

## 45 LECCIONES SOBRE LA RESPIRACIÓN

Murshid Samuel L. Lewis

1. La respiración controla todos los aspectos de la vida de lo visible hasta lo invisible. Cuando la respiración está en el cuerpo la vida está en el cuerpo, y cuando la respiración no está en el cuerpo la vida no está en el cuerpo.  
Ryazat (Esotericismo): Toma un pensamiento, inhala, mantén el pensamiento. Exhala y trata de mantener el pensamiento; habrá una diferencia. Por lo tanto podemos aprender que hay una asociación entre la respiración y el pensamiento, respiración y vida.
2. La respiración podría llamarse la esencia del ser humano desde un punto de vista. Como ser individual, el humano es mente. Como ser colectivo, el humano es Adán. Fue en las fosas nasales de Adán que Dios respiró el aliento de vida. Es esta respiración que vigoriza cada uno y todos los seres humanos. Es la mente que hace al humano; es la respiración del espíritu que une a los seres humanos, que forman a Adán. Esto hace posible la Hermandad de los Seres Humanos en el Espíritu Divino o Aliento Divino.
3. Te das cuenta de que después de la lluvia el aire está purificado. Esta es una parte del proceso por el cual los venenos se remueven de la atmósfera, pero es sólo uno.
4. La exhalación no siempre remueve todos los gases dañinos. Cuando no lo hace, algunos venenos se quedan en el cuerpo. Por lo tanto, los discípulos aprenden a respirar con todo el cuerpo y controlar la inhalación y la exhalación.
5. La respiración no debe confundirse con el aire. Es algo así como la relación entre el magnetismo y el hierro. Hay magnetismo aparte del hierro, es decir, que hay energía separada de la materia. La energía conectada con la respiración se llama Prana. La ciencia de la respiración se puede llamar Pravanada en Sánscrito y Pasi Anfas en el lenguaje Sufi.
6. Lo que se llama espíritu y materia en Español (Inglés en el original) corresponden en algunos aspectos a lo que se llama Shiva y Shakti en Sánscrito. El cuerpo, siendo el templo del Espíritu Sagrado se ajusta tanto a Shiva como a Shakti.
7. Lo que se denomina el Centro del Cuello en el esoterismo Indio corresponde más o menos a la glottis en un hombre. Este órgano o glándula envía material hacia el tracto digestivo y espíritu con aire hacia los pulmones. Todas las funciones en el hombre son de las variedades de Shiva o de Shakti.
8. Ryazat: Respira identificándote con la respiración.  
Darood, i.e., "Hacia el Uno," con cada inhalación y exhalación. Identifícate con Darood. Esto te ayuda a liberarte de tu identificación con el cuerpo.

9. Practica la meditación respirando el Darood ("Hacia el Uno) ya sea una cantidad de veces prescrita o por lo menos cinco minutos diariamente. Aprende a sentir la fuerza de la vida entrando en tu cuerpo. Identifícate con la respiración, identifícate con la fuerza de la vida. No te identifiques con el cuerpo. Por lo tanto, aprenderás a darte de cuenta de "Este no es mi cuerpo, éste es el Templo de Dios". Esto se utiliza como una práctica de disciplina para los que están comenzando; se utiliza como un método de identificación (fana o yoga) por los más avanzados.

10. El nivel de evolución espiritual se puede medir por la respiración –su poder, su dulzura, su ritmo y su tonicidad. El espíritu y la respiración se convierten en uno, y el grado de evolución espiritual se mide por la respiración.

11. Cada elemento en la respiración atrae un elemento similar en la respiración de otra persona. Esta es una de las razones de la armonía entre las personas..

12. Cada inhalación es un regalo de Dios al hombre y cada exhalación es el sacrificio del hombre a Dios.

13. Cristo nace cuando el aliento entra en el cuerpo del hombre y Cristo es crucificado cuando el hombre piensa en sí mismo.

Ryazat: Practica pensando en la respiración; practica pensando la respiración con Darood; practica concentrándote en el Amor; practica pensando en ti mismo. Notarás un gran cambio. A este auto-pensamiento los Sufis lo llaman Nafs y es el mayor obstáculo para la vida y la felicidad.

14. Respirar al unísono ayuda a crear armonía. Respirar con Darood con una concentración común, por ejemplo el símbolo Sufi, trae aún mayor armonía. Ryazat: Prueba cada una de éstas solo o acompañado con otros y experimenta los resultados.

