

CLASE DE BHAGAVATAM - Canto 4 - 26-03-2017

Dhruva recibió todas las enseñanzas necesarias del Sabio Narada y se estaba preparando para la veneración de Lord Vishnu. Narada enseñó como uno puede ver a Vishnu en el mundo externo y ahora estaba diciendo como uno puede ver a Vishnu en el interior. La primera instrucción que el dio fue hacer respiraciones profundas y lentas 3 veces mientras nos alineamos con la respiración. La conciencia de uno tiene que ir hacia adentro junto con la respiración mientras la respiración ocurre. Generalmente, nuestra respiración permanece en el mundo externo. Estamos tan acostumbrados a ello que nos parece muy difícil ir hacia adentro. Toda la información sensorial viene de fuera, lo cual crea mucho interés en nosotros. Cuando esto ocurre, es de hecho un alineamiento de la conciencia con el prana. Este alineamiento es muy importante para la propia realización. Este alineamiento es uno de los primeros pasos en el Yoga. Sin que esto ocurra, tu no estás en el Yoga. Si piensas que lo estás, entonces no es mas que glamour. Prana y conciencia tienen su origen común en el Ajna y juntos pueden llevarnos de regreso al Ajna de donde hemos descendido.

Por lo tanto, el primer paso es hacer 3 respiraciones profundas y observar mientras ocurre. Entonces, lo que ocurre es que no necesitamos respirar durante algún tiempo. La respiración ocurre continuamente porque generalmente no respiramos profundamente y en situaciones en las que nos enojamos, deprimimos o estamos tristes, perturbados, etc, la respiración ocurre a un ritmo mas rápido. Como resultado, el periodo de nuestra vida se acorta. Es debido a que el periodo de nuestra vida se decide por el número de respiraciones. Cuanto mas valiosamente uno utiliza las respiraciones, mas tiempo uno tiene en un cuerpo. La estabilidad y la calma de la mente deciden la velocidad de nuestra respiración. Si eres muy estable, entonces la respiración es naturalmente lenta. Si tu la observas, puedes desacelerarla mas. Los intervalos entre respiraciones pueden también hacerse mas largos. A parte de aumentar la longevidad, lo que ocurre debido a esta observación es que uno puede sentir la pulsación que es la base para la respiración. La pulsación nos da un toque durante el intervalo entre respiraciones. De esta forma nos damos cuenta de la existencia de la pulsación que es la base misma de nuestra mente y respiración. La mayoría de gente no es consciente de esta existencia.

Una vez eres consciente de la existencia de la pulsación, puedes alinearte con ella. Entonces, si esta practica se hace estable y continua, la pulsación nos puede elevar hasta el Ajna a través del Udana prana. Una vez alcanzas el Ajna, el prana y la conciencia se convierten en uno y entonces te das cuenta de tu estado verdadero o natural. De hecho, hemos empezado en ese estado y hemos descendido al plano mental y ahora hemos olvidado nuestra verdadera identidad. Mientras permanezcas en la mente, no podrás realizarte. Haz la práctica que quieras. La práctica ha de llevarte hacia adentro. Una vez que vas hacia dentro, allí empiezan la práctica y veneración verdaderas. Para que esto ocurra, has de practicar. Se aconseja que se haga esta practica cada 8 horas diariamente, eso es 3 veces al día. Cada vez que lo hagas, las respiraciones han de ser en múltiplos de 3. Después de 3 respiraciones, deja que haya un intervalo y observa la pulsación durante ese intervalo. Deja que esto ocurra 3 veces (3 veces 3) y deja que haya un intervalo mas largo después de 9 respiraciones. Después deja que ocurra esto durante 3 veces. Así, se convierte en 3 veces 3 veces 3. Y esto ha de hacerse 3 veces al día.

