



CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

LOS 3 ALIMENTOS BASICOS

Primera cámara nivel B.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer y comprender la necesidad urgente de los 3 alimentos básicos.

¿CÓMO? A través del estudio y de la asimilación consciente y equilibrada.

¿PARA QUÉ? Para mejorar la calidad de nuestra energía sexual y lograr vitalidad.

APRENDER A CONOCER:

Aprender a quererse, cuidarse y extender eso mismo a otros es un arte y un gran reto. Solo podemos dar aquello que tenemos.

Queremos “hacer”, pero en todo lo que hacemos estamos atados y limitados por la cantidad de energía producida por nuestro organismo. Cada función, cada estado, cada acción, cada pensamiento, cada emoción, requiere una energía, una sustancia bien precisa.

Llegamos a la conclusión que tenemos que recordarnos a nosotros mismos. Pero solamente podemos recordarnos a nosotros mismos si tenemos en nosotros la energía indispensable para el “recuerdo de sí”. No podemos estudiar, comprender ni sentir nada, sin tener la energía que se requiere para esta comprensión, este sentimiento o este estudio. ¿Qué ha de hacer un ser humano entonces, cuando comienza a darse cuenta de que no tiene la suficiente energía para alcanzar las metas que se ha propuesto?

La respuesta a esta pregunta es que cada ser humano normal, tiene la energía suficiente para comenzar el trabajo sobre sí. Solo basta que aprenda a economizar, con miras a un trabajo útil, la energía de la cual dispone, y la que disipa la mayor parte del tiempo sin provecho alguno en acciones innecesarias.

La energía se gasta sobre todo en emociones inútiles y desagradables, en la espera ansiosa de cosas desagradables, posibles o imposibles, en malos humores, en prisas inútiles, nerviosismo, irritabilidad, imaginación, ensueño, fantasías y así sucesivamente. La energía se desperdicia por el trabajo equivocado de los centros; por la tensión inútil de los músculos fuera de toda proporción con el trabajo realizado; por la perpetua habladuría que absorbe una enorme cantidad de energía; por el ruido innecesario de la radio, TV, música estridente; por el interés que dedicamos sin cesar a las cosas que ocurren a nuestro alrededor o a las personas con las cuales no tenemos nada que ver y que queremos impresionar; por el constante desperdicio de la fuerza de atención, etc.

Desde que comienza la lucha contra todos estos hábitos, un ser humano ahorra una enorme



cantidad de energía, y con la ayuda de esta energía se puede emprender fácilmente el trabajo del estudio de sí y del perfeccionamiento de sí. Recordemos que el auténtico HACER comienza con el no-hacer todo lo inconsciente, innecesario e indispensable.

Más adelante, sin embargo, el problema se vuelve más difícil. Un ser humano que hasta cierto punto ha balanceado su máquina, y ha comprobado por sí mismo que ella produce mucha más energía de la que esperaba, llega a la conclusión, no obstante, de que ésta no es suficiente, y de que debe aumentar la producción, si quiere continuar su trabajo.

El estudio del funcionamiento del organismo humano muestra que esto es ciertamente posible.

El organismo humano es comparable a una fábrica de productos químicos donde todo ha sido previsto para un muy alto rendimiento. Pero en las condiciones ordinarias de la vida, ella nunca alcanza su máxima capacidad, porque solo usa una pequeña parte de su maquinaria y no produce entonces sino lo que es indispensable para su propia existencia. Hacer trabajar una fábrica de esta manera es evidentemente antieconómico en el más alto grado. Así que la fábrica, con toda su maquinaria, todas sus instalaciones perfeccionadas, de hecho no produce nada, ya que sólo llega a mantener su propia existencia, y aun esto con dificultad.