15. Hay una diferencia entre la respiración de cada reino: mineral, vegetal, animal y humano. Ryazat: Prueba concentrarte por turnos, en una piedra o en un mineral, una piedra preciosa, un árbol, un insecto y un animal de cuatro patas. Date cuenta de la diferencia en tu respiración; (este tema continúa en el comentarios sobre "La Vida Interna).

16. Las desarmonías surgen por la ruptura en el ritmo de la respiración. Estas desarmonías se pueden remover cantando, danzando, la devoción y el esoterismo. Por lo tanto, se puede remover cantando, bailando, con devoción y esoterismo. Por lo tanto, los Sufis utilizan Wazifas y practican Zikars, no solamente porque traen paz y armonía a cada persona sino también a cada miembro del grupo.

17. Tanto la inhalación como la exhalación tienen un efecto sobre la atmósfera y puede ser armoniosa o des-armoniosa en relación con la atmósfera de otro. Pero cuando el elemento etérico está presente, destruye los nafs (ego-mente) y previene la desarmonía. Las prácticas esotéricas regulan la respiración.

18. La inhalación y la exhalación afectan y son afectadas por cada tipo de pensamiento, palabra y acción. Los detalles de esto se enseñan a los Sufis en la ciencia del Misticismo.

19. La fuerza de la vida entra y se va con el aliento. Esta fuerza de vida se almacena en el cuerpo. No es el resultado de un insumo calórico a través de los alimentos. Un hombre robusto puede obtener muchas calorías de sus alimentos sin ser capaz de utilizarlos en acciones. Si la teoría calórica sola fuera verdad, el robusto siempre sería superior al delgado. La energía en una batería eléctrica se deriva de los químicos introducidos y no del material de la batería. De manera similar la fuerza de vida vitaliza el cuerpo y éste utiliza la fuerza de vida. Por lo tanto, el cuerpo es un lugar donde alojarse y no una persona.

20. Shiva es energía de aliento y Shakti es material de cuerpo. En el misticismo Judío estos aspectos se expresan como Mi (que significa quien) y Ma (que significa qué). Es una interacción entre Shiva y Shakti, entre Mi y Ma, que da cuenta de toda la vida.

21. En algunas filosofías Hindu tales como Samkhya, se enseña a identificarse con Purusha (Shiva) y a liberarse de Prakriti (Shakti). Para esto, la instrucción mental no es suficiente. Debe practicarse el Esoterismo (Ryazat).

22. La diosa Kali representa la divinización de las fuerzas materiales aparte del espíritu. Esto sólo puede ser relativamente cierto. No hay Purusha sin algo de Prakriti; no hay Prakriti sin un trazo de Purusha. El cuerpo no está totalmente muerto por la ausencia del aliento de vida; entonces es un alojamiento para las fuerzas sub-humanas.

23. Por lo tanto la respiración hace al mortal del animal.

24. El Sufi no fuerza ningún tipo de desarrollo o active ninguna glándula o centro. Es la maestría y control de la respiración que espiritualiza la personalidad total. Cuando el aliento, el torrente sanguíneo y la mente se purifican mediante ejercicios de yoga y meditación, la flor del corazón y el alma se abren mediante los esfuerzos combinados del sol, la lluvia y la tierra dentro de sí.

25. La purificación puede venir de la repetición de frases sagradas. En el Sufismo los "Wazifas" se utilizan para eso.

26. Dado un problema: Medita sobre el problema. Dado un problema, medita sobre "Hacia el Uno", "Ryazat": Concéntrate en "Fikar" en "La ilaha" con cada exhalación y en el "il Allah" con cada inhalación. Haz esto 21, 33 o 101 veces, de acuerdo con la intensidad del problema. Ahora después de esto reconcéntrate en el problema. Debería haber un influjo de Kashf o un darse cuenta que ayudará a dar luces sobre el problema. Esto es generalmente verdad con los Dolores de cabeza, pequeños Dolores y molestias personales con los que amamos.

27. La práctica del Darood ("Hacia el Uno") generalmente te dará más fuerza que otra persona. Por lo tanto, no es necesario mantener pensamientos adversos. La práctica de la Presencia de Dios te asegura la auto-firmeza, y te ayuda a desarrollarte con y a partir de los demás. Todos respiramos la misma atmósfera y por lo tanto estamos en comunión, ya sea que estemos conscientes o no.

