

RESPIRACION ES VIDA

La corriente universal de Vida-Prana, (prah'nuh) o fuerza vital (espíritu, electricidad y magnetismo, en diversas fases) que ocupa todo espacio y es reconocido comunmente en el cuerpo como respiración, está compuesta de átomos o electrones que se diferencian por su moción característica en cinco formas de vibración.

Estamos obligados a usar términos Sankritos para estas fuerzas etéricas que se llaman Tattvas (tut-twuh) significando literalmente una forma de moción (o materia atómica y el espíritu que la vivifica).

Los Tattvas — denominados en los Upanishads — “las cinco corrientes vitales”, son especialmente distinguidos como:

1 Akasha (ah-kah-shuh) la vibración del sonido.

2 Vayu (vah-you) la vibración táctil (de tacto).

3 Tejas (tay-jus) éter luminoso.

4 Apas (ah-pus) la vibración del gusto o éter gustativo.

5 Prithrivi (prit-hu-vu) vibración del olfato o éter odorífero.

Estos cinco Tattvas (cada uno de los cuales tiene sus fases positiva y negativa) circulan tanto en la corriente solar como lunar.

En salud normal, el flujo y la proporción de los Tattvas varía de tiempo con precisión absoluta y rítmica, cada Tattva teniendo su período en que predomina por un tiempo más largo o más corto.

Si el cuerpo humano fuera un autómata — la regularidad de estas vibraciones sería tan inalterable como los movimientos de los planetas en sus órbitas.

Pero la voluntad libre y las emociones hacen que cada pensamiento y acto del hombre tenga un efecto para el bien y el mal — y en tiempos pasados los Hindus descubrieron que el principio de cada enfermedad está en cada influencia que estorba el balance intrincado, pero simétrico de estas fuerzas etéricas de vida, que corresponden a los elementos que componen el cuerpo. Estas fuerzas son renovadas con cada respiración y siendo sub-divisiones de Prana proveen y modifican las actividades totales de la entidad humana.

Las corrientes se dividen en positiva y negativa.

La primera es **calurosa** y la segunda **refrescante**.

Estas son verdades profundas que encierran posibilidades de las más benéficas para la raza humana, pero a causa de la incredulidad, estas verdades han permanecido como misterios ocultos, siendo guardadas cuidadosamente por los pocos que las aprendieron.

La respiración alternada se efectúa por los orificios de la nariz, en turno, las exhalaciones antecediendo a las inhalaciones del mismo orificio de la nariz.

Este método es profundamente científico, teniendo por base el fenómeno de la respiración normal, casi desconocido por los cientí-

ficos occidentales. Hace ocho años, creo, dos médicos de Buffalo descubrieron este fenómeno: que toda persona humana inhala y exhala por cierto período, casi dos horas por el orificio derecho de la nariz, y después sin su conocimiento cambia a la izquierda por igual período. (*)

El ocultismo empieza sus sorpresas enseñándonos de que con cada inhalación del orificio derecho de la nariz una corriente positiva eléctrica corre por el lado derecho de la espina dorsal y con cada inhalación de la ventana izquierda de la nariz una corriente negativa corre por el lado izquierdo de la espina dorsal. Los pulmones están cargados correspondientemente con la corriente positiva (solar) o negativa (lunar).

Por medio de estas dos corrientes, todos los procesos de la vida son ejecutados, y es una condición imperativa de la salud que sean igualmente balanceados. Sobre su rítmico y armonioso flujo, alimentado por el aliento de vida, depende la medida de salud y vitalidad del sistema humano.

Ejercicios

A la salida del sol, Refrescante (negativo) corriente lunar,
orificio izquierdo de la nariz.

Al ponerse el sol, Caluroso (positivo) corriente solar,
orificio derecho de la nariz.

Colocando los dos primeros dedos de la mano izquierda de manera que pueden alternadamente cerrar los orificios derecho o izquierdo de la nariz, empíese los ejercicios con una completa exhalación.

Luego ciérrase el orificio derecho inhalando por la izquierda, guardando el aliento por un momento apreciable, luego con sujeción suave exhalar por el orificio derecho, luego inhalar por la derecha y exhalar por la izquierda.

Repítase cuatro veces solamente (cuatro respiraciones negativas y cuatro positivas) (8 por todo) esto ocupa una fracción de tiempo, al levantarse por la mañana, a medio día y a la noche.

