

Hola a todos. Vamos a comenzar la sesión de estudio del sábado 18 de julio. Primero, ofreceremos la Oración por la Paz Mundial en japonés y en inglés. Voy a compartir la pantalla. Bien, entonces, comencemos.

< Oración por la Paz Mundial >

Muchas gracias. A todos ustedes, al ver las noticias en la televisión, puede que se les remueva algo en el corazón. En concreto, la reforma de la Ley de la Casa Imperial. Varias personas me han pedido mi opinión al respecto. Creo que se preguntan: '¿Está bien así el futuro de Japón?'.

Antes que nada, lo más importante que hay que observar en este asunto —diciendo primero la conclusión— es el linaje espiritual. Los habitantes de la tierra dicen: 'Lo que importa es la línea de sangre', 'Lo que importan son los lazos de sangre'. Pero los lazos de sangre son solo una parte ínfima del linaje espiritual.

Si se miran con calma únicamente los hechos —si la familia imperial ha llegado verdaderamente hasta el presente por una sola línea de sangre—, ya no es una sola línea de sangre.

Ustedes también estudiaron historia cuando eran jóvenes. La historia que se enseña en la escuela no es necesariamente la historia correcta. Pero incluso en esa historia no necesariamente correcta, surgieron conflictos dentro de la familia imperial, o quienes rodeaban a la familia imperial movieron a sus miembros para intentar hacerse con el poder; tales cosas ocurrieron muchas veces a lo largo de estos dos mil años.

Como también saben, hubo épocas en que emperatrices accedieron al trono: unas ocho veces, creo.

Así que comprendo el sentimiento de mirar los movimientos actuales de la Dieta y pensar: '¿De verdad está bien esto?'. Pero por mucho que se mueva la Dieta y por mucho que decida, la Casa Imperial de Japón existe dentro del gran fluir del universo, de modo que las cosas serán llevadas de la mejor manera posible. En formas que las cabezas humanas jamás podrían concebir, las cosas serán llevadas de la mejor manera posible.

Los movimientos actuales de los políticos, los movimientos de la Agencia de la Casa Imperial, los pensamientos de los miembros de la familia imperial: nosotros, la gente común, intentamos adivinarlo todo, pero en su mayor parte no podemos saberlo todo, ¿verdad? La paciencia y la contención de los políticos que impulsan los movimientos actuales, cuán profundamente meditadas están realmente sus acciones.

Por supuesto, los miembros de la familia imperial no tienen derecho a expresarse; están ahora en una posición en la que no pueden opinar sobre tales asuntos políticos. Así que cada miembro de la familia imperial seguramente tiene sus propios sentimientos. Pero, al menos, dentro de la familia inmediata del Emperador no hay ni ansiedad ni agitación. Son solo las personas de alrededor quienes piensan: 'Esto es terrible'.

El Emperador de Japón, bajo el sistema actual del país, ocupa la frustrante posición de 'símbolo del pueblo', 'emperador simbólico'. Pero, en verdad, él es el centro de Japón. En el corazón del

Emperador no hay el menor pensamiento sobre su propia conveniencia ni sobre la felicidad de su propia familia. En lo que piensa, siempre, es en la tranquilidad del pueblo de Japón y en la paz del mundo. En el corazón de Su Majestad el Emperador no hay nada más.

Nosotros también —el tiempo que llevamos orando difiere de una persona a otra— hemos estado orando continuamente por la paz del mundo y por el despertar y el resurgir de la divinidad de la humanidad. En medio de eso, nuestro interés propio y privado se ha desvanecido, y desde que despertamos por la mañana hasta que dormimos por la noche, lo que pensamos, lo que hablamos y lo que expresamos en acción se ha convertido todo en la felicidad de la humanidad, la paz de la humanidad, la armonía de la humanidad: que todo mejore.

¿Por qué repito ahora humanidad, humanidad? La naturaleza también importa, y todos los seres vivos importan. Pero si los seres humanos no hacen resurgir su divinidad, ni la naturaleza ni el mundo de los animales mejorarán.

Esta es la razón por la que las palabras iniciales de la Oración por la Paz Mundial en japonés no son 'Que el mundo sea pacífico', sino 'Que la humanidad del mundo sea pacífica'.

Si la humanidad se vuelve noble y verdadera, el mundo natural entrará en armonía, y el mundo de los animales —que ahora funciona con este ecosistema en que el fuerte devora al débil— cambiará a una era en la que todas las criaturas vivientes podrán convivir en amistad. Todo se reduce a si los seres humanos cambian o no.

Si los seres humanos cambian, el mundo natural mejora. El mundo de los animales, el mundo de todos los seres vivos, mejora. Pero mientras los seres humanos que viven en la tierra sigan viviendo según su propia conveniencia, su propio orgullo, sus propias opiniones —yo, yo, yo—, la naturaleza difícilmente entrará en armonía, y el mundo de las criaturas vivientes seguirá siendo perturbado.

¿Hablé de esto el otro día? La historia de los osos que aparecen y causan problemas. Hablando solo de este país, Japón: hace más de cien años, el gobierno Meiji dijo: 'Erradiquemos a los lobos de este país', y a lo largo de varias décadas los llevaron a la extinción. El lobo japonés y el lobo de Ezo: dos clases de lobos desaparecieron de este país, Japón.

Como resultado, los ciervos se multiplicaron enormemente. También los jabalíes, dicho sea de paso. ¿Y qué hicieron esos ciervos en las montañas y los bosques? Llegaron a comerse incluso el alimento que comen los osos. Así que los osos, sin otra opción, empezaron a bajar a los pueblos en busca de comida. Y cuando bajaban a los pueblos, buscando desesperadamente alimento, los mataban a tiros. Esta es la responsabilidad de los seres humanos.

El principio por el cual ocurren los terremotos es el mismo. La purificación de las vibraciones-pensamiento de la humanidad; el movimiento que corrige las distorsiones creadas por las vibraciones-pensamiento de la humanidad. Ayer u hoy hubo un terremoto de magnitud 7,3 en el sur de México. En número de terremotos, Japón e Indonesia son los que más tienen. Desearía que la tierra entrara pronto en armonía, para que nadie tenga que vivir temblando por el trauma de los terremotos.

Al final, cuando consideramos qué puede hacer cada uno de nosotros para ello, lo que podemos hacer se reduce a esto: hacer resurgir nuestra propia divinidad y vivir expresándola en nuestras

palabras, pensamientos y acciones.