28. La conciencia de sí mismo y el pensamiento de sí mismo (manas) son los obstáculos para el conocimiento. No debemos tener ninguna duda en nuestras mentes. Pero la utilización de la mente separadamente de la armonía universal no es beneficiosa ni para uno mismo ni para la generalidad.

29. El Hindu repite, "Neti, neti." El Sufi tiene prácticas más completas del Darood, Darood, Zikar y Fikar.

30. El pequeño ser no se transforma con una atención excesiva al pequeño ser. El pequeño se transforma practicando la oración de Dios (Zikar) o repitiendo los Atributos Divinos (Wazifa).

31. La Oración de Dios es el CAMINO CORRECTO. Entonces no hay cabida para el ego. El ego no se borra, sino que se transmuta uniéndose en oración.

32. Tanto la inhalación como la exhalación tienen sonidos y también colores. Cada uno de éstos tiene su significado.

33. El movimiento de la tierra alrededor del sol necesariamente altera la constitución metafísica de la atmósfera. El movimiento de la tierra, el ángulo de la declinación del sol, la intensidad de la luz o el grado de oscuridad, todos tienen sus efectos peculiares. La luz tiene una acción directa sobre la conciencia y también afecta la respiración.

34. En un cuerpo purificado, el elemento etérico ayuda a aclarar el tono y la belleza de la expresión. La respiración leve trae consigo esa condición a la cual se refirió Jesús cuando dijo: "Benditos los pobres de espíritu". Por lo tanto la respiración leve puede aumentar el rango de magnetismo y felicidad.

35. Las ciencias de la respiración nos permiten comprender el misticismo Sufi en todos sus aspectos.

36. Si el oxígeno fuera el único apoyo de la vida, uno podría respirar con satisfacción en una atmósfera de puro oxígeno. Pero el oxígeno puro también podría consumir. Shiva no es sólo la divinidad de vida, también es el destructor y el transformador.

37. La tierra en sí misma respira. La Madre requiere Prana para su vida. Sólo los desiertos permanecen prácticamente sin respirar. Después de una lluvia el aire se purifica. Indudablemente, esto aumenta lo que los científicos llaman

ozono. El ozono no sólo es oxígeno activado físicamente, sino también un transportador del poder que todo lo llena en el espacio. Los Yogis y los ascetas con frecuencia viven en áreas altas de montaña donde hay menor densidad y menos oxígeno, pero donde el ozono es comparativamente más alto.

38. Los adeptos que controlan la respiración y son capaces de dibujar las bendiciones de "Nayaz" se pueden adaptar a cualquier ambiente.

39. "Nayaz" propone que hay tres caminos hacia la respiración: viz.: a través de los rayos del sol, mediante las ondas del aire y mediante el poder que todo lo llena en el espacio. Por espacio nos referimos a akash, que es el alojamiento para el poder que todo lo llena. Tanto este poder como el magnetismo contenido en el aire, entran en el cuerpo a través de los canales de la respiración.

40. La respiración también es luz. Lleva luz, y color. Vigoriza el cuerpo entero o cualquier porción a la que se dirija.

41. Concentrándose en el corazón, uno puede purificar la respiración: concentrándose en la respiración y soplando "Hu" uno puede purificar el corazón.

42. La respiración es el canal para muchos tipos de magnetismo y lo que se denomina "baraka", que también significa bendición. El Murshid que sople sobre el discípulo puede ayudar a impartir bendición. El Shifayat (sanador) que sopla sobre el paciente puede impartir sanación. El adepto que sople sobre los alimentos y bebidas puede ayudar a cualquiera.

43. La práctica de Fikar con conciencia de la respiración desarrollar lo que se llama el arca, que carga al alma simbólicamente hacia el siguiente mundo y lleva el alma realmente en todos los mundos.

44. Identificarse uno mismo con la respiración es una forma de auto-destrucción, lo cual nos lleva de la mortalidad a la inmortalidad. Las cosas materiales se dejan atrás; las "cosas" espirituales se llevan al siguiente mundo. La identidad-respiración nos lleva hacia y a través del siguiente mundo.

45. Todas las densidades de la tierra se dejan atrás cuando uno ha alcanzado esta realización de la respiración.