



DECÍDETE...a MEDITAR...para LOGRAR

Clases Magistrales con Daaji

2, 3 y 4 de enero de 2017

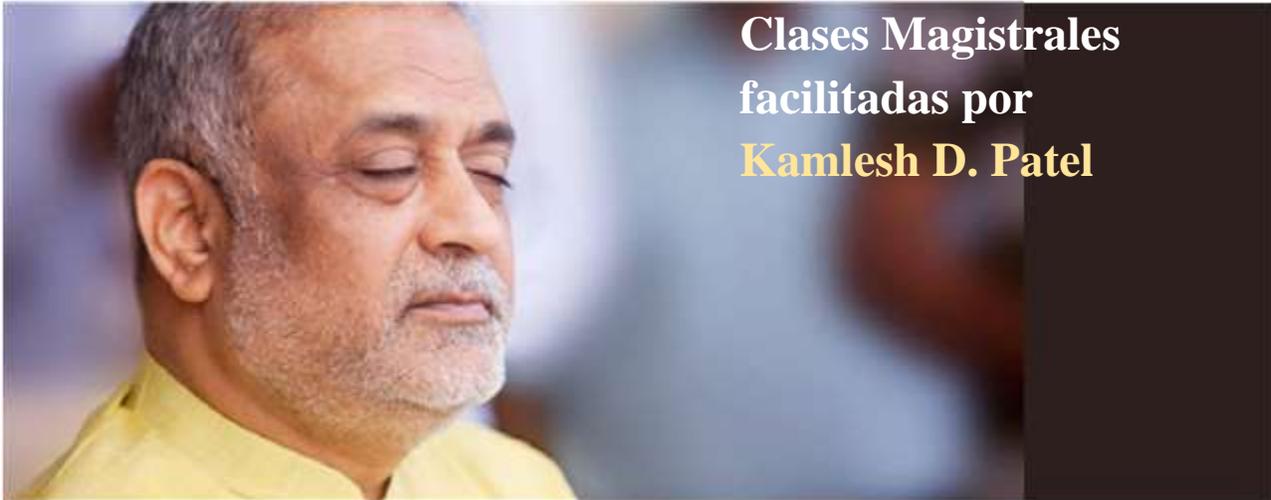
Transcripción de la 2ª clase magistral el 3 de enero, 2017

heartfulness.org/masterclass

Introducción: Emma Ivaturi

Hola a todos, y bienvenidos de nuevo al 2º día de las clases magistrales de nuestro Instituto Heartfulness: “Decídete... a meditar... para lograr”. Confiamos en que disfrutaron el primer día y que están deseando profundizar hoy en nuestra práctica de renovación, permitiéndonos reajustar nuestros sistemas y apoyar nuestra meditación, que de nuevo hoy dirigirá Kamlesh Patel.

El Instituto Heartfulness es una organización global sin ánimo de lucro que apoya la meditación, la formación y la investigación por todo el mundo. Así pues vamos directamente a nuestra práctica y permitámonos reajustar y profundizar en nuestra meditación.



Bienvenidos al segundo elemento de la práctica Heartfulness que llamamos ‘renovación’. Pienso que es uno de los elementos más importantes de la práctica Heartfulness. Estoy seguro que no necesito entrar en detalle sobre lo que es renovación. Uno se siente bien. Se siente rejuvenecido.

Este proceso hay que aplicarlo cuando se ha acabado la mayor parte de nuestro trabajo diario. Soy un farmacéutico jubilado. Solía trabajar de 9 a 7 y cuando llegaba a casa eran las 8 de la noche. Así que sobre las 8:15 me sentaba en mi habitación y utilizaba este proceso particular.

Ahora, ¿cuál es este proceso de renovación? ¿Cómo es de efectivo y por qué hay que hacerlo solo por la noche? Naturalmente hay muchas situaciones en que pueden utilizar esta metodología para aligerarse. El objetivo es establecer simplicidad y pureza por dentro, y lograr llevar cierta sencillez a su sistema. La simplicidad y la pureza se pierden por nuestra caótica rutina diaria, y las actividades impactan nuestro corazón, nuestra mente, y finalmente afectan nuestra conciencia. Estas actividades crean muchas complejidades e impurezas. Así que es necesario encontrar el modo de disolver estas complejidades e impurezas antes de que arraiguen permanentemente en nuestra conciencia y se transformen en semillas. Estas semillas pueden finalmente interferir con nuestros procesos de toma de decisiones.