Hay personas que preguntan: '¿Cómo puedo llegar a vivir así?', y distintas personas responden de distintas maneras. Algunos dicen: 'Vive con amor profundo'. Otros dicen: 'Vive como los dioses y los budas'. Otros dicen: 'Vive como el sol'. Para alguien que nunca ha vivido así desde que vino a este mundo, todo eso suena bastante difícil de aprehender.

Cualquiera que sea la forma de divinidad que expreses, el fundamento sobre el cual puedes realmente llevarlo a cabo es, creo, un corazón capaz de agradecer cualquier cosa: un corazón de gratitud sin reservas, un corazón de gratitud total.

Una persona sin este fundamento no puede vivir con amor profundo, por mucho que lo intente. En el momento en que la otra persona hace algo que le disgusta, justo después de decir 'te amo', piensa 'te detesto': solo emociones así de superficiales pueden moverse en ella. Eso no es amor ni nada parecido. No es más que el bullir de los pensamientos kármicos.

Al otro lado del gusto está el disgusto. Al otro lado de lo correcto está lo incorrecto. Cualquier cosa que tenga un opuesto no es algo del mundo de la divinidad. El amor del mundo de la divinidad es un amor que nunca se invierte. Aunque la otra persona actúe en contra de tus deseos, puedes seguir amándola.

En este mundo imperfecto de hoy, cuando me pregunto qué amor se acerca más a ese amor divino, creo que es, después de todo, el amor de una madre.

Mirando el mundo de hoy: Irán y Estados Unidos siguen enfrentándose; Rusia, por su parte, tampoco puede bajar el puño que ha levantado; China codicia con avidez partes del territorio de Taiwán y de Filipinas; y hay otros movimientos inquietantes. Pero aun así, no necesitamos desgastarnos los nervios preocupándonos por ello.

Cualesquiera que sean las situaciones que aparezcan por el camino, llegará sin falta un tiempo en que todo se armonice y todos se hagan amigos. Surgirá de movimientos que están más allá del conocimiento humano.

Acabo de hablar de los movimientos de varios países. Todos ellos pueden verse como fenómenos en los que el lado negativo de la masculinidad se ha inclinado hacia la superficie y ha aparecido.

En el espíritu humano existen la masculinidad y la feminidad. Y tanto dentro de la masculinidad como dentro de la feminidad hay más y menos, yin y yang.

Por ejemplo, si tomamos un poco del lado positivo de la masculinidad: la cualidad pionera, emprender nuevos desafíos y expandirse hacia fuera. O, remontándonos a los tiempos primitivos, salir a procurar alimento y proteger a la esposa y a los hijos para que puedan vivir. Esa parte.

La feminidad es, después de todo, dar a luz, criar, proteger. A menudo llamamos a la tierra 'Madre Tierra': somos hijos de la tierra. Somos descendientes de los seres cósmicos y, al mismo tiempo, somos también hijos de la tierra.

Pero hemos sido hijos poco agradecidos, hasta ahora. Así que ahora que nos hemos dado cuenta de lo poco agradecidos que hemos sido, estamos en la etapa en que debemos mostrar devoción

filial hacia la tierra.

Hablando en términos de masculinidad y feminidad, el lado negativo de la masculinidad — dominar, imponerse desde arriba, arrebatarse lo que pertenece a otros—, en resumen, cuando el egocentrismo aparece en la superficie, eso es lo que se obtiene.

En cuanto a la labor femenina de dar a luz, criar y proteger: cuando esos sentimientos se retuercen, surgen el rencor, los celos, los movimientos pegajosos y rumiantes del corazón.

La situación mundial actual es un mundo movido por el lado negativo de la masculinidad. La labor de armonizar, de neutralizar este mundo movido por el lado negativo de la masculinidad, es la labor del lado positivo de la feminidad.

Esta labor del lado positivo de la feminidad aparece también en algunos hombres, pero solo en unos pocos. Más bien, quienes expresan el buen lado de la feminidad son, después de todo, en su mayoría mujeres. En ese sentido, creo que la era que viene será la era de la feminidad.

Las personas que dicen '¡Yo, yo!', '¡Yo primero!' serán desplazadas. Pero eso es cuestión de cómo lo toman ellas mismas. En realidad, no son desplazadas: son envueltas por el amor de la feminidad. Eso es todo.

Los hombres son todos niños. Las mujeres lo entenderán. Por muy imponente que parezca un hombre, todo hombre es hijo de una mujer. Todo hombre nace de una mujer. No hay ningún hombre nacido jamás de un hombre.

Así pues, volviendo al tema inicial de la reforma de la Ley de la Casa Imperial: hablan de 'varones por línea masculina' esto y aquello, como si algún elemento de los genes tuviera que ser varón por línea masculina, etcétera. Pero, de hecho, no es una línea única e ininterrumpida, ya en este momento presente. Y quienes repiten sin cesar 'varones por línea masculina, varones por línea masculina' encuentran esto inconveniente, así que cierran los ojos y fingen no verlo.

Pero incluso estos movimientos políticos están en la palma de la mano de Dios. Como Son Goku en la palma de Buda: por muy lejos que Son Goku creyera haber llegado, solo se movía sobre la palma de Buda. Esa es la sensación. Ahora hay esos movimientos políticos; las cosas seguirán como se ha decidido; y en el futuro surgirán problemas otra vez. Qué hacer entonces: ahí es donde está la cuestión.

Los entresijos de la política pueden ser interesantes, pero de poco sirve conocerlos, creo yo. En conclusión: cualesquiera que sean los movimientos que ocurran por el camino, creo que llegará la era de la Emperatriz Aiko. No lo dudo en lo más mínimo.

Las noticias de televisión —y no solo la televisión; también los periódicos y las noticias de internet— siempre se transmiten con una intención por parte de quienes las comunican: 'Queremos que lo vean así, que lo escuchen así, que lo tomen así'. No sería ninguna exageración decir que ya no hay en este mundo noticia alguna que informe solamente de los hechos desnudos.

Así que, al ver las noticias, juzgar únicamente al nivel de los movimientos superficiales del mundo y de los movimientos superficiales de las propias emociones —esto y aquello, me gusta y no me gusta, qué será de ello— era algo inevitable hasta ahora. Pero de aquí en adelante, es

bueno mirarlas pensando: 'Ah, esta noticia quiere que yo piense de esta manera'.

