

Liber RV vel Spiritus sub figura CCVI

El Libro del Aliento o del Espíritu

Aleister Crowley

ABADÍA ARGENTUM

LIBER RV VEL SPIRITVS SVB FIGVRA CCVI

A∴A∴
Publicación en Clase B.
Imprimatur:
N. Fra. A∴A∴

[1]

2. Que el Zelator observe la corriente de su aliento.

3. Que investigue las afirmaciones siguientes, y prepare un registro cuidadoso de su investigación.

(a) Ciertas acciones inducen el flujo del aliento por la fosa nasal derecha (Pingala); y, a la inversa, el flujo del aliento por Pingala induce ciertas acciones.

(b) Ciertas otras acciones inducen el flujo del aliento por la fosa nasal izquierda (Ida), y a la inversa.

(c) Una tercera clase de acciones induce el flujo del aliento por ambas fosas nasales a la vez (Sushumna), y a la inversa.

(d) El grado de actividad mental y física es interdependiente con la distancia desde las fosas nasales a la que el aliento puede sentirse con el dorso de la mano.

4. Primera práctica. Que concentre su mente en el acto de respirar, diciendo mentalmente "El aliento entra", "El aliento sale", y que registre los resultados. (Esta práctica puede

resolverse en Mahasatipatthana (véase Liber XXV.) o inducir Samadhi. Lo que ocurra debe seguirse según lo determinen el recto Ingenium del Zelator o el consejo de su Practicus.)

5. Segunda práctica. Pranayama. Se halla esbozado en Liber E. Además, que el Zelator ya consumado en esas prácticas se esfuerce por dominar un ciclo de 10. 20. 40 o incluso 16. 32. 64. Pero que lo haga gradualmente y con la debida cautela. Y cuando esté firme y cómodo tanto en Asana como en Pranayama, que aumente todavía más el período.

Que investigue así estas afirmaciones que siguen:

(a) Si el Pranayama se realiza como corresponde, el cuerpo ante todo se cubrirá de sudor. Este sudor es de carácter diferente del que habitualmente induce el esfuerzo. Si el Practicante frota bien este sudor sobre su cuerpo, lo fortalecerá en gran medida.

(b) La tendencia a la transpiración cesará a medida que se continúe la práctica, y el cuerpo se volverá automáticamente rígido. Describa esta rigidez con minuciosa exactitud.

(c) El estado de rigidez automática se desarrollará en un estado caracterizado por violentos movimientos espasmódicos de los que el Practicante no es consciente, pero de cuyo resultado se percata. Este resultado es que el cuerpo salta suavemente de un lugar a otro. Después de las dos o tres primeras veces que ocurre esta experiencia, no se pierde el Asana. El cuerpo parece (según otra teoría) haber perdido casi por completo su peso, y ser movido por una fuerza desconocida.

Lámina: PRANAYAMA REALIZADO COMO CORRESPONDE. [ilegible en la fuente] ha sido necesario mostrar esto porque los estudiantes intentaban hacerlo sin [ilegible en la fuente] de maneras incorrectas. [ilegible en la fuente] de la imagen se debe al temblor espasmódico que acompaña a la acción. 2. Kumbhakam. 3. El final de Rekakam.

(d) Como desarrollo de esta etapa, el cuerpo se eleva en el aire, y permanece allí durante un período apreciablemente largo, desde un segundo hasta una hora o más.

Que investigue además cualesquiera resultados mentales que puedan producirse.

6. Tercera práctica. A fin de economizar su tiempo y a la vez desarrollar sus poderes, que el Zelator practique durante sus caminatas la respiración profunda y plena que sus ejercicios preliminares le habrán enseñado. Que repita una frase sagrada (mantra), o que cuente, de tal modo que su pisada marque con exactitud el ritmo de aquella, como se hace en la danza. Que practique entonces Pranayama, al principio sin el Kumbhakam, y sin prestar a las fosas nasales otra atención que la de mantenerlas despejadas. Que comience inspirando durante 4 pasos y espirando durante 4 pasos. Que aumente esto gradualmente a 6.6, 8.8, 12.12, 16.16 y 24.24, o más si es capaz. Luego, que practique en la proporción debida 4.8, 6.12, 8.16, 12.24 y así sucesivamente. Después, si lo desea, que recomience la serie, añadiendo un período gradualmente creciente de Kumbhakam.

7. Cuarta práctica. A continuación de esta tercera práctica, que acelere su mantra y su paso, hasta que la caminata se convierta en danza. Esto puede practicarse también con el paso común del vals, usando un mantra en compás de tres tiempos, como ἐπελθον, ἐπελθον, [ilegible en la fuente] o IAO, IAO SABAO; en tales casos la práctica puede combinarse con la devoción a una deidad particular; véase Liber CLXXV. Para la danza como tal es mejor usar un mantra de carácter neutro, como [ilegible en la fuente] εἶναι, το` καλόν, [ilegible en la fuente] o semejantes.

8. Quinta práctica. Que practique la concentración mental durante la danza, e investigue las afirmaciones siguientes:

(a) La danza se vuelve independiente de la voluntad.

(b) Ocurren fenómenos semejantes a los descritos en 5 (a) (b) (c) (d).

(c) Ocurren ciertos resultados mentales importantes.

9. Una nota sobre la profundidad y plenitud de la respiración. En toda espiración correcta debe expulsarse la última porción posible de aire. En esto deben emplearse a fondo los músculos de la garganta, el pecho, las costillas y el abdomen, ayudados por la presión de la parte superior de los brazos contra los flancos y de la cabeza contra el tórax.

En toda inspiración correcta debe introducirse en los pulmones la última porción posible de aire.

En toda retención correcta del aliento, el cuerpo debe permanecer absolutamente inmóvil.