Ahora permítanme explicarles cómo las impresiones se transforman en semillas y cómo interfieren en nuestros procesos de toma de decisiones. Digamos que tienen una reunión de negocios y están en una conversación profunda, o que son científicos y están hablando sobre un buen proyecto y están casi a punto de concluir algo sobre una teoría que podría desconcertar al mundo, o están cocinando algo en casa y, de repente, llega su pareja y hace algo que les irrita. ¿Qué sucede en todos estos escenarios? Algo no deseado acontece. Estaban disfrutando aquella conversación o el proceso y, de repente, algo no deseado sucede. Recordarán aquel proceso o a la persona que causó esas cosas con ira, irritación, con disgusto o antipatía. Esto se recordará subconscientemente o a nivel consciente durante mucho tiempo. No se olvida. Permanece arraigado en la memoria. Si lo mismo se repite otra vez, entonces la impresión sobre el proceso o la persona se profundiza.

Déjenme aclararles más este punto. Digamos que están paseando por un jardín o atravesándolo, y ustedes ven una flor muy bonita – una rosa que florece en una rama. Les gusta. Les gusta la forma, la silueta y el color, y continúan caminando, perfecto. Al día siguiente vuelven a pasar y ven la misma flor. Hay luz y tiene gotas de rocío encima. Admiran la belleza aún más y dicen, “¡Guau! Qué flor más bonita”. Sí, están aún más impresionados. Al tercer día la luz le cae encima y las gotas de rocío brillan como diamantes. Están encantados con la belleza de la flor. Al cuarto día se vuelve tan irresistible que quieren tocarla. Llegará el momento en que querrán tomarla y llevársela a casa. Este es el impacto de una impresión que lleva a otra, y se apegan a ella. No hay nada malo en esto, pero noten cómo la conciencia es afectada por ello.

Por qué tantas escrituras religiosas dicen: está bien disfruten, pero no se sientan bloqueados cuando no lo tengan. No se depriman cuando no tengan aquella rosa. ¿Cuándo podrán decir que no les preocupa? Disfruten cuando puedan, pensando que Dios está en cada átomo.

Cuando cambia la actitud, entonces nuestra experiencia cambia mucho también. Es la actitud lo que nos hace registrar las cosas, filtrar ciertos aspectos del objeto, o de una persona o un proceso, y afecta nuestro corazón cuando estamos muy felices. Hasta cuando acontece algo que no nos gusta en el trabajo, somos capaces de olvidarlo, porque nuestra felicidad ahora es capaz de sobreponerse al episodio desagradable. En cambio, cuando están irritados y enojados, la impresión que provoca que la conciencia se comporte de cierta manera, no permitirá que un episodio feliz influya en su irritación.

Así que estos son los fenómenos complejos por los cuales todos pasamos, lo queramos o no. Es como si, por ejemplo, paseando por la calle 42 en Manhattan, Nueva York, ya quieran ustedes

verdaderamente disfrutar las vitrinas o no, el mero hecho de pasar por aquella zona, tiene su efecto. O ciertas zonas de tolerancia, por ejemplo - les estoy dando el peor de los ejemplos posible - aunque no estén directamente involucrados en ninguna de estas actividades, aun así subconscientemente absorben algo de la atmosfera.

¿Cómo librarse del impacto de la atmósfera, hacia la cual para empezar no tenemos ninguna inclinación de participar en ella? O puede que realmente lo hayan deseado, y hasta haber participado en ella... imagínense la cantidad de impresiones que pueden haber acumulado en su conciencia. ¿Cómo van a librarse de ellas en este caso? ¿Cómo lograrlo en este mundo moderno en el cual estamos indefensos? No es posible escaparse de una situación sin absorber alguna forma de impresión que afecte a la conciencia. Es imposible.

Así que este proceso de renovación nos ayuda a liberarnos de las impresiones que hemos formado. Es un proceso muy sencillo, que me gustaría definir en cuatro o cinco pasos. La eliminación de las impresiones es vital para nuestra paz y nuestro destino espiritual. Mientras estas impresiones sigan ahí, mientras estas impresiones permanezcan se transformarán un día en *samskaras*, o semillas que en un futuro se manifestarán. Necesitamos deshacernos de ellas antes de que se arraiguen permanentemente en nuestra conciencia.

Así que con este objetivo en mente les guiaré a través del proceso. Hoy haremos este proceso solo por 10 minutos o así, pero de hecho, lo harán cada noche, si les gusta durante unos veinte o veinticinco minutos. Es todo.

