

Clase 3 de las instrucciones para niños y jóvenes - 25-09-2011

Centro de Retiro del WTT - Vizag

En las últimas clases, hablé del hombre como una estrella de 5 puntas. Hablé acerca de los 5 órganos de acción, las 5 sensaciones y los 5 elementos. Dije que hablaría en detalle de los 5 pranas en esta clase

El cuerpo humano se mueve en base a esos 5 pranas. Sin la presencia de esos pranas, el ser no puede quedarse en el cuerpo y está listo para morir. Así que el prana actúa como vínculo entre el ser y el cuerpo. Recordad que el ser (I AM) es diferente del cuerpo y todo lo que hemos hablado.

Que se quiere decir cuando uno dice: Tal y tal persona están muertas?. Significa

que el ser (I AM) dejó el cuerpo y el vínculo (el prana) se ha perdido. Cuando el prana deja el cuerpo, el ser no puede quedarse en el cuerpo y también lo deja. Supongamos que una persona tiene un caballo, como conecta y controla al caballo? El coloca una brida y monta el caballo. La brida actúa como vínculo entre el caballo y la persona. Si no hay brida y la persona se monta en el caballo, se caerá cuando el caballo corra. De forma similar es en el caso del prana que actúa como vínculo entre el ser y el cuerpo.

Así como la persona y el caballo no son lo mismo, el ser y el cuerpo tampoco son lo mismo. Nosotros, los seres, permanecemos en el cuerpo con la ayuda del prana. El ser en el cuerpo es tan solo como el tamaño del dedo pulgar. Eso lo podemos ver en las imágenes/idolos de las deidades, ellos están sentados en algún animal como su vehículo. Esto es

porque nos recuerdan que nosotros también montamos en nuestro vehículo (cuerpo) y deberíamos usarlo apropiadamente para llevar una buena vida. Todas las enfermedades que tenemos, son debidas a las variaciones en la cualidad del prana presente en nosotros. La cualidad del prana (vida), varía según la pureza de acciones y pensamientos que nos entretienen. Nuestros pensamientos afectan a nuestro cuerpo cambiando la calidad de la vida. Por lo tanto nosotros, los seres, permanecemos en el cuerpo con el prana que actúa como un enlace. Si la fuerza vital fluye desde esos pranas adecuadamente, entonces el cuerpo estará en muy buenas condiciones. Por otro lado nosotros nos sentimos muy apagados y no tenemos interés para hacer nada. El entusiasmo y lo aburrido depende de nuestros pensamientos. Si nos gusta algo mostramos entusiasmo para hacerlo, de otra forma no. El prana

es activo o inactivo en nosotros dependiendo de los pensamientos.

Si tu quieres hacer volar una cometa, has de sujetarla con un hilo y aguantar del otro extremo del hilo y guiar la cometa para que vuele. Si la guías adecuadamente, puede volar muy alto. De otra forma no podrá volar. Durante el vuelo si la cuerda se rompe, tu enlace con la cometa se pierde.

Aquí la historia es la misma. El prana se llama también el hilo de la vida. Este hilo debe ser preservado adecuadamente por ti, para que se agarre al cuerpo. La fuerza de este hilo (prana) puede ser incrementada haciendo respiraciones profundas conscientemente. Como nos cansamos de sentarnos y hacer respiraciones profundas, se nos aconseja correr o hacer footing, porque después de correr te sientes forzado a hacer respiraciones profundas. De modo que se

nos aconseja el ejercicio, para incrementar la fuerza del prana. Además de esto, los pensamientos también juegan un importante papel.

Generalmente, no nos gusta que alguien nos aconseje para hacer algo y si lo hacemos, es a disgusto. Si quieres hacer algo por ti mismo, entonces lo harás con gusto. Por lo tanto, desarrolla el gusto por las buenas acciones. Alberga tantos pensamientos de buena voluntad como sea posible. Ellos aumentarán mucho la fuerza de tu prana. Alguna gente están haciendo muy buen ejercicio, pero siguen cayendo en la enfermedad. Esto es porque albergan malos pensamientos. Por lo tanto el ejercicio y los buenos pensamientos se necesitan básicamente para mantener la fuerza del prana. Daré más acerca de como aumentar el prana en la siguiente clase. En esta clase, solo os explicaré como está presente el prana y como actúa en nuestro cuerpo.

