

# BLOQUE I: SANANDO AL SANADOR

En el módulo anterior vimos cuáles son las heridas básicas que todo ser humano experimenta encarnado en la tierra, y como desarrollamos una capa de protección, la coraza, que nos impide sentir el dolor, pero nos desconecta también de la fuente original de Amor, nuestra Esencia.

Mas allá de las heridas de nuestra infancia, en este módulo veremos sobre la impronta límbica y la importancia del nacimiento y de tomar la vida, y aprenderemos también la importancia de morir, de soltar, de rendirnos a la vida y aceptarla tal cual, y fluir con ella, con lo bueno que nos trae, con los devenires que se suceden, con los regalos que nos entrega.

Para ello, necesitamos desbloquear la energía estancada en una de las zonas que más se tensan, contienen y acumulan en nuestro cuerpo: el diafragma, y volver a respirar de forma orgánica y natural.

## Objetivos del módulo introductorio

Entender la respiración como vehículo de la energía

Respirar para liberar las memorias y emociones

Desbloquear el mecanismo respiratorio

Comprender la importancia de la impronta límbica

Desviaciones de la respiración

Comprender la Tetania

Aprender la respiración diafragmática o pélvica

Saber de la anatomía de los diferentes diafragmas del cuerpo

Disfrutar con la ola respiratoria

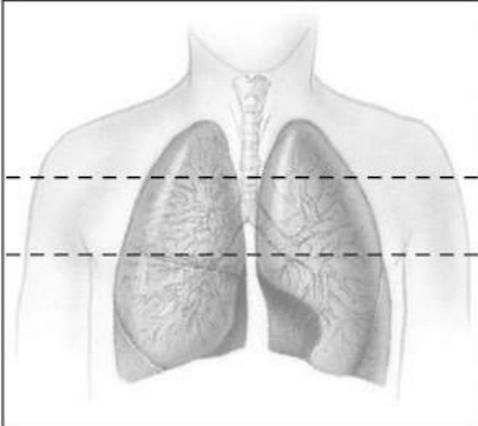
El arte de abrirnos y rendirnos a la vida

## EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

Se nos considera vivos tras realizar nuestra primera inhalación y morimos tras nuestra última exhalación. Así la respiración se revela como nuestro vehículo de entrada y salida de la experiencia a la que denominamos Vida.

Los pulmones, divididos en tres lóbulos independientes, pueden albergar hasta tres litros y medio de aire en cada inhalación y cumplen la función de nutrir de oxígeno mediante la inhalación y eliminar desechos metabólicos mediante la exhalación. De manera natural, al inhalar, el aire llena el abdomen para luego ir llenando los pulmones desde los lóbulos inferiores hasta los superiores.

Sin embargo, la gran mayoría de personas, especialmente en culturas occidentales, respiran la mayor parte del tiempo por abdomen o por pulmón, usando solo un tercio de su capacidad respiratoria, con una respiración más bien superficial y rápida y solo consiguen llenar medio litro de aire en cada inhalación.

|   |                  |                     |                    |                         |
|---|------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
|  | sección pulmonar | nombre en sánscrito | capacidad pulmonar | musculatura involucrada |
|   | superior         | uttama              | poca               | torácica                |
|   | medio            | madhyama            | media              | intercostal             |
|   | inferior         | adhama              | mucha              | abdominal               |
| <b>RESPIRACION COMPLETA</b>   |                  |                     |                    |                         |

¿Por qué sucede esto? Para entender el origen de este bloqueo de la capacidad respiratoria, debemos remontarnos al nacimiento.

### Violencia obstetricia

En la gran mayoría de los casos los nacimientos se asisten con una gran crueldad e insensibilidad hacia las necesidades y sentimientos del recién nacido. La influencia del

pensamiento materialista en la medicina nos ha llevado a tarar uno de los momentos más sagrados de la vida: el nacimiento, como si fuera un mero proceso quirúrgico o una patología.

En la mayoría de los partos, no se respeta el proceso natural de vaciado de los fluidos que inundan los pulmones, cortando el cordón umbilical antes de que deje de transportar oxígeno. En muchas personas, además, la primera respiración es inducida mediante un golpe en las nalgas. Esto hace que la primera respiración sea extremadamente dolorosa. Si a esto le añadimos la poca importancia que se le da a la separación de la madre y al proceso al que se somete al bebé antes de entrar en contacto físico con su madre, es fácil intuir el dolor y el pánico que vivimos en nuestras primeras respiraciones.

Las consecuencias de esto son dramáticas. El efecto del **trauma de nacimiento** y su fuerte influencia en la impronta límbica, es devastador.

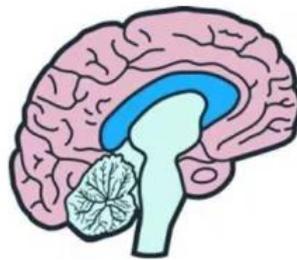
### ¿Qué es la impronta límbica?

“Para comprender mejor el término "impronta límbica" veamos la estructura básica de nuestro cerebro. En la parte de arriba de la espina dorsal hay un segmento llamado cerebro reptiliano que es responsable solamente de las funciones fisiológicas del cuerpo. Es la parte del cerebro que sigue funcionando cuando una persona está en coma, en estado "vegetal". La fisiología del cuerpo sigue funcionando, una mujer sigue menstruando e incluso, puede continuar la gestación si está embarazada.



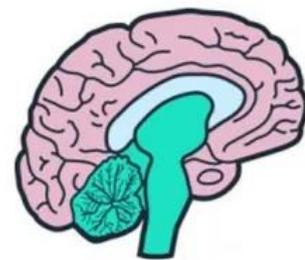
**El Neocórtex**

El cerebro que piensa. Se encarga de las funciones racionales como el aprendizaje, el lenguaje y los movimientos voluntarios.



**El Límbico**

El cerebro que siente. Se encarga de las funciones emocionales como los sentimientos, la relaciones y la expresión.



**El Reptiliano**

El cerebro que decide. Se encarga de las funciones primarias como la respiración, la digestión y la reproducción.

También está el Neocórtex, llamado "materia gris", que es responsable de la actividad mental. Normalmente nos referimos a esta parte cuando hablamos del "cerebro" responsable de las funciones cognitivas como la lógica, cálculo, planificación... Y finalmente tenemos el sistema límbico del cerebro que es responsable de las emociones, sensaciones y sentimientos.

La impronta límbica tiene lugar en la parte del cerebro que es responsable de la memoria cognitiva y que no está directamente conectada con el córtex. Durante la gestación, el nacimiento y la primera infancia, el sistema límbico registra todas nuestras **sensaciones y sentimientos** sin traducirlo al idioma del córtex, simplemente porque éste todavía no está desarrollado. Esta memoria vive en nuestro cuerpo para el resto de nuestra vida, nos demos cuenta o no.

Llegamos a este mundo abiertos a **recibir amor**. Si lo recibimos como experiencia primaria, nuestro sistema nervioso imprime en nuestro sistema límbico nuestro innegable derecho de vivir. Estar en los brazos amorosos de la madre, siendo amamantados por su pecho y viendo la inmensa alegría en los ojos del padre, nos trae el sentido natural de felicidad y seguridad. Nos muestra el mundo como el sitio adecuado para nosotros.

Si las primeras impresiones de estar en el cuerpo son menos que amorosas (dolorosas, intimidantes, de soledad...) entonces ese "menos" se imprime como experiencia válida de amor. Se imprime enseguida en nuestro sistema nervioso como "zona de comodidad" actuando como sustituto de amor y caricias, no importa lo doloroso, frustrante o desagradable que realmente era.

En el futuro, como adultos, vamos a recrear inconsciente y automáticamente las condiciones que se imprimieron en nuestro nacimiento y en nuestra primera infancia." (Extraído de: <https://al-insan-al-kamil.webnode.es/news/impronta-limbica-importanciade-una-gestacion-y-de-un-parto-feliz-y-saludable/>)

## Infancia

Nuestras primeras respiraciones, a nivel inconsciente, establecen las creencias bases sobre la vida y nuestra vinculación con ella. A partir de ahí, todo se complica, empezamos a crecer y casi de inmediato empezamos a ser **condicionados**. Se nos enseña que nuestra energía molesta, soltarla y vivirla con totalidad crea problemas, estar completamente vivo es inaceptable para los adultos, se nos reprime una y otra vez y en muy pocas ocasiones se nos permite ser simplemente nosotros mismos, educándonos en el miedo y la desconfianza.



