

El Papel Sagrado del Corazón y la Respiración de Paz

— Hacia una Nueva Era de Conciencia que Resuene con Amor y Gratitud

Hasta la década de 1990, la comunidad médica de la Tierra creía que “el funcionamiento de la conciencia en el cuerpo se centra en el cerebro”. Sin embargo, desde los años 2000, esta visión se ha vuelto obsoleta, y en los últimos años se ha considerado que el cerebro y cada parte del cuerpo trabajan juntos para generar y operar la energía de la conciencia, como la percepción, el pensamiento y la emoción.

Entre estos avances, recientemente se han publicado varios resultados experimentales que muestran que el corazón desempeña un papel importante en la generación de emociones. La neurocardiología reciente concluye que “el corazón, como órgano, es un órgano sensorial y desempeña un papel central como un avanzado codificador de información (convertidor) y procesador (centro de mando, cálculo, procesamiento y ejecución de programas) que permite el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones sin la participación de la corteza cerebral.”

(Como prueba que apoya esto, existen casos en los que personas que han recibido trasplantes de corazón experimentan cambios en sus preferencias alimenticias, aficiones o tendencias de personalidad después de la cirugía → aunque no hay una prueba científica, ya que los nervios del corazón transplantado permanecen seccionados).

Al profundizar un poco más, aunque la corteza cerebral gobierna funciones superiores como percepción, movimiento voluntario, pensamiento, razonamiento y memoria, con respecto a las actividades de conciencia en las que la corteza cerebral no puede intervenir, se considera cada vez más que el corazón desempeña el papel central.

Desde nuestra perspectiva sagrada, el corazón que puede sentir “gratitud”, “amor” y “verdad, bondad y belleza” se manifiesta no a través del cerebro, sino a través del corazón (la mente/♥), y esas energías de conciencia, manifestadas en la conciencia corporal, forman un campo electromagnético que influye en el entorno.

El campo electromagnético se refiere a un espacio-tiempo en el que el campo eléctrico (un campo creado por cargas eléctricas, que ejerce fuerza sobre las cargas) y el campo magnético (un campo creado por la corriente eléctrica como carga en movimiento o por la fuerza magnética, que ejerce fuerza sobre sustancias magnéticas o cargas en movimiento) están fuertemente interconectados y activos dinámicamente.

Visto en relación con la medicina moderna, el corazón forma el campo electromagnético más grande del cuerpo, y se dice que la amplitud de las ondas electromagnéticas medibles con un electrocardiograma es hasta 60 veces mayor que la amplitud de las ondas cerebrales medibles con un electroencefalograma.

Al observar la fuerza del componente magnético emitido por el corazón, se dice que es 5.000 veces mayor que el emitido por el cerebro y que, sin ser obstruido por los tejidos celulares circundantes, puede medirse incluso a una distancia de aproximadamente uno a dos metros.

Este es un artículo científico, por lo que no llega a declarar: “Este es precisamente el mecanismo por el cual las personas reciben o se les priva de vitalidad.” Sin embargo, concluye que “el ritmo regular y relajado de las ondas electromagnéticas del corazón puede ejercer efectos positivos tanto en la mente y el cuerpo propios como en los de los demás.”

De esto se deduce que, si reflexionamos sobre nuestro verdadero estado de ser —vivir de tal manera que la Energía Divina esté en funcionamiento en conjunción con las vibraciones del cuerpo físico— podemos decir que es importante continuar respirando en un ritmo relajado durante todas nuestras horas de vigilia.

Esto se debe a que una respiración relajada constante estabiliza los latidos del corazón (activando el cuarto

chakra) y sirve como la clave para manifestar, tanto en mente como en cuerpo, estados sinceros de conciencia como “gratitud”, “amor” y “verdad, bondad y belleza”, estados que nunca podrían ser generados por el cerebro físico por sí solo.

La razón por la cual la “gratitud” o el “amor” pensados únicamente por el cerebro físico se sienten de alguna manera sospechosos, teñidos de cálculo y con una sensación de falsedad, es porque uno está actuando sin comprender este mecanismo, moviéndose en su lugar con una superficial astucia.

La conciencia que alcanza el Renacimiento Divino que buscamos surge del estado de “amor compasivo” que lo abarca todo, hace sentir la sinceridad a todos, y cuya energía vibratoria Divina, una vez irradiada, inevitablemente ejerce una influencia positiva en el entorno.

