

CLASE DE BHAGAVATAM - Canto 4. - 12-03-2017

Narada está explicando la meditación de Vishnu a Dhruva. Hemos estado hablando sobre esto durante las pasadas 2 clases. Hoy hablaremos mas sobre la meditación de Vishnu. Hoy es la luna llena Santa. El Sol y la luna están a 180 grados el uno del otro. Este es un tiempo importante. Hemos de recordar los momentos finales de la luna llena. Las últimas 6 horas antes de que termine la luna llena y las 6 horas inmediatamente después de la luna llena son tiempos importantes. Los Maestros de Sabiduría prometieron que estarían disponibles para nosotros durante estos momentos. La luna llena y la luna nueva son momentos importantes. La luna nueva es el principio y la luna llena son los momentos finales. Los Maestros de Sabiduría nos dijeron que estarían disponibles durante las 12 horas alrededor de la luna llena (6 horas antes y 6 horas inmediatamente después de la luna llena, para guiarnos. Estoy explicando esto porque nos hemos reunido durante este tiempo hoy. La luna llena alcanza su máximo resplandor a las 7:46 de la tarde (hora de India) hoy. No planeé sobre que hablar. Hoy me ha venido de esta forma.

Nos reunimos en Sundara Vanam ayer y recordamos al Maestro EK.

Volviendo al Bhagavatam, hemos estado hablando sobre la meditación de Vishnu como la explica Narada. También se explica el significado de algunas palabras. Si no lo recuerdas, por favor escucha la grabación de audio de las dos clases anteriores. Generalmente estamos plenamente involucrados en nuestros problemas. Generalmente obtenemos algún alivio mientras escuchamos el discurso del Bhagavatam - es como si a un prisionero se le diera un periodo corto de libertad cada semana! Recuerda que mientras estemos en el cuerpo, habrá problemas. Es ignorancia pensar que podremos empezar las practicas relacionadas con la meditación después de que se resuelvan los problemas.

Hemos de hacer respiraciones profundas 3 veces. La primera vez hemos de recordar la parte del cuerpo por debajo del estómago.

La segunda recordar la parte por encima del estómago, y la tercera en la cabeza. Respiramos siempre, pero respirar conscientemente se llama Pranayama. Cuando respiramos conscientemente, vamos hacia el interior con la respiración y salimos con la respiración (exhalación). De

esta forma nos asociamos con la conciencia.

Tenemos 2 corrientes en nosotros: la corriente de la conciencia y la corriente del prana (vida). El Pranayama es la fusión de estos dos caudales. Puede ser que el caudal de prana se fusione con el caudal de la conciencia o que el caudal de la conciencia se fusione con el caudal del prana. Aquel que tiene estos caudales en fusión tiene la oportunidad de experimentar el ser. Hay historias que se dan de las dos formas: como la Madre Parvathi alcanzando a Lord Shiva, como Krishna yendo a buscar a Rukmini o Rama yendo a buscar a Sita.

Se dice que tenemos que hacer pranayama 3 veces: una vez recordando el cuerpo por debajo del estomago, otra vez por encima del estomago y otra vez en la cabeza. Si estos tres están alineados en nosotros entonces tenemos la oportunidad de experimentar. Generalmente, la mayoría de enfermedades empiezan en el estómago, después alcanzan el corazón, y después la cabeza. Por ejemplo, si alguien tiene diabetes, gradualmente el corazón se afecta y gradualmente se alcanza la cabeza después. El centro de conciencia es la cabeza. Cuando hacemos pranayama, hemos de acordarnos de estos 3. Hemos de invocar a Agni en nuestro cuerpo cuando hacemos esto, por eso se dice que hemos de pronunciar OM tres veces. No se nos dice que pronunciemos OM solamente 2 veces o una vez.

Hemos de asociar nuestra mente con la respiración. De otro modo, se va de un lado a otro. Todos los Upanishads nos dicen que contemplemos en el corazón. Krishna el Señor y el Maestro CVV nos dijeron que contempláramos en el centro del entrecejo. Puedes hacer esto en cualquier lugar y en cualquier momento. No has de sentarte en el suelo o en una postura particular. Lo importante es la contemplación y no el procedimiento que hacemos nosotros. La mente te aleja de la simplicidad. Has de hacer todo el procedimiento siempre? Si olvidas el contenido pero solamente recuerdas el procedimiento, ¿hay alguna utilidad en eso?

El Maestro EK hacía pranayama cuando no había ningún trabajo externo y, especialmente durante los viajes. El hacía esto sin que nadie a su alrededor lo supiera. Generalmente, la conciencia está con la mente. Hemos de asociarnos con la respiración cuando no hay trabajo en el mundo externo. Tu tiempo se malgasta si no haces esta práctica. Eso es lo que se llama Kriya.

El Yoga no es sino una asociación. Se dice que hemos de practicar yama-niyama para que esta asociación se haga factible. En mi niñez, mis compañeros de cuarto llevaban mi ropa. Utilizar las propiedades de otro se llama aparigraha. Intenta ser útil a los demás. No pienses en utilizar las propiedades de otros. No robes las propiedades de otros. Has de tener pureza en el mundo externo y también tener pureza en tus pensamientos en el interior.