Entonces, a medida que vean diversas noticias, llegarán a captar los hechos que hay detrás de la forma en que los medios pretenden presentarlas. Por supuesto, esa manera de ver viene también con los trabajos espirituales que la respaldan.

Estamos ahora, cada uno de nosotros, en el impulso final y último del resurgir de la Chispa Divina, y creo que todos ustedes están avanzando bien. Así que, si practican mirar las noticias con la intuición conectada a sus propios Espíritus Guardianes y Deidades Guardianas, cultivarán un yo que no se deja mover por los movimientos superficiales.

Ha llegado ya el momento de renunciar a ser humano. Hay personas que dicen: 'Es que no consigo renunciar a ello'. Tales personas deberían experimentar más las pruebas y penalidades de este mundo, ser zarandeadas y pulidas, experimentarlo hasta el final, y entonces entrar en el mundo del resurgir de la Chispa Divina.

Hacer cualquier cosa a medias es lo peor de todo, creo. Hagas lo que hagas, hazlo en serio. Si dices: 'Todavía no he jugado bastante', entonces juega en serio. Y quien piense: 'Ya he tenido bastante de eso. En la última parte de mi vida puliré mi alma e iré al otro mundo', que haga precisamente eso.

Las maneras de vivir difieren, pero verdaderamente cada persona vive con sus preocupaciones y su sufrimiento. Que se tenga o no, en medio de eso, la perspectiva de que el ser humano es originalmente divino: eso cambia el futuro de ahí en adelante.

Entre los hombres especialmente, hay quienes llegan a sentir soledad al envejecer. También hay unas pocas entre las madres. Sobre todo alguien que tuvo un cargo en los días de su profesión: cuando el cargo desaparece y quienes lo rodean ya no lo tratan como cuando lo tenía, los hombres sienten agudamente su soledad. También hay mujeres así.

Así que, entrometiéndome un poco, voy a mostrar una diapositiva para tales personas. Cuanto más arriba se va, más importante es, así que empecemos por abajo.

Número siete: sin contar historias de las propias hazañas ni de las penalidades del pasado, hacer que la otra persona hable de su presente, dejar que sea ella quien hable.

Número seis: no ser un buen conversador, sino llegar a ser quien hace hablar al otro, un buen oyente.

< Los Siete Preceptos para Ser un Anciano Querido >

- ① A todo, en toda ocasión, seguir emitiendo y transmitiendo sentimientos de gratitud**
- ② Hacer de 'gracias a usted' una costumbre al hablar y realzar a quienes nos rodean**
- ③ Empezar a hablar no con 'pero' o 'no', sino con 'ya veo' o 'ciertamente'**
- ④ Procurar ser el sol para la otra persona, no el viento del norte**
- ⑤ No sermonear ni presumir: sonreír siempre con calidez**
- ⑥ Aspirar a ser un buen oyente, no un buen conversador**
- ⑦ Sin contar las propias hazañas ni penalidades pasadas, dejar que el otro hable de su presente**

Número cinco: sin sermonear ni presumir, sonreír siempre con calidez.

Número cuatro: procurar ser el sol para la otra persona, no el viento del norte.

Número tres: al empezar a hablar, no partir de la negación —'pero', 'no'—, sino de palabras de afirmación: 'ya veo', 'ciertamente'. Solo esto cambia considerablemente las relaciones humanas.

Y número dos: hacer de 'gracias a usted' una costumbre al hablar, y realzar siempre a quienes nos rodean. Y el último, número uno: a todo y a cualquier cosa, en toda ocasión, seguir emitiendo y transmitiendo sentimientos de gratitud.

Este 'todo y cualquier cosa' no se limita a las personas, ¿verdad? El agua, el aire, la tierra, nuestras comidas diarias: hay incontables objetos de gratitud. Algunas personas incluso dan las 'gracias' a las plantas que florecen por las grietas del asfalto. Agradecer también a las plantas de la ciudad: cuando haces de la gratitud por todo tu costumbre, todo marcha bien.

El número siete mencionaba las historias de hazañas y penalidades pasadas. Los hombres tienen esa fuerte necesidad de reconocimiento. Quieren que les digan 'qué grande'; son niños que quieren ser reconocidos. Recuerden a un niño pequeño: quiere que su mamá lo elogie. Ese espíritu no cambia nunca. Es el mismo. A los cincuenta y tantos, sesenta y tantos, setenta y tantos, ochenta y tantos, no cambia.

Yo también vivo en un cuerpo de hombre, y desde luego no pienso que no tenga nada que ver conmigo. Hay momentos en que pienso: 'Ah, sí, yo también tengo ese lado'. Pero afortunadamente también ha entrado en mí mucha feminidad, y agradezco que neutralice esas tendencias.

En mis viejos tiempos de quejas y descontento, vivía únicamente del lado negativo de la masculinidad. Pero conocí a mi esposa —y creo de verdad que es gracias a ella— y fui educado, por así decirlo, en armonizar mi corazón. Por supuesto, también por voluntad propia estaba el pensamiento: 'No debo seguir viviendo como he vivido'.

Así que hace veinte años, quince años, diez años, fueron los días en que se me encendió el fuego debajo: 'Cambia de verdad. Cambia en serio. No puedo seguir como estoy'.

Ahora que en buena medida he salido de ello, puedo contarle como una anécdota divertida. Pero en aquel entonces —como en cualquier hogar, supongo— hubo períodos en que chocábamos.

Sin embargo, felizmente, nosotros como pareja encontramos que incluso después de todas estas décadas nuestros sentimientos mutuos no se han enfriado —siempre nos lo decimos el uno al otro— y estoy agradecido por ello. Que mi interior haya sido cultivado por ella —hoy no está aquí— es algo que siento siempre, siempre.

Así que, también para los hombres del mundo: si el poder de la feminidad se fortalece, los hombres que dicen '¡Yo, yo!' se apaciguarán, creo. Yo mismo experimenté ese cambio —no sé si debería llamarlo un historial—; he experimentado ser cambiado por el poder de la feminidad. Por eso creo verdaderamente que necesitamos cultivar a los hombres del 'yo, yo' de todo el mundo hasta hacerlos poseedores de corazones armonizados.

Quienes quieren la guerra la harán aunque les digas 'basta'. Y sin embargo no se puede afirmar

rotundamente que esté mal. Hay un aspecto de ello que ocurre por necesidad. Hay cosas que no se desvanecen si no chocan.