Para que podamos seguir expresando tal Divinidad genuina, dejar ir los pensamientos que niegan lo Divino y vivir como la misma “Luz de la Gratitud” y la “Luz del Amor” que son la vibración Divina desde lo más profundo del corazón, lo más importante —como mencioné antes— es hacer de la “Respiración de Paz”, un ritmo relajado de respiración mientras se guarda en el corazón las palabras de Luz, las palabras de Verdad y las palabras de Divinidad, nuestra respiración durante todo el día.

Hasta ahora, ha sido natural para nosotros decir: “Durante la meditación (Touitsu) respiro lentamente” o “Cuando realizo el IN de la Chispa Divina respiro de manera relajada.” Pero a medida que se acerca el momento de hacer descender y desplegar la Civilización Divina en la Tierra, se ha vuelto aún más importante dedicar nuestra vida cotidiana a la práctica de hacer natural que nuestra conciencia permanezca Divina durante todo el día, con nuestra respiración siempre estable y relajada en ritmo.

Aunque no lo haya mencionado hasta ahora, es evidente que las emociones y pensamientos desarmoniosos, vinculados al plexo solar (tercer chakra), también perturban los latidos del corazón y se convierten en factores que afectan negativamente la mente y el cuerpo. Las perturbaciones emocionales, vinculadas a una respiración superficial e inconsciente, interrumpen el ritmo del corazón; por lo tanto, la importancia de la respiración pacífica que estabiliza los latidos del corazón se siente aún más fuertemente.

Considerando todo esto de manera integral, se puede decir que continuar respirando de manera estable y relajada en todo momento es el punto mismo que nos permite mantener nuestras ondas cerebrales en el estado theta (vinculado a la “relajación” y la “introspección”), mientras al mismo tiempo se generan ondas gamma relacionadas con destellos de creatividad y el poder de acción en la creación de la realidad, haciendo así posible la creación de la vida guiada por la sabiduría infinita.

Desde la perspectiva del “sistema nervioso autónomo que gobierna las funciones autónomas de la mente y el cuerpo”, vivir con una respiración superficial e inconsciente coloca la mente y el cuerpo, sin saberlo y durante largos períodos, en el estado mental dualista de “lucha o huida” (predominio del sistema nervioso simpático). Por otro lado, “continuar respirando de manera relajada mientras se irradiía la energía de la conciencia pacífica” despierta los tres Dantian, fundamenta en un amor compasivo y cálido y en una gratitud total, activa tanto las ondas theta como gamma en el cerebro y coloca la mente y el cuerpo en un estado espiritual integrado y estable de amor y armonía (predominio del sistema nervioso parasimpático).

Ese estado es uno en el que, mientras se relajan la mente y el cuerpo, uno vive espiritualmente despierto, con corazón y cuerpo activos y vibrantes. Al transformar conscientemente nuestro hábito diario de respiración en la mencionada “Respiración de Paz”, podemos hacer nuestro el cuerpo y la mente que encarnan una fusión de profunda quietud interior y conciencia despierta de dimensiones superiores.

Practicando tal forma de vida, podemos vivir con conciencia despierta en nuestras mentes conscientes, en un estado en el que cuerpo y espíritu están integrados, algo que en el pasado solo podía alcanzarse a través de la meditación o Touitsu.

Además, “continuar respirando de manera relajada con conciencia pacífica” no solo permite que el corazón

funcione como el centro de la mente (conciencia), sino que también transforma todo el cuerpo físico en “células que resuenan con amor y gratitud sinceros”.

Los sábados por la noche, como miembros del grupo espiritual de salvación de la Tierra que guía a la humanidad al mundo Divino, compartiremos un tiempo resonando continuamente con las ondas electromagnéticas pacíficas de amor, armonía y gratitud —basadas en el ritmo relajado de los latidos del corazón— tanto en el corazón como en el cuerpo.

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

Programa del Día

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

【Palabras de Apertura】

NAGANO : Hola a todos. Ahora comenzaremos el programa del sábado por la noche, Un Día interconectado por la Divinidad. Como se mencionó en el correo de anuncio, hoy compartiremos “un tiempo en el cual, basándonos en el ritmo relajado de los latidos del corazón, continuamos dejando que la vibración pacífica del amor, la armonía y la gratitud resuene tanto en el corazón como en el cuerpo.”