Todos respiramos aire dentro y fuera. Todos sabemos que, nadie necesita explicar esto. El prana entra en nuestro cuerpo con el aire como medio. Cuanto más aire tomas profundamente como prana (oxígeno), más aire como apana (dióxido de carbono) sale afuera. El oxígeno da fuerza al hilo de la vida. El oxígeno que va al interior, genera calor en el cuerpo y ese calor asimila la comida y esa comida asimilada se transforma en energía de luz y esa energía es transmitida a todo el cuerpo. En este proceso, se producen los desechos que se han de depositar. Este despliegue se produce de muchas formas como la excreción, el sudor y la exhalación. De este proceso se encarga apana.

Incluso algunos residuos salen a través de la boca. Es por eso que nos cepillamos los dientes diariamente. De hecho las encías deberían cepillarse más

que los dientes, porque son las encías las que dan fuerza a los dientes y si los residuos se acumulan en las encías, los dientes se estropean. No es bueno cepillar las encías porque nuestros cepillos no están hechos de materiales naturales y las encías son sensibles. Es mejor utilizar los dedos para limpiar las encías después de cepillar los dientes. El masaje en las encías se debe hacer con los dedos y no debería haber olor. Otra cosa importante es limpiar la lengua donde se acumulan algunos residuos. Deberíamos mostrar algún interés por limpiar las diferentes partes de nuestro cuerpo. El aire de Apana nos ayuda mucho en este proceso.

Después hay el aire de Udana el cual ejerce una presión hacia arriba desde el ombligo hasta la cabeza. Esta presión se necesita para espectorar.

Udana significa "moverse hacia arriba".

Incluso se necesita para estornudar. Si este aire no trabaja adecuadamente no podremos estornudar apropiadamente o tendremos demasiados estornudos.

Incluso los eructos que hacemos después de comer son llevados a cabo por Udana.

El aire de Vyana está presente en todo el cuerpo y nos asegura que la energía de la vida fluya por todo el cuerpo. Si una hormiga se mueve en el dedo meñique de tu pie, tu lo notas, esto es porque la presencia de la vida está en esa parte del cuerpo y de eso se cuida Vyana.

La respiración es la base para todos estos aires y es por eso por lo que se nos han dado tantos ejercicios de respiración.

Finalmente, hay el Samana que es el que nos asegura el equilibrio entre todos esos aires. Si este equilibrio se pierde, los otros 4 aires no trabajan correctamente uno con otro y se atraen todo tipo de

enfermedades.

De modo que tenemos la responsabilidad de asegurarnos que estos 5 pranas trabajan correctamente en nosotros.

Deberías llevar ropa limpia y estar en lugares al aire libre donde haya mucho aire puro para respirar. En los lugares donde hay mucha gente, habitaciones con aire acondicionado, zonas de mucha contaminación, etc, el aire del prana es muy limitado. Los lugares al lado de los bosques, mares, ríos, etc, tienen abundante aire puro. También uno debería asegurarse que en la casa haya suficiente luz y aire.

El ser dentro del cuerpo es exacto en forma al cuerpo, pero la única diferencia es de tamaño y el ser está hecho de luz, en tanto que el cuerpo está hecho de materia. Nuestros Videntes nos dieron esta sabiduría.

Para dirigir todos esos pentágonos, a cada ser se le ha dado un director al cual llamamos "Mente". Si el director en una oficina no dirige correctamente, entonces la oficina no funcionará correctamente. De igual forma, si la mente no dirige correctamente estos pentágonos, entonces el cuerpo no funcionará correctamente. El número de esta mente es también el 5.

En la próxima clase, os hablaré más sobre la naturaleza y el trabajo de la mente y su control. También daré más información sobre como purificar los 5 pranas.

Swasthi

Por favor, utilicen estas notas sólo para uso personal. De ningún modo deben ser publicadas y circular fuera del ámbito de los miembros de la WTT.

Nota.- Esta transcripción es sólo una copia de las notas tomadas al vuelo cuya exactitud no es verificada y puede no reflejar la palabra del Maestro en su totalidad.

