

Rey Prudhu intentó retener el prana en el mismo cuerpo durante mucho tiempo y continuo viviendo por 400 años. Entonces hablamos sobre ciertos aspectos del cuerpo explicados por Maestro EK. Hemos de recordar que hemos venido a esta forma humana para experimentar el mundo físico y esta forma tiene un espacio de vida de 100 años durante esta era de Kali. Después de que el espacio de vida termina, hemos de salir de esta forma y se nos proveerá con otro cuerpo. Esta es la verdad que ha de recordarse. El cuerpo ha de cuidarse adecuadamente. Las responsabilidades han de ser llevadas a cabo utilizando este cuerpo y han de obtenerse todas las experiencias posibles. También existe la posibilidad de crear cuerpos mas avanzados como los cuerpos causal y sutil que son mas capaces de tener un espacio de vida mas largo comparado con el cuerpo físico. Por lo tanto, si uno aspira a ellos, uno puede entrar en practicas relativas y alcanzar las formas sutiles.

Por lo tanto, no es necesario temer perder el cuerpo. Cuando este cuerpo se gaste, entraremos en otro cuerpo. Es como comprar un coche nuevo cuando el coche viejo se ha estropeado después de utilizarlo durante muchos años. De la misma forma que el vehículo ha de utilizarse y mantenerse adecuadamente, el cuerpo humano también ha de mantenerse y utilizarse adecuadamente. Nunca ha de ser utilizado por debajo de sus posibilidades ni estar mal mantenido. Todo ha de ocurrir a un nivel óptimo. El cuerpo ha de ser alimentado adecuadamente, ha de dársele adecuado descanso, se lo ha de proveer con entretenimiento limitado, etc. Si todo se hace de manera óptima, puedes estar seguro de vivir durante 100 años. Pero la mayoría de nosotros no conocemos la constitución de la forma humana y en la mayoría de casos, no la cuidamos de forma adecuada. Como resultado tenemos enfermedades y también la duración de la vida se reduce. El prana que se nos proporciona se utiliza rápidamente debido a la utilización inadecuada. Si uno se pone enfermo demasiado a menudo, significa que no esta cuidando el cuerpo suficientemente bien. Quizás este comiendo comida que no es apropiada al cuerpo de uno. Cada cuerpo puede tener diferentes tipos de platos que sean adecuados a el. Uno ha de encontrar cuales son esos platos y solamente comer esos.

También hablamos de que es importante que uno se case y tenga progenie. Esto es parte de la responsabilidad que uno tiene habiendo entrado en una forma humana. Entonces, uno ha de vivir una vida de ofrenda. Después esta la aspiración espiritual que le llega instintivamente al ser dependiendo de su estado de evolución. Esta aspiración ha de venir de adentro y no de afuera. La aspiración espiritual no puede copiarse de otros o ser forzada por los demás. Una vez la aspiración viene de dentro, uno puede empezar a caminar el sendero. Para esos seres, la vida material y la vida espiritual van de la mano. Así pues, recuerda que ningún ser empezó su camino al mismo tiempo. Algunos quizás hayan empezado antes, otros quizás empezaron mas tarde. Por lo tanto, cada uno tiene su propio horario y no hemos de esperar que todos caminen el sendero espiritual al mismo tiempo. Por lo tanto deja que cada uno siga su propio calendario. No impongas tu calendario a la gente de tu alrededor.

Estos son los principios dados en el Dharma Vedico de los que hablamos en la

última clase. También hablamos sobre ciertas escuelas de pensamiento que no siguen estos principios y se desviaron. Tenían pensamiento como, uno no necesita cuidar el cuerpo ya que no es permanente; uno no ha de rechazar casarse en nombre de la renuncia, etc. El Dharma Védico no está de acuerdo con estas escuelas de pensamiento porque el dharma Védico propone un desarrollo completo y realización de todos los aspectos.