Por ejemplo, incluso en las relaciones personales: personas que tienen cosas que decir pero se callan; esto es común entre las mujeres. Si sigues haciendo eso durante décadas —tener cosas que decir y callarlas—, enfermarás. Nueve de cada diez veces, enfermarás.

Si reconoces esa tendencia en ti, entonces al principio está bien chocar con quienes te rodean: di tu opinión. Esto no es un asunto superficial de 'ir contra la armonía'. Estás chocando como experiencia necesaria.

Si temes el choque, si tienes miedo y no dices lo que quieres decir, acabas matándote a ti mismo. Así que el hecho mismo de que el mundo de hoy esté en semejante estrépito es, bien mirado, un mundo en el que la humanidad se está dando mutuamente las experiencias de la forma que se desvanece, necesarias para entrar en armonía. Existe esa manera de verlo.

Entonces, ¿cómo oramos? 'Que la Paz prevalezca en la Tierra. Que la paz reine en nuestros hogares y países. Que nuestras misiones se cumplan'. Orar así, y es suficiente.

En cuanto a 'que nuestras misiones se cumplan' —lo digo últimamente en las sesiones de estudio—, no es que el que un enfermo sane sea lo que significa que la misión se cumpla. Hay personas que enferman, mueren tal como están, y con ello cumplen su misión. Qué constituye el cumplimiento de una misión, solo lo saben los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas. No es algo que los seres humanos puedan discernir con sus cabezas superficiales.

Existe el dicho: 'Confía en la voluntad del cielo y haz todo lo humanamente posible'. Si confiamos en la voluntad del cielo, solo nos queda hacer todo lo humanamente posible. No hay necesidad de especular de un modo u otro sobre los resultados, ni de romperse la cabeza con ellos.

También está la enseñanza: 'Confíalo todo a los Espíritus Guardianes y a las Deidades Guardianas, y vive'. Si lo has confiado, entonces no te quejas de cómo resulten las cosas. Quejarse es no haber confiado. He hablado antes de 'convertirse en la carpa sobre la tabla de cortar': practicar hasta llegar al sentimiento de que, sea como sea que los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas te cocinen, lo agradeces.

Es la práctica de vaciar el ego, de borrarlo. Cuanto más se adelgaza nuestro ego, más se convierte nuestro cuerpo físico en un vaso de los dioses, en el que muchos dioses y seres cósmicos pueden entrar y usar.

En verdad, los del otro lado quieren más personas así, pero hay pocas en esta tierra. Todos piensan solo en sí mismos. Ese tiempo dedicado a pensar en uno mismo: si el día tiene veinticuatro horas y duermes ocho, de las dieciséis horas de vigilia, ¿cuánto piensas en el conjunto? ¿Cuánto vives pensando en la paz de la humanidad, en la felicidad de la humanidad? Aumenten esa proporción.

Y la clave de ello —el corazón de gratitud también importa, pero a un nivel más fundamental— el elemento más importante es la respiración. Ahora formaremos el IN y haremos una pausa, y después de la pausa quisiera hablar de la respiración y practicar la respiración juntos. Bien, antes de la pausa, formemos el IN de la Chispa Divina una vez. Vamos allá.

< IN de la Chispa Divina, una vez >

Muchas gracias. Bien, entonces, haremos una pausa hasta las 2:13. Por favor, apaguen su vídeo y tomen el descanso.

< Descanso >

Bien, entremos en la segunda parte. Vamos con la charla sobre la respiración. Por la mañana, cada uno puede tener su propia rutina de cosas que hace al levantarse. En la parte vertical de la caja torácica están unidos los huesos horizontales. La base de cada hueso horizontal, donde se une al hueso vertical, es cartílago, y esto es igual en la parte de la espalda.

Mientras dormimos, el cuerpo se mueve poco, así que las uniones del esternón tienden a agarrotarse. Por eso, al despertar por la mañana, es bueno acariciar aquí, así. No hay necesidad de presionar fuerte. Basta con acariciar con la mano. Entonces se ablanda.

Algunos preguntarán: '¿Por qué se ablandaría solo por ser tocado?'. Pero la palma humana es un lugar del que la luz de la vida brota enormemente, tanto como de los globos oculares. Por eso desde antiguo se hace lo de 'sana, sana, colita de rana', y por eso existe incluso la expresión 'imposición de manos'. La mano es así de extraordinaria.

Algunos de ustedes sabían que la mano es extraordinaria, y otros quizá no, pero en la mano humana se esconde un poder tremendo. Así que el mero hecho de tocar con las yemas de los dedos ablanda las uniones del esternón y ayuda a la expansión y contracción de la respiración.

