

INSTRUCCIONES PARA NIÑOS Y JOVENES



Master K. P. Kumar
Centro de Retiro - Vizakh -
Clase 2 - 18/09/2011

No haré ninguna pregunta relacionada con lo que expliqué la semana pasada. Lo preguntaré más tarde. Recordar los 7 planetas presentes en las diferentes partes de nuestro cuerpo. No preguntaré si muchos de ustedes se han levantado temprano por la mañana la semana pasada. Esta es una pregunta que debes preguntarte y responderte tu mismo. Aquellos que se han levantado antes del amanecer brillaran en todos los aspectos de la vida. Todos aquellos que se han levantado después del amanecer son perezosos. Aquellos que se han levantado antes del amanecer son uno con "Buddhi", porque la luz que desciende antes del amanecer se refleja en nosotros como Buddhi. Este Buddhi (creativo, inteligente y con facultad de discernimiento) aumenta en nosotros si nos levantamos antes del amanecer.

Podemos lograr grandes cosas en la vida solo cuando nuestro Buddhi es fuerte. Incluso el prana (la fuerza vital) aumenta en nosotros si estamos orientados en el momento del amanecer. No caeremos en la enfermedad frecuentemente, no nos sentiremos cansados después de hacer cualquier cosa y no sentiremos ganas de dormir todo el tiempo si recibimos los rayos del Sol diariamente en el momento del amanecer. Tomar nota de este punto: "La luz del Sol aumenta nuestro prana y nuestro Buddhi. Para esto, debemos levantarnos temprano por la mañana".

Estábamos hablando acerca de los 7 planetas que presiden los 7 días de la semana. Esto es solo el nivel básico. Hablaremos de cosas elevadas más tarde. De hecho hay 72 planetas en nuestro sistema solar, pero 7 planetas son suficientes para nosotros de momento.

Los recordaré una vez más:

*1) **Sol** da Prana y Buddhi está presente en la frente (Ajna)*

2) **Júpiter** - Da expansión y conciencia - Está presente en el centro de la cabeza (Sahasrara). Puedes seguir obteniendo cada vez más conocimiento cuando la conciencia se expande.

3) **Mercurio** - Nos da discernimiento - Está presente en nuestro centro laríngeo. Sabremos lo que es correcto y lo que no, lo que se debe hacer y lo que no, lo que hemos de hablar y lo que no, lo que comer y lo que no comer, etc.

4) **Venus** - Nos da comodidad y felicidad - Está presente en nuestro centro del corazón. Permaneces en un estado de calma y felicidad a pesar de las situaciones a tu alrededor.

5) **Luna** - Nos da el poder de reflejar (la mente reflejando como pensamientos) - Está presente en nuestro ombligo. Sabrás exactamente lo debes ver en todo lo que tu sientas.

6) **Marte** - Nos da fuerza - Está presente en el ombligo y en el centro de base. Se cuida de la circulación de la sangre en nosotros. Si la circulación de la sangre es buena, seremos fuertes. Todos los ejercicios que hacemos son para tener una buena circulación de la sangre.

7) **Saturno**. Nos da estabilidad y disciplina.

Todo esto lo hablamos en la última clase. Hoy hablaremos acerca del cuerpo humano.

El hombre es como la estrella de 5 puntas. Ustedes saben como es una estrella de cinco puntas. Se nos recomienda quedarnos de esta forma con las manos extendidas horizontalmente y las piernas extendidas en un ángulo de 90 grados. Una forma con 5 ángulos es un pentágono. Por lo tanto el hombre es un pentágono. En Navidad vemos en muchas casas una estrella colgada. ¿Que es esta estrella? Esa estrella somos nosotros mismos. Ellos la llamaron Jesucristo. Normalmente tienen una estrella de color naranja. Esto representa un ser humano limpio. Jesús es un ser humano limpio. Si eres limpio, eres una estrella de color naranja. Si estás lleno de sabiduría, eres una estrella dorada. Si eres brillante en sabiduría eres llamado una estrella de diamante.

Primero deberíamos reconocer la presencia de la estrella de cinco puntas en nosotros.

* La primera estrella - 1 cabeza, 2 manos y dos piernas.

* La segunda estrella está formada por las cinco acciones. Acciones a través de las manos, a través de las piernas, el habla y las 2 acciones excretorias

Estas 5 deberían ser apropiadas para el ser humano.