El trabajo de la fábrica consiste en transformar una clase de materia en otra, es decir, desde el punto de vista cósmico, las sustancias más groseras en sustancias más finas. La fábrica recibe del mundo exterior, como materia prima, una cantidad de hidrógenos groseros, y su trabajo consiste en transformarlos en <hidrógenos> más finos, por medio de toda una serie de complicados procesos *alquímicos*. Pero en las condiciones ordinarias de la vida, en la fábrica humana es insuficiente la producción de los hidrógenos más finos que nos interesan, especialmente desde el punto de vista de la posibilidad de estados superiores de conciencia, y desde el punto de vista del trabajo de los centros superiores; y todos estos hidrógenos más finos se malgastan sin provecho para mantener la existencia de la fábrica misma. Si pudiéramos, aumentar la producción de la fábrica a su más alto nivel de rendimiento posible, podríamos entonces comenzar a ahorrar los hidrógenos finos. Entonces la totalidad del cuerpo, todos los tejidos, todas las células se saturarían de estos hidrógenos finos que gradualmente se fijarían en ellos, cristalizándose de cierta manera. Esta cristalización de los hidrógenos finos llevaría poco a poco al organismo entero hasta un nivel más alto, hasta los planos más elevados del ser.

Pero esto nunca puede suceder en las condiciones ordinarias de la vida, porque la fábrica gasta todo lo que produce.

<Aprended a separar lo sutil de lo grosero>: este principio de la <Tabla de Esmeralda> se refiere al trabajo de la fábrica humana, y si un hombre aprende a <separar lo sutil de lo grosero>, es decir, a llevar la producción de los hidrógenos finos a su más alto nivel posible, por este mismo hecho creará para sí mismo la posibilidad de un crecimiento interior que no puede ser asegurado por ningún otro medio. El crecimiento interior, el crecimiento de los

cuerpos interiores del ser humano (astral, mental, causal, etc.), es un proceso material completamente análogo al del crecimiento del cuerpo físico. Para crecer, un niño debe ser bien alimentado, su organismo debe gozar de condiciones saludables, a fin de que, partiendo de este alimento, pueda preparar los materiales necesarios para el crecimiento de los tejidos. Lo mismo es necesario para <el cuerpo astral>, el cual requiere para su crecimiento de sustancias que el organismo debe producir a partir de las diversas clases de alimentos que penetran en él. Más aun, las sustancias que el cuerpo astral necesitan para su crecimiento son idénticas a las que son indispensable para mantener el cuerpo físico, con la única diferencia de que se necesitan en cantidades mucho mayores.

Si el organismo físico comienza a producir una cantidad suficiente de estas sustancias finas, y si luego se constituye el cuerpo astral en él. Este organismo astral en él, necesitará para mantenerse una cantidad mucho menor de estas sustancias que las que necesitó durante su crecimiento. Las sustancias sobrantes podrán entonces emplearse para la formación y el crecimiento del <cuerpo mental>, pero por supuesto, éste exigirá una mayor cantidad de estas sustancias que las requeridas para el crecimiento y la alimentación del cuerpo astral. Las sustancias no consumidas por el cuerpo mental servirán para el crecimiento del <cuarto cuerpo o cuerpo causal>. Pero este sobrante tendrá que ser muy grande. Todas las sustancias finas necesarias para la manutención y la alimentación de los cuerpos superiores deben ser producidas en el organismo físico, y el organismo físico es capaz de producirlas siempre que la fábrica humana trabaje debida y económicamente.

Todas las sustancias necesarias para mantener la vida del organismo, para el trabajo psíquico, para que las funciones superiores de la conciencia y el crecimiento de los cuerpos internos, son producidas por el organismo a partir del alimento que penetra en él.

El organismo humano recibe tres clases de alimento:

- 1.- El alimento ordinario que comemos y bebemos.
- 2.- El aire que respiramos.
- 3.- Nuestras impresiones.

No es difícil comprender que el aire es una clase de alimento para el organismo. Pero a primera vista puede parecer difícil comprender cómo las impresiones pueden ser un alimento.