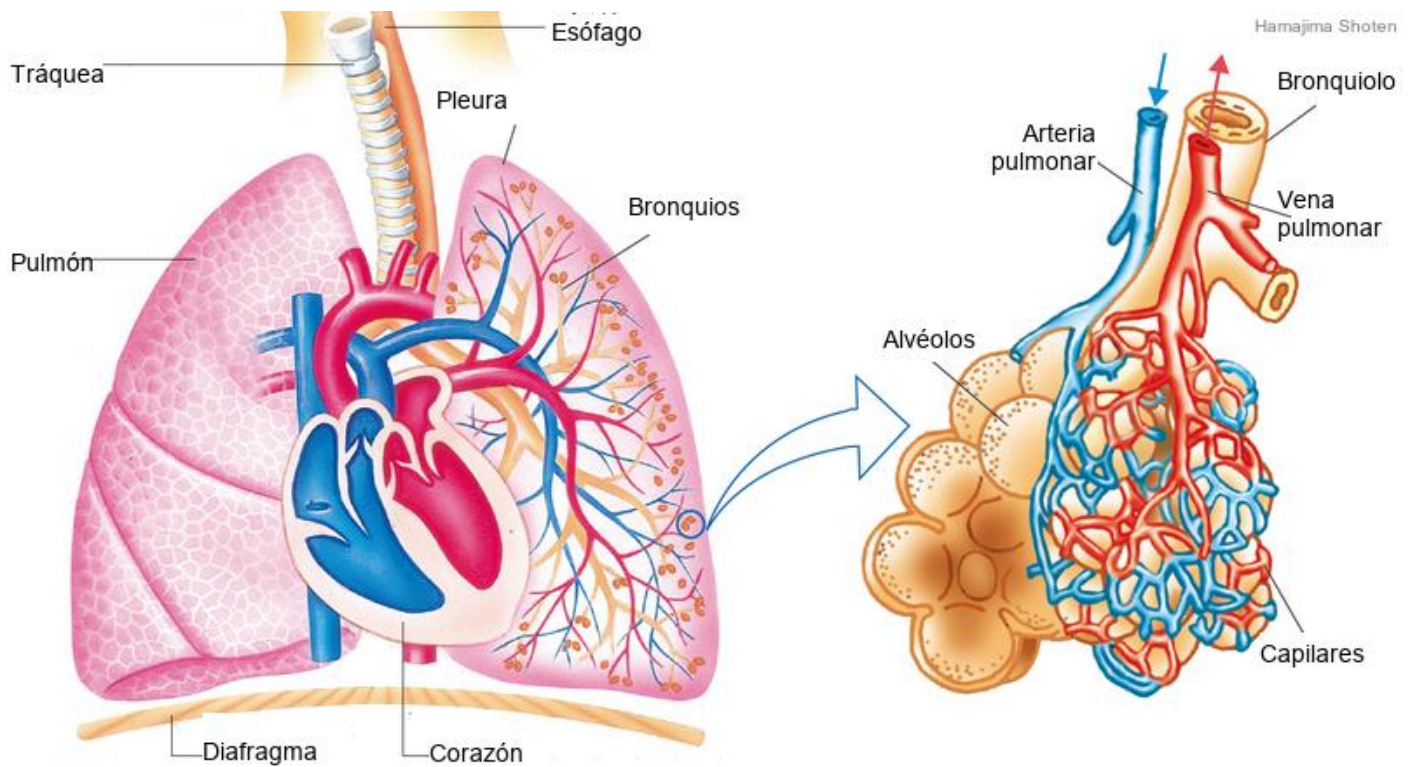
Una vez ablandada esta zona, a continuación, expulsen todo el aire que queda en los pulmones. Hagan 'fuuu—', y cuando piensen que ya no sale más, pongan más fuerza en el vientre y expulsen 'fuuu—', y cuando piensen que de verdad ya no pueden, insistan y expulsen 'fuuu—' otra vez. Háganlo varias veces, y el aire que se quedó en el fondo de los pulmones toda la noche, sin salir nunca, saldrá. Y una vez que sale, entra aire fresco hasta el fondo de los pulmones.

Entonces —creo que una vez lo mostré en un diagrama— en los pulmones están los alvéolos, lugares como racimos de uvas, y estos alvéolos están conectados a los vasos sanguíneos. El oxígeno captado pasa a la sangre dentro de estos alvéolos, y como sangre transporta el oxígeno por todo el cuerpo.

Así que, si respiras superficialmente, de manera inconsciente, la capacidad de captar oxígeno se debilita, y el resultado es un estado en que el oxígeno no llega a todo el cuerpo. Esto es lo relativo al lado material, al cuerpo físico.

Respirar superficialmente, sin pausar el ritmo, tiene también efectos bastante desfavorables en el plano mental. ¿Qué efectos? Las personas de respiración superficial —probablemente lo verán en quienes les rodean y en ustedes mismos— se dejan arrastrar fácilmente por la emoción, se alteran con facilidad, tienden a hundirse, tienden a estallar; les cuesta gobernar sus emociones.

Si, en cambio, practican mantener la respiración siempre en un ritmo lento y sosegado, la mente se estabiliza.



¿Por qué se estabiliza la mente? El pensamiento humano surge originalmente del Dios Universal. Pero a medida que esta energía procedente del Dios Universal desciende cada vez más a este mundo de vibraciones densas y entra en el cuerpo físico, se ha convertido en un movimiento del pensamiento muy rígido, muy poco libre.

Se ha vuelto así por los pensamientos errados que van desde las vidas pasadas hasta el día de hoy. ¿Y dónde se acumula eso? En el cuerpo astral y en el cuerpo físico; sobre todo, lo que está en el cuerpo astral se manifiesta en el cuerpo físico.

Así que, si sigues emitiendo pensamientos del tipo que conduce a la enfermedad, aunque al principio estés sano, las semillas de la enfermedad se acumulan cada vez más en el cuerpo astral y, como el agua que rebosa de un vaso, fluyen hacia el cuerpo físico y dañan los órganos internos, los órganos internos sobre todo. En algunas personas dañan los vasos sanguíneos. Entonces vienen los infartos cerebrales y demás: obstrucciones dentro de los vasos.

Si vives con la práctica de respirar siempre lentamente, tus lazos con tales cosas se desprenden.

Respirar con sosiego todo el día es también un acto que acerca la respiración humana a la respiración de la fuente de vida del universo. Al continuar con esta respiración lenta, nos acercamos naturalmente al Dios Universal, y nuestra espiritualidad se acerca también. Y a medida que la espiritualidad se acerca al Dios Universal, la vibración física en la que esa persona habita se espiritualiza también.

Incluso sin esfuerzo alguno, ya vivimos en cuerpos que son medio como cuerpos espirituales. Pero seguimos siendo medio físicos, así que permanecemos en parte sujetos a las leyes del mundo físico.

El pensamiento humano es invisible al ojo, pero cuando el pensamiento desciende hasta lo más cercano a este mundo, en la mayoría de las personas flota a la deriva, desde alrededor de la boca del estómago hasta alrededor de los ojos.

Asienten este pensamiento a la deriva en el seika tanden, el punto por debajo del ombligo. Bájenlo al seika tanden. Al asentar el centro del pensamiento en el seika tanden, volvemos al estado de vivir con el poder infinito que la vida posee de por sí, expresado en este cuerpo físico.

'Volver': he usado deliberadamente la palabra 'volver' ahora mismo, porque el ser humano original era una existencia así. Pero por el bien de la colonización de esta tierra, descendimos a este mundo físico de las vibraciones más densas, y al repetir nacimiento y muerte, transmigando una y otra vez, casi todos los humanos de la tierra lo olvidaron.

Pero ha llegado el tiempo en que podemos recordarlo. O más bien: si no recordamos la verdadera forma del ser humano, la tierra no aguantará mucho más. Esa es la etapa en la que hemos entrado ahora.

Por eso, no solo entre nosotros, sino en todo el mundo, están apareciendo personas que han despertado a esta verdad de la vida, en muchos países, en muchas regiones. Su número puede ser pequeño, pero personas despiertas están apareciendo ahora en todo el mundo.

Y nosotros, por nuestra parte, centrándonos en la Oración por la Paz Mundial, trabajamos para hacer surgir los verdaderos poderes que los seres humanos poseen —sabiduría infinita, poder creador infinito, conocimiento infinito— y para crear una nueva era. En la raíz misma de todo ello está la respiración lenta y sosegada.