¿Que es apropiado?

- Vas a pie a los lugares donde es apropiado y evitas los lugares a donde no deberías ir

- Actúas con las manos cuando haces lo que debes hacer y evitas lo que no debes hacer

- Hablas solo cuando es necesario.

- Cuando los tres de arriba, son correctos, entonces los dos excretores trabajan de forma correcta, sino no. Muchos

sufren de problemas excretorios porque no utilizan los 3 de arriba adecuadamente.

Otra cosa importante es mantener esos órganos limpios.

El uso del agua debe ser abundante, porque garantiza la limpieza personal. Las manos y los pies deben lavarse al menos 5 veces al día. Las manos se deben lavar, sin falta, antes de comer nada. Los pies deben ser lavados en el momento que hayas salido y vuelto a casa. Todo esto es debido a que hay mucha fuerza vital en el agua. De ahí que manos y pies deban ser lavados regularmente con agua. Incluso la boca debería ser lavada con agua, después de comer algo. También se deberían cepillar los dientes dos veces al día. Deberíamos asegurarnos de no tener mal olor de boca. También deberíamos bañarnos dos veces al día y si es necesario incluso de 3 a 4 veces. Todo esto es la grandeza del agua. Se dice: "El agua purifica al hombre y a los Dioses por igual. Incluso los ángeles se bañan en las aguas sagradas. Todos los tipos de suciedad (física y mental), son eliminados tomando un baño. También bebiendo cada vez más agua. Esto es importante para una correcta excreción. Si la excreción no ocurre cada día, entonces no debemos comer al día siguiente, hasta que ocurra la excreción. Esto debe ser seguido estrictamente. Del mismo modo que limpiamos la vajilla, antes de tomar la siguiente comida. Si seguimos estas instrucciones tendréis muy buena salud,

Hay dos estrellas que son más externas que están presentes en nosotros.

Una de ellas se llama **MAKARA**.

MA significa número 5 (la potencia numérica) y **KARA** significa manos. Un pentágono tiene 5 manos llamadas MAKARA, por lo tanto el hombre es un **MAKARA**.

* La tercera estrella está formada por los cinco sentidos: ojos, oídos lengua, nariz y piel.

Estos sentidos ayudan a ganar conocimiento. Recuerdas cosas a través de tus ojos. Tus oídos te ayudan a reconocer personas, animales sin verlos. Supongamos una persona a la que conocemos muy bien y está hablando a una cierta distancia de nosotros. Yo puedo reconocer a esa persona, sin verla. Esa es la habilidad del oído. El oído tiene más importancia que los ojos, puesto que uno puede vivir con la ayuda de los oídos incluso sin tener ojos.

El siguiente en el orden (después del oído) es la piel.

Uno puede saber la vibración y la energía de un lugar si tiene muy buena habilidad con el tacto. El ojo es el tercero en prioridad.

La lengua es la 4ª en prioridad. Es muy importante para el gusto. Si no hay sentido del gusto, entonces todos los platos serán igual. El gusto nos ayuda a discriminar cuando comemos algo.

El siguiente en el orden es el olfato. Nos ayuda a experimentar diferentes olores. Si no funciona adecuadamente, entonces un perfume y la basura pueden ser lo mismo para nosotros. Por lo tanto nos da el conocimiento del olor.

Estos 5 sentidos forman la 3ª estrella, la cual nos ayuda a adquirir conocimiento.

* La cuarta estrella está formada por las 5 sensaciones.

Muchas veces sucede que uno tiene ojos pero no puede ver apropiadamente. Los ojos son diferentes y la habilidad para ver es diferente. Muchos de nosotros usamos gafas porque no tenemos la vista clara. El ojo permanece igual pero la vista se reduce porque la fuerza para ver disminuye. Tomen nota sobre esto. Las sensaciones son la fortaleza de los sentidos para sentir los objetos.

- El oído: Es la capacidad para oír. Esta capacidad es muy importante. Un mono tiene las orejas más grandes que nosotros, pero no puede oír como nosotros. Puedes tener unas bonitas orejas y adornarlas con pendientes bonitos pero lo importante es oír correctamente.

- La piel: Es la capacidad para sentir el tacto.