Debemos recordar sin embargo que con cada impresión exterior, sonora, visual u olfativa, recibimos desde afuera cierta cantidad de energía, cierto número de vibraciones; esta energía que penetra en el organismo desde el exterior es un alimento. Más aún, como ya lo he dicho, la energía no puede ser transmitida sin materia. Si una impresión exterior introduce con ella una energía exterior en el organismo, ello significa que una materia exterior también penetra en el organismo y lo nutre, en el pleno sentido de esta palabra.



Para una existencia normal, el organismo necesita tres clases de nutrición: alimentos físicos (comida y bebida), aire e impresiones. El organismo no puede existir con la ayuda de uno solo. Ni siquiera con la de sólo dos, se necesitan los tres. Pero la relación de estos alimentos entre sí y su significado para el organismo no son los mismos.

El organismo puede existir por un tiempo relativamente largo sin ningún aporte de alimento físico fresco. Se conoce casos de ayunos por más de sesenta días, al fin de los cuales el organismo no había perdido nada de vitalidad, puesto que pudo recuperar sus fuerzas muy rápidamente tan pronto como empezó a alimentarse. Por supuesto, tal abstinencia de alimento no puede considerarse como completa, ya que en estos casos de privación artificial, los sujetos habían continuado tomando agua. Sin embargo, aun sin agua, un ser humano puede vivir varios días sin alimento.

Sin aire, no puede subsistir más de unos minutos, no más de dos o tres; como regla general, la muerte sucede obligatoriamente después de una privación de aire que dure cuatro minutos.

Sin impresiones un ser humano no puede vivir ni un solo instante. Si de alguna manera se pudiera detener el fluido de las impresiones o privar al organismo de su capacidad de recibirlas, moriría instantáneamente. El flujo de las impresiones que nos vienen del exterior es como una correa de transmisión por la cual se nos comunica el movimiento. El motor principal para nosotros es la naturaleza, el mundo que nos rodea. La naturaleza nos transmite a través de nuestras impresiones la energía por la cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. Si este flujo energético dejase por un instante de llegar a nosotros, nuestra máquina cesaría inmediatamente de trabajar, por lo tanto, de las tres clases de alimentos, la más importante son las impresiones, aunque es evidente que un ser humano no puede existir mucho tiempo solamente de impresiones. Las impresiones y el aire permiten al ser humano existir por un poco más de tiempo. Las impresiones, el aire y el alimento físico permiten al hombre vivir hasta el término de su tiempo normal de vida y producir las sustancias necesarias (H.SI-12) no solo para mantener su vida, sino también para la creación y el crecimiento de los cuerpos superiores existenciales del ser.

El proceso de transformar en sustancias más finas las sustancias que entran en el organismo está regido por la ley de las octavas o ley del siete.

1. ALIMENTO ORDINARIO QUE COMEMOS Y BEBEMOS.

Este tema facilita la comprensión de lo que significa comer con INTENCION Y ATENCION PLENA, una práctica sencilla pero efectiva que abre las puertas a una consciencia más despierta sobre el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos y la sabiduría interior. Comer conscientemente puede ayudar a liberar emociones estancadas y heridas emocionales, eliminar falsas creencias, conectarse con la sabiduría interior y alcanzar una sensación de plenitud y armonía.



Para tener una relación armónica y balanceada con el alimento. Para explorar la relación con la alimentación y descubrir por qué el comer con consciencia es un camino práctico hacia la transformación física y emocional, a la expansión del ser.

Cómo se subdivide el alimento de la comidas y bebidas, según los impulsos que generan en nuestra naturaleza?

Existen tres clases de alimentos: sátwicos, rayásicos y tamásicos.

Los alimentos **sátwicos** están constituidos por flores, granos, frutas y eso que se llama amor. Son todos aquellos alimentos que no necesitan cocinarse, tales como frutas, algunas legumbres como la zanahoria, el agua, el aguacate, etc. nos confieren impulsos espirituales y una naturaleza armónica y apacible.

