de que los pulmones débiles y digestiones pobres se encuentren simultáneamente con tanta frecuencia. Para darse cuenta de la completa significación de esta afirmación, es necesario recordar que el cuerpo entero recibe nutrición del alimento asimilado y que con una asimilación imperfecta, aquella será siempre incompleta. También los pulmones dependen de la misma fuente de alimentación y si por causa de una respiración imperfecta la asimilación se hace defectuosa y ellos se debilitan, estarán todavía menos en condiciones para desempeñar sus funciones, y el cuerpo a su turno también se debilitará. Cada partícula de alimento o bebida debe ser oxigenada para que pueda ceder la propia nutrición, y los desperdicios del organismo adquirir las condiciones necesarias para ser eliminadas del sistema. Una cantidad insuficiente de oxígeno significa nutrición imperfecta, eliminación imperfecta y salud imperfecta. En verdad, respirar es vivir.

La combustión, resultante del cambio en las materias gastadas, genera calor y equilibra la temperatura del cuerpo. Las personas que respiran bien tienen menos probabilidades de resfriarse, y, generalmente, poseen una gran abundancia de sangre que les permite resistir a los cambios de temperatura.

Además de los importantes procesos ya mencionados, el acto de la respiración ejercita los órganos y músculos internos, hecho al cual los escritores occidentales sobre la materia no dan por lo común gran importancia, mientras que los yoghis lo aprecian debidamente.

En una respiración incompleta no todas las células de los pulmones entran en función y se pierde así una gran parte de la capacidad pulmonar, sufriendo el sistema en proporción a la falta de oxigenación. Los animales inferiores, en su estado nativo, respiran naturalmente, y es indudable que el hombre primitivo hizo lo mismo. El modo anormal de vivir adoptado por el hombre civilizado le ha apartado de aquella respiración natural y la raza ha sufrido las consecuencias de esta desviación. La única salvación física del hombre es volver a la Naturaleza.

## **CAPÍTULO IV TEORÍA ESOTÉRICA DE LA RESPIRACIÓN**

La ciencia de la respiración, como muchas otras enseñanzas, tiene doble aspecto: uno esotérico o interno y otro exotérico o externo. Su faz fisiológica puede ser denominada como la parte externa o exotérica del asunto, y el aspecto que vamos a considerar ahora, como la esotérica o interna. Los ocultistas de todas las edades y países siempre han enseñado, por lo general en secreto, a un número reducido de discípulos, que existe en el aire una sustancia o principio del cual deriva toda actividad, vitalidad y vida. Difierían en los

términos y nombres que daban a esta fuerza así como en los detalles de las teorías pero el principio fundamental se puede encontrar en todas las demás enseñanzas y filosofías ocultas, y durante siglos ha formado parte también de las enseñanzas de los yoghis orientales.

Con el fin de evitar confusiones nacidas de las diferentes teorías concernientes a este gran principio, las cuales están comúnmente unidas a algún nombre dado a ese principio, nosotros lo designaremos en esta obra con el término prana, palabra sánscrita que significa energía absoluta. Muchas autoridades entre los ocultistas enseñan que lo denominado prana por los yoghis es el principio universal de energía o fuerza y que toda energía o fuerza deriva de este principio, o más bien, que es una forma particular de manifestación del mismo. Estas teorías no son necesarias para el examen del asunto, motivo de esta obra, y por consiguiente, nos limitaremos a considerar a prana como el principio de energía manifestado en todas las formas vivientes y que las distingue de las inanimadas.

Podemos considerarlo como el principio activo de la vida o fuerza vital *sise quiere*. Se encuentra en todas las formas, desde la ameba hasta el hombre, y desde la más elemental de la vida vegetal hasta la más elevada de la vida animal. Prana compenetra todo. Háysese en todas las formas animadas, y como la filosofía oculta enseña que la vida está en todo –en cada átomo–, podemos deducir de sus enseñanzas que prana está en todas partes y en todas las cosas, y que la aparente falta de vida en algunas de ellas es solamente un grado menor de manifestación. Prana no debe confundirse con el Ego –partícula del Espíritu Divino en cada alma– alrededor de la cual se aglomera materia y energía.

Prana, es simplemente, una forma de energía empleada por el Ego en su manifestación material. Cuando el Ego abandona el cuerpo, no estando ya más el prana bajo su contralor, responde únicamente a las órdenes de los átomos individuales o grupos de átomos que forman el cuerpo, y cuando éste se desintegra y resuelve en sus elementos originales, cada átomo toma consigo el suficiente prana para mantener su vitalidad y ser capaz de formar nuevas combinaciones, volviendo el prana no empleado al gran depósito universal de donde procede. Mientras hay contralor del Ego existe cohesión, y por su voluntad los átomos se mantienen unidos.

Prana es el nombre con que designamos un principio universal, el cual es la esencia de todo movimiento, fuerza o energía, ya se manifieste como gravitación, electricidad, revolución planetaria o cualquiera forma de vida, desde la más elevada a la más inferior. Puede ser llamado el alma de la Fuerza y de la Energía en todas sus manifestaciones, o aquel principio que operando de cierta manera produce la forma de actividad que acompaña la vida.

Este gran principio existe en todas las formas de materia y, sin embargo, no es materia. Está en el aire, pero no es aire ninguno de sus elementos químicos. Los animales y vegetales lo respiran con el aire, pero si éste no lo contuviera morirían, fuera cual fuera la cantidad de aire respirada. Es tomado por el sistema conjuntamente con el oxígeno, y, sin embargo, no es el oxígeno. El escritor hebreo autor del Génesis, conocía la diferencia que existe entre el aire atmosférico y el principio misterioso y potente contenido en él. Habla de *neshemet ruach chayim*, que traducido, significa: “la respiración del espíritu de vida”. En hebreo, *neshemet* significa la respiración ordinaria del aire atmosférico, y *chayim*, vida o vidas; mientras que la palabra *ruach*, quiere decir “el espíritu de vida”, que, según los ocultistas, es el mismo principio al cual denominamos prana.

Prana está en el aire atmosférico, pero está también en todas partes y penetra donde el aire no puede llegar. El oxígeno del aire juega un papel importante en el sostenimiento de la vida animal, y el carbono desempeña una función similar en la vida vegetal, pero prana tiene la suya propia y distinta en las manifestaciones de la vida, aparte de las funciones fisiológicas.

Estamos constantemente inhalando el aire cargado de prana, y constantemente también extraemos éste de aquél, apropiándolo para nuestro uso. Encontrándose el prana en su estado más libre en el aire, y en regular cantidad cuando éste es puro, los sacamos de esa fuente más fácilmente que de cualquiera otra. En la respiración ordinaria absorbemos y extraemos una cantidad normal de prana, pero por la respiración contralorada y regulada (generalmente conocida como respiración yoghi), no ponemos en condiciones de extraer una cantidad mayor, que se concentra en el cerebro y centros nerviosos para ser utilizada cuando sea necesario. Podemos almacenar prana de la misma manera que los acumuladores almacenan la electricidad. Los numerosos poderes atribuidos a los ocultistas avanzados, son debidos, en gran parte, al conocimiento de este hecho y al uso inteligente de esta energía acumulada. Los yoghis conocen que, por ciertas formas de respiración, pueden establecer determinadas relaciones con el depósito de prana y disponer de él para sus necesidades. No sólo fortalecen de esta manera todas las partes del cuerpo, sino que el cerebro mismo puede recibir un aumento de energía del mismo origen, las facultades latentes ser desarrolladas y adquirirse poderes psíquicos.

Aquel que posee la facultad de almacenar prana, sea consciente o inconscientemente, irradia a menudo vitalidad y fuerza que es sentida por los que entran en contacto con él, y tal persona puede comunicar su fuerza a otras y darles un aumento de vitalidad y fuerza que es sentida por los que entran en contacto con él, y tal persona puede comunicar su fuerza a otras y darles un aumento de vitalidad y salud. Lo que es llamado “curación magnética” se produce de esta manera, aunque muchos de los magnetistas no se dan cuenta del origen de su poder.

Los científicos occidentales han tenido alguna idea de la existencia de este gran principio, del cual está cargado el aire; pero viendo que escapaba al análisis químico y que no era registrado por ninguno de sus instrumentos, han tratado generalmente con desdén la teoría oriental. No pudiendo explicar este principio, lo

han negado. Sin embargo, parecen reconocer que el aire de ciertos lugares posee una cierta cantidad de algo y los médicos envían los enfermos a esos lugares con la esperanza de verlos recuperar la salud.

El oxígeno del aire es asimilado por la sangre y utilizado por el sistema circulatorio. El prana del aire es asimilado por el sistema nervioso y utilizado en su obra. Y así como la sangre oxigenada circula por todas las partes del organismo y cuida de su construcción y reparación, así también prana circula por todas las partes del sistema nervioso agregando fuerza y vitalidad. Si nos representamos a prana como el principio activo de lo que llamamos vitalidad, podremos formarnos una idea mucho más clara del papel importante que desempeña en nuestra vida.

De la misma manera que el oxígeno de la sangre es consumido por las necesidades del sistema, la provisión de prana es agotada por nuestros pensamientos, voliciones, acciones, etc., y se hace necesario, en consecuencia, una reposición constante.

Cada pensamiento, acto, esfuerzo de voluntad y movimiento de un músculo gasta una cierta cantidad de lo que llamamos fuerza nerviosa, la cual es en realidad una forma de prana.

Para mover un músculo el cerebro envía un impulso sobre los nervios y el músculo se contrae, ocasionando un gasto de prana proporcionado al esfuerzo realizado. Si se tiene en cuenta que la mayor suma de prana adquirida por el hombre le llega por medio del aire inhalado, es fácil apreciar la importancia de una respiración correcta.

## **CAPÍTULO V EL SISTEMA NERVIOSO**

Se ha de notar que las teorías científicas occidentales referentes a la respiración se limitan a la absorción del oxígeno y su uso a través del sistema circulatorio, mientras que la teoría yoghi toma también en cuenta la absorción de prana y su manifestación por los canales del sistema nervioso. Antes de seguir adelante puede ser útil dar una rápida mirada al sistema nervioso.

El sistema nervioso del hombre se divide en dos grandes sistemas: el sistema cerebro-espinal y el sistema simpático. El cerebro-espinal consiste en toda aquella parte del sistema nervioso contenida en la cavidad craneana y el canal espinal, es decir, el cerebro y la médula espinal, así como los nervios ramificaciones de aquellos. Este sistema preside las funciones de la vida animal conocidas como volición, sensación, etc. El sistema simpático incluye toda aquella parte del sistema nervioso localizado principalmente en las cavidades torácica, abdominal y pélvica, que se distribuye a los órganos internos. Contralorea los procesos involuntarios, tales como el crecimiento, la nutrición, etc.

El sistema cerebro-espinal tiene bajo su dependencia la vista, oído, gusto, olfato y tacto y es el motor que emplea el Ego para pensar, manifestar conciencia y ponerse en comunicación con el mundo exterior. Este sistema puede compararse a un sistema telefónico, constituyendo el cerebro la oficina central y la médula espinal y nervios los cables e hilos, respectivamente.

El cerebro es una masa de tejido nervioso y consiste de tres partes: el cerebro propiamente dicho que ocupa la parte anterior, media y posterior del cráneo; el cerebelo o pequeño cerebro, que llena la parte inferior y posterior del cráneo, y la médula oblongada, que es el principio ensanchado de la médula espinal y está situada frente al cerebelo.

El cerebro es el órgano de aquella parte de la mente que se manifiesta como acción intelectual; el cerebelo rige los movimientos de los músculos voluntarios. La médula oblongada es el extremo superior de la médula espinal y de ésta y del cerebro se ramifican los nervios craneanos que se extienden a varias partes de la cabeza, a los órganos de los sentidos especiales de la respiración, y a algunos del tórax y abdomen.

La médula espinal llena el canal de la columna vertebral y es una larga masa de sustancia nerviosa que se ramifica por entre las vértebras en los nervios que se dirigen a todas las partes del cuerpo. La médula espinal es semejante a un largo cable telefónico, y los nervios, a los hilos de uso particular en conexión con aquel.

El sistema nervioso simpático consiste en una doble cadena de ganglios paralelos a la columna vertebral y de ganglios diseminados en la cabeza, cuello, pecho y abdomen. (Un ganglio es una masa de tejido nervioso que contiene células nerviosas). Estos ganglios están en relación con otros por filamentos y con el sistema cerebroespinal por los nervios motores y sensitivos. De estos ganglios se ramifican numerosas fibras y se dirigen a los órganos del cuerpo, vasos sanguíneos, etc. En diferentes puntos los nervios se encuentran y forman, lo que se conoce con el nombre de plexo. El sistema simpático contralorea de hecho los procesos involuntarios, tales como la circulación, respiración, digestión, etc.

El poder o fuerza que se transmite del cerebro a todas las partes del cuerpo por medio de los nervios es conocido por la licencia occidental como fuerza nerviosa; pero el yoghi sabe que es una manifestación de prana que tiene caracteres similares a los de la corriente eléctrica. Se ve que sin esta fuerza nerviosa el corazón no puede latir, la sangre circular, los pulmones respirar, varios órganos funcionar, y, en fin, que sin ella se pararía la máquina del cuerpo. Aún más: el cerebro mismo no puede pensar sin la presencia de prana. Cuando se consideran estos hechos, la importancia de la absorción de prana se hace evidente para todos, y la ciencia de respirar adquiere un valor mayor del que la ciencia occidental le concede.