Así es como desde niños aprendemos a mitigar la experiencia. Cuando una emoción, ya sea miedo, dolor, enfado o cualquier otra es demasiado y nos desborda, aprendemos a contener la respiración y apaciguar la emoción. De niños, aprendimos a limitar nuestra respiración cuando lo que sentíamos era demasiado para nuestros padres o profesores. Poco a poco y casi sin darnos cuenta, fuimos generando patrones respiratorios, bloqueando nuestra capacidad respiratoria a medida que las creencias limitantes sobre nosotros mismos y la vida se afianzaban en nuestra mente y se reafirmaban en nuestras experiencias.



## MECANISMO RESPIRATORIO

Bien es sabido por profesionales de muchos campos, desde el teatro o el deporte hasta las medicinas alternativas, que **cada estado emocional tiene su patrón respiratorio asociado**. Cuando estamos enfadados, por ejemplo, respiramos de determinada manera, este patrón respiratorio sostiene y permite la expresión del enfado, cuando el enfado se modifica, el patrón respiratorio se modifica con él. Esto funciona también a la inversa, al modificar un patrón respiratorio estamos modificando el estado emocional asociado.

Así, por ejemplo, nos resultará imposible mantener un estado de quietud y reposo mental, respirando rápida y superficialmente por la boca o igualmente imposible, mantenernos ansiosos y sobreexcitados respirando lenta y profundamente por nariz.

La Respiración, es un proceso inconsciente, no necesitamos dirigirlo conscientemente para poder respirar, pero en cambio, de todos los procesos inconscientes del cuerpo, de todas las funciones automáticas reguladas por el sistema nervioso autónomo, es la que de una manera más fácil y sin ninguna dificultad **podemos controlar de forma consciente**. Así la respiración es también la manera más sencilla que poseemos de establecer un puente entre la mente inconsciente y la mente consciente, entre las funciones conscientes y voluntarias reguladas por el sistema nervioso central y las funciones inconscientes y automáticas del sistema nervioso autónomo.

Desde nuestra visión diferenciaremos el trabajo de respiración desde dos perspectivas distintas, según la vía que estemos utilizando para ello, y según la velocidad y profundidad:

- Si **respiramos por nariz**, la energía entra a nuestro cuerpo energético por los canales laterales, Ida y Píngala, dirigiéndose directamente al 6º Chakra Ajna, y de ahí descendiendo hacia los Chakras 5º y 4º para ir bajando posteriormente a los chakras inferiores. Esto nos aporta una experiencia más sutil, más mental e integrada.
- Si **respiramos por boca**, la energía entra directa por el canal principal, Sushumna, dirigiéndose directamente hacia los chakras inferiores 1º, 2º y 3º, subiendo más tarde a los chakras superiores. Esto nos aporta una experiencia más densa, física y catártica.
- La **respiración superficial y rápida** activará una gran cantidad de energía en muy poco tiempo, poniendo todos los sentidos en alerta y preparándonos para cualquier acción, aunque normalmente supondrá desgaste o pérdida energéticos.
- La **respiración profunda y lenta**, nos permite captar una mayor cantidad de energía y tiene un efecto calmante, purificador y liberador, proporcionando una apertura y expansión de los sentidos y sensaciones.

---

En Tantra, utilizamos principalmente la respiración por boca con el objetivo de bajar la energía directamente a los chakras inferiores, 1º, 2º y 3º y movilizar la energía densa y memorias enquistadas en la zona de la cadera y el diafragma. Y usamos la respiración lenta y profunda, para abrir y expandir los sentidos y no entrar en catarsis muy intensas, consiguiendo abrir espacios de liberación emocional desde la relajación, el sentir y la suavidad, sin forzar ni empujar al cuerpo y a las emociones a expresarse.

Esto no quiere decir que, en determinadas dinámicas o ejercicios, no usemos la respiración por nariz, o la respiración rápida, o la tensión en el cuerpo para desbloquear o conseguir algún objetivo en concreto. Un cuerpo muy acorazado, desconectado de sus emociones y con gran densidad energética acumulada, tal vez, necesite "romperse" de una forma más catártica, que una persona menos acorazada y más conectada con sus emociones, a las que podrá acceder de una forma más fácil y sin esfuerzo.

## ¿Cómo liberar el mecanismo respiratorio?

Para liberar el mecanismo respiratorio, existen dos tipos de respiración que resultan especialmente efectivas: la respiración consciente y conectada y la respiración completa.

La **respiración consciente y conectada**, también conocida como Rebirthing, es recomendable practicarla bajo la supervisión de un profesional hasta que se haya liberado el mecanismo respiratorio.

“La **respiración completa**, podemos practicarla solos sin necesidad de una supervisión profesional. La respiración completa nos ayuda, aunque de una forma más paulatina y sosegada que la anterior, a liberar la información subconsciente que bloquea la capacidad respiratoria, así mismo, al realizarla, destensamos y relajamos el diafragma (músculo que interviene directamente en la acción de respirar y que veremos más adelante) y desconectamos el sistema nervioso simpático y activamos el parasimpático, lo que le otorga un poderoso efecto calmante y liberador de tensión.

La práctica de esta respiración nos permite ir aprendiendo a ralentizar el ritmo respiratorio. Normalmente la mayoría de las personas respiran con una frecuencia media de 16 veces por minuto.

Cuando descendemos a ocho respiraciones mediante la respiración completa, activamos la glándula pituitaria, que regulará el funcionamiento correcto de todas las glándulas del cuerpo aportándonos un balance hormonal óptimo, principal requisito para una salud radiante.

Cuando mediante la práctica de la respiración completa logramos alcanzar las cuatro respiraciones por minuto o menos, activamos también la glándula Pineal.

La activación de ambas glándulas produce una intensa estimulación del tercer ojo y una apertura de los canales psíquicos, donde fácilmente afloran capacidades naturales como la clarividencia y la intuición” (David Alcalde)

## LA RESPIRACIÓN COMPLETA

(extraído del libro “la práctica de la sexualidad sagrada” de Sunyata Saraswati.)

### SACUDIDA DE SHAKTI

Comienza sacudiendo tu cuerpo. Permite que todas las partes se muevan. Si te sacudes de una manera total, tu cuerpo tomará el control y sentirás como si te estuvieran sacudiendo. Continúa cinco minutos por lo menos, y un máximo de quince. El tener la música adecuada ayuda. Encuentra algo que sea ritmo básicamente. Los tambores hawaianos resultan perfectos.

Después de terminar, siéntate callado y siente la energía zumbando a través del cuerpo.

### PREPARACIÓN PARA LA RESPIRACIÓN COMPLETA

Para ayudarte a perfeccionar la respiración completa, vamos a aislar nueve partes de los pulmones para concentrarnos en expandir una sola área al mismo tiempo. Siéntate en una silla de respaldo alto o en suelo contra la pared.

#### Parte A) Lóbulo inferior

1. Cuando se expande la parte inferior de los pulmones, el abdomen se debe dilatar para dejar espacio (aunque sientas que no es una postura muy atractiva). Coloca las manos en el frente inferior de la caja torácica y, mientras inhalas, expande las costillas presionando contra tus manos. Según espiras, relaja las costillas y dirige el abdomen a su sitio.
2. Ahora las manos se colocan en la parte inferior, pero lateral, de la caja torácica, mientras inhalas y exhalas de nuevo, concentrándote en la zona debajo de las manos. Espira y siente tus costados volviendo a su posición normal.
3. Para observar la expansión en la parte posterior de la caja torácica, inhala y siente tu espalda presionando contra la pared o la silla. Espira y siente cómo se relaja la presión.
4. En una sola respiración, combina los tres ejercicios previos. Según inspiras lentamente, expande la parte delantera, los lados y la espalda de la parte inferior del torso. Mantén la expansión. Exhala y siente cómo el cuerpo se contrae.

#### Parte B) Lóbulo medio

1. Coloca las manos sobre el pecho. Mientras inspiras, concéntrate en las costillas delanteras centrales. Según se expande el pecho, siente cómo se elevan las manos. Espira y concéntrate en la manera en que el pecho vuelve a la postura original.