Los alimentos **rayásicos** en realidad están constituidos por sangre y carne roja, no tienen amor, se compran y se venden o se ofrecen con vanidad, soberbia y orgullo. Aquí encontramos granos, cereales, carnes, etc. todo lo que necesita ser cocinado para ser digerido y nos confiere impulsos materialistas, apego a la materia.

Los alimentos **tamásicos** son fuertes, pasionales, picantes en exceso, demasiado salados, exageradamente dulces, agridulces, fermentados o en proceso de fermentación, carnes ahumadas o viejas, secadas al sol, etc. nos confieren impulsos instintivos y degenerantes. Ej. Alcoholes, cerveza, ceviches, chicha, encurtidos, enlatados, etc.

Comed lo necesario para vivir, ni demasiado poco, ni en exceso, bebed agua pura, bendecid los alimentos.

¿Cómo se subdividen los alimentos de las comidas y bebidas, según los 4 elementos?

Alimentos del elemento tierra: cereales, granos, coníferas, yuca, papa, verduras, vegetales, legumbres.

Alimentos del elemento agua: mariscos y pescados con escamas y huesos.

Alimentos del elemento aire: frutas y vinos.

Alimentos del elemento fuego: carnes rojas, carne de pollo, carne de res, de ternero, de borrego, evitando las vísceras.

¿Cómo debemos comer?

Debemos comer con recuerdo de sí, conscientemente, sin radio, sin TV, sin discusiones. En



armonía y sin prisas. Es mejor comer poco y despacio.

No comemos cerdo por ser un animal involutivo, aunque lo cocinemos muy bien no queda libre de sustancias y larvas astrales involutivas.

P - Venerable Maestro Samael Aun Weor, nosotros vamos aprovechar la oportunidad de su presencia para pedirle que nos aclare sobre la cuestión de la carne. Al principio, en sus libros, Ud. decía que era totalmente prohibido comer carne y ahora, en su último libro, titulado "El Misterio del Áureo Florecer", Ud. nos aconseja a comer carne. Por lo tanto, ¿En qué quedamos?

R - Con el mayor gusto daré respuesta a nuestro hermano García y a todo Movimiento Gnóstico Brasileño. Indudablemente, mis caros hermanos, he hecho experimentos en relación con el sistema vegetariano. Me viene en estos instantes a la memoria el caso concreto de un pobre can o perro enflaquecido... En cierta ocasión, estando yo totalmente fanatizado por el sistema vegetariano, quise también convertir en vegetariano a este pobre desdichado animal. Indudablemente aprendió la lección y, cuando ya la aprendió, murió. Observé en detalles todos los síntomas de la enfermedad tal cual ha acaecido. Así comencé mis experimentos.

Más tarde, hallándome en la República de El Salvador, cuando quería subir una calle de tipo más bien muy inclinado, perpendicular, sudaba terriblemente. Me hallaba en un estado de debilidad espantosa. Comenzaba mi organismo a presentar los mismos síntomas del animal de nuestro experimento.

Aquí en la ciudad capital de México, conocí al director de un Ashram, un alemán, fanático vegetariano, insoportable. Presentó los síntomas del can y, poco a poco, lo vi desfallecer, hasta que murió. Conocí también a otro caballero, que se dedicaba a la yoga y a la astrología, fanático vegetariano insoportable. Se debilitó su cuerpo lo mismo que el perro. Presentó los mismos síntomas de aquel pobre can enflaquecido, que en la polvosa puerta, se sentaba siempre en la vera del camino para contemplar a las gentes que pasaban. Murió el tal astrólogo de quien se habla, eso fue lamentable. Supe de otro caballero también que presentó los mismos síntomas del perro y murió. Alguien me llamó más tarde para que le hiciese curaciones de tipo magnético. Se trataba de una persona muy importante. Una dama que gozaba de cierto prestigio, fanática vegetariana. Postrada en cama, desfallecía la infeliz. Cuando le hablé yo sobre el sistema vegetariano, sobre los síntomas del perro y cuando le dije que todos los que había conocido, vegetarianos fanáticos, se debilitaban poco a poco hasta morir, me dijo: "Cuales eran esos síntomas, que ella quería conocerlos?" Mi respuesta fue: "Los mismos que usted está presentando en estos momentos". La dama posiblemente ya había comprendido la cuestión y se separaba siempre, pues, de sus "correligionarios de cocina". Digo así entre paréntesis porque muchos han hecho del vegetarianismo una religión de cocina. Continuó diciéndome, entonces que a las escondidas, donde sus compañeros de religión de cocina no se dieran cuenta, la infeliz no dejaba de comer a la hora su buen pedacito de carne de pescado, etc., escondiéndose los platos inmediatamente, si se presentase alguno de sus compañeros en el restaurant.