Las enseñanzas yoghis van más allá que la ciencia occidental en una importante particularidad del sistema nervioso. Aludimos a lo que aquella llama plexo solar y considera simplemente como una de las series de aglomeraciones de nervios simpáticos y ganglios que se encuentran en diferentes partes del cuerpo. La

ciencia yoghi enseña que este plexo es en realidad una parte muy importante del sistema nervioso y constituye una especie de Orebros que desempeña una de las misiones más principales en la economía humana. La ciencia occidental, sin embargo, parece acercarse gradualmente al reconocimiento de este hecho, conocido por los yoghis orientales desde hace siglos, algunos escritores occidentales modernos han denominado al plexo solar cerebro abdominal...

El plexo solar está situado en la región epigástrica, detrás de la boca del estómago y a cada lado de la columna vertebral. Se compone de materia cerebral blanca y gris, similar a la de los otros cerebros del hombre. Tiene bajo su contralor los principales órganos internos y desempeña un papel más importante de lo que generalmente se le reconoce. No profundizaremos la teoría de los yoghis, concerniente al plexo solar, y nos limitaremos a decir que lo conocen como el gran depósito central de prana. Es un hecho conocido el de la muerte instantánea de hombres, producida por un golpe recio dado sobre el plexo solar, y los luchadores profesionales se aprovechan de esta vulnerabilidad para paralizar momentáneamente a sus adversarios, golpeándolos en aquella región.

El nombre de solar está bien aplicado a este cerebro, porque irradia fuerza y energía a todas las partes del cuerpo, y hasta el cerebro superior depende de él, dada su cualidad de depósito de prana. Tarde o temprano la ciencia occidental reconocerá la función real del plexo solar y le concederá un puesto mucho más preferente del que ocupa actualmente en sus enseñanzas y libros de texto.

## **CAPÍTULO VI RESPIRACIÓN NASAL VERSUS RESPIRACIÓN BUCAL**

Una de las primeras lecciones de la ciencia yoghi de la respiración está dedicada a enseñar cómo se respira por la nariz y cómo se extirpa la práctica común de la respiración bucal.

El aparato respiratorio del hombre está constituido de tal manera, que puede respirar tanto por la boca como por los tubos nasales; pero la cuestión de vital importancia es el método que se siga, pues de él dependerá la salud y fuerza o la enfermedad y debilidad.

No debería ser necesario decir al estudiante que el método normal de respirar es el tomar el aire a través de las fosas nasales; pero ¡ah! La ignorancia de este simple hecho entre los pueblos civilizados es sorprendente. Encontramos personas de toda condición social que respiran habitualmente por la boca y dejan a sus hijos seguir su horrible y repugnante ejemplo.

Muchas de las enfermedades a las cuales está sujeto el hombre civilizado, son indudablemente causadas por el hábito común de respirar de esta manera, crecen con su vitalidad alterada, su constitución debilitada y en temprana edad quedan inválidos para toda la vida. Entre los salvajes, las madres proceden más naturalmente en este asunto porque evidentemente son guiados por el instinto.

Por intuición parecen reconocer que las fosas nasales son los canales propios para conducir el aire a los pulmones, y acostumbra a sus hijos a cerrar los labios y respirar por la nariz, inclinándoles la cabeza hacia adelante, cuando duermen. Nuestras madres civilizadas harían un gran bien a la raza si quisieran adoptar el mismo sistema.

Muchas enfermedades contagiosas se contraen a causa de la repugnante costumbre de respirar por la boca, y numerosos casos de resfríos y afecciones catarrales reconocen el mismo origen.

Hay personas que por salvar las apariencias mantienen la boca cerrada durante el día, pero persisten en respirar por la boca durante la noche, y esta manera se acarrean enfermedades. Cuidadosos experimentos científicos hechos con soldados y marineros, han demostrado que los habituados a dormir con la boca abierta estaban más sujetos a contraer enfermedades contagiosas que aquellos acostumbrados a respirar debidamente por la nariz. Se narra un caso en el cual la viruela tomó carácter epidémico a bordo de un buque de guerra y las defunciones ocurridas fueron de marineros o soldados de marina que respiraban por la boca.

El único aparato protector o filtro de los órganos respiratorios consiste en las fosas nasales. Cuando se respira por la boca no hay nada desde ésta a los pulmones que filtre el aire, deteniendo el polvo y cualquiera otra materia extraña. Además esta respiración incorrecta deja pasar el aire frío por los órganos, afectándolos por consiguiente. La inflamación de los órganos respiratorios proviene con frecuencia de la inhalación del aire frío por la boca, y el hombre que respira así durante toda la noche se despierta siempre con una sensación de sequedad en el paladar y la garganta. Viola las leyes de la naturaleza y así siembra los gérmenes de la enfermedad.

Una vez más: acordados que la boca no ofrece protección a los órganos respiratorios, y que el aire frío, el polvo, las impurezas y los gérmenes penetran sin obstáculo por aquella entrada. Por otra parte, las fosas nasales y los pasajes nasales muestran evidentemente la cuidadosa previsión de la Naturaleza a este respecto. Las fosas nasales son dos canales estrechos y tortuosos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y detener las impurezas del aire, que están luego expulsadas por las exhalaciones. Las fosas nasales no tienen solamente este objeto, sino que desempeñan también la importante misión de calentar el aire. Las largas y sinuosas fosas nasales están tapizadas por una membrana mucosa y caliente, la cual tiene por objeto calentar el aire inhalado, de modo que no pueda perjudicar ni a los órganos delicados de la garganta ni a los pulmones.

Ningún animal, excepto el hombre, duerme con la boca abierta o respira por ella, y en realidad se cree que el hombre civilizado es el único que así pervierte funciones de la naturaleza, pues las razas salvajes y



bárbaras respiran por lo común correctamente. Es probable que los hombres civilizados hayan adquirido este hábito impropio debido a excesos en el vestir, comer o a costumbres enervantes.

En las fosas nasales se filtra, depura y refina, el aire antes de llegar a los órganos delicados de la garganta y a los pulmones, proceso necesario para que sus impurezas no puedan perjudicar a aquellos. Las impurezas detenidas por las membranas mucosas de las fosas nasales se arrojan con la exhalación, y en caso de que se hayan acumulado demasiado rápidamente o conseguido penetrar en regiones prohibidas, la naturaleza nos protege produciendo estornudos que expulsan violentamente las materias extrañas.

El aire, cuando penetra en los pulmones, es tan distinto del aire exterior como es el agua destilada del agua de la cisterna. La complicada organización purificadora de las fosas nasales, deteniendo e impidiendo el paso de las partículas impuras del aire, es tan importante como el acto de la boca deteniendo los carosos y huesos, evitando que pasen al estómago. Así como el hombre no intentaría tomar sus alimentos por la nariz, tampoco se le debería ocurrir respirar por la boca.

Otra consecuencia de la respiración bucal, es que los pasajes nasales, debido a su relativa inacción, no se conservan limpios y expeditos, y están, por consiguiente, expuestos a contraer enfermedades locales.

Así como los caminos abandonados se llenan rápidamente de yerbas y malezas, de la misma manera las fosas nasales que no funcionan se llenan de impurezas y materias diversas.

No es probable que aquel que respire habitualmente por la nariz esté expuesto a sufrir las molestias causadas por la acumulación de mucosidades y otras sustancias en las fosas nasales; pero, para el provecho de los que han estado más o menos habituados a la respiración bucal y que desean adquirir el método habitual y racional, tal vez pueda ser conveniente agregar algunas palabras concernientes a la manera de conservar los tubos nasales limpios y libres de impurezas.

Un método favorito de oriente consiste en absorber por la nariz un poco de agua la cual se hace pasar por la garganta y de esta se arroja por la boca.

Los yoghis hindúes sumergen el rostro en un recipiente de agua y por medio de una especie de succión absorben una cantidad regular de ella; pero este método requiere una práctica considerable, mientras que en el anterior es igualmente eficaz y de fácil ejecución.

Otra práctica buena consiste en colocarse delante de una ventana abierta y respirar libremente teniendo cuidado de cerrar una fosa nasal con el índice o pulgar y aspirar el aire por la que está abierta, repitiendo varias veces la misma operación alternativamente con una y otra fosa nasal. Esta práctica, por lo común hará desaparecer las obstrucciones de la nariz.

En caso de que la molestia sea causada por catarro, es conveniente aplicar un poco de vaselina blanca alcanforada u otra preparación análoga.

Hemos tratado con mucha amplitud la cuestión de la respiración nasal, no solo por la gran importancia que tiene en su relación con la salud, sino también porque ella es un requisito previo a los ejercicios de respiración que se darán más adelante en este libro, y constituye además uno de los principios básicos de la ciencia, de la respiración yoghi.

Insistimos en llamar la atención de los estudiantes sobre la necesidad de adquirir este método de respiración si no lo tienen, y les aconsejamos no dejar de lado este aspecto del asunto por considerarlo de poca importancia.

## **CAPÍTULO VIII CUATRO MÉTODOS DE RESPIRACIÓN**

En el examen del asunto de la respiración debemos comenzar por considerar el funcionamiento mecánico por el cual se efectúan los movimientos de la respiración.

El mecanismo de la respiración se manifiesta por: 1) los movimientos elásticos de los pulmones; 2) las actividades de las paredes y fondo de la cavidad torácica, en la que se encuentran contenidos los pulmones. El tórax es aquella porción del tronco comprendida entre el cuello y el abdomen, cuya cavidad, conocida como cavidad torácica, está principalmente ocupada por el corazón y los pulmones. Está limitada por la columna vertebral, las costillas con sus cartílagos, el esternón y por abajo por el diafragma. Se le llama comúnmente pecho, y ha sido comparado a una caja completamente cerrada de forma cónica cuya pequeña extremidad mira hacia arriba; su parte posterior está compuesta por la columna vertebral, su anterior por el esternón y los lados por las costillas.

Las costillas son veinticuatro, doce a cada lado de la columna vertebral, de donde salen. Los siete pares superiores son conocidos como costillas verdaderas, porque están ligadas al esternón directamente, lo que no sucede con los cinco pares inferiores, que se llaman costillas falsas o flotantes, a causa de no estar ligadas como las anteriores; los dos pares superiores están adheridos por cartílagos a las otras costillas, y los restantes, careciendo de ellos, tienen libre su parte anterior.

En la respiración las costillas se mueven por dos capas musculares superficiales, conocidas como músculos intercostales; el diafragma, división muscular a que hemos aludido antes, separa la caja del pecho de la cavidad abdominal.

En el acto de la inhalación los músculos dilatan los pulmones, creando así un vacío donde el aire se precipita de acuerdo con la bien conocida ley física.

Todo el proceso de la respiración depende de los referidos músculos, a los cuales podemos llamar por conveniencia, músculos respiratorios. Sin la ayuda de estos músculos no pueden dilatarse los pulmones, y la

ciencia de respirar depende en gran parte del uso y contralor correcto de los mismos, pues de esto resulta la facilidad de obtener el mayor grado de expansión pulmonar y de absorber la mayor cantidad de las propiedades vitales del aire.

Los yoghis clasifican la respiración en cuatro métodos generales, que son:

- 1) Respiración alta.
- 2) Respiración media
- 3) Respiración baja.
- 4) Respiración completa yoghi.

Daremos una idea general de los tres primeros métodos y hablaremos con más extensión del cuarto, sobre el cual está principalmente basada la ciencia yoghi de respirar.

### **1) Respiración alta**

Esta forma de respiración es considerada en occidente como respiración clavicular. El que respira de esta manera eleva las costillas, las clavículas y hombros, contrayendo al mismo tiempo el abdomen, el cual empuja su contenido contra el diafragma, el que a su vez se levanta.

En este modo de respirar se emplea la parte superior del pecho y los pulmones, que es la más pequeña, y, por consiguiente, sólo una mínima parte de aire penetra en ellos.

Además de esto, cuando el diafragma se levanta, no puede tener expansión en esa dirección. El estudio anatómico del pecho convencerá a cualquier estudiante de que por este medio se gasta un máximo de esfuerzo para obtener un mínimo de beneficio.

La respiración alta es probablemente la peor forma de respirar que se conoce, y exige el mayor gasto de energía con la manera suma de provecho. Es malgastar energías para obtener pobres resultados; muy común en occidente, particularmente entre mujeres; hasta cantores, sacerdotes, abogados y otros que debieran saberlo, la usan por ignorancia.

Muchas enfermedades de los órganos vocales y de la respiración pueden atribuirse a este método bárbaro de respirar, y el esfuerzo impuesto a los órganos tan delicados da por resultado las voces roncadas y desagradables que oímos en todas partes. Muchas de las personas que respiran de esta manera concluyen por adoptar la práctica repugnante de respirar por la boca, descrita en el capítulo anterior.

Al estudiante que tenga algunas dudas sobre lo que hemos dicho respecto a esta forma de respirar, le aconsejamos el siguiente experimento: expeler todo el aire contenido en los pulmones, y puesto de pie, con las manos a los lados, levante los hombros y clavículas e inhale. Observará que la cantidad de aire que absorbe es mucho menor que la normal. Luego, inhales después de haber bajado las espaldas y clavículas, y habrá recibido una lección objetiva de respiración mucho más fácil de recordar que palabras impresas o habladas.

### **2) Respiración media**

Este método de respiración es conocido por los estudiantes occidentales como respiración intercostal, y aunque menos defectuosa que la respiración alta, es muy inferior a la baja y al a yoghi completa. En la respiración media el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente.