Esta capacidad nos ayuda a sentir o reconocer los objetos cuando los tocamos. Puedes sentir incluso si una mosca se posa en tu piel. Si la piel es muy gruesa no podemos sentirla correctamente. Un búfalo o un toro no pueden sentir si una mosca o mosquito se posan en su piel. Pero los animales como la vaca y el perro tienen un sutil sentido del tacto. El hombre tiene mejor sentido del tacto. Incluso algunos seres humanos tienen tan buen sentido del tacto que pueden detectar a una persona moviéndose a distancia. Esto depende del grado de conciencia y del conocimiento. Podemos saber si un Maestro se está desplazando en un plano invisible cerca de nosotros.

Uno puede ver también a un Maestro en un lugar invisible si se tiene ese tipo de visión sutil. Todo esto no es necesario para ti en el nivel básico. Esto es solo para que conozcas la fuerza de tus sentidos.

- El ojo: Es la habilidad para ver.

- La lengua: Es la habilidad para degustar.

Alguien puede incluso decir que todos los productos que usamos para preparar un plato, son tan solo para degustar. De nuevo esto depende del grado de conocimiento y de la conciencia.

- La nariz: Es la capacidad de oler.

Estos 5 sentidos forman la 4ª estrella en nosotros.

* La 5ª estrella está formada por los 5 elementos, presentes en nosotros. Estos están presentes tanto fuera como dentro de nosotros.

1. El akasha (espacio/éter)
2. El aire
3. El fuego

4. El agua

5. La tierra (materia)

Este es el orden de prioridad con la materia como centro y el Akasha como la circunferencia y el resto de elementos en medio. El agua rodea la materia, el fuego rodea el agua, el aire rodea el fuego y el espacio rodea el aire.

- La materia está presente en nosotros. Podemos verlo claramente. La piel, la carne, los huesos, los dientes, el pelo, etc. son materia.

- El agua también está presente en nosotros. Esto también es claro, ya que hay muchos líquidos en nosotros. De la misma forma que hay más agua que materia en este planeta, también los líquidos dominan la materia en nuestro cuerpo.

- Hay fuego en nosotros, lo que claro por la temperatura del cuerpo (37° C). Los grandes cambios en esa temperatura pueden incluso causar la muerte de una persona.

- El aire está también presente en nosotros, lo que está claro si observamos nuestra respiración. La forma del cuerpo se mantiene porque el aire está presente en nuestro cuerpo. La presión empleada por ese aire nos asegura la forma. Os daré más detalles de este concepto en la siguiente clase.

- El espacio está también presente en nosotros pero no podemos reconocerlo normalmente. Sería una gran experiencia si sintiéramos esta presencia.

* La 6ª estrella está formada por los 5 pranas (las fuerzas vitales). Os daré los nombres hoy y en la próxima clase os daré los detalles. Estos 5 pranas son diferentes formas del Aire.

1. Prana: Es el aire que inhalamos.

2. Apana: Es el aire que exhalamos.

3. Vyana: Es el aire que llena el cuerpo y nos asegura la vida en el cuerpo.

4. Udana: Es el aire que la presión emplea en el cuerpo para garantizar la forma del cuerpo.

5. Samana: Es el aire que mantiene el equilibrio de todo más allá de los 4 aires.

De modo que todo lo que está presente en el cuerpo es un conjunto de 5. Esta es la razón por la cual durante la infancia a los niños se les da un mantra de cinco sílabas: "OM NAMAHA SIVAYA" cuando son iniciados en la educación. El poder de este mantra es el de limpiar/purificar todos esos pentágonos a la edad de cinco años, de los cuales hablamos anteriormente. Debería ser cantado en una sola respiración y al menos 33 veces al día. De modo que encuentren algún tiempo para cantar este mantra 33 veces al día.

Hablaremos en detalle acerca de los 5 pranas en la próxima clase. No hablaremos acerca de otras partes del cuerpo porque ya habéis leído respecto a eso en la escuela. Solo hablaremos de aquellos temas que generalmente no se estudian en la escuela.

"Hombre conócete a ti mismo". Si te conoces a ti mismo apropiadamente, conocerás incluso al Señor. Solo el hombre puede conocerse a sí mismo, los animales no pueden. Por lo tanto, la vida humana es una gran oportunidad. Utilízalo de la mejor forma posible.

Swasthi

---ooo---

Nota.- Esta transcripción es sólo una copia de las notas tomadas en vivo 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

---ooo---