Comprobé, pues, hasta la saciedad que los pocos vegetarianos que vivían aquí en la ciudad capital de México se habían sostenido durante años con su régimen no eran radicalmente



vegetarianos. A escondidas, cuando nadie los viera, se comían sus pedacitos de carne o de pescado, etc.

Reflexionad en esto, hermanos, porque es bastante interesante. Obviamente, sabemos que existe la ley llamada El Eterno Trogoautoegocrático Cósmico Común. Esta ley deviene del Eterno Rayo Okidanock omnipresente y omnipenetrante. Quiero que sepáis que la ley del Eterno Trogoautoegocrático Cósmico Común tiene dos factores: tragar y ser tragado; mutua alimentación recíproca de todos los organismos. El pez grande siempre se tragará al chico y todos los organismos viven de todos los organismos. Y, por muy vegetariano que seamos, bien que fallezcamos, nuestro cuerpo físico será tragado por gusanos, de acuerdo con la ley del Eterno Trogoautoegocrático Cósmico Común. Y, pues, el vegetarianismo de hecho ataca a esta gran ley del Eterno Trogoautoegocrático Cósmico Común. Tal ley se desenvuelve de acuerdo con la ley del Eterno Heptaparaparshinoch, es decir, de acuerdo con la Ley del Siete, y también de acuerdo con la ley del Sancto Triamazikamno, es decir, de acuerdo con la Ley del Tres.

Estamos, pues, plantando leyes. Habitantes de Venus que son muy avanzados, mucho más avanzados que los terrícolas, que están a tono con el cosmos infinito, comen carne de pescado y frutas. No son, pues, vegetarianos. Es que los terrícolas quieren ahora corregirle la ley, corregirle la plana al Demiurgo Arquitecto del Universo. Reflexionad, hermanos. No quiero decir que os convirtáis en carnívoros fanáticos porque esto sería ir al otro extremo.

P - Vamos a pedirle aun, para que quede un poco más claro, que Ud. nos hable sobre la Ley de Enoch, de que en la época de primavera no debemos comer carne, porque está muy cargada con las fuerzas sexuales de los animales. Empero, en el Brasil la primavera es en época diferente de aquí de México. Entonces, ¿Cuál será la época cierta, en primavera o después de la Semana Santa, después del Viernes Santo?

R - Con el mayor gusto daré respuesta aquí a nuestro hermano García y, por su mediación, a todos nuestros hermanos gnósticos de la República del Brasil. Indudablemente, en la primavera, la vida se encuentra pujante y activa. El impulso animal es muy poderoso. Las pasiones animales, por tal motivo, se desatan. Obviamente, la carne se encuentra muy cargada también del principio psíquico animal inferior.

En la América del Sur, las estaciones están invertidas. Esto no invalida nuestras afirmaciones. En la primavera de la América del Sur, suceden fenómenos similares a los que acaecen en la primavera del Hemisferio Norte. No quiero con esto decir, definitivamente, que no se pueda probar algo de la carne en la primavera. Digo en forma muy marcada que lo que sucede es que, en aquella época, los principios animales, bestiales, se encuentran intensificados. Entonces, conviene dosificar un poco más la carne, comerla en menor cantidad por la época de primavera. Esto es todo. Con esto queda aclarado lo que hemos afirmado en algunas obras.