A menudo usamos la palabra kokoro (“corazón/mente”). Como ya sabrán, si miramos hacia atrás para confirmarlo, se dice que el origen de este carácter (心) como pictograma fue formado modelando la forma del corazón.

Además, observando la palabra kokoro en un contexto internacional, al igual que en japonés, en inglés y en español también se conecta el corazón con la mente en el pensamiento. El japonés kokoro corresponde a heart en inglés y corazón en español, ambos significando también “corazón” como órgano.

Incluso en expresiones reales usadas en la conversación, hay ejemplos como el saludo inglés “Thank you from the bottom of my heart,” que transmite una fuerte gratitud. De igual manera, en español existe una expresión similar: “Gracias de corazón.”

Como se mencionó en el correo, un gran corazón armonioso lleno de amor y gratitud se manifiesta, desde la perspectiva física, en conexión con el corazón y el chakra del corazón.

Por lo tanto, al continuar respirando en un ritmo relajado con una mente pacífica y abrir nuestros corazones, podemos envolver todo en el mundo terrenal con el Awai no Kokoro (Corazón de Awai), y vivir en unidad con el corazón del Dios Universal que hace que todo exista y le da vida.

Hoy, de esta manera, nos conectaremos con la Fuente Divina en lo profundo del corazón y manifestaremos juntos, en cuerpo y corazón, nuestra propia “paz del corazón”, “armonía del corazón” e “integración del corazón”, que son el origen que conduce al mundo hacia la paz. Gracias por su cooperación.

Ahora que ha llegado el momento, ofrezcamos todos juntos la Oración por la Paz Mundial en japonés e inglés.

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

1. Oración por la Paz Mundial

TOGUCHI : Comencemos.

Sekai Jin-rui ga Heiwa de ari-masu you-ni.

Nippon ga Heiwa de ari masu you-ni.

Watakushi-tachi no Ten-meい ga mattou sare masu you-ni.

Shugo-Rei-sama, arigatou gozai-masu. Shugo-Jin-sama, arigatou gozai-masu.

Que la paz prevalezca en la Tierra.

Que haya paz en nuestros hogares y países.

Que se cumplan nuestras misiones.

Damos gracias a los Guardianes Divinos y a los Espíritus Guardianes.

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

2. Tiempo de Respiración Relajada que Conecta el Cuerpo y lo Divino

NAGANO : Muchas gracias. A continuación, hablaré sobre la manera de respirar de forma relajada que conecta el cuerpo y lo Divino, mientras suena algo de música. Por favor, escuchen sentados en una postura cómoda y respirando con un ritmo relajado.

(Comienza la música)

En este momento, estamos viviendo en un estado en el que el alma está alojada dentro del recipiente del cuerpo. No vivimos únicamente en un estado de pura energía vital, ni tampoco vivimos únicamente en un estado de materia, como un simple cuerpo físico. Por lo tanto, se puede decir que es deseable vivir de tal manera que la Divinidad también se manifieste en el cuerpo.

Si miramos hacia atrás en el proceso por el cual llegamos a este mundo, cuando comenzamos nuestra preparación para el nacimiento en el vientre de nuestra madre como un óvulo fecundado, reunimos las partículas elementales invisibles que constituyen el cuerpo físico existente en el espacio de este mundo. A lo largo de unos diez meses, preparamos el cuerpo que nacería en este mundo y, una vez completamente listo, vinimos a la vida.

Mientras estábamos en el vientre de nuestra madre, no respirábamos con los pulmones; más bien, dependíamos del oxígeno que nuestra madre inhalaba, recibiéndolo a través de la placenta y el cordón umbilical, y expulsábamos dióxido de carbono a través del cuerpo de nuestra madre.

Esto cambió a respiración pulmonar en el momento de nuestro nacimiento. En el instante en que nacimos como bebés, nuestros pulmones se llenaron de aire y el lugar del intercambio de oxígeno y dióxido de carbono pasó de la placenta a nuestros propios pulmones, y comenzó el mantenimiento de la vida a través de nuestra propia respiración.