Esta respiración es muy común entre los hombres que no han estudiado el asunto; pero como hay dos métodos mejores, hacemos una simple referencia a ella, principalmente para llamar la atención sobre sus insuficiencias.

### **3) Respiración baja**

Este sistema es muchísimo mejor que cualquiera de los precedentes; desde hace algunos años muchos escritores occidentales han pregonado su bondad, explotándolo bajo los nombres de respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática, etc., etc., y han hecho mucho bien llamando la atención del público sobre este asunto, pues ha inducido a muchas personas a emplearlo en vez de los métodos inferiores y perjudiciales ya mencionados. Muchos sistemas de respiración se han elaborado en torno de la respiración baja, y los estudiantes han pagado precios elevados para aprender esos nuevos (¿?) sistemas. Pero, como hemos dicho, mucho bien ha resultado, y después de todo, los estudiantes que han pagado altos precios para aprender viejos sistemas recalentados, indudablemente han aprovechado el valor de su dinero si han sido inducidos a abandonar los viejos métodos de alta y media respiración.

Aunque muchas autoridades occidentales hablan y escriben de este método como la mejor forma de respirar, los yoghis saben que éste no es sino una parte de un sistema que ellos han empleado durante siglos y conocen como respiración completa. Se debe admitir, sin embargo, que es necesario estar familiarizado con los principios de la respiración baja antes de poder tener una idea clara de la respiración completa.

Pero volvamos a considerar el diafragma. ¿Qué es? Hemos visto que es el gran músculo divisor entre el pecho y sus contenidos, y el abdomen y sus contenidos.

Cuando está sin movimiento presenta una superficie cóncava hacia el abdomen, es decir: el diafragma, visto desde el abdomen, parecería como el cielo visto desde la tierra, el interior de una superficie curva. Por consiguiente, el lado del diafragma que mira hacia los órganos del pecho es semejante a la superficie arqueada, protuberante, de una colina. Cuando el diafragma funciona, la protuberancia baja, y el diafragma hace presión sobre los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen.

En la respiración baja se da mayor juego a los pulmones que en los métodos ya mencionados, y, por consiguiente, se inhala mayor cantidad de aire. Este hecho ha inducido a la mayoría de los escritores occidentales a hablar y escribir de la respiración baja (que ellos llaman respiración abdominal) como el método más perfecto conocido por la ciencia. Pero yoghi oriental conoce desde hace mucho tiempo un método mejor, y algunos escritores occidentales han reconocido también este hecho. El punto defectuoso de todos los métodos de respiración, con excepción de la respiración completa yoghi, consiste en que con ninguno de ellos se llenan de aire los pulmones, y en el mejor de los casos, sólo una parte del espacio pulmonar es ocupado por aquél, aun en la respiración baja. Las respiración alta llena solamente la parte superior de los pulmones; la respiración media llena solo la parte media y algo de la parte superior; la respiración baja llena solamente la parte inferior y media. Es evidente que cualquier método que llene enteramente el espacio pulmonar tiene que ser más preferido que aquellos que sólo llenan ciertas partes. Cualquier método que llene completamente el espacio pulmonar será de gran valor para el hombre, porque le permitirá absorber oxígeno en mayor cantidad y almacenar una mayor suma de prana. La respiración completa es conocida por los yoghis como la mejor respiración de que tenga conocimiento la ciencia.

#### **4) Respiración completa yoghi**

La respiración completa yoghi contiene todo lo bueno de la alta, media y baja respiración, sin sus particularidades censurables. Ella pone en juego todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones, cada célula de aire y cada músculo respiratorio. Todo el organismo respiratorio obedece a este método de respirar y con el mejor gasto de energía se obtiene la mayor suma de beneficio.

La capacidad del pecho alcanza sus límites normales y cada parte de la maquinaria realiza sus funciones y trabajo natural.

Una de las características más importantes de este método de respirar es que los músculos respiratorios entran por completo en juego, mientras que en las otras formas de respirar se utiliza sólo una parte de estos músculos. En la respiración completa, entre otros músculos, aquellos que contralorean las costillas trabajan activamente, lo que aumenta el espacio en el cual los pulmones pueden dilatarse, y también ofrecen un punto de apoyo adecuado a los órganos cuando lo necesitan, aplicando la Naturaleza a este proceso el principio de la palanca. Ciertos músculos mantienen las costillas inferiores firmemente en posición, mientras que otros las curvan hacia afuera.

Así que por este método el diafragma está bajo perfecto contralor, es capaz de ejecutar debidamente sus funciones y prestar el máximo de servicio.

En la acción de las costillas mencionadas más arriba, las costillas inferiores están contraloreadas por el diafragma, que las tira ligeramente hacia abajo, mientras que otros músculos las mantienen en posición y lo intercostales las fuerza hacia afuera, resultando de esta acción combinada el aumento máximo de la cavidad del pecho. Además de esto, las costillas superiores son también levantadas y forzadas hacia afuera por los músculos intercostales, lo que aumenta la capacidad de la parte superior del pecho a su mayor grado de extensión.

Si estudiáis las características especiales de los cuatro métodos de respiración mencionados, notaréis que la respiración completa comprende todos los aspectos benéficos de los otros tres métodos, además de las ventajas recíprocas que resultan de la acción combinada de la parte superior y media del pecho, región diafragmática y el ritmo normal así obtenido.

En el próximo capítulo trataremos de la práctica de la respiración completa y daremos todas las instrucciones y ejercicios necesarios para la adquisición de este método superior de respirar.

## **CAPÍTULO VIII CÓMO SE ADQUIERE LA RESPIRACIÓN COMPLETA YOGHI**

La respiración completa yoghi es la respiración fundamental de toda la ciencia yoghi de la respiración, y el estudiante debe familiarizarse plenamente con ella y dominarla por completo antes de poder obtener resultados de las otras formas de respiración mencionadas y dadas en este libro. No debe contentarse con aprenderla a medias sino que debe trabajar seriamente hasta que llegue a constituir su método natural de respiración. Esto exigirá trabajo, tiempo y paciencia, pero sin ello jamás se obtiene nada de importancia.

No es un camino llano el que conduce hacia la ciencia de la respiración, y el estudiante debe prepararse a practicar y trabajar seriamente si desea recoger algún fruto. Los resultados obtenidos por el completo dominio de la ciencia de respirar son grandes y ninguno que los haya alcanzado querrá volver a los viejos métodos; dirá, por el contrario, a sus amigos que se considera sobradamente recompensado por todo su trabajo. Lo decimos para que se comprenda bien la importancia y la necesidad de dominar este método fundamental de la respiración yoghi, en lugar de dejarle de lado y ensayar de inmediato algunos de los ejercicios que se darán después y que podrían llamar más la atención. Nuevamente repetimos: comenzad bien y los resultados serán buenos; pero si se descuida la base fundamental, toda la construcción se derrumbará tarde o temprano.

Tal vez la mejor manera de enseñar cómo se adquiera la respiración completa yoghi sería comenzar por simples instrucciones sobre la respiración misma, seguidas de observaciones generales, y después dar ejercicios para ampliar el pecho, los músculos y pulmones, que han quedado incompletamente desarrollados, debido a imperfectos métodos de respiración. Antes de pasar adelante diremos que esta respiración completa no tiene nada de forzado o anormal, sino que, por lo contrario, es volver a los primeros principios, volver al a Naturaleza. Tanto el salvaje adulto como el niño de la civilización respiran de esta manera cuando están sanos;

pero el hombre civilizado ha adoptado métodos antinaturales de vivir, vestir, etc., y ha perdido ese derecho nativo. Hacemos notar al lector que la respiración completa no consiste necesariamente en llenar por completo los pulmones en cada inhalación. Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo en todas las partes de los pulmones, sea su cantidad mayor o menor; pero debiera inhalarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y cuando se ofrezca la oportunidad, con el objeto de conservar en orden y buenas condiciones el sistema. El sencillo ejercicio siguiente permitirá formar una idea clara de lo que es la respiración completa:

1) De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtienen poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen. Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho. Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores. En el movimiento final, la parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, cuyo movimiento da apoyo a los pulmones y también ayuda a llenar su parte superior.

A la primera lectura podrá aparecer que esta respiración consiste en tres movimientos distintos. Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el punto más elevado del pecho, en la región clavicular, se dilata con movimiento uniforme. Debe evitarse las inhalaciones bruscas y esforzarse por obtener una acción regular y continua. La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en tres movimientos y dará por resultado una respiración continua y uniforme. Bastarán pocos ensayos para que se pueda completar la inhalación en un par de segundos.

2) Retener la respiración algunos segundos.

3) Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones. Cuando el aire ha sido exhalado completamente, aflojad el pecho y el abdomen. Una pequeña práctica hará fácil esta parte del ejercicio, y una vez adquirida, el movimiento se ejecutará casi automáticamente.

Se notará que por este método de respirar todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionaran, incluso las más apartadas células aire. La cavidad del pecho se expande en todas direcciones. Se observará también que la respiración completa es en realidad una combinación de las respiraciones baja, media y alta, sucediéndose rápidamente en el orden indicado, de tal manera, que forman una respiración uniforme, continua y completa.

Si se practica el ejercicio delante de un gran espejo, colocando ligeramente la mano sobre el abdomen, de manera que se puedan sentir los movimientos, se notará que esto ayuda mucho a comprender el mecanismo de la respiración completa. Al fin de la inhalación es útil levantar de vez en cuando los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten al aire pasar libremente al pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde se origina algunas veces la tuberculosis.

Al principio se encontrarán más o menos dificultades en dominar la respiración completa, pero con un poco de práctica ellas se allanarán, y cuando se haya adquirido, no se volverá jamás voluntariamente a los antiguos métodos.

## **CAPÍTULO IX EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPIRACIÓN COMPLETA**

Difícilmente se podrá hablar demasiado de las ventajas que resultan de la práctica de la respiración completa; sin embargo, el estudiante que haya leído con atención las páginas precedentes, apenas puede tener necesidad de que se le señalen tales ventajas.

La práctica de la respiración completa hará a cualquier persona inmune a la consunción y otras afecciones pulmonares, y alejará hasta la posibilidad de contraer resfríos, bronquitis, etc., La consunción es debida principalmente a una disminución de la vitalidad, que puede ser atribuida a la inhalación insuficiente de aire. La disminución de vitalidad deja al organismo sin defensa contra los ataques de los gérmenes de la enfermedad. El respirar incompleto permite a una parte considerable de los pulmones permanecer inactiva, la que ofrece así un terreno preparado a los bacilos, que pronto lo invaden y producen estragos.

Un tejido pulmonar bueno y sano resistirá a los gérmenes, y la única manera de tener aquél en tales condiciones es utilizar debidamente los pulmones.

Los tísicos tienen por lo común el pecho estrecho. ¿Qué significa esto? Simplemente, que han empleado hábitos impropios de respirar, y, en consecuencia, su pecho no ha podido desarrollarse y ensancharse. El hombre que practique la respiración completa tendrá un pecho amplio y bien desarrollado; el de pecho estrecho podrá hacerle adquirir las proporciones normales con sólo adoptar este método de respirar. Este último debe ampliar su cavidad torácica si aprecia su vida.

Los resfríos pueden evitarse muchas veces cuando se está expuesto a contraerlos, ejecutando vigorosamente unas cuantas respiraciones completas. Cuando se siente frío basta respirar con vigor algunos minutos para que el cuerpo entre en calor. Muchos resfríos pueden curarse por la respiración completa y la abstención parcial de alimentos durante un día.

La calidad de la sangre depende en gran parte de su debida oxigenación en los pulmones y si esta oxigenación es incompleta, la sangre se empobrece, se carga de toda clase de impurezas el sistema sufre por

falta de nutrición y se envenena a causa de los productos de desperdicios no eliminados. Como todo el cuerpo, cada órgano y cada parte depende de la sangre para su nutrición, es evidente que una sangre impura producirá un efecto perjudicial sobre el sistema entero. El remedio es sencillo: practíquese la respiración completa yoghi.

El estómago y otros órganos de nutrición sufren mucho con la respiración imperfecta. No solamente se nutren mal a causa de la falta de oxígeno, sino que como el alimento debe absorber oxígeno de la sangre antes de poderse digerir y asimilar, es fácil ver cómo la digestión y la asimilación sufren por una defectuosa respiración. Y cuando la asimilación no es normal, el sistema recibe cada vez menos nutrición; el apetito se pierde, el vigor corporal decrece, la fuerza disminuye y el hombre declina y se marchita; todo por la respiración defectuosa.

El mismo sistema nervioso sufre con la respiración incompleta, y, por lo tanto, el cerebro, médula espinal, centros nerviosos y aun los nervios, se tornan pobres e insuficientes instrumentos para generar, almacenar y transmitir las corrientes nerviosas cuando no son suficientemente nutridos por la sangre. Existe otro aspecto del asunto, y es que las mismas corrientes nerviosas, o más bien la fuerza que de ellas emana, disminuye por falta de una respiración correcta; pero esto pertenece a otra faz de la cuestión; que trataremos en otros capítulos de este libro, concretándonos por ahora a dirigir la atención del lector sobre el hecho de que el mecanismo nervioso se hace un instrumento ineficaz para transmitir la fuerza nerviosa, como resultado indirecto de la falta de una propia respiración.