2. Coloca las manos en los lados del pecho al nivel de los pezones. Concéntrate en los costados y en la manera en que se dilatan y contraen con la respiración.
3. Siente la espalda contra la silla o la pared según respiras y expandes el centro de la espalda.
4. En una sola respiración expande la parte delantera central del pecho, los costados y la espalda. Mantén la respiración. Exhala y siente como se contrae el cuerpo.

#### Parte C) Lóbulo superior

1. Coloca las manos en las clavículas. Inspira y expande el pecho, levantando los hombros al nivel de los lóbulos de las orejas, espira y vuelve a la posición inicial.
2. Introduce las manos debajo de las axilas e inhala/expande, levantando otra vez los hombros. Espira y retorna.
3. En una sola respiración, dilata la parte superior de los pulmones – frente, lateral y espalda– mientras levantas los hombros. Mantén la respiración por un momento y relájate. Debes practicar esta técnica preparatoria hasta que te sientas cómodo y natural durante la expansión total.

En ese momento estarás preparado para pasar a la respiración completa.

#### TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN COMPLETA.

Respira sólo por la nariz o solo por la boca y cuenta un número por segundo.

1. Túmbate o siéntate en una postura meditativa o en una silla.
2. Cierra los ojos y hazte consciente del punto entre las cejas: el 3er ojo.
3. Inhala, contando hasta cinco, llenando el estómago y después el pecho como si estuvieras inflando un globo. Dilata los hombros hacia delante y hacia arriba para llenar la parte más elevada de los pulmones.
4. Mantén hasta que cuentes cuatro. Realiza una inspiración de aire. Esto libera la tensión y hace más fácil exhalar despacio. Exhala, contando hasta cinco. Relaja los hombros y aprieta el estómago.

Repite el pranayama siete veces\*. No fuerces los pulmones. Incrementa despacio la duración de cada respiración.

**Precaución.** Si tienes la tensión arterial alta no mantengas la respiración.



## DESVIACIONES DE LA RESPIRACIÓN

Durante las sesiones de respiración y también de masaje tántrico, se puede observar claramente como las personas modifican su respiración según la emoción, pensamiento o creencia que se esté despertando inconscientemente.

En las sesiones de respiración conectada, tenemos muy en cuenta estos patrones respiratorios, corrigiendo la respiración para no reforzar el patrón emocional activado y poder liberarlo mediante la propia respiración. La mayoría de las personas varían los patrones respiratorios durante una misma sesión de respiración, pero los más comunes son los siguientes:

- **Respiración superficial:** es una manera fácil de no movilizar demasiada energía y quedarse en la zona de confort, evitando entrar en el proceso energético de sanación. Están evitando sentir sensaciones, emociones y sentimientos incómodos. Son personas que tienen poca conexión con la vida.

Afirmaciones: respira más profundo, ábrete a la vida.

- **Inhalación forzada:** esta respiración está relacionada con un patrón de escasez "no hay suficiente para mí" y de lucha por sobrevivir. Sienten poca confianza en la vida y están constantemente en tensión por la supervivencia (dinero, alimento, cobijo). Son personas que se ponen a prueba a sí mismos y a los demás, exigentes. Suele desembocar en tetania\*

Afirmaciones: se más amoroso contigo mismo, el universo te ama.

- **Exhalación forzada:** es una forma de deshacerse de aquello que están sintiendo "empujando" la respiración hacia fuera con fuerza. Sentimientos de culpa, de no merecimiento y de rechazo a la vida. Hay un fuerte miedo a sentir. Suele desembocar en tetania\*

Afirmaciones: puedes aceptar y perdonar, te mereces lo mejor, entrégate, eres inocente.

- **Respiración en frío:** se realiza por la boca, colando el aire entre los dientes y la lengua, enfriando la temperatura del cuerpo. Es una forma inconsciente de auto sabotaje del

placer. Cuando se despierta la energía sexual y la excitación, y aumenta el calor en el cuerpo (es una energía caliente), se activa automáticamente esta forma de respirar para enfriar el calor o apagar el fuego de la excitación. Son personas con sentimientos de culpa por sentir placer, no merecer el placer, miedo o sensación de estar en peligro ante el placer.

Afirmaciones: ábrete al placer, la vida es fácil y placentera, confía en tu fuego, siente tu energía sexual y expándela.

## TETANIA\*

“La espasmofilia o tetania es un síndrome que reagrupa varios síntomas relacionados con un estado de ansiedad. Se manifiesta por una hiperventilación (una aceleración del ritmo respiratorio) y una hiper excitabilidad neuromuscular.” (Javier de la Rosa)

Los primeros síntomas de tetania pueden presentarse en forma de **parestesia**: una sensación de hormigueo, ardor, adormecimiento o “pinchazos”, sobre todo en brazos, manos y pies, que puede desencadenar en la contractura muscular (limitación funcional e incluso dolor).



Es reversible en todos los casos.

La causa principal de tetania es **La hipocalcemia**; es decir, bajos niveles de calcio en la sangre, normalmente debido a una hiperventilación. La hipocapnia es la disminución de la concentración de dióxido de carbono en sangre, secundario al aumento del oxígeno. Los niveles bajos de dióxido de carbono ocasionan disminución del calcio iónico en sangre. La hiperventilación genera aumento de la concentración de oxígeno (hiperoxemia) en sangre, que desplaza al dióxido de carbono (Joseart Sinclair).

La tetania se expresa de forma diferente para cada individuo: problemas cardíacos (taquicardia, palpitaciones, dolores torácicos), digestivos (espasmos intestinales, dolores abdominales, náuseas) o sensoriales (temblores, escalofríos, sudores fríos). (Javier de la Rosa)

Desde la **BioNeuroEmoción**, el sentido biológico de que aparezca la tetania es el de impedir moverse o realizar una acción y tiene que ver con un conflicto de separación, desvalorización, miedo y un conflicto motor.

Desde el **Rebirthing**, la tetania aparece cuando hay memorias de miedo bien profundas arraigadas en nuestro inconsciente y, en esto coincide con el diccionario de BioNeuroEmoción, tienen que ver con el proyecto sentido ligado al parto, el miedo que sentimos a la hora de nacer, la falta de espacio que nos impide el movimiento y las dificultades en salir y movernos por el mundo.

---

Es imposible estar relajado o excitado mientras se tiene tetania; la atención y la energía se concentra en la tensión de las extremidades, así que es importante durante el masaje guiar a la persona para modificar el patrón respiratorio a suave y lento y que, poco a poco, vaya relajándose y soltando la tetania.

## LA RESPIRACIÓN: VEHÍCULO DE LA ENERGÍA.

El cuerpo es el vehículo que traemos para explorar esta vida, el templo sagrado que nos permite encarnar la divinidad que somos. Y la respiración a su vez, es la llave de entrada al cuerpo del **Prana** existente en el cosmos, y también el mecanismo que ayuda a circular nuestra energía por el interior del cuerpo.

Lo primero que hacemos al nacer es inhalar y lo último que hacemos antes de morir, es exhalar. Toda nuestra vida depende de que nuestro cuerpo pueda respirar. Si no respiramos, morimos. Es así de sencillo. La respiración es la clave para estar **VIVO**.

---

## ASÍ RESPIRAS. ASÍ VIVES

Según nuestra forma de respirar, dependerá la calidad de nuestra vida. Podemos respirar completamente y vivir la vida en su totalidad, o podemos respirar superficialmente y tan solo, sobrevivir.



Como ya hemos visto, nacemos con una capacidad respiratoria total, pero según las primeras experiencias vividas durante el parto y los primeros años de vida, nuestro mecanismo respiratorio se va bloqueando.

---

El cuerpo en su totalidad se va bloqueando con el paso de los años, creando una coraza muscular en función de las heridas o traumas que haya vivido en su infancia y que afecta a su carácter y forma de ser.

Con la práctica de la **respiración completa** ayudamos a que el mecanismo respiratorio se desbloquee, pero en ocasiones, es necesario un proceso de relajación y desbloqueo del diafragma para recuperar la capacidad innata de respirar y hacerlo, además, con toda la capacidad pulmonar.