Desde entonces, hasta el día de hoy, al vivir en este mundo hemos llevado a cabo físicamente el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono a través de los pulmones. Al mismo tiempo, a medida que nuestro corazón y nuestro cuerpo crecieron, comenzamos a aspirar a una forma de vida espiritual, buscando la conexión con la fuente de nuestra vida mediante prácticas como la meditación y el Touitsu.

En cuanto a la respiración en tales prácticas, todo maestro enseña que “lo mejor es hacerlo con un ritmo relajado.” Por lo tanto, durante la meditación o el Touitsu, siempre hemos respirado a un ritmo más lento de lo habitual.

Aquí, me gustaría hablar sobre la “relación entre la respiración y el cuerpo,” respecto a la cual muchos, incluido yo mismo, hemos tenido malentendidos en lo que respecta a la manera de respirar profundamente.

Hasta ahora, creímos que para hacer un uso completo de la función pulmonar, era mejor exhalar completamente el dióxido de carbono de los pulmones y luego inhalar la mayor cantidad posible de oxígeno.

Sin embargo, cuando examiné este “intercambio de gases” realizado a través de la respiración pulmonar desde una perspectiva médica, aprendí que esta manera de pensar era un gran error.

Lo que esto significa es que si la cantidad de dióxido de carbono en el cuerpo se vuelve excesivamente baja, entonces, en conjunto con la reducción del dióxido de carbono, la función de entregar oxígeno a todo el cuerpo se detiene. Al encontrar esto extraño, estudié más a fondo el asunto y aprendí lo siguiente.

Cuando inhalamos, debido a la diferencia de presión entre el aire en los alvéolos profundos en los pulmones y

la presión dentro de los vasos sanguíneos, el oxígeno entra en los capilares. Sin embargo, si el oxígeno simplemente entra en la sangre, no será entregado a los lugares del cuerpo que necesitan oxígeno; solo circulará dentro de la sangre.

Esto se debe a que el oxígeno tomado en la sangre se entrega a las partes necesarias del cuerpo solo cuando es absorbido y unido por la hemoglobina en los glóbulos rojos.

Cuando se respira demasiado profundamente y el dióxido de carbono disminuye en exceso, la razón por la que el oxígeno también deja de ser entregado proporcionalmente a cada parte del cuerpo es que, cuando el nivel de dióxido de carbono en el cuerpo se vuelve demasiado bajo, la sangre se inclina hacia la alcalinidad y la hemoglobina ya no libera oxígeno.

Lo que esto muestra es que “hasta que la conciencia entre en el Mundo Divino que se encuentra más allá del sentido común de este mundo, la mente y el cuerpo están sujetos a las convenciones de este mundo; por lo tanto, continuar con una respiración profunda excesiva puede satisfacer al yo con la sensación de ‘estoy respirando profundamente,’ pero en realidad no es un acto amable hacia el cuerpo.”

Debido a que existen diferencias individuales por factores como el tamaño de los pulmones y la capacidad pulmonar, es necesario preguntar a los Espíritus Guardianes sobre el número de segundos más adecuado para uno mismo. Sin embargo, en lo que respecta a la respiración cotidiana promedio, es suficiente que el tiempo de cada inhalación y exhalación sea de unos cinco segundos, y no hay problema aunque uno no intente conscientemente exhalar completamente.

Esto no se aplica al realizar un “método específico de respiración,” como las palabras de canto de la práctica respiratoria, dentro de un período de tiempo establecido. De lo que hablo aquí es de cómo mantener un ritmo relajado de respiración durante la vida diaria mientras se está despierto; se trata de usar ese ritmo relajado de respiración para activar tanto el cuerpo como el espíritu y para aumentar el poder de metabolismo de la mente y el cuerpo.

En este punto, ya no necesitamos palabras nuevas. Ya sean las palabras de canto de la práctica de respiración, o “Todo es perfecto y completo. Nada falta. Gran cumplimiento. Dai-Jouju,” o las palabras de la Oración por la Paz Mundial, o “¡El Renacimiento Divino se ha cumplido perfectamente!”, o las muchas Palabras de Luz del Pensamiento Positivo—mientras sean palabras de Luz, Verdad y Divinidad, cualquiera de ellas está bien.