El efecto de los órganos de reproducción sobre la salud general es demasiado conocido para que nos veamos obligados a tratarlo con extensión; pero se nos puede permitir decir que si los órganos reproductores están debilitados, el sistema entero siente la acción refleja y sufre consecuentemente. La respiración completa produce un ritmo que obedece a un plan de la Naturaleza para conservar esta parte importante del sistema en condición normal; y desde luego se notará que las funciones de reproducción se fortalecen y vitalizan así, por acción simpática y refleja, tonificando todo el sistema. Con lo dicho no queremos decir que deban despertarse los instintos sexuales inferiores; lejos de esto. Los yoghis aconsejan la continencia y castidad y han aprendido a contralorear las pasiones animales. Pero contralor sexual no significa debilidad sexual, y las enseñanzas yoghis dicen que el hombre o mujer cuyo organismo reproductor es normal y sano, tendrá más fuerza de voluntad para contralorearse a sí mismo. El yoghi cree que mucha de la perversión de esta admirable parte del sistema proviene mayormente de una falta de salud normal, y que es más bien el resultado de estados mórbidos que de las condiciones normales de esos órganos. Un examen un poco cuidadoso del asunto demostrará que las enseñanzas yoghis son exactas. Este no es el momento oportuno para considerar el asunto detenidamente, y nos limitaremos a decir que los yoghis conocen que la energía sexual puede conservarla y utilizarla el hombre en el desarrollo de su cuerpo y de su mente, en lugar de disiparla imprudentemente en excesos, como lo hace muchos, por ignorancia. Por pedido especial daremos en este libro un ejercicio favorito yoghi a este propósito. Pero sea que el estudiante desee o no adoptar las teorías yoghis de continencia y castidad, encontrará que la respiración completa hará más para restaurar la salud de esta parte del sistema que cualquier otro método que pueda haber ensayado.

Entiéndase bien: queremos decir normal y no desarrollo indebido. El sensualista encontrará que normal significa una disminución de deseo, más bien que un aumento, mientras que el hombre o mujer debilitado encontrará alivio y tónico a la depresión que hasta entonces hubiese experimentado.

Deseamos no se mal comprendidos ni mal citados sobre este asunto. El ideal del yoghi es un cuerpo fuerte en todas sus partes, bajo el contralor de una poderosa voluntad, animada de altas aspiraciones.

En la práctica de la respiración completa el diafragma se contrae durante la inhalación y ejerce una leve presión sobre el hígado, estómago y otros órganos que, en combinación con el ritmo de los pulmones, actúa como suave masaje de estos órganos, estimula su acción y funcionamiento normal. Cada inhalación colabora en este ejercicio interno y asiste a la producción de una circulación normal en los órganos de nutrición y eliminación. En la respiración alta y media de los órganos pierden el beneficio resultante de este masaje interno.

El mundo occidental está prestando mucha atención a la cultura física en estos momentos, lo que es muy conveniente. Pero en su entusiasmo no debe olvidar que el ejercicio de los músculos externos no es todo. Los órganos internos necesitan también ejercicio, y el plan de la Naturaleza para este fin es la respiración normal, y el diafragma su principal instrumento. Su movimiento hace vibrar los importantes órganos de la nutrición y eliminación; dándoles masajes y manipulándolos a cada inhalación y exhalación precipita la sangre en ellos, para luego exprimirla, tonificando al organismo en general. Todo órgano o parte del cuerpo que no se ejercite se atrofia gradualmente y deja de funcionar como es debido; la falta de ejercicio interno producido por la acción diafragmática conduce a la enfermedad de los órganos. La respiración completa determina, a la vez, el movimiento propio del diafragma y ejercita la parte media y superior del pecho. Es en verdad completa en su acción. Bajo el punto de vista de la fisiología occidental sin tener en cuenta la ciencia y filosofía orientales, el sistema yoghi de la respiración completa es de importancia vital para todo hombre, mujer, o niño, que quiere adquirir salud y conservarla. Su simplicidad misma impide a miles de personas el examinarla seriamente, mientras que gastan fortunas en busca de salud por medio de sistemas complicados y costosos.

La salud golpea a sus puertas y ellos no contestan. Verdaderamente, la piedra que los constructores rechazan es la angular del Templo de la Salud.

## **CAPÍTULO X ALGUNOS FRAGMENTOS DE LAS ENSEÑANZAS YOGHIS**

Vamos a dar tres formas de respiración, muy usuales entre los yoghis. La primera es la bien conocida respiración purificadora yoghi, a la que se le atribuye particularmente la gran resistencia pulmonar poseída por los yoghis. Habitualmente terminan cada ejercicio de respiración esta respiración purificadora, y nosotros hemos seguido el mismo plan en este libro. Damos también el ejercicio vitalizador de los nervios, que ha sido transmitido durante edades entre los yoghis, ejercicio que no ha sido nunca perfeccionado por los maestros occidentales de cultura física, aún cuando algunos de ellos lo hayan tomado prestado de maestros de Yoga. Terminamos el capítulo con la respiración vocal, a la cual se debe en gran parte la voz melodiosa vibrante y hermosa de los yoghis orientales.

Estamos convencidos que aun cuando este libro no contuviese nada más que estos tres ejercicios, sería, sin embargo de un valor incalculable para el estudiante occidental. Aceptadlos como un don de vuestros hermanos de oriente y ponerlos en práctica.

### ***Respiración purificadora yoghi***

Los yoghis tienen una forma favorita de respirar que practican cuando sienten la necesidad de ventilar y limpiar los pulmones. Terminan muchos de sus otros ejercicios respiratorios con esta respiración, y, como hemos dicho, nosotros seguimos la misma práctica en este libro. Esta respiración purificadora ventila y limpia los pulmones, estimula las células, tonifica los órganos respiratorios y contribuye a mantener un buen estado general de salud, refrescando además el sistema entero. Oradores, cantores, etcétera, encontrarán esta respiración de gran valor para descanso de los órganos respiratorios fatigados.

- 1) Inhalar una respiración completa.
- 2) Retener el aire unos pocos segundos.
- 3) Poner los labios en actitud de silgar (pero sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor considerable un poco de aire a través de la abertura formada por aquellos. Retener un momento el aire aún almacenado y luego exhalarlo en pequeñas porciones hasta que se exhale completamente. Debe recordarse que al exhalar el aire tiene que emplearse un vigor considerable

Se notará que esta respiración es muy reparadora cuando se está cansado o abrumado por la fatiga, y un ensayo convencerá al estudiante de su eficacia. Como este ejercicio se verifica al terminar muchos otros de los que damos en esta obra, debería ser perfectamente comprendido y practicado hasta poderlo realizar fácilmente y con naturalidad.

### ***Respiración yoghi vitalizadora de los nervios***

Este ejercicio es muy apreciado por los yoghis y lo considera, de los conocidos del hombre, como uno de los que más poderosamente estimulan y vigorizan los nervios. Su objeto es tonificar el sistema nervioso, desarrollar su fuerza, energía y vitalidad. Este ejercicio ejerce una acción estimuladora sobre centros nerviosos importantes, los cuales a su vez influyen y dan energía al sistema nervioso entero, y envían mayor fuerza de flujo nervioso a todas partes del cuerpo.

- 1) De pie y con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla
- 3) Extender los brazos hacia adelante, algo flojos, con sólo la fuerza necesaria para mantenerlos en tal posición.
- 4) Atraer las manos lentamente hasta los hombros, contrayendo gradualmente los músculos y comunicándoles fuerza, de manera que cuando los puños lleguen a los hombros estén fuertemente cerrados como para producir un movimiento de trepidación.
- 5) Conservando los músculos rígidos, volver los puños lentamente a la posición anterior y manteniendo el estado de tensión atráiganse rápidamente, repitiendo los movimientos varias veces.
- 6) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 7) Practicar la respiración purificadora.

La eficacia de este ejercicio depende principalmente de la rapidez en retirar los puños, tensión de los músculos y, naturalmente, de que la inhalación sea completa. Es necesario ensayar este ejercicio para poderlo apreciar. Es un vigorizador sin igual.

### ***Respiración vocal yoghi***

Los yoghis emplean una forma de respiración para el desarrollo de la voz. Se distinguen por su voz admirable, fuerte, suave clara y de gran poder.

Han practicado esta forma particular de ejercicio respiratorio y obtenido como resultado hacer su voz suave, magnífica y flexible, comunicándole su indescriptible cualidad flotante y de gran poder. El ejercicio que sigue dará con el tiempo las propiedades que acabamos de mencionar o la voz yoghi al estudiante que lo practique con perseverancia. Se comprende, naturalmente, que esta forma de respiración debe emplearse sólo como un ejercicio ocasional y no como forma regular de respirar.

- 1) Inhalar una respiración completa muy lenta y continuamente por las fosas nasales, haciendo durar la inhalación el mayor tiempo posible.
- 2) Retener la inhalación unos pocos segundos.
- 3) Expeler el aire vigorosamente en un soplo, a través de la boca abierta.
- 4) Dar descanso a los pulmones por medio de la respiración purificadora.

Sin entrar profundamente en las teorías yoghis acerca de la producción del sonido en el hablar y cantar, diremos: que la experiencia les ha enseñado que el timbre, cualidad y poder de una voz dependen no solo de los órganos vocales de la garganta, sino que también los músculos faciales, etc., tienen mucho que hacer en el asunto. Hay hombres de pecho ancho que no producen sino un pobre sonido, mientras que otros, de pecho comparativamente estrecho, producen tonos de una fuerza y cualidad sorprendentes. He aquí un experimento interesante que merece probarse: colócaos frente a un espejo, con los labios en posición de silbar; silbad y observad la forma de vuestra boca y la expresión general del semblante. Luego cantad o hablad como lo hacéis habitualmente y ved la diferencia. Entonces, volved a silbar por algunos segundos; y sin cambiar la posición de vuestros labios y semblante, cantad unas pocas notas y apreciaréis qué vibrante, sonoro, claro y hermoso tono se produce.

## **CAPÍTULO XI SIETE EJERCICIOS YOGHIS DE DESARROLLO**

Los siete ejercicios siguientes son empleados preferentemente por los yoghis para desarrollar los pulmones, músculos, ligamentos, células de aire, etc. Son muy simples, pero maravillosamente eficaces. Que su simplicidad no disminuya el interés que merecen, pues son el resultado de cuidadosos experimentos por parte de los yoghis y la esencia de numerosos ejercicios muy complicados, cuyas partes no esenciales han sido eliminadas.

### **1) Respiración retenida**

Este es un ejercicio muy importante que tiende a fortalecer y desarrollar los músculos respiratorios, así como los pulmones, y su frecuente práctica propenderá también a ensanchar el pecho. Los yoghis han encontrado que una detención ocasional de la respiración, después que los pulmones se han llenado con una respiración completa es muy útil, no sólo para los órganos respiratorios, sino también para los de nutrición, sistema nervioso y hasta para la misma sangre. Han comprobado que una suspensión ocasional de la respiración ayuda a la purificación del aire que ha quedado en los pulmones, proveniente de las inhalaciones anteriores, y a oxigenar más completamente la sangre. Conocen también que la respiración así retenida reúne todos los desperdicios, y que cuando se exhala lleva consigo las materias usadas del sistema y limpia los pulmones, de la misma manera que un purgante limpia los intestinos. Los yoghis recomiendan este ejercicio para varios desórdenes del estómago, hígado y sangre; sostienen también que con frecuencia cura el mal aliento, debido muchas veces a pulmones pobremente ventilados. Recomendamos a los estudiantes presten considerable atención a este ejercicio, que tiene gran mérito. Las siguientes instrucciones darán una idea clara de la manera de practicarlo.

- 1) De pie y con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una Respiración Completa.
- 3) Retener el aire tanto tiempo como sea posible sin violencia.
- 4) Exhalar vigorosamente por la boca abierta.
- 5) Practicar la Respiración Purificadora.

Al principio sólo se puede retener la respiración breves instantes, pero con un poco de práctica se harán grandes progresos. Puede consultarse un reloj para apreciar los resultados que se vayan obteniendo.

### **2) Estímulo de las células pulmonares**

El objeto de este ejercicio es estimular las células de aire de los pulmones, pero los principiantes no deben practicarlo con exceso ni con demasiado vigor. Puede producir al principio un poco de mareo en algunos, el que se obviará suspendiendo el ejercicio y caminando un momento:

- 1) De pie con el cuerpo erguido y manos a los costados.
- 2) Inhalar muy despacio y gradualmente
- 3) Mientras se inhala, golpear suavemente el pecho con la punta de los dedos, recorriéndolo continuamente en toda su extensión.
- 4) Cuando los pulmones estén llenos se retiene la respiración y se golpea el pecho con las palmas de las manos.
- 5) Practicar la Respiración Purificadora.

Este ejercicio estimula y tonifica todo el cuerpo y es una práctica yoghi bien conocida. Muchas de las células de aire de los pulmones pierden su actividad a causa de una respiración incompleta y a menudo casi llega a atrofiarse. Aquel que haya usado la respiración incompleta durante años, no encontrará muy fácil poner en actividad inmediatamente por la Respiración Completa todas esas células de aire descuidadas, pero este ejercicio ayudará mucho a conseguir el resultado deseado y merece que se le estudie y practique.