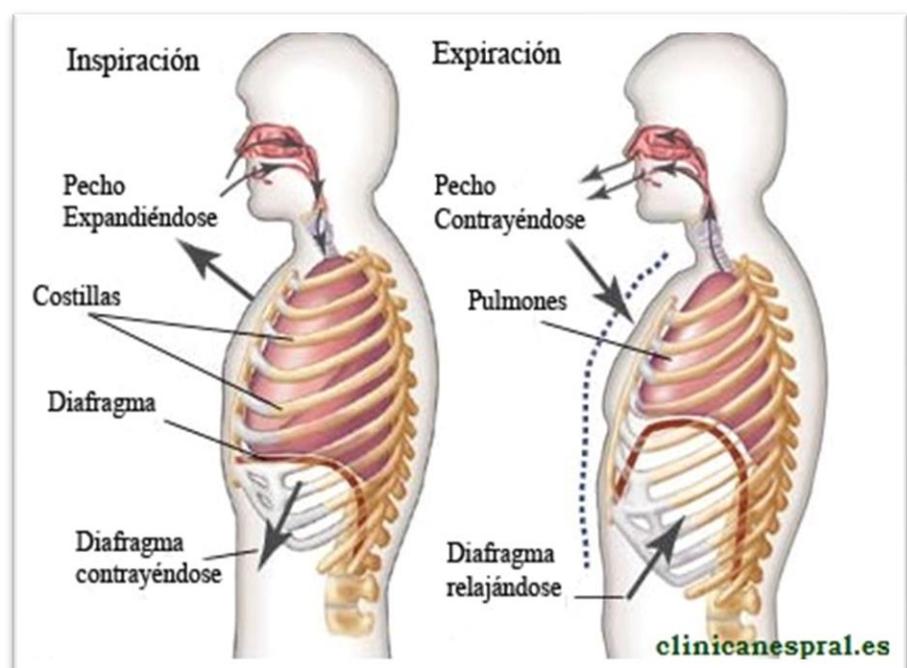
## DIAFRAGMA

En la respiración, no solo entran en juego los pulmones, como ya vimos en el módulo pasado, también el diafragma es importante; es el motor principal de la respiración.

Está ubicado en el plexo solar, el tercer chakra, Manipura, debajo de los pulmones, separando la cavidad torácica de la abdominal. Tiene la forma de un paraguas, una bóveda que baja y sube cada vez que inspiramos y espiramos.

Al inhalar, el diafragma se contrae y la caja torácica se expande dejando espacio al aire que entra.

Cuando el diafragma se relaja, los pulmones se contraen para exhalar el aire.



El diafragma es importante tenerlo en cuenta durante el masaje porque si está tenso o rígido, la energía no podrá circular y se estancará en el plexo, es decir, en el tercer chakra.

“Etimológicamente, la palabra diafragma viene del griego: *Diafrein*, que significa dejar pasar. El Diafragma es el músculo que deja pasar de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba a la arteria aorta que lleva la sangre hacia el resto del cuerpo, la vena cava que vuelve a traer la sangre hacia el corazón y el esófago que atraviesa el diafragma para convertirse en estómago.

Sin embargo, una de las funciones más desconocidas e importantes del diafragma es la de dejar pasar la energía emocional (las emociones). Cuando un individuo está haciendo una retención emocional, será el diafragma el que con mayor intensidad se contraiga. De ahí, además, su relación con el plexo solar y con esa sensación de bola o nudo en el estómago tan frecuentes en las personas.

El diafragma determina de forma drástica el flujo y fluidez respiratoria y es por medio de la respiración que expresamos y liberamos las emociones. Será entonces mediante su tensión y bloqueo como retendremos las emociones prohibidas o negadas.

De esta forma, cuando uno libera una emoción como puede ser la tristeza con un llanto libre y profundo (que viene desde el vientre) siente después una capacidad respiratoria mucho más amplia y liberada al haberse soltado también la tensión de este músculo.” (Iñigo Junquera, fisioterapeuta).

Osho dice sobre el diafragma:

“En el tercer chakra, en el Manipura, tu diafragma está sujetando una carga impresionante de emociones negativas. Es por eso por lo que tu estómago no funciona del todo bien. Cuando estás emocionalmente molesto, no puedes comer.

Hay veces en que las emociones te hacen sentir náuseas. Cuando te ha llegado una noticia o alguien te ha dicho algo, se ha contraído todo el Manipura (diafragma), tienes náuseas o se te va la vida del cuerpo, es porque todas esas emociones han sido reprimidas y tu Manipura está lleno de ellas. Esas emociones son las que reprimen que tu energía vital y tu energía sexual suba hasta el al corazón. Esas emociones actúan como una roca, bloqueando el paso entre el sexo y el corazón. Por eso, aquí en mi comuna, uso terapias como la Gestalt, el Encounter y la Bioenergética. Todas tiene la función de liberar el

Manipura. Estas terapias, a veces provocan tu enfado para que te des cuenta, para que aprendas a entenderlo y a sacarlo. A veces te provocan estas emociones, solamente para que las veas, sientas el movimiento de ellas por tu cuerpo y encuentres una forma madura de observar y liberar.

Pretender lo positivo, o tapan lo negativo con la positivo no lo soluciona. Entra y permite que eso se libere. No le tengas miedo, esto es nuestro campo de experimentación.

Expresa lo negativo y permite lo positivo. Si viene el enfado, míralo. No lo reprimas. Si viene la agresión no la reprimas. No es que el tantra te diga ve y mata a una persona o pégale... No dice eso. Pero dice que hay mil y una forma de expresar emociones. Esa es la riqueza del ser humano. Hasta la ópera expresa emociones de una forma exquisita y también el arte, o puedes ir al jardín y cortar la madera... Puedes usar esa energía de una forma creativa. Es una de tus capacidades humanas. Una vez que tu Manipura (diafragma) se relaja, empieza a emerger un equilibrio entre lo negativo y lo positivo. Cuando lo negativo y lo positivo se equilibran, el pasaje se abre y la energía puede moverse. El Manipura es masculino. Si el Manipura está bloqueado, la energía no puede subir a encontrarse con el femenino, con el corazón. Ha de estar relajado"

Por todo esto es tan importante tener un diafragma relajado, es vital para el buen funcionamiento de la respiración y la buena circulación de la energía por todos los segmentos del cuerpo, por todos los chakras. Y evidentemente, para la liberación de la energía emocional.

---

Un diafragma rígido, tenso, conlleva rigidez mental, física y sexual. Un diafragma relajado y resiliente, conlleva mayor equilibrio emocional, flexibilidad y sensualidad.

Hay algunos ejercicios sencillos que puedes practicar en casa y que, con el tiempo, puede llevarte a tener un diafragma relajado y fuerte. La práctica de la respiración completa es una forma de hacerlo, aunque se necesita bastante más tiempo. El masaje o, en este caso, automasaje, es mucho más rápido, si le dedicas unos minutos al día.

## AUTOMASAJE DE DIAFRAGMA

Para facilitar una respiración más fluida y la buena circulación de la energía, puedes practicar este automasaje en casa siempre que quieras.

Primero aceita la zona del plexo solar para que las manos resbalen.

Partiendo del centro, donde acaba el esternón y se encuentra el apéndice xifoides, abre hacia los laterales trabajando los rebordes costales, metiendo las manos lo más adentro posible hasta llegar a la parte trasera, casi el cuadrado lumbar.



Para que sea más efectivo, es importante combinar los movimientos con la respiración. Al inhalar, presiona bajo el apéndice xifoides. Puedes encorvar el tronco ligeramente hacia delante para facilitar que las manos entren y mantener la presión hasta soltar el aire. Al exhalar, entras más profundo y recorres los rebordes costales levantando el tronco suavemente y abriendo espacio en el pecho y el diafragma.



Al principio te costará entrar debido a toda la tensión acumulada en la zona, pero a medida que vayas practicando, poco a poco sentirás que hay más espacio, que puedes entrar y llegar cada vez más profundo. Empieza poco a poco, tanto en tiempo como en profundidad. Al principio puede molestarte bastante e incluso, llegar a doler. Es completamente normal. Igual que una contractura en la espalda debido a la tensión acumulada puede llegar a impedirnos el movimiento, la tensión acumulada en la zona del diafragma puede molestar y mucho, afectando a la capacidad respiratoria, a la acumulación de las emociones más densas y a la postura del cuerpo. (Extraído de fisioterapia online: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=152&v=3sRTD161p](https://www.youtube.com/watch?time_continue=152&v=3sRTD161p))

Puedes practicar este masaje con otra persona tal y como vimos en la formación.