Ahora, hoy después de hacer estos diez minutos de limpieza o este proceso renovador, limpieza de las impresiones, me gustaría que continuaran con la meditación, como lo hicimos ayer: piensen en la luz divina o la presencia de la fuente de luz en su corazón, y mediten durante otros quince o veinte minutos adicionales. En total este aspecto de la práctica durará unos veinticinco o treinta minutos.

Así que si todos están listos, volvamos a nuestra postura confortable. Pueden sentarse en el suelo en la postura del loto o pueden sentarse en una silla. Cuando intentamos eliminar cosas, sobre todo impresiones, no debemos pensar en lo que estamos intentando limpiar o librarnos. Es como pasar la aspiradora; cuando aspiramos una habitación, no especificamos: "Oh, voy a eliminar esto, eso y

aquello." No, quitamos de una vez lo que está en nuestro camino. Está bien, intentemos renovarnos, refrescarnos, simplificarnos y purificarnos.

Por favor siéntense cómodamente y cierren los ojos.



Haremos un *sankalpa* ahora, una sugerencia sutil: todas estas complejidades e impurezas están saliendo.

¿Cómo? Imaginen que están saliendo en forma de humo.

¿Desde dónde? Por toda la espalda; imaginen desde la parte de arriba de la cabeza hasta el coxis.

Revisemos este proceso una vez más: piensen que todas las complejidades e impurezas están saliendo en forma de humo por su espalda, incluyendo desde lo más alto de la cabeza hasta el coxis.

Lentamente aceleren este proceso del humo saliendo por la espalda. Sean suaves. Aceleren lentamente. Continuemos con este proceso durante diez minutos.

Por la noche, cuando hagan este proceso, háganlo durante veinte minutos al menos para empezar. Si pueden hacerlo durante media hora será mejor.

Hacia el final de este proceso seguramente se sentirán extremadamente ligeros, y es entonces cuando incorporan otro elemento de este proceso de renovación: la luz desde arriba está descendiendo en su sistema, está impregnando todo su sistema de arriba a abajo y les está ayudando a eliminar las complejidades e impurezas.

Al terminar hagan una última sugerencia –*sankalpa* - que todas las complejidades e impurezas han salido y ahora se sienten simples, puros y sagrados por dentro.



Hoy tras esta particular renovación, vamos a comenzar con el pensamiento de que: “La luz divina ya está presente en mi corazón y atrae mi atención hacia el interior”. Vamos a meditar. Estaremos meditando durante diez o quince minutos.

[15 minutos de meditación]

Es todo.

Por favor, tomen nota de estas dos experiencias específicas después de la renovación y tras la meditación que han hecho. Gracias.

Conclusión: Emma Ivaturi

Confiamos en que hayan encontrado la experiencia de hoy renovadora y les ayude a reafirmar su meditación Heartfulness.

Estamos deseando compartir nuestra última clase con ustedes mañana. Y continuaremos con nuestra práctica conectándoles a nuestra Fuente interior; esa tranquila voz interior a la que todos podemos acceder, y con la que podemos crear una relación todavía más profunda. Continuaremos también nuestra práctica de meditación con Daaji.

Ahora, para continuar su práctica de meditación Heartfulness, tienen apoyo continuo y recursos en todos los países. Hay más de 7.000 entrenadores por todo el mundo felices de conectar con ustedes

en persona, uno a uno, en pequeños grupos o en su organización. Y pueden encontrar esos entrenadores y centros de meditación HFN entrando en la web <http://heartspots.heartfulness.org/> Escriban el nombre de su localidad, encuentren el entrenador más cercano a ustedes, y empiecen un contacto personal con él de forma gratuita. Si no hubiera uno físicamente en un sitio cerca de ustedes, también pueden descargar la aplicación “Let’s Meditate” en su teléfono de sistema Android o iOS. Pueden registrarse de forma muy fácil y pueden meditar en un tiempo real en cualquier sitio del mundo. También les invitamos a leer nuestra revista Heartfulness en www.heartfulnessmagazine.com, donde encontrarán una gama de artículos que les ayudará a profundizar en su experiencia de meditación, a entender aspectos de la evolución de la conciencia, y también artículos sobre salud y bienestar físico, mental y social.

Deseamos verles de nuevo mañana para continuar profundizando en nuestra práctica Heartfulness en la última sesión de estas clases magistrales.

Hasta pronto.