### **3) Extensión de las costillas**

Hemos explicado que las costillas están fijadas por cartílagos que admiten una expansión considerable. En la respiración normal las costillas desempeñan un papel importante, y es bueno darles ocasionalmente un poco de ejercicio especial con el objeto de conservar su elasticidad. La costumbre que tienen muchos occidentales de estar de pie o sentados en posturas no naturales, puede hacer perder a las costillas elasticidad; este ejercicio hará mucho para evitar y combatir tal defecto:

- 1) De pie y con el cuerpo erguido

- 2) Colocar las manos en cada lado del cuerpo, bajo y tan cerca de las axilas como sea posible, con los dedos pulgares dirigidos hacia la espalda, las palmas sobre los lados del pecho y los dedos sobre su frente.
  - 3) Inhalar una Respiración Completa
  - 4) Retener el aire por un corto tiempo.
  - 5) Entonces se comprimen suavemente los lados y se exhala al mismo tiempo.
  - 6) Practicar la Respiración Purificadora.
- Este ejercicio debe usarse con moderación y precaución.

#### **4) Expansión del pecho**

El pecho está muy expuesto a deprimirse debido a la posición inclinada sobre el trabajo, etc. Este ejercicio es muy bueno para restaurar las condiciones naturales y obtener la expansión del pecho:

- 1) De pie y con el cuerpo erguido
  - 2) Inhalar una Respiración Completa
  - 3) Retener el aire.
  - 4) Extender los brazos adelante, con los puños cerrados y al nivel de los hombros.
  - 5) Llevar los puños vigorosamente hacia afuera hasta que formen línea recta con los hombros.
  - 6) Después volver a la 4ª posición y de esta a la 5ª. Se repite varias veces.
  - 7) Exhalar vigorosamente por la boca abierta.
  - 8) Practicar la Respiración Purificadora.
- Hágase este ejercicio con prudencia, evitando toda exageración.

#### **5) Ejercicio en marcha**

- 1) Caminar con paso medido, la cabeza alta, la barba entrada ligeramente y los hombros caídos.
- 2) Inhalar una Respiración Completa contando (mentalmente) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un número a cada paso, y haciendo que la inhalación dure el tiempo invertido en los 8 pasos.
- 3) Exhalar lentamente por las fosas nasales, contando como anteriormente, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un número a cada paso.
- 4) Descansar entre respiraciones, sin detener la marcha; contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un número a cada paso.
- 5) Repetir hasta sentir un principio de cansancio. Entonces, descansar un momento y, a placer reanudar el ejercicio. Verificarlo varias veces en el día.

Algunos yoghis modifican este ejercicio, reteniendo la respiración mientras cuentan 1, 2, 3, 4, y exhalando después, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Puede seguirse la forma que más agrade.

#### **6) Ejercicio de la mañana**

- 1) De pie, con el cuerpo erguido y en actitud militar, cabeza alta, ojos al frente, hombros caídos, rodillas firmes y brazos a los costados.
- 2) Elevar lentamente el cuerpo sobre los dedos de los pies, inhalando una Respiración Completa con lentitud y firmeza.
- 3) Retener la respiración unos pocos segundos, conservando la misma posición.
- 4) Bajar lentamente a la primera posición, exhalando despacio al mismo tiempo el aire por las fosas nasales.
- 5) Ejecutar la Respiración Purificadora.
- 6) Repetir varias veces, usando alternativamente la pierna derecha o la izquierda.

#### **7) Para estimular la circulación**

- 1) De pie y con el cuerpo erguido
- 2) Inhalar una Respiración Completa y retenerla.
- 3) Inclinar ligeramente hacia adelante y agarrar un bastón con energía y firmeza, poniendo gradualmente toda la fuerza en apretar el bastón.
- 4) Dejar de oprimir el bastón, volver a la primera posición y exhalar lentamente.
- 5) Repetir varias veces.
- 6) Terminar con la Respiración Purificadora

Este ejercicio puede verificarse sin emplear el bastón, agarrando un bastón imaginario y usando la voluntad para ejecutar la presión. Este ejercicio es una práctica favorita yoghi para estimular la circulación, conduciendo la sangre arterial a las extremidades y haciendo volver la sangre venosa al corazón y a los pulmones, para que puedan tomar el oxígeno inhalado con el aire. En casos de circulación defectuosa, no hay bastante sangre en los pulmones para absorber el total de oxígeno inhalado y el sistema no saca todo el provecho posible de la respiración mejorada. Particularmente, en estos casos, es bueno practicar este ejercicio ocasionalmente, con el regular ejercicio de la Respiración Completa.

## **CAPÍTULO XII SIETE EJERCICIOS MENORES YOGHIS**

En este capítulo damos siete ejercicios menores de la respiración yoghi, que sin poseer nombres especiales, cada uno es distinto e independiente de los otros y tiene en vista un propósito diferente. Cada



estudiante hallará que algunos de estos ejercicios se adaptan mejor a las necesidades especiales de su caso particular. Aunque los hemos denominado los ejercicios menores, ellos son muy útiles y valiosos; de lo contrario, no aparecerían en este libro. Dan a una un curso condensado de cultura física y desenvolvimiento pulmonar, y podrían ser fácilmente, ampliados y elaborados en un pequeño libro sobre el asunto. Tiene, naturalmente un valor adicional, debido a que la respiración yoghi forma una parte de cada ejercicio.

No hay que dejarlos de lado a causa de que los llamamos menores, porque algunos o varios de estos ejercicios pueden ser justamente los que se necesitan. Hágase la prueba y decida cada uno por sí mismo.

#### **Ejercicio I**

- 1) De pie, firme y con las manos a los costados.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Levantar los brazos lentamente, manteniéndolos rígidos hasta que las manos se junten por encima de la cabeza.
- 4) Retener la respiración unos pocos segundos, permaneciendo con las manos en la posición anterior.
- 5) Hacer descender las manos lentamente a los costados, exhalando despacio al mismo tiempo.
- 6) Practicar la respiración Purificadora.

#### **Ejercicio II**

- 1) De pie, firme y con los brazos extendidos hacia el frente.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Llevar los brazos horizontalmente hacia atrás hasta donde puedan ir, volver a la primera posición, repetir varias veces estos movimientos, reteniendo entre tanto la respiración.
- 4) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 5) Practicar la respiración Purificadora.

#### **Ejercicio III**

- 1) De pie, firme y con los brazos extendidos hacia el frente.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Hacer un movimiento circular con los brazos hacia atrás unas cuantas veces, reteniendo mientras tanto la respiración. Se puede variar este movimiento alternando la rotación como las aspas de un molino de viento.
- 4) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 5) Practicar la respiración Purificadora.

#### **Ejercicio IV**

- 1) Acostado boca abajo con las manos a los costados y las palmas apoyadas en el suelo.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Con el cuerpo rígido, elévese éste por la fuerza de los brazos, hasta que descansa sobre las manos y los dedos de los pies.
- 4) Volver a la primera posición. Repetir varias veces el movimiento.
- 5) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 6) Practicar la respiración Purificadora.

#### **Ejercicio V**

- 1) De pie, firme y con las palmas de las manos apoyadas en la pared.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Aproximar el pecho hasta la pared, descansando el peso del cuerpo sobre las manos.
- 4) Retirar el cuerpo hacia atrás, con la fuerza muscular de los brazos solamente, manteniendo el cuerpo rígido.
- 5) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 6) Practicar la respiración Purificadora.

#### **Ejercicio VI**

- 1) De pie, firme con los brazos en jarras, es decir con las manos apoyadas en la cintura y los codos hacia afuera.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Mantener las piernas y caderas rígidas e inclinar el busto bien hacia adelante, como si se saludara, y al mismo tiempo exhalar lentamente.
- 4) Volver al la primera posición y tomar otra respiración completa.
- 5) Doblarse hacia atrás, exhalando lentamente.
- 6) Volver a la primera posición, tomando una respiración completa.
- 7) Inclinar el tronco hacia un lado, exhalando lentamente. Se varía el movimiento inclinándose a la derecha y a la izquierda.
- 8) Practicar la respiración Purificadora.

#### **Ejercicio VII**

- 1) De pie, firme, o sentando, con el busto erguido y recta la columna espinal.
- 2) Tomar una respiración completa, pero en vez de hacerlo en una corriente fija y continua, inhalar con intermitencias cortas, rápidas y frecuentes, como si se tomara la fragancia de sales aromáticas o amoníaco y no se quisiera absorber una cantidad excesiva. No exhalar ninguna de estas pequeñas

inhalaciones, sino que se agregan las unas a las otras hasta que llenen por completo el espacio pulmonar.

- 3) Retenerla durante unos pocos segundos.
- 4) Exhalar por las fosas nasales, en una emisión larga y reposada.
- 5) Practicar la respiración purificadora.

## **CAPÍTULO XIII VIBRACIÓN Y RESPIRACIÓN RÍTMICA YOGHI.**

Todo está en vibración. Desde el átomo más pequeño hasta el mayor de los soles, todo vibra. Nada hay en absoluto reposo en la Naturaleza, y un átomo privado de vibración destruiría el Universo. En incesante vibración es ejecutada la obra universal. La materia es constantemente manipulada por la energía e innumerables formas y variedades sin número resultan, y, sin embargo, ni las formas ni las variedades son permanentes.

Principian a cambiar desde el momento que son creadas; de ellas surgen formas innumerables que a su vez cambian también y dan nacimiento a otras nuevas, y así en continua sucesión infinita. Nada es permanente en el mundo de las formas, y, no obstante, la gran Realidad es inmutable. Las formas no son más que apariencias, van y vienen, pero la Realidad es eterna e invariable.

Los átomos del cuerpo humano están en constante vibración y ocurren en él cambios incesantes. En unos pocos meses hay casi un cambio completo de la materia que compone el cuerpo, y apenas si un átomo de los que ahora forman nuestro cuerpo se encontrará en él dentro de algunos meses. Vibración, constante vibración. Cambio, constante cambio.

En toda vibración hay cierto ritmo. El ritmo penetra el Universo. El movimiento de los planetas alrededor del Sol; el ascenso y descenso del mar; el latido del corazón; el flujo y reflujo de las mareas, todo obedece a leyes rítmicas. Los rayos del Sol llegan hasta nosotros y la lluvia desciende obedeciendo a la misma ley. Todo crecimiento sólo es una manifestación de esta ley. Todo movimiento es una exhibición de la ley del ritmo.

Nuestros cuerpos están sujetos a las leyes rítmicas como lo está el planeta en su revolución alrededor del sol. Gran parte del aspecto esotérico de la ciencia yoghi de la respiración, está basada sobre este conocido principio de la Naturaleza. Utilizando inteligentemente el ritmo del cuerpo, es como el yoghi puede absorber una gran cantidad de prana y producir con ella los resultados que desea. Hablaremos más detenidamente de esto más tarde.

El cuerpo que ocupamos es como un pequeño brazo de mar que penetra en la tierra, y aunque solo aparenta obedecer a leyes propias, realmente está subordinado al flujo y reflujo de las mareas del océano. El gran mar de la vida avanza y retrocede, se eleva y desciende; y nosotros respondemos a su ritmo y vibraciones. En condiciones normales recibimos la vibración y el ritmo del gran océano de la vida y respondemos a su influjo; pero cuando la entrada del brazo de mar está obstruida con despojos, nos vemos privados de recibir los impulsos del Océano Madre y la discordia se manifiesta en nosotros.

Habréis oído de cómo una nota de violín pulsada repetidamente y en ritmo, pondrá en actividad una serie de vibraciones que a su tiempo destruirán un puente. El mismo resultado se produce cuando un regimiento de soldados cruza un puente, y en tales ocasiones se da siempre la orden de *romper el paso* para evitar que la vibración produzca una catástrofe. Estas manifestaciones del movimiento rítmico darán una idea del efecto de la respiración rítmica sobre el cuerpo. El sistema entero toma las vibraciones y llega a ponerse en armonía con la voluntad, que produce el movimiento rítmico de los pulmones, y mientras dure tan completa armonía, responderá fácilmente a las órdenes de la voluntad.

Con el cuerpo así en acorde, el yoghi no encuentra dificultad para aumentar la circulación en cualquier parte del cuerpo por una orden de la voluntad, o dirigir una corriente mayor de la fuerza nerviosa a cualquier parte u órgano para estimularlo y fortalecerlo.

Y de la misma manera, por la respiración rítmica se pone al unísono y es capaz de absorber una gran cantidad de prana que queda a disposición de su voluntad. Puede emplearla y la emplea como un vehículo para transmitir pensamientos a otros y atraer hacia él todos aquellos cuyos pensamientos están en armonía con la misma vibración. Los fenómenos de la telepatía, transmisión del pensamiento, curación mental, mesmerismo, etc., fenómenos conocidos desde siglos por los yoghis, pero que recién ahora despiertan un interés intenso en el mundo occidental, pueden hacerse mucho más poderosos si la persona emisora del pensamiento lo hace después de haber respirado rítmicamente.

La respiración rítmica aumentará la eficacia de la respiración mental, magnética, etcétera, en algunos cientos por ciento.

En la respiración rítmica lo que principalmente se debe adquirir es la idea mental del ritmo. Para aquellos que conocen algo de música la idea de la medida de los tiempos es familiar; a los demás, el paso rítmico de los soldados: izquierda, derecha, izquierda, derecha; uno, dos, tres, cuatro; uno, dos, tres, cuatro, les dará la idea.

Los Yoghíes basan su tiempo rítmico en una unidad correspondiente al latido de su corazón. El latido del corazón varía en las diferentes personas, pero la unidad del latido de cada persona es lo que servirá de modelo rítmico propio a ese individuo particular en su respiración rítmica. Obsérvese cada uno el latido normal del corazón poniendo los dedos sobre el pulso y encones cuenta 1, 2, 3, 4, 5, 6; etc.; hasta que el ritmo llegue a

quedar bien fijo en la mente. Un poco de práctica fijará el ritmo de modo que se pueda reproducir fácilmente. El principiante inhala generalmente en seis unidades de pulso aproximadamente, pero con la práctica será capaz de aumentar mucho esta cifra.