Estos ejercicios pueden ser efectuados de pie, sentado o acostado.

Si de pie los hombros deben estar inclinados hacia atrás y la columna vertebral libre y recta. Es el sistema nervioso quien debe recibir el primero y el más inmediato beneficio del ejercicio.

Si se hace en cama después de acostarse, estos ejercicios son calmantes e inducen al sueño.

Se debe contar cuatro pulsaciones al inhalar y ocho al exhalar, o seis y doce, de acuerdo con la capacidad de los pulmones que no deben ser forzados si no simplemente bien llenados.

En las actividades intensas de la vida moderna occidental, la

(*) 1 hora, 56 min., 7 seg. y fracción. — La Red.

respiración positiva se usa con éxito para aumentar todas las fuerzas físicas y mentales bajo el empuje de la voluntad.

El agotamiento que resulta a veces hasta un estado de postración dolorosa es debido a que la corriente positiva ha recargado los centros nerviosos. La red nerviosa sobre la que corren estas corrientes afloja y rehúsa responder a las vibraciones que recibe, de modo que la corriente negativa no puede efectuar el ajuste. Hay discordia y lucha en todos los átomos para efectuarlo y de esto resulta sufrimiento.

El alivio más rápido para esta condición es cerrar el orificio derecho de la nariz y hacer luego unas respiraciones negativas, con hondas inhalaciones y lentas exhalaciones por el mismo orificio.

Para ello basta unos momentos de atención voluntaria.

Una vez empezado así, la corriente izquierda seguirá su trabajo recuperativo.

Hay mucho beneficio también en emplear la respiración positiva al acostarse a dormir, lo que se consigue acostándose del lado izquierdo, así se impide la tendencia a un exceso de la corriente negativa (lunar) en el corazón durante la noche (tiempo en que la negativa o corriente lunar es más fuerte) y al mismo tiempo se evita la frívola y gastante actividad causada por la invasión de ociosos pensamientos (llamados sueños) sobre el terreno subconsciente cuando queda libre de su guardián la mente consciente.

Al amanecer es recomendable darse vuelta al lado derecho.

La importancia dominante de mantener el equilibrio de estas dos corrientes será apreciada cuando se sepa que la preponderancia excesiva de una o de otra puede ser causa de la muerte; mostrando cada una sus síntomas característicos y causando la muerte negativa (o cardíaca) y positiva (o muerte espinal).

La primera es comúnmente diagnosticada como falla del corazón y cabe poca duda de que en muchos casos el paciente podía haber pasado por el momento crítico si los asistentes hubieran cerrado el orificio izquierdo de la nariz haciendo entrar la corriente positiva de Prana.

Hay casos en que el tratamiento exactamente contrario pudiera ser necesario. Pero aún cuando no se pudiera determinar de qué lado debía hacerse la respiración, unas respiraciones alternativas ayudarían a la naturaleza para recuperar el equilibrio.

En la meningitis cerebro-espinal no es suero lo que debe darse sino el cuidado que asegura el flujo rítmico de las corrientes alternadas hacia la espina dorsal; este tratamiento, aún cuando está más adelante de los conocimientos científicos, no contradice la opinión médica de que el aire fresco es el mejor remedio para esta enfermedad.

Los modos de dirigir y controlar estas corrientes son varios.

Por estos ejercicios se avanza en capacidad que es lo que estamos aquí por estudiar y enseñar.

Los que están deseosos de adquirir estas cualidades y tener cuerpos eficaces para seguir el camino del espíritu deben aprender de memoria estas verdades, practicar estos ejercicios simples y aprender los nombres de los Tattvas porque más tarde habrá mucho que aprender sobre ellos.

Es por medio de estas vibraciones universales que en realidad de verdad pulsan en nosotros las palpitaciones del corazón Eterno.

De esta manera verdaderamente, vivimos, morimos y tenemos nuestro ser en el Dios de los Dioses, verdadera luz de las luces.

La ley Tattvica del Universo aclara los misterios de la Omnipotencia, Omnipresencia y Omnipotencia de Dios, porque no existe lugar en donde El no está.

Paz a todos los seres.

(Continuará)

Ménie Gowland.

(Pres. de la Logia Beacon).