El Maestro EK también nos dice que hay ciertos principios y hierbas medicinales según el Ayurveda que pueden prolongar el prana en el cuerpo humano. Hay un libro "Rasayanas en Ayurveda" escrito por el padre del Maestro EK que es un muy conocido Erudito Védico y doctor de Ayurveda. Uno de los principios fundamentales dados en ese libro es tomar alimentos que sean mas fluidos o semi fluidos por naturaleza. Entre ellos están las frutas y verduras; hemos de tomar aquellos que sean mas jugosos. Entre los dulces, los dulces jugosos son preferibles. La ingestión de este tipo de comidas facilitará nuestra digestión.

La razón principal de la mayoría de enfermedades es el flujo inadecuado de energía pránica en el cuerpo. Si el prana está fluyendo muy bien en el cuerpo, ninguna enfermedad puede tocar el cuerpo. Por lo tanto, el ejercicio regular es necesario para que el prana fluya. En tiempos anteriores, la gente solía hacer mucho trabajo físico y como resultado no necesitaban hacer ejercicio extra. Hoy día tenemos maquinas que sustituyen mucho del trabajo y nuestra actividad física ha disminuido. Como resultado, hoy en día hablamos de andar, hacer jogging, ejercicio, etc. Recuerda que has de hacer algún tipo de actividad física que resulte en sudor. Si sudas mucho, significa que el prana está fluyendo bien en el cuerpo. También tomar un baño regularmente ayuda a revitalizar el cuerpo. Por eso se recomienda bañarse por lo menos 2 veces al día. El baño, a parte de limpiar el cuerpo, también asegura que el flujo pránico en el cuerpo se revitalice.

También, el cuerpo ha de permanecer caliente en todo momento para tener buena inmunidad. Según el Ayurveda, Amla y Tulasi se recomiendan para una buena inmunidad. Puedes mezclar miel y trozos de amla en agua cada noche y beberlo la mañana siguiente.

Esto es muy bueno para la inmunidad y para mantener el calor en el cuerpo. Estuve en Delhi estos días pasados en un hotel y allí ellos me ofrecieron un té llamado Tulasi. Les pregunté que habían mezclado en el té. Es una mezcla de hojas de Tulasi, gengibre molido y mezclado con miel y agua caliente. Lo llaman Tulasi. Hoy en día incluso en hoteles importantes están proporcionando comida saludable consciente.

Hay muchos mas principios relativos a la salud dados en el Ayurveda de los que no podemos hablar ahora pero uno ha de intentar ser consciente de ellos y seguirlos tanto como sea posible para que el cuerpo permanezca sano e inmune a las enfermedades. No descuides la salud porque solo cuando estás sano, puedes hacer mucho trabajo con él. Uno ha de cuidar el cuerpo tan bien que uno deje el cuerpo solamente después de realizar el propósito de su vida. Uno puede salir mas temprano si el propósito se realiza antes. Tenemos a Adi Shankaracharya como ejemplo. El no murió prematuramente. El se fue voluntariamente habiendo realizado su propósito antes de tiempo. Por lo tanto, uno debería estar preparado a salir una vez el proposito se ha realizado.

Aquí, el propósito del Rey Prudhu ya se había realizado. El transfirió las responsabilidades de su reino a su hijo capaz. Ahora, llega el momento de su salida pero él está intentado desafiar a Indra e intentando continuar en el mismo cuerpo. El Creador Brahma aparece ante Prudhu y le dice que no está bien parar el trabajo de Indra. Indra es el custodio del prana del cuerpo. Él se asegura de que el ser esté unido al cuerpo a través del prana hasta que la vida expire. Una vez la vida está completa, él deja de ser el custodio del prana en el cuerpo. Entonces, el ser debe salir del cuerpo. Eso es lo que Brahma le dice a Prudhu y le da algunas instrucciones más de las cuales hablaremos en la próxima clase.

-Swasthi-