La regla yoghi par ala respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben ser las mismas, mientras que las de retención y entre respiraciones deben ser la mitad del número empleado en la inhalación y exhalación.

El siguiente ejercicio de respiración rítmica debería ser dominado completamente, pues él forma la base de muchos otros a los cuales se hará referencias más tarde.

- 1) Sentado, con le busto erguido, en una postura cómoda de manera que el pecho, cuello y cabeza estén tan cerca de la línea recta como sea posible, con los hombros echados atrás y las manos descansando cómodamente sobre las rodillas. En esta posición el peso del cuerpo lo soportan en gran parte las costillas y puede mantenerse la posición cómodamente. El yoghi ha observado que no se pueden obtener los mejores efectos de la Respiración Rítmica, cuando se está con el pecho contraído y el abdomen saliente.
- 2) Inhalar con lentitud una Respiración Completa, contando seis unidades de pulso.
- 3) Retener contando tres unidades de pulso.
- 4) Exhalar lentamente por la nariz, contando seis unidades de pulso.
- 5) Contar tres pulsaciones entre respiraciones.
- 6) Repetirlo varias veces, pero evitando al principio la fatiga.
- 7) Antes que se dé por terminado el ejercicio, practíquese la respiración purificadora, que descansará y limpiará los pulmones.

Después de un poco de práctica se podrá aumentar la duración de las inhalaciones y exhalaciones hasta que transcurran quince unidades de pulso. En este aumento hay que recordar que las unidades para retención y entre respiraciones deben ser la mitad de las unidades para la inhalación y exhalación.

No hay que exagerar el esfuerzo para aumentar la duración de la respiración, pero si poner tanta atención, como sea posible para adquirir el *ritmo*, que es más importante que la extensión de la respiración. Practíquese y ensáyese hasta adquirir el compás del movimiento y sea casi sentido el ritmo de la moción vibratoria a través de todo el cuerpo. Requerirá un poco de práctica y perseverancia, pero la satisfacción que se experimenta por el progreso obtenido hará fácil la tarea. El yoghi es el hombre más paciente y perseverante, y sus grandes conquistas son debidas en gran parte a la posesión de estas cualidades.

## **CAPÍTULO XIV FENÓMENOS DE LA RESPIRACIÓN PSÍQUICA YOGHI**

Con excepción de las instrucciones sobre la Respiración Rítmica yoghi, la mayoría de los ejercicios dados hasta aquí en este libro se relacionan al esfuerzo en el plano físico, el cual, además de su gran importancia propia, es también considerado por los yoghis muy apto para dar una base substancial para esfuerzos sobre el plano psíquico y espiritual. No se debe, sin embargo, descartar la faz física del asunto o juzgar la de poco valor, sino recordar que es necesario tener un cuerpo sano para poder tener una mente sana, y también que el cuerpo es templo del Ego, la lámpara en la que arde la luz del Espíritu. Todo es bueno en su lugar y todas las cosas tienen su lugar.

Un hombre completamente desarrollado es aquel que se conoce el cuerpo, la mente y el espíritu y les da el lugar correspondiente.

Descuidar alguno de ellos es un error que debe rectificarse tarde o temprano, una deuda que debe pagarse con creces e intereses.

Trataremos ahora el aspecto psíquico de la ciencia yoghi de la respiración, en forma de una serie de ejercicios, cada uno de los cuales irá acompañado de una explicación.

Notaréis que cada ejercicio de respiración rítmica está acompañado de la recomendación de llevar el pensamiento hacia ciertos resultados deseados. Esta actitud mental abre a la voluntad un camino libre de obstáculos sobre el cual ejerce su fuerza. No podemos en esta obra profundizar el asunto del poder de la voluntad y además debemos presumir que el lector tiene algún conocimiento del asunto; si así no fuera, encontrará que la práctica de los ejercicios mismos dará un conocimiento mucho más claro que cualquier suma de enseñanzas teóricas, pues como dice el antiguo proverbio hindú: "El que prueba un grano de semilla de mostaza conoce mejor su sabor que aquel que ve un elefante cargado de ella".

### **1) Direcciones generales para la respiración psíquica yoghi**

La base de toda la Respiración Psíquica yoghi es la Respiración Rítmica yoghi, sobre la cual damos instrucciones en el último capítulo. En los ejercicios que siguen, a fin de evitar repeticiones inútiles, diremos simplemente respirar rítmicamente y seguiremos con la instrucción para el ejercicio de la fuerza psíquica o poder de la voluntad dirigido y operando en conformidad con las vibraciones de la respiración rítmica. Después de un poco de práctica se notará que no hay necesidad de contar después de la primera respiración rítmica, pues la mente tomará la idea del tiempo y del ritmo y se podrá respirar rítmicamente a placer, casi automáticamente. Esto dejará la mente despejada para la proyección de las vibraciones psíquicas bajo la dirección de la voluntad. (Para direcciones sobre uso de la voluntad, véase el primer ejercicio que sigue).

### **2) Distribución de prana**

Acostado, tendido en el suelo o sobre la cama, sin ninguna tensión muscular, descansando ligeramente las manos sobre el plexo solar (sobre la boca del estómago, donde principian a separarse las costillas) respirar rítmicamente. Después que el ritmo esté completamente establecido, querer que cada inhalación introduzca una cantidad mayor de prana o energía vital del depósito universal, la que será tomada por el sistema nervioso y almacenada en el plexo solar. A cada inhalación, quíerese que el prana o energía vital se distribuya en todo el cuerpo, a cada órgano y parte; a cada músculo, célula y átomo; a los nervios, arterias y venas; desde la superficie de la cabeza hasta la planta de los pies; vigorizando, fortaleciendo y estimulando cada nervio, recargando cada centro nervioso; enviando energía, fuerza y vigor a todo el sistema. Mientras se ejerce la voluntad, procúrese formar una pintura mental de la corriente precipitada de prana internándose por los pulmones, luego instantáneamente tomada por el plexo solar, para se enviada con el esfuerzo por la respiración a todas las partes del sistema hasta la punta de los dedos de las manos y hasta la de los pies. No es necesario esforzar la voluntad. La simple orden de lo que se desea producir y la pintura mental de ello es todo lo que se necesita. La orden tranquila con la pintura mental es mucho mejor que el deseo violento, con el cual sólo se disipa fuerza sin utilidad.

El mencionado ejercicio es de gran utilidad restaura y vigoriza mucho el sistema nervioso y produce una sensación de tranquilidad en todo el cuerpo. Es especialmente benéfico en los casos en que uno está cansado o se siente falto de energía.

### **3) Calmando el dolor**

Acostado o sentado, erguido, respirar rítmicamente, manteniendo el pensamiento de que se está inhalando prana. Luego, al espirar, envíese el prana a la parte dolorida, para restablecer la circulación y la corriente nerviosa. En seguida inhálese más prana, con el propósito e expulsar la condición penosa, y al exhalar, sosténgase el pensamiento de que se está arrojando el dolor. Alternar los dos mencionados mandatos mentales; con una exhalación se estimula la parte y con la otra se expulsa el dolor. Obsérvese esto durante siete respiraciones, practíquese en seguida la Respiración Purificadora y tómese luego un momento de descanso. Continúese practicando hasta que el alivio se produzca, que no se hará esperar mucho. Se notará que muchas dolencias se calman antes que terminen las siete respiraciones.

Si se coloca la mano sobre la parte afectada, se pueden obtener más rápidos resultados. En este caso, enviar la corriente de prana a lo largo del brazo hasta la parte enferma.

### **4) Dirigiendo la circulación**

Acostado o sentado con el busto erguido, respirar rítmicamente y con las aspiraciones dirigir la circulación hacia la parte que se desee y que puede estar afectada por una circulación imperfecta. Esto es eficaz en los casos de frío a los pies, y en los de dolor de cabeza: en el primero, enviada la sangre hacia abajo, calienta los pies, y en el segundo alivia el cerebro de una presión excesiva. En el caso de dolor de cabeza, procúrese primero calmar el dolor y después envíese la sangre hacia abajo. Con frecuencia se siente una sensación de calor en las piernas a medida que la circulación desciende. La circulación está en gran parte bajo el contralor de la voluntad, y la respiración rítmica facilita la tarea.

### **5) Auto-curación**

Acostado, en una condición de abandono, aflojados los músculos, respirar rítmicamente y querer inhalar una buena suma de prana. Luego con la exhalación envíese el prana a la parte afectada, con el propósito de estimularla. Variar la exhalación, ocasionalmente, con la orden mental de que la condición enfermiza desaparezca. Empléense las manos en este ejercicio, pasándolas por el cuerpo hacia abajo, desde la cabeza a la parte enferma. Al usar las manos para la cura propia o de otros, manténganse siempre la imagen mental de que el prana está fluyendo a lo largo del brazo, y por la punta de los dedos penetra en el cuerpo hasta la parte afectada, curándola. Naturalmente, sólo podemos dar direcciones generales en este libro, sin tratar en detalle las varias formas de enfermedad; pero con poco de práctica del ejercicio mencionado, ligeramente modificado para adaptarlo a las condiciones del caso ocurrente, producirá sorprendentes resultados. Algunos yoghis siguen el método de colocar ambas manos sobre la parte afectada y entonces respiran rítmicamente, manteniendo la imagen mental de que realmente están bombeando prana en el órgano y parte enferma, estimulándola y desalojando las condiciones enfermizas, lo mismo que si se bombeara en un balde de agua sucia con el propósito de arrojar esta fuera y llenar aquél de agua fresca.

Este método es muy eficaz si la imagen mental de la bomba es mantenida con claridad, representando la inhalación y la elevación de la manija y la espiración el bombeo.

### **6) Curando a otros**

No podemos ocuparnos detalladamente en este libro de la cuestión del tratamiento psíquico de las enfermedades por medio de prana, pues esto sería extraño a su propósito, pero podemos suministrar instrucciones claras y simples, con las cuales se estará habilitado para hacer mucho bien aliviando a otros. El principio esencial que debe recordarse es que por la respiración rítmica y el pensamiento contralorado se puede absorber una considerable cantidad de prana y transmitirla al mismo tiempo al cuerpo de otra persona estimulando las partes y órganos debilitados, proveyéndolos de salud y expulsando las condiciones enfermizas. Se debe aprender primero la condición deseada de manera que se sienta el influjo de prana, la fuerza corriendo a lo largo de los brazos y por las puntas de los dedos hasta el cuerpo del paciente. Respirar rítmicamente unas pocas veces hasta que el ritmo esté perfectamente establecido; se colocan entonces las manos sobre el cuerpo del paciente dejándolas descansar ligeramente sobre la parte afectada. Y siguiendo el proceso de bombear descrito en el ejercicio precedente (Autocuración), se llena completamente de prana al

paciente hasta la condición penosa sea expelida. Con pequeños intervalos se debe levantar las manos y sacudir los dedos, como si estuviese arrojando la enfermedad. Es bueno hacer esto ocasionalmente, así como también lavarse las manos después del tratamiento; sin esta precaución podrían adquirirse vestigios de la enfermedad del paciente. Practíquese también la Respiración Purificadora varias veces. Mientras se opere, déjese que el prana impregne al paciente en una corriente continua; el operador es simplemente la máquina de bombear que pone en conexión al paciente con la provisión universal de prana, permitiéndole fluir por su intermedio. No hay necesidad de obrar vigorosamente con las manos, sino lo necesario para que el prana llegue libremente a las partes afectadas. La respiración rítmica debe practicarse frecuentemente durante el tratamiento, con el objeto de mantener el ritmo normal y permitir el libre pasaje de prana. Es mejor colocar las manos sobre la piel desnuda, pero cuando esto no es aconsejable, se deben poner sobre los vestidos. El método indicado puede variarse oportunamente por el de golpear suave y blandamente con las puntas de los dedos, ligeramente separados. Esto es muy calmante para el paciente. En casos crónicos se encontrará mucha utilidad en dar las órdenes mentales por medio de palabras, tales como *salid, salid, o sé fuerte, sé fuerte*, según los casos, pues las palabras ayudarán a ejercer la voluntad más eficaz y directamente. Variense estas instrucciones según convenga a las necesidades de cada caso, haciendo intervenir el juicio y facultad inventiva del operador. Damos los principios generales y éstos pueden ser aplicados en cientos de modos diferentes. Si las anteriores instrucciones, aunque aparentemente simples son cuidadosamente estudiadas y aplicadas, harán capaz de realizar, a quien las practique, todo lo que los magnetizadores de mayor fama puedan hacer, aunque sus sistemas sean más o menos embarazosos y complicados. Usan ignorantemente el prana y le llaman magnetismo. Si ellos combinaron la respiración rítmica con su tratamiento magnético, duplicarían su eficacia.