## LOS 4 DIAFRAGMAS

Además del diafragma más conocido de todos, el torácico, existen 3 diafragmas más en el cuerpo que también juegan un papel importante en la respiración tántrica o respiración pélvica, la forma natural que tiene nuestro cuerpo de respirar.

Yo no soy osteópata ni fisioterapeuta, y todo el conocimiento que tengo sobre diafragmas es gracias a los cursos con Astiko. Así que, indagando, he encontrado una web que explica perfectamente estos 4 diafragmas. El texto es del licenciado Leonardo Oyola, osteópata y kinesiólogo:

“Algunos de estos Diafragmas no son un músculo propiamente dicho, como lo es el que se ubica a nivel toracoabdominal, sino que son una combinación de distintos tejidos, por ejemplo, meninges, duramadre, tendones, fascias y músculos. A mi particularmente me gusta llamar a los distintos Diafragmas, “**Diques**”. ¿Por qué Diques? Porque se ubican a nivel transversal en nuestro cuerpo, y cuando hay tensión en ellos no dejan circular bien el flujo sanguíneo (Ley de la Arteria) [*ni la energía*] y además crean tensiones a zonas vecinas o alejadas de donde se ubican.



Algunos autores como Louis Schütz y Rosemary Feitis (Osteópata Norteamericana Autora de “The Endless Web: Fascial Anatomy and Physical Reality”), los denominan **cinturones**, bandas o cintas horizontales de miofascial, y los ubican a 7 niveles distintos.

Otro autor como Philip Latey (Osteópata Británico) habla de zonas de “**puños cerrados**”

Él habla de puño inferior, ubicado a nivel de la pelvis, puño medio a nivel del diafragma y puño superior a nivel del cuello.

Utiliza esta analogía de los «puños cerrados» porque explica que, un puño abierto se correlaciona con la relajación fisiológica, en tanto el puño cerrado indica fijeza, rigidez, músculos híper contraídos, torbellino emocional.



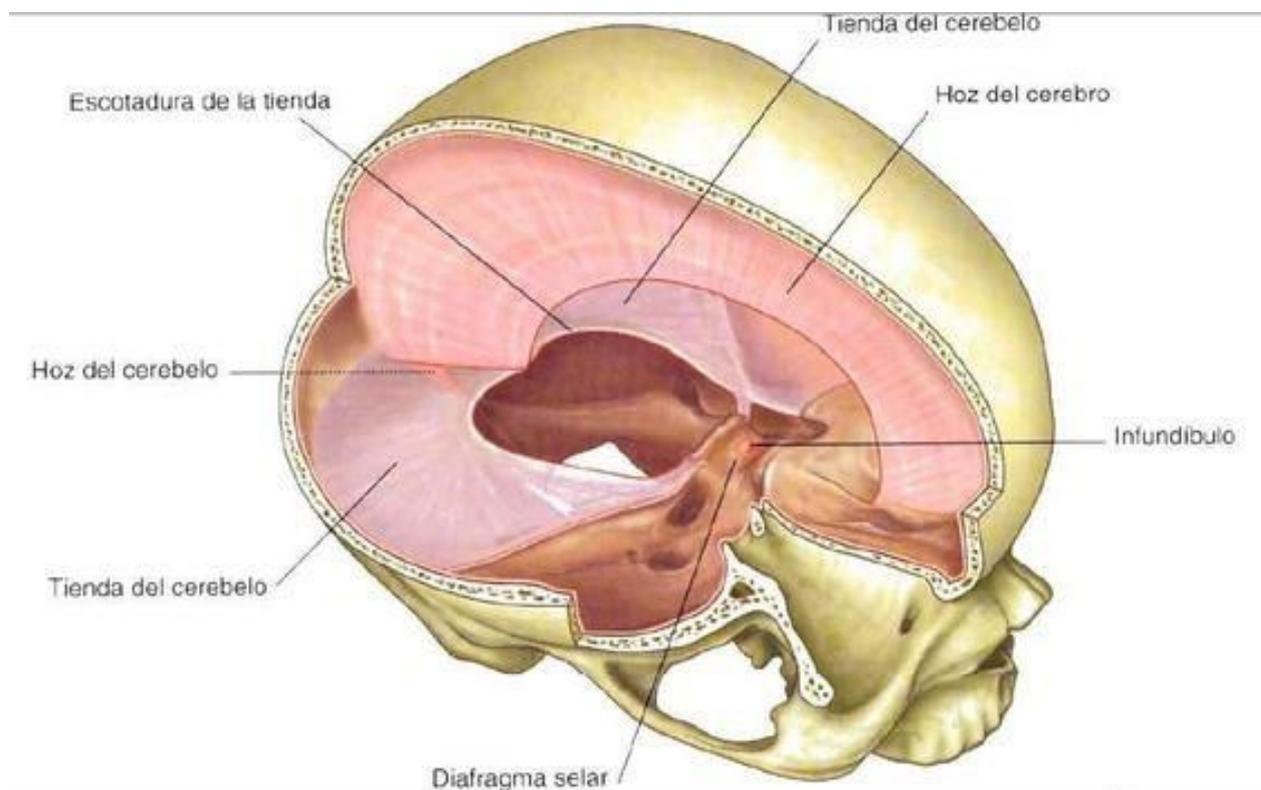
Ya sea un Dique, un Cinturón o un Puño cerrado, todos hablamos del mismo concepto. A continuación, te explico los distintos Diafragmas, sus posibles disfunciones y las consecuencias de ellas.

Es fundamental el equilibrio entre los diafragmas y que todos trabajen en forma sincrónica para que el organismo funcione de manera adecuada.

## DIAFRAGMA INTRACRANEAL

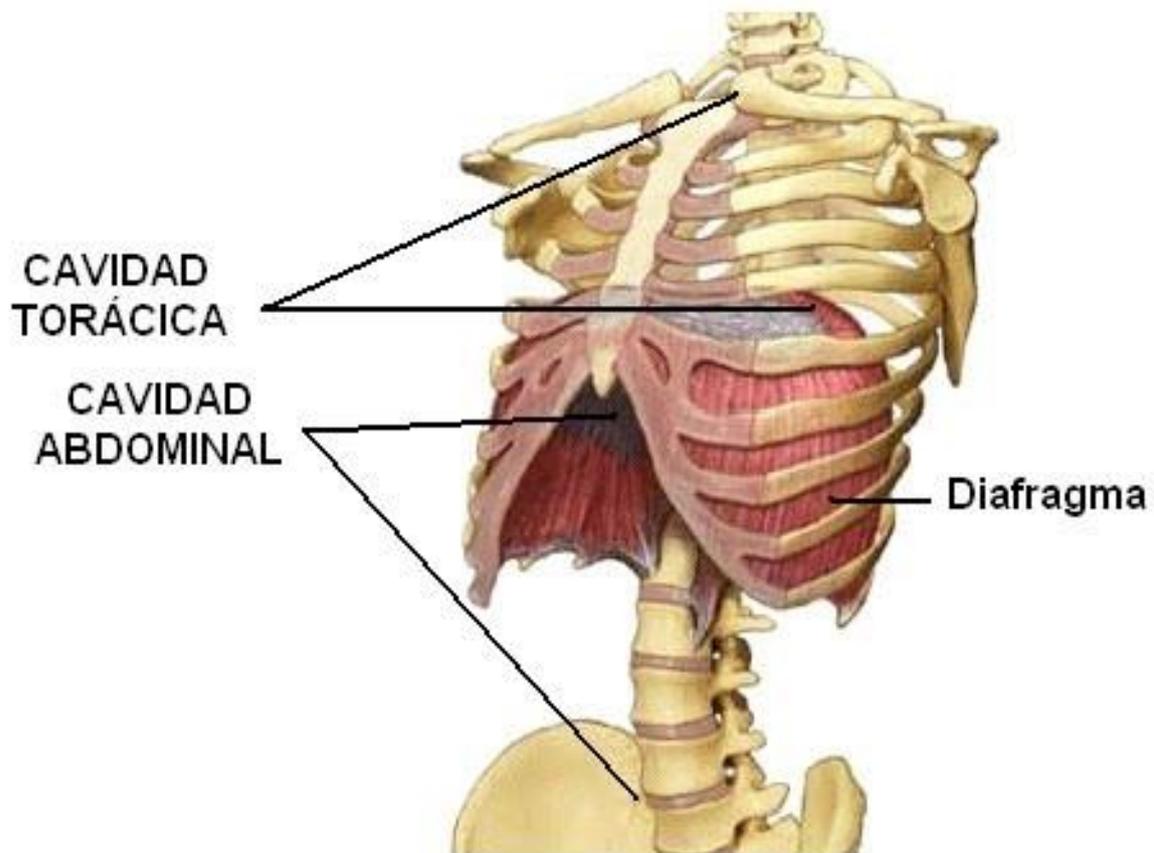
está formado por la tienda del cerebelo, ubicado dentro del cráneo. Este tejido dural (*forma parte de la duramadre*) separa transversalmente al cráneo separando el cerebro del cerebelo. Se inserta en la protuberancia occipital interna y escama de occipital. Es el punto de partida del sistema Cráneo Sacral.