Tampoco comemos carne de cerdo porque este animal es un animal involutivo, contiene elementos muy densos, muy pesados, fruto de sus procesos involutivos. Dentro de este animal no va una esencia evolucionando sino van yoes involucionando; por más que cocinemos y re-cocinemos esta carne no es posible sacarle todas las vibraciones e influencias nefastas e involutivas. Ninguna religión antigua y seria come carne de cerdo.

Recordemos el Recto comer, Recto respirar y Recto pensar.

El resultado final de lo que comemos, respiramos y pensamos es la calidad y poder de nuestra energía sexual. La manera de mejorar la calidad de nuestra energía sexual depende de los 3 alimentos básicos. La energía sexual es la base para el trabajo alquímico de la creación de los cuerpos existenciales superiores del ser.

2. SEGUNDO ALIMENTO: RECTO RESPIRAR

LOS DIECISÉIS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA AYUDAR A SALVAR EL MUNDO

SUTRA DE LA PLENA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Tenemos algo con que contribuir. Tenemos una voz. Queremos abordar todo ello de una manera realista, desde la raíz. En el Sutra de la plena conciencia de la respiración, Buda propone dieciséis ejercicios de respiración consciente para abordar todos los sufrimientos básicos del ser humano. Sabemos lo importante que es el cuidar de nosotros mismos antes de poder cuidar del mundo.

El primer ejercicio propuesto por Buda es prestar atención a tu inspiración y tu espiración: «Inspirando, sé que esta es mi inspiración; espirando, sé que esta es mi espiración». Este ejercicio sirve para identificar tu inspiración y tu espiración. Es muy sencillo, pero cuando llevas tu atención a tu inspiración y a tu espiración dejas de pensar en el pasado, dejas de pensar en el futuro. Empiezas a regresar a ti mismo. Regresar a ti mismo es lo primero que hay que hacer, incluso para los políticos, los economistas y todos los demás. Si no regresas a ti mismo, no estás en plenitud de tus facultades, no puedes salvar el mundo de la mejor manera posible, ¿no es cierto? Tienes que ser tú mismo para ser lo mejor de ti mismo. Y Buda nos enseña que hemos de ser lo mejor de nosotros mismos. La filosofía del ser como fundamento de la filosofía de la acción. Cuando prestas atención a tu inspiración y tu espiración, dejas el pasado, dejas el futuro, regresas al momento presente, traes tu mente de vuelta a tu cuerpo. Tocas el momento presente, ¡estás vivo!

El segundo ejercicio es seguir tu respiración desde el principio al final: «Inspirando, sigo mi inspiración, desde el principio hasta el final; espirando, sigo mi espiración, desde el principio hasta el final». Así, tu plena conciencia permanece constante, eres realmente consciente, estás realmente concentrado, y, con certeza, estás aquí, cuerpo y mente unidos, bien establecido en el aquí y el ahora. Puedes tocar la vida, puedes abordar las circunstancias de tu vida.

Estos son los dos primeros ejercicios. Todo buen practicante en nuestra tradición debería dominar el identificar la respiración y seguir la respiración. Así estás aquí, realmente vivo, realmente tú, para que puedas empezar a abordar tus problemas y los problemas del mundo.



El tercero es: «Inspirando, soy consciente de mi cuerpo, de todo mi cuerpo». Primero tienes que tratar tu cuerpo, porque en tu cuerpo hay acumulación de tensión y dolor. No puedes ser lo mejor de ti mismo si no sabes cómo aliviar la tensión y el dolor en ti. Así, el tercer ejercicio es una especie de reunión familiar entre mente y cuerpo. Y tu mente se convierte en mente corpórea. Tu mente ya no es un vagabundo, tu mente está en el hogar de tu cuerpo, y tu mente es una mente corpórea, es mente verdadera. Mente y cuerpo se unen, y tú estás realmente aquí.