Será nuevo para ti cuando empieces a asociar la mente con la respiración. La respiración va ocurriendo la observes o no. A cada uno se le da una duración de vida y un número de respiraciones. Si utilizas tus respiraciones con cuidado, entonces puedes tener una vida mas larga. Las respiraciones se llaman hamsas en Sánscrito. Generalmente malgastamos nuestras respiraciones debido a la ira, la ansiedad, etc. Malgastamos respiraciones debido a nuestras emociones.

Asociar la mente con la respiración ayudará a la mente a estar en el sendero de retorno, a viajar hacia el interior. Con el tiempo, alcanzará el corazón. Una vez alcances el corazón, olvidarás lo exterior durante algún tiempo. Este proceso no ocurre tan fácilmente. Ocurre mas rápidamente si tu estas en el sendero del Raja Yoga y un Maestro que este en el sendero del Raja Yoga te da la iniciación. Aquí, Narada es el líder del sendero de Raja Yoga y esta dándole la iniciación a Dhruva. El Maestro da sus bendiciones cuando da la iniciación. Establecemos un triángulo entre nosotros, el guru y el Señor. El Maestro ya esta magnetizado. Si estás en asociación con una persona que esta magnetizada, con el tiempo nos magnetizaremos también. Podemos conseguir esto a través de nuestro propio esfuerzo pero, será mas fácil con la bendición de un Maestro. Aquí, Narada esta dando las bendiciones a Dhruva.

No sabemos mucho acerca de nuestro cuerpo. Tenemos 5 extremidades y podemos saber si alguna de estas extremidades no esta funcionando adecuadamente. Sabemos cuando el oído no puede escuchar bien. Sabemos cuando perdemos la sensación en la piel. Generalmente sabemos cuando éstos no están funcionando. No prestamos mucha atención cuando están funcionando correctamente. Podemos saber acerca de todos ellos. También hemos de saber sobre nosotros mismos. ¿Quien eres tu? Aquel que sabe acerca de ti y tu cuerpo también esta en ti. No sabes porque nuestro cuerpo esta

teniendo enfermedades. Si alguien tiene diabetes desde la niñez, es debido a lo que hizo en vidas anteriores. Tu solo sabes acerca de una parte de la historia -sobre el cuerpo actual. Pero el que esta dentro de ti conoce toda la historia. El esta en tu Shushumna. Se llama Puroshottama. En el Bhagavatha, este Purushottama se llama Hari, Vasudeva, Narayana. En otras escrituras, se le llama otra persona.

Existimos porque el Purushottama esta ahí. Si Purushottama sale del cuerpo, nosotros dejamos el cuerpo. El cuerpo esta bajo el control de Purushottama, no bajo nuestro control. Se dice que la cuadriga igual que Arjuna están bajo el control de Krishna. Por eso Krishna le dice a Arjuna que salga de la cuadriga antes de que Krishna salga de ella. Si Krishna sale primero, la cuadriga se quema.

El elevador (ascensor) esta en medio de ti. Si alcanzas el elevador, entonces tu viaje es vertical. Hasta entonces tu movimiento es horizontal. Este sendero vertical es donde se dice que Parikshit estaba cuando Suka vino a el. El viaje hacia la cabeza es desde la columna vertebral.

El (Purushottama) siempre esta inclinado. Por eso descendió en nosotros y reside en nosotros. ¿De que sirve si no te asocias con aquel que esta mas próximo a ti, pero intentas asociarte con alguien que esta lejos? El Maestro EK decía: "¿Por que no me lo dijiste? No estaba hablando de Krishnamacharya sino de Purushottama. El siempre esta preparado para ti. Tu simplemente tienes que verlo con cuidado y claramente. El tiene una cara y ojos agradables. Cuando entonamos "OM Namō Narayanaya", hemos de hacer un esfuerzo para ver este Purushottama en nosotros. Todos los buenos sonidos tienen el potencial de purificar los alrededores. Todos los mantras tienen el potencial de manifestar luz en nosotros. Si pronuncias estos mantras con este interés, con el tiempo tendrás la oportunidad de ver al Purushottama. Como tenemos muchos, muchos de estos mantras disponibles, perdemos interés y no hacemos un esfuerzo.

Ve como los pasos se dan aquí. El primer paso es para llevarnos hacia adentro. Narada esta diciendo que has de meditar en el reconociendo que el es la base de todo. Podemos visualizarlo con todo detalle para mantenernos involucrados. Hay muchos stotras o himnos que describen esta luz con mucho detalle. Todas las Pujas o rituales se dan para que podamos experimentar la luz pero los convertimos en rutina.

Los rituales se dan como una forma para que veamos al Señor en nosotros. Por eso el tiempo de cantar stotras es generalmente mayor que la porción del tiempo asociada con el ritual mismo.

Estaré fuera de la ciudad la próxima semana. Puedes leer el Bhagavatam durante la semana o escuchar las grabaciones de los discursos mientras tanto. Si haces esto, con el tiempo obtendrás interés. Si solo escuchas casualmente, no obtienes mucho después de salir de aquí.

Por lo tanto, visualiza alguna forma y venérala dentro de ti. Con el tiempo, la forma es reemplazada por la luz.

-Swasthi-

Nota.- Esta transcripción es sólo una copia de las notas tomadas al vuelo cuya exactitud no es verificada y puede no reflejar la palabra del Maestro en su totalidad.

Por favor, utilicen estas notas sólo para uso personal. De ningún modo deben ser publicadas y circular fuera del ámbito de los miembros de la WTT.