Con una respiración superficial no puede lograrse el resurgir de la Chispa Divina. Respirar lentamente solo mientras se forma el IN no se convierte, en sentido verdadero, en el resurgir de la Chispa Divina que dura todo el tiempo que estamos despiertos.

Por eso digo —por paradójico que suene—: 'Más que el tiempo en que todos oramos juntos, más que el tiempo en que todos formamos el IN juntos, importan más los momentos ordinarios y corrientes de la vida diaria'.

Por supuesto, el tiempo en que formamos el IN juntos importa, y el tiempo en que oramos juntos importa. Pero en esos momentos —todos lo saben por experiencia— cualquiera puede orar bien, cualquiera puede formar bien el IN. ¿Por qué? Porque el poder de los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas de todos los reunidos se junta y vela por todos los presentes. Por eso se puede.

Pero una vez que entras en la vida diaria, sin compañeros de oración a tu alrededor, mantener la consciencia de pulirte y elevarte no es hazaña ordinaria.

Quienes sienten alegría en ello —tan contentos que apenas pueden contenerse, hallando deleite y gozo en volverse mejores, en pulirse y elevarse— quizá no batallen mucho. Pero para muchas personas, expresar la divinidad en medio del vivir cotidiano es la parte más ardua. Y la llave que lo sostiene es la respiración lenta.

La respiración —pienses lo que pienses o no pienses nada, hagas lo que hagas o no hagas nada— continúa sin cesar. Mientras estás despierto y mientras duermes, estás respirando.

La respiración mientras dormimos la controlan por nosotros los Espíritus Guardianes auxiliares y los espíritus guía. Mientras dormimos, nuestra consciencia va con nuestro Espíritu Guardián al otro mundo; durante ese tiempo, son los Espíritus Guardianes auxiliares y los espíritus guía

quienes protegen el cuerpo físico. Así que no hay que preocuparse por el tiempo en que dormimos.

El problema es mientras estamos despiertos. Mientras estamos despiertos, la autoridad sobre cómo usamos nuestra mente y nuestro cuerpo se nos confía a nosotros. Los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas, que nos observan día tras día, no nos fuerzan, piensen lo que piensen. Nos dejan hacer como queramos.

En medio de eso, si vives concentrándote en este único punto de mantener la respiración en orden, te acercas, sin saberlo, a hacerte uno con tu Espíritu Guardián y tu Deidad Guardianas. Solo con respirar lentamente.

¿Por qué sucede algo así? Hablé antes de asentar el cúmulo de pensamiento a la deriva en el vientre, en el seika tanden. Es porque el seika tanden es la puerta, el portal que une el otro mundo con este mundo. Cuando mantienes tu consciencia en el seika tanden, estás, sin saberlo, en un estado en que es fácil conectar con tus Espíritus Guardianes y Deidades Guardianas.

Ese estado —lo experimentamos de vez en cuando durante la meditación— es aquel en que las ondas cerebrales se han vuelto ondas alfa, o las aún más finas ondas theta. Incluso sin meditar, el simple hecho de respirar lentamente lo produce.

Y cuando estamos en ese estado, estamos conectados con el universo. Conectados con la gran fuente de la vida. Conectados con el espíritu directo del cuerpo divino. Conectados con los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas.

Hay personas que viven sin respirar profundamente y que, aun así, son sensibles espiritualmente. Pero el mundo en que tales personas están inmersas es el mundo astral. Cuando conectas con el mundo astral, te vuelves propenso a quedar atrapado en toda clase de suposiciones erróneas. Eso proviene en parte de las influencias de los seres del mundo astral, y en parte de estar impulsado por el propio subconsciente. No significa que por ello se comprenda espiritualmente nada.

Y cuando conectamos con los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas respirando lentamente de este modo, no es que lo invisible se vuelva visible ni que lo inaudible se vuelva audible; esto ya lo saben todos, creo.

Ver y oír: cuando llega el momento, cualquiera llega a hacerlo. Cuando no hace falta, sencillamente no ocurre. Eso es todo.

El poder de la telepatía también resurge cuando hace falta. En algunas personas puede resurgir el poder de la teletransportación. Algunas pueden llegar a sacar objetos del aire. Algunas pueden caminar sobre el agua. Toda clase de cosas se volverán posibles. Pero respirar lentamente no se hace con eso como objetivo.

En última instancia: la Unidad con el Ser Divino. Unir a Dios y a mí en uno, y vivir con la vibración del mundo de Dios expresada en este cuerpo físico. Eso es completamente distinto de poder hacer algo espiritualmente.

Viviendo como un ser humano corriente, lo que haces concuerda naturalmente con la voluntad de Dios. Lo que haces alegra naturalmente a la gente. Lo que dices ayuda naturalmente a

alguien. No dándole vueltas a la cabeza con 'si lo digo así, esa persona se pondrá contenta', sino un estado en que la vida misma mueve directamente nuestra mente y nuestro cuerpo. Para eso respiramos lentamente. Existía el término 'jinen-hōni', la naturalidad en concordancia con el Dharma. Se llega a ese estado.

Del método concreto, hasta ahora he dado solo dos cosas. Una: ablandar el esternón al despertar por la mañana. En cuanto a la espalda, quienes puedan alcanzarla pueden hacerlo, pero no hace falta forzarse: si ablandas la parte delantera, su movimiento estimula la espalda y la espalda también se ablanda, así que no hay que empeñarse con la espalda. Ablanden el esternón.

Eso es una cosa. Y la otra: soltar el aire que se ha acumulado en el fondo de los pulmones durante el sueño, el aire que se queda y no sale. Recomendando hacerlo no solo al despertar, sino varias veces al día. No especificaré un número, pero si lo hacen una vez cada pocas horas, llegarán a darse cuenta por sí mismos: 'Vaya, cuánto aire estaba reteniendo'.

Cuando la respiración se vuelve superficial y haces jadeos cortos, con ese ritmo el aire no llega al fondo de los pulmones. Solo la parte superior de los pulmones sigue tomando y soltando, y el aire almacenado en el fondo permanece horas, decenas de horas, días. Imaginen el principio de un arroyo que se convierte en una charca estancada: mientras el arroyo fluye murmurando está limpio, pero si se represa y el agua no tiene por dónde escapar, se convierte en una charca estancada.