Diez minutos de tal práctica bastan sobradamente para inducir un sudor profuso en cualquier lugar con una temperatura de 17° C o más.

El progreso del Zelator en la adquisición de profundidad y plenitud de aliento debe comprobarse con el espirómetro.

Los ejercicios deben graduarse con cuidado para evitar el sobreesfuerzo y posibles daños a los pulmones.

Esta profundidad y plenitud de aliento debe mantenerse en lo posible, incluso en los ejercicios rápidos, con excepción de la sexta práctica que sigue.

10. Sexta práctica. Que el Zelator respire tan superficial y rápidamente como sea posible. Debe adoptar la actitud de su momento de máxima espiración, y respirar solo con los músculos de la garganta. Puede practicar también alargando el período entre cada respiración superficial.

(Esto puede combinarse, una vez adquirido, con la concentración en el Visuddhi chakra, es decir, que fije su mente sin vacilar en un punto de la columna opuesto a la laringe. ED.)

11. Séptima práctica. Que el Zelator respire tan profundamente[2] y rápidamente como sea posible.[3]

12. Octava práctica. Que el Zelator practique la restricción de la respiración de la manera siguiente. En cualquier etapa de la respiración, que retenga súbitamente el aliento, soportando la necesidad de respirar hasta que pase, vuelva, y pase otra vez, y así sucesivamente hasta que se pierda la consciencia, ya sea

elevándose al Samadhi o a una condición supranormal semejante, ya sea cayendo en el olvido.

13. Novena práctica. Que practique las formas usuales de Pranayama, pero que el Kumbhakam se use después de la espiración en lugar de antes. Que aumente gradualmente el período de este Kumbhakam como en el caso del otro.

14. Una nota sobre las condiciones de estos experimentos.

Las condiciones favorables son: aire seco y vigorizante, un clima cálido, ausencia de viento, ausencia de ruido, de insectos y de todas las demás influencias perturbadoras,[4] un lugar retirado, comida sencilla tomada con gran moderación al concluir las prácticas de la mañana y de la tarde, y de ningún modo antes de practicar.

La salud corporal es casi esencial, y debe cuidarse con el mayor esmero. (Véase Liber CLXXXV., Tarea de un Neófito.)

Un discípulo diligente y dócil, o el Practicus del Zelator, debe ayudarlo en su trabajo. Tal discípulo debe ser silencioso, paciente, vigilante, presto, alegre, de modales gentiles y reverente con su maestro, inteligente para anticipar sus necesidades, limpio y gentil, poco dado a hablar, devoto y desinteresado. Con todo esto, debe ser feroz y terrible con los extraños y con todas las influencias hostiles, decidido y vigoroso, incesantemente vigilante, el guardián del umbral.

No es deseable que el Zelator emplee a ninguna otra criatura que no sea un hombre, salvo en casos de necesidad. Sin embargo, para algunos de estos fines servirá un perro, para otros una

mujer. Hay también otros designados para servir, pero esos no son para el Zelator.

15. Décima práctica. Que el Zelator experimente, si quiere, con inhalaciones de oxígeno, óxido nitroso, dióxido de carbono y otros gases mezclados en pequeña proporción con su aire durante sus prácticas. Estos experimentos deben realizarse con cautela, en presencia de un médico experimentado, y solo son útiles en cuanto facilitan un simulacro de los resultados de las prácticas propiamente dichas, y así alientan al Zelator.

16. Undécima práctica. Que el Zelator, en cualquier momento durante las prácticas, especialmente durante los períodos de Kumbhakam, arroje su voluntad por entero hacia su Santo Ángel Guardián, dirigiendo los ojos hacia adentro y hacia arriba, y doblando la lengua hacia atrás como para tragarla.

(Esta última operación se facilita cortando el fraenum linguae, lo cual, si se hace, debe hacerlo un cirujano competente. No aconsejamos este ni ningún otro método semejante de eludir las dificultades. Este, sin embargo, es inofensivo.)

De esta manera la práctica ha de elevarse del plano físico al espiritual, así como las palabras Ruh, Ruach, Pneuma, Spiritus, Geist, Ghost, y en verdad palabras de casi todas las lenguas, se han elevado de su significado físico de viento, aire, aliento o movimiento al plano espiritual.

(RV es la antigua raíz que significa yoni, y de ahí Rueda (fr. roue, lat. rota, rueda), y la raíz semítica correspondiente significa "ir". De modo semejante, Spirit está emparentado con "espiral". Ed.)

17. Que el Zelator no dé crédito a ninguna de las afirmaciones que se hayan hecho a lo largo de esta instrucción, y que reflexione que aun el consejo que Nosotros hemos dado como adecuado para el caso promedio puede ser enteramente inadecuado para el suyo Propio.

---

1. (N. del T.) El párrafo 1 falta en el texto extraído de la fuente: la extracción salta de la portadilla al párrafo 2. [ilegible en la fuente] ↩
2. (N. del T.) El original trae aquí una llamada de nota cuyo texto no aparece en la fuente. [ilegible en la fuente] ↩
3. (N. del T.) Otra llamada de nota cuyo texto tampoco aparece en la fuente. [ilegible en la fuente] ↩
4. Nótese que en las primeras etapas de la concentración de la mente tales molestias se vuelven insignificantes. ↩

Traducción al español hecha directamente desde el original inglés en dominio público.

Abadía Argentum: https://thelema.prometeolatam.online

Agradecimiento a Frater Adael por el armado de la biblioteca.

Traducciones de la Abadía Argentum bajo licencia Creative Commons Atribución, No Comercial, Compartir Igual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Los textos originales están en dominio público.

La Abadía Argentum es libre y gratuita. Si querés sostenerla, podés hacer una donación libre en https://thelema.prometeolatam.online/sobre/#donar