

***Hamid explica a Rashad:***

Esta mañana voy a enseñarte algo sobre la respiración.

Te darás cuenta de que la respiración es el secreto de la vida; sin ella no hay nada. Si se respira de manera correcta se puede elegir cómo viajar.

Piensa en el viento, al soplar, lleva consigo todo lo liviano, todo lo que puede desprenderse de la tierra. Lleva el aroma de las flores, las hojas que caen de los árboles y lleva las semillas de las plantas al lugar donde podrán echar raíces. Hay un gran mensaje en esto!

Venimos a este mundo en la respiración y salimos de él en la respiración.

El hombre medio, que vive la vida mecánicamente, olvida la respiración hasta que, en el momento de su muerte, lucha por llevar el aire a sus pulmones, aferrándose a los últimos vestigios de lo que cree que es la vida en este mundo.

La práctica que voy a enseñarte esta mañana, puedes realizarla en cualquier momento, por el resto de tu vida. Parece fácil, pero como cada momento es diferente, cada día es diferente, a veces te será difícil concentrarte. Pero poco a poco llegarás a comprender la importancia de lo que te estoy diciendo.

Primero, debes aprender a purificar los cuerpos sutiles sometiéndolo al concepto de cuerpo físico para poder encontrar la matriz invisible a partir de la cual el cuerpo constantemente se está formando. Si aprendes a purificarte, podrás ver con claridad, porque las formas mentales y las proyecciones que oscurecen la clara visión y el oído interior comenzarán a disolverse.

Después de todo, es justamente el pensamiento lo que nos separa.

Primero verifica que tu espalda esté erguida, luego simplemente observa el subir y bajar de la respiración. Para poder hacerlo se requiere mucha práctica, y son pocos los que están dispuestos a llevar a cabo el esfuerzo necesario.

Cuando puedas simplemente observar la respiración, comenzarás a darte cuenta de que estamos tiranizados por pensamientos que nos arrastran constantemente de un lado a otro; y a pesar de que no nos gusta esa verdad, es evidente que tenemos poca permanencia.

Pero tú no eres tus pensamientos, del mismo modo que no eres tus emociones o tu cuerpo.

Si no eres tus pensamientos, y sin embargo te es tan difícil observar la respiración sin ser arrastrado por los pensamientos, no será que algo anda mal?

Hoy voy a hablarte de los tres aspectos de la respiración.

Para conocer la respiración habría que estudiar la vida entera, pero estos tres aspectos –si se los atiende cuidadosamente y se los pone en práctica– pueden llegar a cambiar el curso de tu vida.

*Se trata del ritmo y la calidad de la respiración y del punto del cuerpo en que se sitúa.*

*Últimamente en occidente se ha escrito mucho acerca del ritmo de la respiración, que en la India se llama pranayama, pero pocos saben que los diferentes ritmos enseñados por las distintas escuelas y maestros tienen como fin producir resultados diferentes.*

*Al conducir un automóvil a gran velocidad cuesta arriba, el motor adopta un ritmo bien diferente que cuando vas en bajada, en punto muerto. La velocidad puede ser la misma, pero el ritmo del motor es bien diferente. Lo mismo sucede con la respiración, comprender esto es vital.*

*El ritmo que voy a enseñarte hoy se conoce como la madre de la respiración.*

*La gente no es consciente de que a cada momento algo “nace”, y de que si pudiéramos hallar el ritmo natural que armoniza con las leyes universales que gobiernan nuestra existencia, podríamos contribuir a pacificar este planeta.*

*De modo que ésta es la primera lección: practicar conscientemente un ritmo respiratorio básico.*

*Verifica que tu columna esté erguida, para que los fluidos vitales puedan circular fácilmente.*

*Ahora inhala durante una cuenta de siete, haz una pausa de uno, y espira en otra cuenta de siete.*

*Antes de comenzar la segunda inhalación, haz otra pausa de uno.*

*Es una cuenta rítmica muy simple 7-1-7-1-7.*

*Si practicas verdaderamente, pronto se tornará automática.*

*Trabajemos juntos ahora.*

....

*Bien, ahora confía un poco más, relájate y cierra los ojos: simplemente permite que tu cuerpo respire.*

*Deja de lado todo concepto, entrégate al ritmo que fluye y pulsa en todo lo viviente. Este ritmo se llama ley del siete, y al seguirlo te vinculas con el principio armónico de la vida que sólo busca lo perfecto.*

*Ahora, al pasar a la próxima etapa, relacionada con la calidad del aire que respiras, seguirás practicando el ritmo 7-1-7.*

*Igual que el viento lleva consigo todo lo liviano que se separa de la tierra, existen muchas calidades que pueden acompañar la respiración si comprendemos el ritmo y si somos capaces de concentrarnos de la manera correcta.*

*Por ejemplo, puedes elegir un color del espectro e incorporarlo a tu cuerpo con la respiración, llenando con él cada célula.*

*Ésta práctica es útil en ciertos tipos de curación.*

*Puedes inhalar una vibración fuerte, similar a los bajos de un piano, o puedes inhalar las vibraciones más sutiles que se puedan imaginar, que, en este mundo, se encuentran más allá de las ondas sonoras.*

*Puedes elegir cualquier cosa!*

*Puedes inhalar la esencia de una flor o de una hierba del mismo modo que hueles su perfume y reconoces la diferencia.*

*El conocimiento de la respiración es muy vasto; antiguamente pocos lo poseían pero ahora ha llegado el momento de que el mundo comience a comprender.*

*Con el ritmo correcto, y con el conocimiento que te estoy transmitiendo, se pueden hacer cosas extraordinarias.*

*Pero sólo te estoy dando indicaciones para que puedas trabajar. Cuando hayas practicado bastante este ritmo básico, podremos hablar más en detalle.*

*El tercer aspecto, del que deseo hablarte hoy, es el lugar de la respiración en el cuerpo. Igual que el viento lleva la semilla de un lugar a otro, así la respiración puede llevar intención de un área del cuerpo a otra, con un fin determinado.*

*Colocando de manera correcta la respiración podemos aprender a equilibrar el cuerpo. Este es el comienzo del aprendizaje del arte de la transmutación: el arte de los alquimistas, que nos permitirá cumplir con nuestra responsabilidad como hombres: llegar a ser seres humanos conscientes dedicados a una vida de servicio en esta tierra.*

*Respira ahora conmigo, percibe el ritmo que te he enseñado y absorbe con el aire la calidad más fina que puedas imaginar.*

*Purifícate con el aire.*

*Deja que lave todas tus penas en este momento.*

*Mientras respiramos, siente la energía que se expande desde la coronilla de tu cabeza hacia abajo, recorriendo todo tu cuerpo.*

*Ahora quiero que respires profundamente varias veces.*

*Cada vez que inhales, trae conscientemente equilibrio a tu ser, y al mismo tiempo asume responsabilidad por tu cuerpo.*

...

*Has podido deshacerte de mucho de lo que creías ser para descubrir algo verdadero en tu interior: lo que llamamos el observador.*

*Debes aprender a desarrollar este observador un poco más cada día.*

*Estás aquí para aprender a hacerte cargo del vehículo que te ha sido dado.*

*Yérguete con orgullo en este mundo, pero inclínate en el próximo...*