Otra instrucción importante que el Mastro EK nos dio es dejar que la respiración sea lenta, suave, uniforme y profunda. Si esta practica ocurre diariamente, entonces tu gradualmente te interiorizas. Esta practica también refuerza nuestra inmunidad y las enfermedades no pueden afectarte fácilmente. La mayoría de gente que sufre de muchas enfermedades es debido a su sistema inmune débil que es el resultado de una respiración superficial y rápida. Si tu prana se fortalece, entonces tu inmunidad se fortalece automáticamente.

Si estas 27 veces se hacen adecuada y regularmente, se necesitan unos 24 minutos. De modo que 24 minutos 3 veces al día hacen 72 minutos al día. Si tienes mas tiempo, entonces puedes aumentarlo a 54 respiraciones y 48 minutos cada vez. Si todavía tienes mas tiempo, entonces hazlo durante 72 minutos cada vez que te sientes a practicar. Eso es lo que, especialmente los que están jubilados y con aspiración en el sendero deberían estar haciendo. Si quieres empezar la practica temprano en la próxima vida, deja que esto sea tu prioridad después de jubilarte, en esta vida.

Por lo tanto, después de la primera instrucción sobre la respiración, la segunda instrucción del Sabio Narada es interiorizarse. Y después, la tercera instrucción es venerar al Señor en el interior. Puedes visualizar

una forma hermosa del Señor dentro y venerar esa forma a través de varias ofrendas. Ya que todo esto es interno, puedes visualizar tan esplendorosamente como puedas. Puedes visualizarla como una forma llena de luz. Puedes entonces incluso cantar un stotra en veneración al Señor mientras disfrutas de su presencia. El canto puede también ocurrir mentalmente. A medida que esto ocurre gradualmente, la luz de esa forma se hace mas resplandeciente y empieza a llenarte. Entonces, la forma desaparece y solamente permanece la luz. Empiezas a moverte mas cerca de la luz. Después, te unes a la luz y finalmente te conviertes en AQUELLO. Es así como se dan los 4 pasos hasta el ultimo paso de realización. Te das cuenta de que ese AQUELLO es la base de tu experiencia y de que has surgido de AQUELLO.

Se dan algunas precauciones sobre que tipo de forma puede visualizarse. Hemos de visualizar una forma ardiente (intensa) del Señor. La forma ha de estar mirándonos y sonriéndonos.

Después hay instrucciones para la entonación (el canto). Cuando se cantan mantras o stotras fuera, hemos de escuchar el sonido mientras pronunciamos. Escuchar lo que pronunciamos es muy importante ya que el sonido genera una luz que puede experimentarse solamente cuando escuchamos el sonido. Solamente cuando oyes mientras pronuncias, el canto es fructifero. Puede ser cualquier mantra o stotra pero escuchar es lo mas importante. El sonido entonces nos purifica mucho.

[El Maestro esta leyendo sobre como cada parte de la forma Divina debería visualizarse como lo describe Sabio Narada).

También podemos visualizar la forma llevando muchos adornos dorados que están resplandeciendo. Podemos visualizar incluso luz saliendo de cada uno de esos adornos. Toda esta visualización da un descenso cada vez de mas luz en nosotros.

(El Maestro esta hablando de que tipo de flores han de utilizarse para los rituales.) Flores que tengan mucha fragancia son las que han utilizarse para el ritual. Si la veneración interna se hace estable, entonces el olor de las flores también puede sentirse dentro debido al desarrollo de los sentidos internos.

De esta forma, Narada da una descripción detallada de como uno puede visualizar y venerar una forma Divina interiormente. Según esta descripción, se nos da una puja, Shodashopachara puja, que llevamos a cabo regularmente aquí. Es un ritual con las 16 ofrendas al Señor. Dhruva hace esta puja mentalmente diariamente.

Hay algunas instrucciones mas dadas por Narada de las que podemos hablar en la próxima clase. Podemos incluso hacer esta práctica de visualizar una forma Divina antes de ir a dormir cada noche. Todas estas no son mas que formas diferentes de movernos mas cerca del principio Divino. Podemos elegir una de las practicas y seguirla sinceramente y regularmente.

-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.