Simplemente visualizando esas “palabras de paz” en el corazón, y repitiendo la inhalación y la exhalación a un ritmo de unos cinco segundos cada una, el corazón envía sangre hasta los rincones más lejanos de los capilares. En ese momento, la hemoglobina entrega correctamente oxígeno, y el dióxido de carbono recogido se expulsa tranquilamente del cuerpo.

En ese momento, el corazón late en un ritmo estable y relajado. Como resultado, el metabolismo de la mente y el cuerpo se activa, y en el cerebro, la conciencia se manifiesta como un estado despierto en el que coexisten las ondas theta y gamma. El sistema nervioso parasimpático se vuelve dominante, creando en la mente y el cuerpo un estado relajado libre de tensiones innecesarias. Este estado de los nervios produce una conciencia que es brillante y positiva, rebosante de amor, llena de creatividad y aspiración, y capaz de aceptar todo con gratitud—esto se convierte en nuestro estado natural de conciencia.

Con esto concluyo mi charla, pero por favor confíen un poco más en la música, continuando respirando a un ritmo relajado. La duración está bien si es aproximadamente la misma que al realizar el IN de la Chispa Divina.

En ese momento, si respiran mientras recitan palabras de Luz, palabras de Verdad y palabras de Divinidad, el chakra del corazón se abrirá, y se irradiarán vibraciones desde el corazón que permitirán a quienes los rodean sentir una sensación de comodidad. En este tiempo de quietud a partir de ahora, incluso si no hacen nada en particular, intenten sentir cómo su propia Divinidad se está irradiando hacia los alrededores.

(Durante aproximadamente un minuto, entréguese a la música y continúen respirando en un ritmo relajado)

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

3. Declaración de Amor desde el Corazón

TOGUCHI : Gracias, NAGANO-san. A partir de aquí, tomaremos un tiempo para poner en palabras la respiración relajada que acabamos de practicar y para declarar el amor desde el corazón.

Desde 1955 hasta la década de 2010, a través de oraciones como “Que yo sea uno lleno de profundo amor,” “Que mi corazón esté lleno de amor,” y “Permíteme convertirme en uno con la unidad del amor,” cultivamos el corazón como la propia existencia del amor.

Como resultado, ahora en la década de 2020, hemos comenzado poco a poco a hacer real un modo de vida en el que somos amor mismo, nada más que amor.

Hoy, de esta manera, pondremos en palabras la “energía del amor” que hemos cultivado a lo largo de décadas, y una vez más haremos nuestra declaración. Comencemos.

(A partir de aquí, las palabras aparecen en las diapositivas)

Todos los elementos que nos constituyen están hechos por la Luz del Dios Universal.

Por lo tanto, somos seres del Amor mismo, y contemplamos todo con ojos de compasión.

El aire y el viento, la lluvia y la nieve, la tierra y el cielo, el sol y la luna, las estrellas que brillan en el cielo nocturno y todos los seres vivos que habitan en las estrellas nacieron del amor del Dios Universal.

Nacimos como manifestaciones del Dios Universal, para desplegar la Voluntad Divina del Dios Universal en el mundo terrenal.

Ahora que hemos recordado esa verdad, nuestros corazones están rebosando de amor y gratitud.

Hasta el momento en que toda la humanidad despierte a lo Divino y, por su propia voluntad, haga renacer la Divinidad, continuaremos contemplando, bendiciendo, abrazando y agradeciendo la Divinidad que habita en todo.

Así como yo soy un Ser Divino, toda la humanidad son también Seres Divinos.

Toda la humanidad son los Seres Divinos.

★♥★♥★♥★♥★♥★

4. IN de la Chispa Divina

TOGUCHI : Muchas gracias. Finalmente, realizaremos el IN de la Chispa Divina siete veces, enviando la Luz Divina a la Gran Naturaleza, a todos los seres vivos y a toda la humanidad, y luego concluiremos la Reunión de Oración de hoy. Comencemos.

Dai-Shizen to Ikitoshi-Ikeru-mono to Jinrui ni, Uchuu-Shin no Hikari o okuri-masu.

Enviamos la Luz del Dios Universal a la Gran Naturaleza, a todos los seres vivos y a la humanidad.

<Repetir el IN de la Chispa Divina siete veces consecutivas>

<Luego, continuar con 14 segundos de meditación en silencio con los ojos cerrados>

Fin