Lo mismo ocurre dentro de los pulmones. El aire estancado, el aire sucio, pasa por los alvéolos a los vasos sanguíneos y recorre todo el cuerpo. Por eso los pulmones son en realidad un órgano que conviene usar a fondo.

Por supuesto, cuando corres por necesidad, o en un ejercicio intenso, no puedes andar respirando lentamente. Pero en la vida diaria corriente, aparte de eso, la respiración es algo que puedes hacer según decidas, una vez que decides hacerla lenta.

'Aun así, lo intento, pero no me dura': a veces oigo decir eso. Justamente por eso es práctica. Con cualquier cosa, si practicas —puede haber quien mejore más rápido y quien más despacio—, toda persona mejora. Cualquier cosa mejora con la práctica. La respiración es igual.

Decide por ti mismo respirar en un ritmo lento y sosegado, e inténtalo. Entonces ves que no dura. Así que te recompones y vuelves a empezar. Repites esto con seriedad. A medida que lo repites, los tramos en que respiras lentamente se alargan.

Antes de darte cuenta, llega un momento en que adviertes: 'Ah, estaba respirando inconscientemente y era lento'. Ese es el estado en que la respiración lenta se ha vuelto hábito. Llegados ahí, ya está hecho. Ya no hace falta practicar tanto la respiración.

'¿Inspiro por la nariz y espiro por la nariz?' '¿Por la nariz y por la boca?'. Algunas personas se interesan por esos puntos. Háganlo del modo que les parezca mejor.

Pero una cosa puede decirse con claridad: desde el punto de vista de expulsar el aire de los pulmones, espirar por la boca facilita expulsar el aire de la parte baja. Para sacarlo todo por la nariz hay que controlar con destreza los músculos abdominales. Así que, si pretenden inspirar por la nariz y espirar por la nariz, han de hacerlo aceptando de entrada que algo de aire quedará

en el fondo de los pulmones.

Así que no hace falta empeñarse en ello. Por la nariz, por la boca: según el caso, 'esta vez por la nariz', 'esta vez por la boca'. Elijan por sí mismos, con flexibilidad, según lo pida la situación.

Por ejemplo, camino del supermercado, si intentan: 'A ver si puedo hacer la respiración un poco más lenta', respirar por la nariz cuesta. Inspiren por la nariz y espiren por la boca.

Como método de respiración —supongamos que prueban la respiración lenta durante cinco o diez minutos— pueden hacer la recitación respiratoria: inspirar con 'Ware Soku Kami Nari', retener y espirar con 'Jinrui Soku Kami Nari'. O pueden adaptarlo a su manera: por la nariz, retener el aliento, y por la boca. Eso también está bien.

En el SOPP de este año apareció el término 'shu-ha-ri'. Primero, la etapa de guardar los fundamentos: 'shu', guardar. Luego romperlos: 'ha'. Después, la etapa de trabajar apartándose de ellos: 'ri', dejar. Cuando llegas a esa etapa, tu propia manera, tu propia forma, está completa. Empiezas imitando la forma del maestro, la haces tuya, y al trabajar con ella como propia, toma forma un estilo que es solo tuyo. Eso es shu-ha-ri. Y creo que con la respiración es igual.

Al principio haces como te enseñaron, y con el tiempo encuentras lo que mejor te va: 'esto es lo mejor para mí'. Eso diferirá de una persona a otra. Así que no hace falta que todos lo hagan idénticamente, como robots. Aprecien la manera que encuentren mejor para ustedes.

Cuando practicamos todos juntos así —'practiquemos un poco la respiración'— fijamos tiempos: inspirar cinco segundos, retener uno o dos, espirar cinco, y así. Pero aparte de esas ocasiones, háganlo del modo que les parezca mejor. Alguno pensará: 'No, cinco segundos no; siete es mejor'. Alguno pensará: 'Probaré con quince'. Solo háganlo de modo que no fuerce el cuerpo. Lo importante es hacerlo sin forzar el cuerpo.

Les cuento mi propia historia. Cuando era más joven —hace casi veinte años— hubo una época en que estaba absorbido por los métodos de respiración, y me sentaba en una silla a probar toda clase de ellos. Por ejemplo: inspirar a fondo, ¿cuánto puedo seguir espirando? ¿Cuánto tiempo puedo pasar exhalando? O: inspirar hondo, ¿cuánto tiempo puedo retener el aliento? Hice toda clase de experimentos en aquellos días.

Todavía era joven entonces, y supongo que estaba haciendo algo temerario: varias veces me desmayé. En medio de ello, mi consciencia se deslizaba, y sentado en una silla —una silla corriente de escritorio— me caía de espaldas, con silla y todo, y volvía en mí un poco después. Hubo una época en que hacía cosas tan peligrosas.

Esa clase de experimentación peligrosa, sin un maestro presente, es mejor no practicarla demasiado, creo.

Verdaderamente, las condiciones difieren de una persona a otra, así que no puede decirse nada general. Algunas personas han practicado a fondo austeridades de yoga y demás en vidas pasadas. Al mirar a una persona así desde fuera, puedes pensar: 'Esta persona está siendo temeraria', mientras que ella no lo piensa en absoluto; y a veces el que mira tiene razón y sí es temerario. No se puede saber.

Así que, con el principio de que uno protege su propio cuerpo, creo que es bueno hacerse una

promesa a uno mismo: no excederse.

La codicia se cuela, ¿saben? 'Más, más; un poco más largo'. Viene con facilidad. Pero creo que, para que la respiración cotidiana se vuelva lenta, un ritmo de cuatro o cinco segundos al inspirar y espirar es más que suficiente.

En resumen, si una respiración de la duración aproximada de cuando formamos el IN de la Chispa Divina se mantiene todo el día, esa es una etapa digna de aplauso. La mayoría no está ahí: dos o tres segundos, quizá. Si logran llevarla hasta unos cinco segundos, verdaderamente no ocurrirán más que cosas buenas para el corazón y para el cuerpo. Por eso creo que es bueno combinar la práctica de ralentizar la respiración con mantener la consciencia en 'gracias, gracias'.

Bien, entonces: inspirar cinco segundos, espirar cinco segundos —sin retener en medio por ahora— y hagámoslo unos minutos. Primero, espiren lentamente. Vamos allá.

Ahora, espiren. Inspiren. Espiren. Inspiren. Espiren. Aproximadamente este ritmo: cinco segundos, cinco segundos. Inspirar, espirar, inspirar, espirar.