Una tensión en este diafragma es un factor posible de cefaleas, por ejemplo.



## **DIAFRAGMA ESCAPULAR** o cervicotorácico.

Está constituido por el conjunto de los huesos, articulaciones y músculos de la cintura escapular, y además, por las fascias y órganos intratorácicos superiores (pulmón y cúpula pleural, mediastino posterior: tráquea, esófago, mediastino anterior: corazón y pericardio).



La importancia Osteopática de la tensión del Diafragma cervicotorácico es circulatoria principalmente. Pensemos en el aporte sanguíneo a la cabeza, en las posibles cefaleas, los dolores oculares y los problemas de oído, nariz, faringe y muchos problemas cardiovasculares que pueden albergar importantes elementos mecánicos relacionados con las contracciones de este "DIQUE". También relacionemos la disfunción de este diafragma con el Plexo Braquial y lo que pudiera suceder en nuestros brazos...

Esta región es "el centro por excelencia de ansiedades, tensiones y otras expresiones de intranquilidad y culpabilidad". Pensemos un momento en esas "Mochilas que cargamos en nuestros hombros..."

## DIAFRAGMA COSTAL

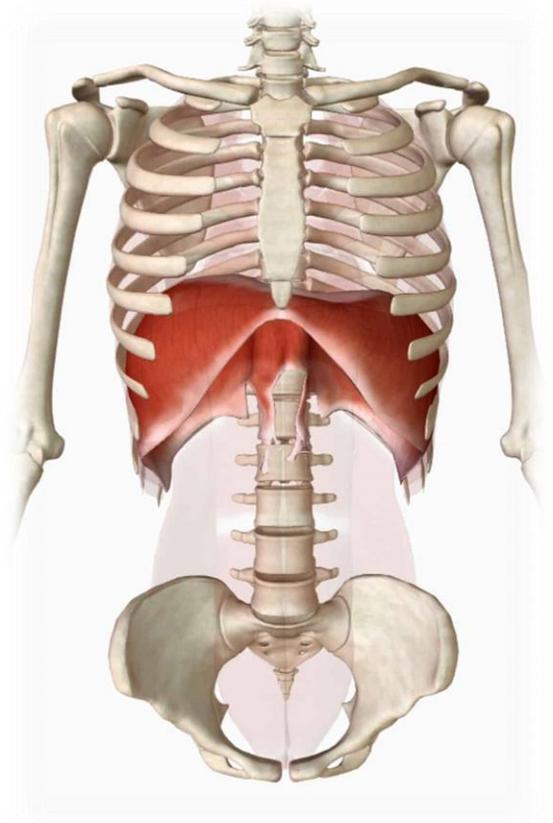
Es el músculo propiamente dicho. Incluye también a las costillas y las dorsales bajas, los pulmones y la pleura, el corazón y el pericardio, los órganos digestivos altos (estómago e hígado). Al igual que el anterior, cuando se encuentra en tensión, la función más comprometida es la circulatoria y respiratoria.

Cuando este diafragma se tensiona puede influir en la vascularización de las vísceras abdominales y también de los miembros inferiores pudiendo crear una congestión pasiva crónica, ya sea en un órgano, en varios, en una pierna o en las dos. Además, podríamos pensar en una respiración más corta en su recorrido, debido a esta tensión, pudiendo así comprometer musculatura accesoria y creando tensiones a distancia, por ejemplo, a nivel cervical.

Al encontrarse en disfunción el diafragma costal y sus fascias endotorácicas (tendón central), las direcciones de las tensiones fasciales que aparecen pueden indicar un problema mecánico a diferentes niveles:

- mediastino anterior y posterior
- las costillas y la charnela torácico lumbar
- estómago, bazo, ángulo esplénico del colon, riñón derecho para el costado izquierdo
- hígado, ángulo hepático del colón, riñón derecho, para el costado derecho.
- Intestino delgado o esfera genitourinaria

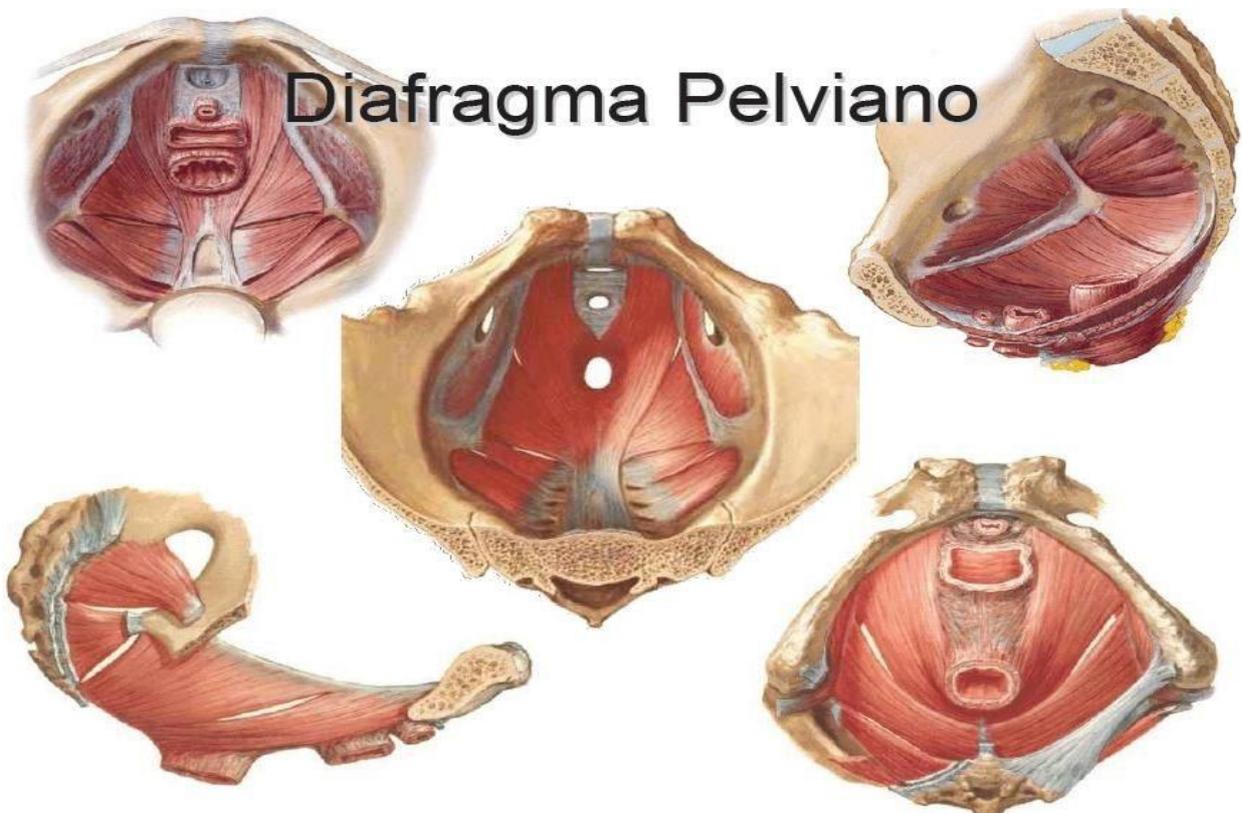
Este Diafragma es el centro de muchas emociones, pero pensemos un momento en esas ansiedades, en lo que no decimos, en esos nudos en la boca del estómago...