### **7) Curación a distancia**

El prana coloreado con el pensamiento del emisor puede proyectarse a personas ausentes que desean recibirlo, efectuándose de este modo la acción curativa. Este es el secreto de la curación a distancia, de la que se ha hablado tanto estos últimos años en el mundo occidental. El pensamiento del magnetizador emite y colorea el prana destinado a ser reenviado, y éste cruza el espacio como el rayo y se aloja en el organismo psíquico del paciente. Es invisible y como las ondas de Marconi, pasa a través de los obstáculos que se interponen y busca la persona que está en armonía para recibirlo. Para tratar personas a distancia se debe formar una imagen mental de ellas hasta sentir que se está en rapport con las mismas. Este es un proceso psíquico que depende del poder de formar imágenes mentales poseído por el magnetizador. Puede uno darse cuenta cuando el rapport está establecido, pues éste se manifiesta por una sensación de proximidad. Es difícil explicar esto con mayor claridad, pero puede adquirirse con un poco de práctica y algunos lo consiguen al primer ensayo. Cuando el rapport está establecido, dígame mentalmente al paciente ausente: *Os estoy enviando una provisión de fuerza vital o poder, que os vigorizará y curará*. Entonces, imaginad el prana como saliendo de la mente a cada exhalación de la respiración rítmica, viajando a través del espacio, instantáneamente llegando al paciente y curándolo. No hay necesidad de fijar ciertas horas para el tratamiento aunque se pueden señalar si se desea. Es estado receptivo del paciente, debido a su expectativa en espera de la fuerza psíquica emitida, le pone en condiciones de poder recibir las vibraciones transmitidas en cualquier momento que las envíe el operador. Si se establece horas previamente convenidas, debe colocarse el paciente en actitud de abandono y en estado receptivo. Lo indicado es el gran principio en que está apoyado el tratamiento a distancia del mundo occidental. Con un poco de práctica se pueden realizar estas cosas tan bien como los magnetizadores más reputados.

## **CAPÍTULO XV MÁS FENÓMENOS DE LA RESPIRACIÓN PSÍQUICA YOGHI**

### **1) Proyección del Pensamiento**

Los pensamientos pueden ser proyectados siguiendo el método ya mencionado (curación a distancia) y otras personas sentirán el efecto del pensamiento así transmitido; pero debemos recordar siempre que ningún mal pensamiento podrá jamás injuriar a otra persona de pensamientos buenos. Los pensamientos buenos siempre son positivos para los malos y los malos siempre negativos para los buenos.

Se puede no obstante, excitar el interés y la atención de otro enviándole ondas-pensamiento de este modo, cargando de prana el mensaje que se desee transmitir. Si deseamos el amor y la simpatía de otro y sentimos amor y simpatía por él, podemos enviarle con eficacia pensamientos de esta clase, siempre que sean puros los móviles que nos animan. Jamás se deben intentar influenciar a otro en su daño o por motivos impuros o egoístas, pues tales pensamientos retroceden con redoblada fuerza sobre el emisor, perjudicándole sin haber afectado a la parte inocente. La fuerza psíquica es buena y justa cuando se emplea legítimamente, pero debe precaverse de la *magia negra* o de los usos impropios y perversos de ella, pues intentarlo sería como jugar con una dinamita, y la persona que procediera así, seguramente recibiría su castigo en el resultado del acto mismo. Empero, ninguna persona de móviles impuros puede adquirir un algo grado de poder psíquico, mientras que un corazón y una mente puros son un escudo invulnerable contra los poderes psíquicos mal encaminados. Mantengámonos puros y nada podrá dañarnos.

### **2) Para formar aura**

Si llegáis a estar en compañía de personas de grosera mentalidad y experimentáis la influencia depresiva de sus pensamientos, respirada rítmicamente algunas veces para que generéis así una provisión

adicional de prana, y después, por medio del método de la imagen mental, rodearos de una aura de pensamientos, forma ovoide, la cual os protegerá de los pensamientos groseros e influencias perturbadoras de los demás.

### **3) Para recargarse a sí mismo**

Si sentís que vuestra energía vital decrece mucho y que necesitáis almacenar rápidamente una buena provisión, el mejor método es colocar bien juntos los pies, lado a lado, naturalmente y cerrar los dedos de ambas manos del modo que os merezca más cómodo. Esto es como cerrar un circuito e impide todo escape de prana a través de las extremidades. Respirad en seguida rítmicamente algunas veces y el efecto de recarga se hará sentir.

### **4) Para recargar a otros**

Si algún amigo está escaso de vitalidad, podéis ayudarlo sentándoos frente a él con vuestros pies en contacto con los suyos y sus manos en las vuestras. Entonces respirad ambos rítmicamente, formando uno la imagen mental de transmitirle prana a su sistema y el otro manteniendo la imagen mental de recibirlo. Las personas de débil vitalidad o voluntad pasiva deberían tener cuidado con quién ensayan este experimente, pues el prana de una persona de malos deseos será coloreado con los pensamientos de esa persona y puede darle una influencia temporal sobre la persona más débil. Esta puede, sin embargo, liberarse fácilmente de tal influencia cerrando el circuito –como se ha mencionado antes- respirando rítmicamente algunas veces y terminando con la Respiración Purificadora.

### **5) Para cargar agua**

El agua puede ser cargada de prana por la respiración rítmica, manteniendo un vaso de agua por el fondo en la mano izquierda y sacudiendo entonces suavemente los dedos juntos de la mano derecha sobre el agua, como si estuvierais por hacer desprender gotas de las puntas de los dedos al vaso. También debe mantenerse la imagen mental de que el prana está pasando al agua. Cargada así el agua, es un gran estimulante para las personas débiles o enfermas, particularmente si un pensamiento de curación acompaña a la imagen mental de la transmisión de prana. La advertencia hecha en el ejercicio último es también aplicable a éste, aunque el peligro existe sólo en grado mucho menor.

### **6) Para adquirir cualidades mentales**

No solamente puede ser contralorado el cuerpo por la mente bajo la dirección de la voluntad, sino que también la misma mente puede ser educada y cultivada por el ejercicio del contralor por la voluntad. Aquello que el mundo occidental conoce como Ciencia Mental, etc., ha probado al occidente parte de esa verdad que los yoghis han conocido durante edades. La simple petición tranquila de la voluntad realizará prodigios en este sentido, pero si el ejercicio mental va acompañado de la respiración rítmica, se aumenta considerablemente el efecto. Pueden adquirirse las cualidades mentales deseables si durante la respiración rítmica se mantiene la imagen mental adecuada a lo que se desea. Las cualidades apetecibles, el equilibrio y el propio contralor, aumento de poder, etc., se pueden adquirir de este modo. Las cualidades no deseables pueden eliminarse con el cultivo de las opuestas. Algunos o todos los ejercicios, *tratamientos* y *afirmaciones* de la Ciencia Mental, pueden usarse con la Respiración Rítmica yoghi. Para la adquisición y desenvolvimiento de las cualidades mentales deseables es bueno el ejercicio general siguiente:

Acostados en actitud pasiva, o sentados con el busto erguido, pintaos a vosotros mismos las cualidades que deseáis cultivar, viéndoos como poseyendo dichas cualidades y pidiendo que vuestra mente las desarrolle. Respirad rítmicamente, manteniendo con firmeza la pintura mental. Llevadla en vosotros tanto como sea posible, esforzándoos en vivir el ideal que habéis establecido en vuestra mente. Notaréis el crecimiento gradual hacia vuestro ideal. El ritmo de la respiración ayuda a la mente en la formación de nuevas combinaciones y el estudiante que ha seguido el sistema occidental hallará que la Respiración Rítmica yoghi es un aliado poderoso en sus prácticas de la Ciencia Mental.

### **7) Para adquirir cualidades físicas**

Las cualidades físicas pueden adquirirse por los mismos métodos arriba mencionados en conexión con las cualidades mentales. No queremos decir, naturalmente, que hombres bajos puedan hacerse altos o que miembros amputados puedan reponerse ni milagros similares. Pero la expresión del continente puede ser cambiada, y el valor y características físicas generales, mejorados por el contralor de la voluntad acompañado de la respiración rítmica. Así como un hombre piensa, así mira, acciona, camina, se sienta, etc. Pensamientos mejorados significa miradas y acciones mejoradas. Para desarrollar alguna parte del cuerpo, dirigir la atención hacia ella y respirar rítmicamente, manteniendo la imagen mental de que estáis enviando una mayor cantidad de prana o fuerza nerviosa a la parte, con la que aumentáis su vitalidad y desarrollo. Este método es aplicable (e igualmente bueno) a cualquier aparte del cuerpo que queráis desarrollar. Muchos atletas occidentales usan una modificación de este plan en sus ejercicios.

El estudiante que ha seguido hasta aquí nuestras instrucciones, comprenderá fácilmente cómo aplicar los principios yoghis en este sentido. La regla general de este ejercicio es la misma que la anterior. (Para adquirir cualidades mentales). Ya hemos tocado el asunto de la cura de las dolencias físicas en las páginas precedentes.

### **8) Para contralorear las emociones**

Las emociones no deseables, tales como el temor, el tormento, la ansiedad, el odio la colorea, los celos, la envidia, la melancolía, la excitación, la pena, etc., están bajo el contralor de la voluntad, la cual es más capaz de operar en tales casos si se practica la respiración rítmica mientras el estudiante está queriendo. El

ejercicio que sigue es conceptuando muy eficaz por los estudiantes yoghis, aunque el yoghi adelantado tiene muy poca necesidad de él, pues se ha liberado de estas condiciones mentales desde hace mucho tiempo, dejándolas atrás, por haber crecido espiritualmente. El estudiante yoghi, empero, hallará en este ejercicio una gran ayuda durante su desarrollo.

Respirad rítmicamente concentrando la atención sobre el plexo solar y transmitiéndole el mandato mental salid. Dad la orden mental con firmeza en el instante que principiéis a exhalar y formad la pintura mental de que las emociones desagradables son expulsadas con la exhalación al respirar. Repetid esto siete veces, terminando con la respiración purificadora, y ved entonces cuánto mejor os sentís. El mandato debe darse con decisión, pues de otro modo no producirá su efecto.

#### **9) Transmutación de la energía reproductora**

Los yoghis poseen un gran conocimiento acerca del uso y abuso del principio reproductor en ambos sexos. Algunas insinuaciones de este conocimiento esotérico han filtrado y sido utilizadas por escritores occidentales que han tratado el asunto, realizando esta forma mucho bien. En este pequeño libro no podemos hacer más que tocar ligeramente el asunto, y limitándonos a una pequeña mención de la teoría, daremos un ejercicio práctico de la respiración por el cual, cualquier estudiante podrá transmutar la energía reproductora en vitalidad para el sistema entero, en vez de disiparla o gastarla en abandonos lujuriosos dentro o fuera de las relaciones matrimoniales. La energía reproductora es energía creadora, puede ser tomada por el sistema y transmutada en fuerza y vitalidad, sirviendo así para el propósito de regeneración en vez del de generación. Si los jóvenes del mundo occidental comprendiese estos principios fundamentales, se evitaría mucha desdicha y miseria en lo futuro y serían más fuertes mental, moral y físicamente.

Esta transmutación de la energía reproductora da gran vitalidad, a los que la practican. Repletos de fuerza vital, irradiará de ellos y se manifestará en lo que ha sido llamado magnetismo personal. La energía así transmutada puede ser usada para otros fines con gran conveniencia. La naturaleza ha condensado una de sus más poderosas manifestaciones de prana en la energía reproductora, en virtud de que su propósito es crear. La mayor suma de fuerza vital está concentrada en la más pequeña área. El organismo reproductor es la más poderosa batería acumuladora en la vida animal, y se puede hacer subir y utilizar su fuerza, así como también gastarla en las funciones ordinarias de reproducción o desperdiciarla en orgías lujuriosas. La mayoría de nuestros estudiantes conocen algo las teorías de la generación, y poco más podemos hacer que exponer los hechos mencionados, sin que intentemos probarlos.

El ejercicio yoghi para transmutar la energía reproductora es simple. Está combinado con la respiración rítmica, y puede ejecutarse fácilmente. Puede practicarse en cualquier tiempo, pero es especialmente recomendado cuando se siente el instinto con más fuerza, en cuyas circunstancias se manifiesta la fuerza reproductora y puede transmutarse con más facilidad para propósitos de regeneración. El ejercicio es como sigue.

Mantened fija la mente en la idea de la Energía, separad de las imágenes o pensamientos sensuales ordinarios. Si tales pensamientos acuden a la mente, no os desaniméis, sino consideradlos como manifestaciones de una fuerza que intentáis usar con el propósito de vigorizar el cuerpo y lamentar. Acostado pasivamente o sentados con el busto erguido, fijad la mente en la idea de atraer la energía reproductora hacia arriba, hasta el plexo solar, en donde se transmutará y acumulará, como una fuerza en reserva, de energía vital. Entonces respirad rítmicamente formando la imagen mental de que hacéis subir la energía reproductora a cada inhalación. Haced un mandato de la voluntad a cada inhalación, para que la energía ascienda desde el organismo reproductor hasta el plexo solar. Si establecéis muy bien el ritmo y es clara la imagen mental, seréis conscientes del paso de la energía hacia arriba y sentiréis su efecto estimulante. Si deseáis un aumento de fuerza mental, podéis hacer subir esta energía asta el cerebro, en lugar de hacerlo hasta el plexo solar, dando la orden mental y teniendo la imagen mental de la transmisión al cerebro.

El hombre o mujer que hace obra creadora mental o manual, podrá utilizar la energía reproductora en su obra practicando el mencionado ejercicio, haciendo ascender la energía con la inhalación y expeliéndola con la exhalación. En esta última forma de ejercicio, sólo entrarán en acción las porciones requeridas en la obra, y el saldo restante se acumulará en el plexo solar.

Comprenderéis, naturalmente, que no son los fluidos de reproducción los que son llevados hacia arriba y utilizados, sino la energía pránica etérica que los anima como si fuera el alma del organismo reproductor. Es usual tener la cabeza inclinada hacia adelante, cómoda y naturalmente, durante el ejercicio de la transmutación.