Al emprender la práctica de la respiración atenta, lo más básico que quisiera que recordaran es esto: no el orden de inspirar y luego espirar, sino espirar primero: espirar, inspirar, espirar. Empiecen por la espiración. Si no espiran, nada entra.

Al principio hablé de cómo, cuando la respiración es superficial, se acumula en el fondo de los pulmones aire que nunca sale. Si espiran, vacían los pulmones y empiezan desde vacío, pueden tomar mucho aire y soltar mucho. Entonces la respiración se alarga automáticamente. Guarden eso en un rincón de la mente y su respiración cotidiana cambiará.

Algunas personas ya cuidan de respirar lentamente como hábito. Pero tales personas son, en su mayoría, gente formidable que en vidas pasadas se entrenó al pie del Himalaya y cosas así.

Pero en la era que viene, sin ninguna vida pasada especial de ese tipo, cualquiera que respire lenta y sosegadamente puede conectar con la gran fuente de la vida y expresar la forma humana esencial llamada divinidad. Esa es la era que quiero que hagamos realidad de ahora en adelante. Así que, por favor, prueben la práctica.

Ahora, al final, quisiera formar el IN. Formaremos el IN de la Chispa Divina tres veces seguidas. Las palabras son 'el gran cumplimiento del resurgir de la Chispa Divina de la humanidad'. Quienes lo tengan difícil por el cuerpo, permanezcan sentados; no hace falta ponerse de pie porque los demás lo estén. Vamos allá.

< IN de la Chispa Divina, tres veces seguidas >

Muchas gracias. Bien, entonces, quisiera cerrar la sesión de estudio de hoy. Y esta noche también hay programa, ¿verdad? Esta noche es el 'Día de Conectarnos como Uno', ¿no es así?

El contenido de esta noche —algunos de ustedes quizá ya lo hayan visto en el anuncio— es un programa creado inspirándose en la charla de Rika-sensei sobre su experiencia en la reciente 'Reunión de Oración Divina por Vídeo'.

En lo que surge en este mundo no hay originalmente nada semejante a la imperfección o la

desarmonía, en ninguna parte. Todo es perfecto. Todo es completo. En palabras de Funai Yukio —¿cómo era?— 'inevitable, necesario, perfecto', ¿verdad? Libros así salieron en los años 2000. Funai-san, creo, había entrado ya entonces en el estado de saber que todo es perfecto y que no hay nada malo en absoluto.

Rastreando mi memoria de los años 2000, creo que yo pensaba: 'Bueno, ese es el ideal'. Pero ahora, entrando en los años 2020, he ido mejorando poco a poco en ver las cosas en su esencia, y la manera de ver —'Todo es perfecto. Nada falta. Completo y pleno. Gran cumplimiento'— ha llegado a ocupar poco a poco la corriente principal de mi consciencia.

Si cada vez más personas —de una en una, de dos en dos, de tres en tres— llegan a ver la situación aparentemente desarmoniosa de esta tierra como 'perfecta: sencillamente estamos experimentando, momento a momento, una situación inevitable, necesaria, perfecta; todo es la forma que se desvanece', cuantas más personas vean así, mayor será la fuerza que impulse la evolución de la tierra, creo yo.

Pero esto no es algo a lo que se pueda forzar a nadie; es algo que cada persona elige y lleva a cabo por su propia voluntad. Así que no diré nada más que eso. Verdaderamente, estos días siento cada día por cuánto está pasando la tierra. Verdaderamente, el sentimiento es: 'Tierra, lo siento. Y gracias'.

Oramos por las placas tectónicas de la tierra cada mañana y cada noche. Bajo las placas tectónicas está el manto —siendo el manto la parte de magma hirviente— y más adentro está la parte que se escribe 'núcleo externo'. Es más duro que el manto, pero sigue hirviendo. Dentro del núcleo externo hay un estado de movimiento en remolino, en rotación; y en el punto más interior de la tierra se dice que hay una masa de hierro llamada núcleo interno.

Mediante el estudio de las ondas sísmicas se dice: 'La parte más interior de la tierra es probablemente así'. Y este núcleo interno también rota —una masa de hierro— de manera separada de la rotación de la tierra misma. El núcleo externo también, siendo más blando, con rotación en remolino en su interior: cuando el equilibrio entre ellos se altera, afecta al exterior de la tierra.

El mayor efecto es sobre el geomagnetismo: el magnetismo se desajusta. La inversión de los polos sur y norte, al parecer, ha ocurrido varias veces en el pasado de la tierra. En esta era usamos satélites, navegadores de automóvil y demás, así que si el geomagnetismo se desajusta, los efectos serán considerables. Y no puede decirse que tal cosa no vaya a ocurrir.

Además: la tierra consiste enteramente en circulación. El aire circula, el mar circula, el magma circula; todo está hecho de circulación. Y también las corrientes oceánicas se están desajustando. En muchos lugares ahora, de maneras de las que la humanidad es responsable, los movimientos de la tierra se están descomponiendo.

Si lo vemos como 'experiencia necesaria para la llegada de una era nueva y maravillosa', no es un problema en sí mismo. Pero a través de tales cambios, el corazón de la humanidad se altera y contamina su entorno, y esa parte, a su vez, proyecta más influencia-pensamiento dañina sobre la tierra. El papel de purificar eso es el papel que se nos ha dado.

Por favor, interésense por los múltiples aspectos de la tierra. Algunos dicen: 'Si veo las noticias

me pongo sombrío, así que no las veo'. Por favor, conviértanse en personas cuyo corazón no se estremece ni viendo las noticias.

Que nosotros veamos es que los dioses y los seres cósmicos vean. La información de la tierra que entra por nuestros ojos y oídos pasa a los dioses y a los seres cósmicos, y ellos captan con exactitud: 'Así que este es el estado de la tierra ahora'.

Las personas que se convierten en tales vasos de los dioses son muy buscadas en esta era. Así que borremos el yo —el 'yo'—, vaciémoslo, entremos en el mundo de la iluminación, el mundo de la Unidad con el Ser Divino, y trabajemos junto con Dios y los seres cósmicos para proteger esta tierra.

Bien, entonces, cerremos aquí la sesión de estudio de hoy. Nos hemos pasado diez minutos otra vez, ¿verdad? Muchas gracias. Bien, entonces, encenderé los micrófonos de todos.

< Hora de Despedida >

Muchas gracias. Muchas gracias. La próxima sesión está prevista para el sábado 1 de agosto. Con esto, cerramos. Muchas gracias también por el día de hoy.

Fin