Con el tercer ejercicio relajas tu cuerpo, y en ese mismo momento notas que hay tensión y dolor en tu cuerpo. Y te gustaría hacer algo para mejorar la situación. Ese es **el cuarto ejercicio** recomendado por Buda: «Inspirando, relajo toda la tensión en mi cuerpo». Existe la recesión económica, claro, existe el calentamiento global, claro, quiero hacer algo, pero quiero ser lo mejor de mí antes de poder tratar ese tipo de asuntos. Sabemos que la tensión corporal se ha ido acumulando a causa de ti mismo, a causa de nosotros mismos. No practicamos la relajación total profunda. No hacemos las cosas relajadamente. Siempre corremos, esto se ha convertido en un hábito colectivo. Toda la sociedad hace lo mismo. El estrés, la depresión, se han hecho universales. Piensa sobre la cantidad de medicinas, sedantes, tranquilizantes que se consumen. Muchos de nosotros necesitamos ser sedados con medicamentos. Pregunta sobre cuántos fármacos consume cada día la gente en Francia.

La práctica de la meditación enseñada por Buda no nos invita a soñar, al contrario, nos enseña a afrontar la realidad de la vida. Como estás realmente ahí sabes cómo abordar, cómo manejar la situación. Ya desde el principio aprendes a manejar tu inspiración y tu espiración, y entonces aprendes a manejar tu cuerpo. La acumulación de tensión provocará todo tipo de enfermedades. Aflojar la tensión disminuirá el dolor en tu cuerpo. Cuando hay menos tensión, el dolor es menos activo. Y el cuarto ejercicio de respiración consciente es para aportar bienestar a tu cuerpo.

Las cuatro nobles verdades, el camino. Hay una manera de respirar que puede ayudar a aflojar la tensión y el dolor, que puede reducir dukkha, el malestar, y provocar algo de bienestar. Si conoces la exacta forma de respirar y empiezas a respirar así, el cambio, la transformación, comenzará al instante. Así, en una sola inspiración puedes practicar las cuatro nobles verdades. Reconoce la tensión que está en el cuerpo, el dolor del cuerpo, reconoce la tensión y el dolor en el cuerpo, e inspira de manera que te ayude a aflojar la tensión en el cuerpo. Las cuatro nobles verdades pueden ser reconocidas en una inspiración o espiración. Cuando practicas el caminar conscientemente, das cada paso de manera relajada, libre. ¿Por qué? Porque estamos libres del pasado y del futuro. Cada paso puede también aflojar la tensión en tu cuerpo, y reducir el dolor en tu cuerpo. Algunos de entre nosotros practicamos la meditación caminando y nos curamos a nosotros mismos. Por eso es tan importante aprender el arte de caminar, para que cada paso pueda aflojar la tensión, no solo en el cuerpo sino también en la mente.

El quinto es muy interesante: cómo producir una sensación agradable. Respiras de tal manera que puedes producir una sensación agradable. Una sensación placentera. El placer es posible.



Eso está en la enseñanza de Buda. Producir una sensación de alegría.

El sexto es producir una sensación de felicidad. Si eres un practicante, debes saber cómo respirar para producir una sensación de alegría, porque la necesitas, necesitas la sensación de alegría, necesitas la sensación de felicidad para nutrirte y curarte. Se puede practicar para hacer surgir una sensación de alegría, una sensación de felicidad. Cuando te alimentas bien, tienes fuerza suficiente para manejar la sensación dolorosa, el dolor, el profundo dolor de tu interior y del mundo.