## DIAFRAGMA PÉLVICO

Está formado por los músculos del periné que unen el sacro, los ilíacos, a las vísceras pélvicas (vejiga, recto, órganos genitales). Las tensiones fasciales de este diafragma pueden afectar:

- el intestino delgado
- la sacroilíaca, L5-S1
- los ovarios y el útero o próstata. • el colon
- El miembro inferior (alteración circulatoria) Cuando la máquina humana se encuentra fuera de equilibrio, el funcionamiento fisiológico no puede ser perfecto; los músculos y ligamentos se encuentran en un estado anormal de tensión y esfuerzo. Un cuerpo bien equilibrado es una máquina que trabaja perfectamente, con el menor monto de esfuerzo muscular y, por consiguiente, mejor salud y fuerza en la vida diaria.



Por este motivo desde el trabajo Osteopático nuestra función es quitar las tensiones halladas en alguno de estos diafragmas a través de distintas técnicas y normalizar estos tejidos logrando tu bienestar, recuperando tu salud.

No olvides que tú también puedes regularizar la tensión de estos diafragmas. ¿De qué manera? Con técnicas de meditación o ejercicios.” (Ldo Leonardo Oyola).

## Aclaración

Lo primero de todo es aclarar que nosotros NO somos osteópatas ni fisioterapeutas (a no ser que lo seas) por lo que, si existe cualquier lesión en alguno de estos diafragmas, os recomiendo **derivar a un profesional** que se encargue de ello.

Yo os dejo aquí estos apuntes para que conozcáis el cuerpo humano y sepáis qué estáis tocando. Cuando conocemos una zona, la vemos, le damos un nombre, la tocamos... estamos llevando presencia a algo que desconocíamos. Lo traemos al consciente y lo tenemos en cuenta.

También para que podáis ver la importancia que tienen los diafragmas en el cuerpo y todas las disfunciones físicas, emocionales y mentales que se derivan de sus tensiones y bloqueos:

---

Cuando este músculo (el diafragma) se rigidiza, se rigidiza toda tu vida.  
Cuando tienes ganas de llorar; no lloras, cuando tienes ganas de expresar algo;  
no lo expresas. Es una forma de sentir al mínimo para que las emociones,  
algunas de mucha intensidad, no te superen. (Astiko)

Pero, sobre todo, os lo muestro para que veáis la interrelación de los 4 diafragmas en la ola respiratoria o respiración pélvica.

## LA OLA RESPIRATORIA

Astiko llama a los 4 diafragmas, los 3 cuencos: el cuenco del cráneo, el cuenco del diafragma (no separa el torácico del costal) y el cuenco pélvico.

En cada respiración, el movimiento natural del cuerpo es el siguiente:

Al **inhalar**, el diafragma se contrae empujando los órganos y vísceras del abdomen hacia abajo, ejerciendo un masaje sobre ellos y llenando de aire el bajo vientre y el cuenco pélvico que rota hacia atrás. A la vez, los pulmones se llenan también de aire y el esternón se abre y se expande llenando las cervicales que empujan la barbilla hacia abajo, hacia el pecho, estirando toda la musculatura de alrededor de la columna.

Al **exhalar**, el diafragma se relaja, los órganos y vísceras del abdomen suben de nuevo a su posición habitual y al vaciarse el bajo vientre de aire, la pelvis rota hacia delante. Los pulmones a su vez se contraen para expeler el aire, el esternón se encoge y las cervicales se relajan devolviendo la barbilla hacia arriba.

Podéis ver este movimiento respiratorio, con mucha claridad, en el siguiente video:  
<https://youtu.be/hEGMp4VYelc?si=HMO3gydSLYvHE0OT>

A nivel energético, hablamos de una ola respiratoria por el recorrido que hace la energía por todo el cuerpo: empuja la columna hacia abajo, al sacro, y hacia arriba, las cervicales. Al inhalar, la energía baja hasta llenar la pelvis que rota hacia atrás por la expansión del bajo vientre hacia delante. Y luego se expande al pecho y el cráneo. Y al exhalar, en la relajación de todo el cuerpo, en la rendición de los 3 cuencos, de los 4 diafragmas, la pelvis rota hacia delante y la energía sube y sale por la boca.

---

Cuando hay mucha coraza muscular, al respirar, la carga energética aumenta y lo habitual es protegerse con tensión. “Esto sucede sobre todo en la exhalación. Cuando la pelvis se columpia hacia delante observaremos como muchas veces el diafragma se tensa y empuja la energía hacia abajo para que no se libere por la boca en forma de sonido, llanto, rabia, placer o lo que sea que no nos permitamos expresar, consciente o inconscientemente. (Astiko).

Podéis sentir la Ola respiratoria con la práctica de la respiración pélvica, circulando íntimamente con la vida, haciendo el amor con el Universo.

## LA VIDA EN CADA INSTANTE

---

*“El hombre que ha comprendido lo que es su vida, permite que la muerte suceda, le da la bienvenida. Muere a cada instante y a cada instante resucita. Su cruz y su resurrección suceden continuamente como un proceso. Muere al pasado a cada momento y nace una y otra vez al futuro.” (Osho).*

En la vida nos aferramos a muchas cosas: a nuestro pasado, a nuestras pertenencias, a nuestras parejas o amigos, a veces manteniendo cerca a personas que nos hacen daño, ¡oh si! Nos aferramos al dolor también, al miedo, a los ideales, a nuestras creencias... en definitiva, a quiénes creemos que somos, nos aferramos a nuestra coraza, a nuestro Ego.

### ¿Cuál es el motivo? ¿Por qué aferrarnos a aquello que nos limita?

Porque nos da una **identidad**. Nos sentimos identificados con lo que ya conocemos, con aquello que forma parte de nosotros desde siempre, y todo eso que nos envuelve, nos refleja quiénes creemos que somos.

Nos da seguridad, una zona de confort donde relajarnos, aunque sea sufriendo y repitiendo una y otra vez los mismos patrones que ya no sirven. Es lo único que conocemos y lo único que nos da confianza. La sociedad nos educó en el miedo, y todo lo que sea movernos fuera de nuestra área de seguridad es peligroso ¡para ellos! para la sociedad. Nos inculcan el miedo a lo diferente y a lo desconocido porque, si decides salir a la vida como un aventurero, confiado, espontáneo, si decides experimentar, investigar sobre tu naturaleza humana, si decides pensar por ti mismo en vez de acatar unas normas impuestas.... Eres un ser peligroso, porque **eres libre**. Ya no eres una persona manipulable por una ideología, religión, o bandera, ya no obedeces dogmas y reglas.

Esta es la enseñanza más revolucionaria del Tantra: que tú puedes ser libre, hasta de ti mismo. Libre de creencias, de miedos, de condicionamientos.

El problema es el miedo a desaparecer y dejar morir tu identidad en el proceso de destrucción de lo viejo y construcción de lo nuevo. El problema es que no sabemos rendirnos, aceptar las cosas tal cual son, agradecer los cambios con alegría y soltar con gratitud. Siempre hay resistencia. Siempre hay miedo.

El problema es que, si no soltamos lo viejo, si no nos vaciamos, no dejamos espacio en nuestro cuerpo ni en nuestra vida para que lo nuevo entre. Seguiremos cargando con una enorme mochila llena de piedras del pasado, que pesan, pero que no queremos dejar por el camino.

Y si no aprendemos a soltar, no podremos tomar. Si no aprendemos a exhalar completamente, no podremos inhalar completamente. Si no aprendemos a morir en cada instante, no podremos vivir cada instante.

## APRENDIENDO A RENDIRSE

El anhelo de todo ser humano, para la gran mayoría, inconsciente, es el de volver a ser como niños; frescos, inocentes, capaces de maravillarnos con la vida, de sorprendernos, de reír a carcajadas y llorar intensamente unos segundos o minutos antes de volver a reír a carcajadas, espontáneos, viviendo con totalidad lo que llega a cada momento.

Como ya sabemos, con el paso de los años, el cuerpo se ha ido acorazando para no sentir el dolor de las heridas del pasado. Muchos hemos hecho terapia y hemos mirado una y otra vez estas situaciones, las hemos llorado, hemos "matado" a nuestros padres, los hemos comprendido, pero... muchas veces sucede que, en vez de liberarnos de ese pasado, entramos en un bucle donde nos preguntamos una y otra vez, "¿por qué a mí?" o "esto no debería haber pasado", o... "mi padre me hizo esto", "mi madre me trató de aquella manera" ...