#### **10) Para estimular el cerebro**

Los yoghis han encontrado muy útil el siguiente ejercicio para estimular la acción del cerebro con el propósito de producir pensamientos y razonamientos claros. Tiene un poder asombroso para aclarar las ideas y tonificar el sistema nervioso, y aquellos que se consagran a trabajos mentales lo encontrarán muy útil, pues no solo los habilitará para hacer mejor su trabajo, sino que también les proporcionará un medio de refrescar y despejar la mente después de una ardua labor intelectual.

Sentaos en una postura erguida, manteniendo recta la columna espinal, con la vista bien al frente y las manos descansando sobre la parte superior de las piernas. Respirad rítmicamente, pero en vez de hacerlo por las dos fosas nasales como en los ejercicios ordinarios, oprimid con el dedo pulgar el conducto izquierdo de la nariz e inhalad por el conducto derecho; entonces sacad el pulgar, cerrad el conducto derecho con una dedo y exhalad por la fosa nasal izquierda; después, sin cambiar los dedos, inhalad por el conducto izquierdo, y

cambiando los dedos, exhalad por el derecho. Luego inhalad por el derecho y exhalad por el izquierdo, y así sucesivamente alternando las fosas nasales, como se ha indicado más arriba, cerrando el conducto no usado con el pulgar o índice. Esta es una de las formas más antiguas de respiración yoghi, muy importante y valiosa, y muy digna de ser adquirida. Para los yoghis es sumamente divertido saber que este método es frecuentemente presentado en el mundo occidental como el secreto completo de la Respiración yoghi. Para la mente de muchos lectores occidentales, la respiración yoghi no les sugiera nada más que el cuadro de un hindú sentado erguido y alternando los conductos de la nariz en el acto de respirar. Esto sólo y nada más. Confiamos que esta pequeña obra abrirá los ojos del de la Respiración yoghi y los numerosos métodos por los cuales puede ser empleada.

### **11) La gran respiración psíquica yoghi**

Los yoghis tienen una forma favorita de respiración psíquica que practican de vez en cuando, a la que se dio un término sánscrito cuyo equivalente es, de un modo general, el mencionado arriba. Lo hemos dado al final porque requiere que el estudiante esté práctico en la respiración rítmica y formación de imágenes mentales, lo que ahora habrá adquirido por los ejercicios precedentes. Los principios generales de la Gran Respiración pueden ser resumidos en el antiguo dicho hindú: *Bendito es el yoghi que puede respirar a través de sus huesos*. Este ejercicio llenará de prana el sistema entero y el estudiante saldrá de él con cada hueso, músculo, nervio, célula, tejido, órgano y parte, vigorizado y armonizado por el prana y el ritmo de la respiración. Es un purificador completo y general del sistema, y el que lo practica cuidadosamente sentirá como si se le hubiera dado un nuevo cuerpo recientemente creado, desde la coronilla de la cabeza hasta la punta de los dedos de los pies.

Dejemos que el ejercicio hable por sí mismo.

- 1) Acostarse en una posición perfectamente cómoda y sin tensión muscular.
- 2) Respirar rítmicamente hasta que esté perfectamente establecido el ritmo.
- 3) Entonces, inhalando y exhalando, formar la imagen mental de que la respiración es absorbida a través de los huesos de las piernas y expelida a través de los mismos; luego a través de los huesos de los brazos; después a través de la superficie del cráneo; en seguida a través del estómago; luego a través de los órganos de reproducción; después como si estuviera viajando hacia arriba y hacia abajo, a lo largo de la columna espinal y, finalmente, como si la respiración se inhalara y exhalara a través de cada poro de la piel, llenando todo el cuerpo de prana y vida.
- 4) Luego (respirando rítmicamente) enviar la corriente de prana a los siete centros vitales por turno, del modo siguiente y usando la pintura mental como en los ejercicios anteriores.
  - A) La frente
  - B) A la parte posterior de la cabeza
  - C) A la base del cerebro
  - D) Al plexo solar
  - E) A la región sacra (parte inferior de la espina dorsal)
  - F) A la región del ombligo
  - G) A la región reproductiva

Terminar haciendo circular la corriente de prana de aquí para allá, desde la cabeza a los pies, varias veces.

- 5) Concluir con la respiración purificadora.

## **CAPÍTULO XVI RESPIRACIÓN ESPIRITUAL YOGHI**

Los yoghis no sólo adquieren por el poder voluntad, acompañado de la respiración rítmica, las cualidades y propiedades mentales deseadas, sino que también desarrollan facultades espirituales o más bien ayudan su desenvolvimiento del mismo modo. Las filosofías orientales enseñan que el hombre posee muchas facultades que al presente se hallan en un estado latente, pero que se desarrollarán a medida que la raza progresa. Enseñan también que el hombre, por el esfuerzo oportuno de la voluntad y ayudado por condiciones favorables, puede contribuir al desenvolvimiento de esas facultades espirituales, desarrollándolas mucho más pronto que en el proceso ordinario de evolución. En otras palabras; uno puede aún ahora desarrollar poderes espirituales de conciencia que no llegarán a ser propiedad común de la raza hasta que transcurran largas edades de desenvolvimiento gradual bajo la ley de evolución. En todos los ejercicios dirigidos a este fin, la respiración rítmica juega un papel importante. No hay desde luego una propiedad mística en la respiración mima, a pesar de sus asombrosos resultados; pero el ritmo producido por la respiración yoghi es tal, que coloca todo el sistema, incluso el cerebro, bajo un contralor perfecto, en perfecta armonía, y por estos medios se obtiene la condición más apropiada para el desarrollo de las facultades latentes.

En esta obra no podemos penetrar muy profundamente en la filosofía del oriente en lo relativo al desenvolvimiento espiritual, porque este asunto exigiría volúmenes para tratarlo y además es demasiado abstracto para interesar al común lector. Hay también otras razones, bien conocidas por los ocultistas, para que este conocimiento no sea esparcido extensamente por ahora. Estad seguros, querido estudiante, que cuando llegue el tiempo se abrirá ante ti. Cuando el chela (estudiante) está preparado, el gurú (maestro) aparece. En este capítulo daremos direcciones para el desenvolvimiento de dos fases de conciencia espiritual, a saber: 1) la conciencia de la identidad del alma, y 2) la conciencia de la conexión del alma con la Vida Universal. Los dos ejercicios que damos más adelante son simples y consisten en imágenes mentales firmemente mantenidas



acompañadas de la respiración rítmica. El estudiante no debe esperar demasiado al principio; debe apurarse despacio y concentrarse con crecer como la flor, desde semilla hasta rosa.

#### Auto-conciencia del alma

El yo real no es el cuerpo, ni aún la mente del hombre; estos forman una parte de su personalidad, el yo inferior. El Yo real es el Ego, cuya manifestación es la individualidad. El Yo real es independiente del cuerpo en el cual habita y es hasta independiente del mecanismo de la mente, que utiliza como instrumento. El Yo real es una gota del Divino Océano y es eterno e indestructible. No puede morir o ser aniquilado, y suceda lo que suceda al cuerpo, el Yo real no deja de existir. Es el Alma. No penséis que vuestra alma es algo aparte de vosotros, porque VOSOTROS sois el Alma, y el cuerpo, cuya materia cambia cada día, es la parte irreal y transitoria de vosotros que abandonaréis algún día. Podéis desarrollar las facultades de modo que seáis conscientes de la realidad del Alma y de su independencia del cuerpo. El método yoghi para tal desenvolvimiento consiste en la meditación sobre el Yo verdadero o Alma, acompañada de la respiración rítmica. El siguiente ejercicio es la forma más simple:

Ejercicio.- Colocad el cuerpo en una posición reclinada y sin tensión muscular. Respirad rítmicamente y medita sobre el Yo real, pensando en que sois una entidad independiente del cuerpo aunque habilitándolo, y que lo podéis dejar a voluntad. Pensad que sois no un cuerpo sino un espíritu, y que vuestro cuerpo es sólo una envoltura útil y confortable, además de una parte de vuestro Yo real. Pensad que sois no un cuerpo sino un espíritu, y que vuestro cuerpo es sólo una envoltura útil y confortable, además de una parte vuestro Yo real. Pensad que sois seres independientes, que usáis el cuerpo sólo porque os conviene hacerlo. Durante la meditación olvidad que llegáis a ser casi completamente inconscientes de su existencia y os parecerá estar fuera del cuerpo, al cual podía volver después de terminado el ejercicio.

Esta es la parte esencial de los métodos de la respiración meditativa yoghi, y si se persiste en ella dará a uno una asombrosa percepción de la realidad del Alma y el sentimiento de la casi independencia del cuerpo. Con frecuencia vendrá el sentido de la inmortalidad con este aumento de conciencia y la persona comenzará a dar señales de desarrollo espiritual que será notado por ella misma e igualmente por los demás. Pero no debe entregarse demasiado a vivir en las regiones superiores o despreciar su cuerpo, porque está en el plano para un propósito y no debe descuidar la oportunidad de adquirir las experiencias necesarias para su perfeccionamiento, ni perder el resto de su cuerpo, que es el templo del Espíritu.

#### Conciencia Espiritual

El espíritu en el hombre, sea la más elevada manifestación de su alma, es una gota en el Océano de Espíritu, aparentemente separada y distinta, pero, realmente en contacto con el Océano mismo y con todas las otras gotas de él. A medida que un hombre desarrolla conciencia espiritual se hace más y más consciente de su relación con el Espíritu Universal o Mente Universal, como algunos la denominan. Siente alguna vez como si estuviera casi en unión mental con ella (con la Mente Universal) y después pierde otra vez la sensación del contacto y relación. Los yoghis tratan de obtener el estado de Conciencia Universal por la meditación y la respiración rítmica y muchos han obtenido así el grado más elevado de realización espiritual posible al hombre en esta etapa de su existencia.

El estudiante de esta obra no necesitará por ahora las instrucciones más elevadas acerca del adepatado, en virtud de que tiene mucho que hacer y realizar antes de que alcance este grado; pero puede ser bueno iniciarle en los grados elementales de los ejercicios yoghis, para el desenvolvimiento de la conciencia universal, y si tiene celo y perseverancia descubrirá métodos por medio de los cuales podrá progresar. El camino está siempre abierto para aquel que está preparado para recorrer el sendero. El ejercicio siguiente será muy útil para desarrollar la conciencia universal a aquellos que lo practiquen con constancia:

Ejercicio. – Colocad vuestro cuerpo en una posición reclinada y sin tensión muscular. Respirad rítmicamente y medita sobre vuestra relación con la mente universal, de la cual solo sois un átomo. Pensad que estáis en contacto con el Todo y en unión mental con Todo. Ved Todo como Uno y vuestra alma como una parte de ese Uno. Sentid que estáis recibiendo las vibraciones de la mente universal y participando de su poder, fuerza y sabiduría. Pueden seguirse las dos líneas de la meditación siguientes:

- a) Con cada inhalación pensad que estáis atrayendo a vosotros la fuerza y el poder de la mente universal. Cuando exhaléis, pensad que estáis pasando a otros el mismo poder, que estáis llenos de amor para todo lo que tiene vida, y deseando que todos participen de las mismas bendiciones que vosotros estáis actualmente recibiendo. Dejad que circule por vuestro intermedio el poder universal.
- b) Colocad vuestra mente en un estado de reverencia y medita sobre la grandeza de la mente universal; abrid al flujo de la sabiduría divina, la cual os llenará de la sabiduría de la iluminación, y entonces dejar de fluir de vosotros lo que habéis recibido, hacia vuestros hermanos y hermanas a quien amáis y deseáis ayudar.

Este ejercicio deja en aquellos que lo practican una sensación completamente nueva de fuerza, poder y sabiduría y un sentimiento de exaltación y dicha espiritual. Sólo debe practicarse de una manera seria y reverente, y no ensayarse con ligereza.

## Direcciones Generales

Los ejercicios dados en este capítulo requieren las condiciones y la aptitud mental adecuadas; la persona frívola o de una naturaleza poco seria, o la que no tiene una sensación de espiritualidad o reverencia, haría mejor por pasarlos por alto, pues ningún resultado obtendrá, y, además, sería jugar con cosas de un orden elevado, lo que nunca es beneficioso.

Estos ejercicios son para los pocos que pueden comprenderlos; los otros no se sentirán atraídos a ensayarlos.

Durante la meditación, dejad que la mente se detenga sobre las ideas dadas en el ejercicio, hasta que lleguen a ser claras a la mente y gradualmente se manifiesten como conciencia real dentro de vosotros. La mente llegará por grandes a ser pasiva y sosegada, y la imagen mental se manifestará claramente. No debéis entregaros a estos ejercicios con demasiada frecuencia, ni permitir que el estado del dicho os produzca desagradables los asuntos de la vida diaria; estos son útiles y necesarios para vosotros, y jamás debéis eludir una lección, por desagradable que os pueda ser. Que la alegría producida por el desenvolvimiento de conciencia os sostenga y fortalezca para las pruebas, sin causaros descontentos y disgustos. Todo es bueno, y cada cosa tiene su lugar. Muchos de los estudiantes que practican estos ejercicios, desearán con el tiempo conocer más. Estad seguros que a su debido tiempo haremos que no busquéis en vano. Seguid adelante con ánimo y confianza, manteniendo la mirada hacia el Oriente, de donde viene el Sol naciente.

La paz sea con vosotros y para todos los hombres.

AUM