

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

RESPIRACIÓN Y GIMNASIA

28 de abril de 1943

Página del Maestro Dunov:

Aquel que se queja de que sus piernas son débiles no puede moverse. Si ve entrar a una serpiente en su patio, esta quiere darle una lección, decirle que siga su camino, de no desanimarse. En verdad, si la serpiente avanza sin piernas, cuánto más un hombre que tiene piernas puede superar todos los obstáculos y todas las dificultades de la vida. Ustedes dicen que las piernas de este hombre están enfermas; pero él puede desplazarse incluso con unas piernas enfermas. Basta con que se sirva de su voluntad, que se ejercite cada día en caminar un poco. No le tocará esperar mucho tiempo antes de que sus piernas se fortalezcan y que comience a moverse libremente.

* * *

El ejercicio de respiración es una base. Ustedes pueden hacerlo con colores, con una vocal o una fórmula. Lo mejor es elegir los nombres de cuatro virtudes, las que les sean más necesarias porque les hacen falta. Inspirando en cuatro tiempos, pronuncien los nombres de estas cuatro virtudes, una en cada tiempo. Reteniendo el aliento durante dieciséis tiempos, repitan cuatro veces estos cuatro nombres. Espirando en ocho tiempos, digan: «Yo expulso de mí...» agregando los defectos contrarios a las cuatro virtudes antes citadas. Al pronunciarlas así, los nombres de las virtudes se inscriben en ustedes en todos sus órganos; y al espirar rechazan todo lo que les disgusta, de lo que quieren deshacerse. Para aquellos que no saben hacer este ejercicio respiratorio, repito que es necesario practicarlo como se indica a continuación:

- *Tapar la fosa nasal derecha e inspirar en profundidad por la izquierda contando cuatro segundos, o cuatro pulsaciones.

- Retener a continuación la respiración durante dieciséis tiempos (16 pulsaciones)

- Tapar la fosa nasal izquierda y espirar por la fosa nasal derecha, contando ocho tiempos.

- Inspirar por la fosa nasal derecha cuatro tiempos, retener la respiración dieciséis tiempos, tapar la fosa nasal derecha y espirar por la fosa nasal izquierda por ocho tiempos.

*En 1959 el orden derecho-izquierdo fue invertido. Así pues, respirar en primer lugar por la fosa nasal derecha, tapando con el dedo índice la izquierda.

Este conjunto (ida y vuelta) debe ser repetido seis veces. Pueden variar este ejercicio de muchas maneras, por ejemplo, aumentando el periodo que está en la base del ritmo. Llegará un tiempo en el que podrán adoptar el ritmo 8-32-16. En ese momento será más complicado. Escogerán ocho virtudes y, para no equivocarse, las escribirán en una hoja de papel que mirarán ante sus ojos mientras respiran. Repetirán estos ocho nombres cuatro veces conteniendo la respiración. Para la espiración dirán: «En el nombre del Amor, de la Sabiduría, de la Verdad, en el nombre del Señor y Creador, que ... desaparezcan y que no quede traza de ellas en mi existencia», recitando la frase en dieciséis tiempos.

Practicando con regularidad este ejercicio durante meses se liberarán. Es un buen trabajo.

Sin embargo, es un poco peligroso aumentar la presión en los pulmones; por lo que es preciso ser muy prudente. Muchos no pueden soportar esta amplificación de ritmo. Algunos, que pueden soportarla, llegan a adoptar 30-120-60 y obtienen resultados magníficos. Pero no se dejen tentar, porque conocerían complicaciones peligrosas. Solo pueden aumentar el ritmo bajo la dirección y la vigilancia de un Maestro, y con sus consejos. Los yoguis van muy lejos; retienen la respiración por tanto tiempo y hacen inspiraciones tan prolongadas que pueden unirse a los espíritus de la naturaleza y despiertan la fuerza de Kundalini, creando gracias a ella cosas magníficas.

Leemos en la página del Maestro Dunov: **«Ustedes dicen que las piernas de este hombre están enfermas; pero él puede desplazarse incluso con unas piernas enfermas. Basta con que se sirva de su voluntad, que se ejercite cada día en caminar un poco».** Ustedes pueden

caminar a través del pensamiento, imaginar que caminan y ya forman una pierna. ¡Cuántas veces lo he visto! A los que no podían moverse, el Maestro Dunov les decía: «¡Hagan ejercicios!» Esos hermanos y hermanas obedecían y se curaban. Su pensamiento liberaba sus órganos. Los doctores, por el contrario, decían: «No se muevan, descansen. No hagan nada». Sin embargo, eso debilita al enfermo. Es totalmente lo contrario lo que hay que hacer. Cuando un hermano se quejaba de palpitaciones al corazón, el Maestro Dunov le indicaba hacer la ascensión de la montaña. «Todos los doctores que he consultado me dijeron que no subiera», decía ese hermano. «Bueno, en ese caso morirás». Ante esta afirmación el hermano empezaba a subir, y poco a poco su corazón se mejoraba. Nuestros métodos son lo opuesto a los de los doctores, especialmente en lo que concierne a los reumatismos. Muchos hermanos aquejados de esa dolencia gritan haciendo los ejercicios. ¡Vaya! Si hacen los ejercicios eso irá mejor, y se recuperarán. Estamos tan ocupados en las espirales y los torbellinos de la vida que nuestra consciencia está muy ocupada por otras cosas. No prestan una atención suficiente a los ejercicios. Dicen: «Es que los hago desde hace años y no se produce nada. No me he vuelto ni clarividente ni mago ni profeta». Es cierto, pero ¡cuántos males han evitado! Quizás debían haberse enfermado cinco veces y han escapado gracias a los ejercicios.

Algunos, en Bulgaria, decían que se habían mantenido igual pese a los ejercicios. En ese momento el Maestro Dunov repetía: «Es gracias a esta gimnasia que todos ustedes no han dejado de hacer que Bulgaria está todavía en paz, en la abundancia y la salud. Sin ejercicios habría entrado la guerra. Ustedes han influenciado al país a través de esta gimnasia. Estaban rodeados por torbellinos que estos ejercicios han apaciguado. Gracias a ella escapan a los disturbios». Por lo tanto, ya ven que eso va muy lejos. Francia también habría podido escapar a la guerra si hubiese comprendido bien este proceso y el poder del trabajo interior. Supongan que dispusiéramos de una orquesta y que cantemos y dancemos en la admiración. Eso cambiaría muchas cosas. Es una lástima que eso solo se vuelva posible después de la guerra, cuando los efectos de apaciguamiento de la paneuritmia ya no serán tan necesarios. Estar en el bosque en el momento en el que todos los árboles están floridos y frondosos, mientras todos los pájaros cantan y la tierra propaga su perfume, mientras todos los insectos se mueven en la hierba, los arbustos, el follaje, y cantar y danzar la paneuritmia es una dulzura y una alegría inexpresable. Hagan la paneuritmia solo con algunas personas y será pobre e ineficaz. Con un gran número de participantes ella se vuelve rica y poderosa. Aquí tienen algunas

palabras que ustedes pueden pronunciar: «Cantamos y danzamos, y glorificamos al Señor en cada instante de nuestra vida». Estar en la montaña, contemplar los lagos puros y azules, los peñascos elevados, el cielo sereno, ver a las águilas describir de vez en cuando amplios círculos subiendo y bajando por turnos, respirar una atmósfera límpida y comenzar a vibrar a ciertas cosas jamás sentidas, ¡qué revelación! Aquí, en la ciudad frenética y llena de humo, apenas sí es posible conocer la fascinación de la paneuritmia y el milagro de su magia.

* * *