Y tú ya no puedes cambiarlo. Tu pasado, tu infancia ya fue, pasó. Todo lo que no te hubiera gustado que pasara, pasó. Y puedes engancharte al dolor, la rabia, el enfado y la exigencia con tus padres, profesores o amigos, o pareja o con quien sea, o puedes aceptar las cosas tal y como fueron, tal y como son.

---

*El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*

Depende de ti rendirte al momento y la realidad que estás viviendo ahora.

Muchos de nosotros tenemos una gran **herida de abandono**, y aprendimos a sostenernos y protegernos desarrollando una coraza de soberbia y orgullo para no sentir el dolor del abandono, para no sentir la necesidad de afecto, de intimar, de conectar, para que los demás no vean nuestro miedo a ser abandonados de nuevo, nuestro miedo a la soledad ni nuestra tristeza, o nuestra desesperación. Hemos aprendido a mantenernos en pie, fuertes, sin pedir ayuda, erguidos contra viento y marea. Y somos incapaces de aceptar que a veces, lo único que quiere nuestro cuerpo es rendirse y descansar.

El cuerpo incluso ha olvidado la acción de relajar el diafragma, de bajar la cabeza, ya no sabe. No sabe soltar, entregarse y confiar. Siempre vamos con el diafragma rígido, el cuello en tensión, controlando, desconfiando, acorazados.

Otros, sin embargo, han visto como su energía y su fuego han sido aplastados, reprimidos, **invadidos** tantas veces, que van por la vida con el diafragma totalmente colapsado, fofo, la cabeza bajada y casi pidiendo disculpas por respirar. Viven tan rendidos que se han olvidado de su poder, de su fuerza. Su cuerpo se ha olvidado de erguirse y mantenerse en pie, sosteniendo su presencia en la vida. Piensan "¿para qué? Alguien vendrá y me aplastará otra vez.

Y el cuerpo necesita cierto tono muscular para mantenerse en pie y sostener las idas y venidas de la vida.

**Los primeros tendrán problemas para exhalar, relajar el diafragma y soltar.  
Los segundos, para inhalar, erguirse y tomar la vida.**

En ambos casos es encontrar un equilibrio entre abrirnos a la vida y dejarnos morir en cada respiración. Inhalando con totalidad la paleta de emociones, amores, sufrimientos, alegrías y llantos, y exhalando con relajación aquello que ya no sirve y queremos soltar.

La rendición no es más que el acto de aceptar todo aquello que nos llega con profunda gratitud, dejando como sea que es:

- Aceptar donde estamos; siempre queremos estar en otro lugar.
- Aceptar lo que vivimos; la vida de los demás siempre es mejor que la nuestra.
- Aceptar con quién compartimos: siempre queremos cambiar algo en los demás.



---

*“Cuando las cosas no son como queremos o nos gustaría, significa que hay una fuerte demanda entre nuestra mente y lo que ES.*

Siempre hay un montón de cosas que hacer que no queremos hacer y hacemos con resistencia y por obligación, pero... ¿y si aceptas que estás aquí, haciendo esto con toda tu atención, con toda tu totalidad, y nada más? Puede que, no solo las resistencias desaparezcan, sino que, además, disfrutes lo que estás haciendo.

La resistencia, el conflicto, la lucha, es la energía en Manipura, atascada en el plexo. Es a lo que estamos acostumbrados, a vivir en un constante esfuerzo, pretendiendo ser algo que no somos. Es nuestro Ego luchando por mantenerse vivo.

---

*El “no” habitual, reactivo, fortalece al Ego. El “si” lo debilita. Tu identidad en la forma, en el Ego, no puede sobrevivir a la rendición. (Eckhart Tolle)*

Como mencionamos al principio. Es el miedo a desaparecer. A que el Ego desaparezca, a que la identidad desaparezca, el carácter, el YO identificado desaparezca. Sin el Ego que nos limita, no hay separación. Nos fundimos con el todo.

Y la rendición es lo que se necesita para fundirnos con otro ser humano. Un diafragma resiliente, relajado, equilibrado, que sube y baja en cada respiración, que se expande y se contrae, que permite que las emociones se liberen y la energía ascienda del sexo al corazón.

La rendición te permite fundirte con Dios.

---

*Solo una persona que está rendida tiene poder espiritual.  
Rindiéndote eres libre. (Eckhart Tolle)*

## EL ARTE DE MORIR

Nadie puede darte el significado de tu vida. Es tu vida y el significado ha de ser también el tuyo. Los Himalayas no te servirán de ayuda. Nadie más que tú puede encontrarlo. Es tu vida y solamente es accesible a ti. Solamente con el vivir te será revelado el misterio.

Lo primero que me gustaría decirte es: no lo busques en ninguna otra parte. No lo busques en mí, no lo busques en las escrituras, no lo busques en inteligentes explicaciones; son sólo justificaciones, no explican nada. Simplemente atiborran tu mente vacía, no te hacen consciente de lo que es. Y cuanto más está la mente atiborrada de conocimiento muerto, más torpe y estúpido te vuelves. El conocimiento hace a la gente estúpida, adormece su sensibilidad. Se atiborran de él, cargan con él, refuerzan su ego con él, pero no les aporta luz y no les indica el camino. No puede hacerlo.

La vida ya está burbujeando en tu interior. Solamente puedes contactar con ella allí. El templo no está en el exterior; tú eres su santuario. Por eso lo primero que has de recordar, si quieres saber lo que es la vida, es: nunca la busques en lo exterior, nunca trates de descubrirla en alguien. El significado no puede ser transferido de este modo. Los Maestros más grandes nunca han dicho nada sobre la vida, siempre te han devuelto a ti mismo.

Lo segundo que has de recordar es: una vez que sepas lo que es la vida, sabrás lo que es la muerte. La muerte es parte del mismo proceso. Por lo general creemos que la muerte llega al final, por lo general creemos que la muerte se opone a la vida, por lo general creemos que la muerte es el enemigo, pero la muerte no es el enemigo. Y si consideras a la muerte como el enemigo esto simplemente demuestra que no has sido capaz de saber lo que es la vida.

La muerte y la vida son dos polaridades de una misma energía, del mismo fenómeno, el flujo y el reflujo, el día y la noche, el verano y el invierno. No están separados y no son opuestos ni contrarios. Son complementarios. La muerte no es el fin de la vida; de hecho es una culminación de una vida, la cresta de la vida, el clímax, el gran final. Y una vez conoces tu vida y su proceso, entonces comprendes lo que es la muerte.

La muerte es una parte orgánica, integral de la vida y es muy amistosa con ella. Sin ella la vida no puede existir. La vida existe debido a la muerte, la muerte le da un trasfondo. La muerte es, en efecto, un proceso de renovación. Y la muerte sucede a cada instante. En el instante en que inhalas y en el instante en que exhalas, ambas se dan. Al inspirar, la vida

entra; al expirar, viene la muerte. Por eso al nacer un niño lo primero que hace es inspirar; entonces la vida empieza. Y cuando un viejo muere, lo último que hace es exhalar; entonces la vida se va. El exhalar es la muerte, el inspirar es la vida. Son como las dos ruedas de una carreta. Vives tanto debido a que inspiras como a que expiras. El exhalar es parte del inhalar. No puedes inhalar si dejas de exhalar. No puedes vivir si dejas de morir.

El hombre que ha comprendido lo que es su vida, permite que la muerte suceda, le da la bienvenida. Muere a cada instante y a cada instante resucita. Su cruz y su resurrección suceden continuamente como un proceso. Muere al pasado a cada momento y nace una y otra vez al futuro.

Si observas lo que es la vida podrás saber lo que es la muerte. Si comprendes lo que es la muerte, solamente entonces serás capaz de comprender lo que es la vida. Forman un organismo. Por lo general, debido al miedo, hemos creado la división. Creemos que la vida es buena y que la muerte es mala. Creemos que ha de desearse la vida y que ha de evitarse la muerte. Creemos que, de alguna forma, hemos de protegernos contra la muerte. Esta idea absurda crea interminables desgracias en nuestras vidas, porque una persona que se protege contra la muerte se vuelve incapaz de vivir. Es la persona que teme exhalar y entonces es incapaz de inhalar y se queda embarrancada. Entonces simplemente mal vive, su vida deja de ser un fluir, su vida deja de ser un río.

*Osho. Extraído de su libro el arte de morir.*

---