El séptimo ejercicio de la respiración es reconocer, identificar la sensación dolorosa. El tercero es identificar, reconocer el cuerpo. El primero es identificar la inspiración y la espiración. El segundo ejercicio es seguir la inspiración y la espiración durante toda su duración. El tercero es identificar, reconocer, ser consciente del cuerpo: «Inspirando, soy consciente de todo mi cuerpo». Ese es el tercer ejercicio. y si somos plenamente conscientes, vemos que hay tensión y dolor en él. Por eso necesitas el cuarto ejercicio: relajar la tensión en el cuerpo. Eres consciente de tu cuerpo, del dolor y la tensión, y quieres hacer algo para aflojar la tensión y el dolor en tu cuerpo. En el séptimo ejercicio, te haces consciente de la sensación dolorosa en ti, el malestar, la primera noble verdad. Hay una sensación dolorosa en ti y quieres ocuparte de esa sensación. Ya sabes cómo ocuparte de tu cuerpo, ahora aprendes a ocuparte de tus sensaciones.

El octavo ejercicio de respiración es aflojar la tensión en la sensación. La traducción oficial es «calmar las sensaciones». Calmar es relajar. Consciente del cuerpo, calmar el cuerpo; consciente de la sensación, calmar la sensación. En el canon chino utilizamos un término que significa parar. Ayudarlo a parar. No tienes que neutralizarlo, no tienes que luchar contra ello, no necesitas emplear la violencia, tan solo le ayudas a parar. Esa palabra china también significa parar, calmar, aflojar. Esto se aplica a nuestro cuerpo y a nuestras sensaciones. Hemos de parar la tensión, el dolor en nuestro cuerpo. Debe existir un método no violento, un método amable de ayudar a tu cuerpo a aflojar la tensión y el dolor. Eso es parte de la práctica, y todo buen practicante de meditación debería saber cómo respirar para aflojar la tensión del cuerpo y calmar, aliviar una sensación. Después de aprender cómo ser consciente de tu cuerpo y calmarlo, aprendes a ser consciente de una sensación dolorosa en ti. Aprendes cómo aflojar la tensión en esa sensación, a calmar esa sensación.

Por tanto, los cuatro primeros ejercicios de la respiración consciente tratan sobre el cuerpo, y los otros cuatro tratan de las sensaciones, incluyendo el quinto y el sexto.

Podemos muy bien estudiar el Sutra de la plena conciencia de la respiración a la luz de las cuatro nobles verdades. La enseñanza de las cuatro nobles verdades sigue y penetra en todas las enseñanzas budistas, en todos los discursos y enseñanzas budistas. Este es un arte. Si eres un practicante, debes saber cómo respirar para producir una sensación de alegría, porque la necesitas, necesitas la sensación de alegría, necesitas la sensación de felicidad para nutrirte y curarte. Se puede practicar para hacer surgir una sensación de alegría, una sensación de felicidad. Cuando te alimentas bien, tienes fuerza suficiente para manejar la sensación dolorosa,



el dolor, el profundo dolor de tu interior y del mundo. Así, el método de reconocimiento enseñado por Buda es muy metódico, muy científico, comienza con el cuerpo y luego con las sensaciones. Sabes que cuando el paciente está demasiado débil, no es posible operarlo, se debe retrasar la cirugía. Hemos de ayudar a que el paciente se fortifique para que tenga mayor capacidad de resistir antes de que pueda ser operado. Buda también es un buen médico. Sabe que necesitamos algún tónico, medicamentos, necesitamos algún alimento para ser suficientemente fuertes antes de que podamos ocuparnos del bloque de sufrimiento que hay dentro de nosotros y en el mundo. Muy realista, muy pragmática, la enseñanza de Buda.

Por eso, cuando los filósofos venían e intentaban provocar a Buda para que hablara sobre el comienzo del mundo y cosas así, él siempre se negaba, era una pérdida de tiempo: «Solo quiero hablar sobre el sufrimiento y la transformación del sufrimiento».

Disfruten, disfruten de su práctica.

El segundo alimento el AIRE y el recto respirar lo hemos estudiado también en el temario nivel A.

El tercer alimento las IMPRESIONES y el recto pensar lo estudiaremos en el siguiente tema.