



DECÍDETE...a MEDITAR...para LOGRAR

Clases Magistrales con Daaji

2, 3 y 4 de enero de 2017

Transcripción de la 3ª clase magistral el 4 de enero, 2017

heartfulness.org/masterclass

Introducción: Emma Ivaturi

Estamos felices de tenerlos de regreso para esta tercera y última sesión de clases magistrales de nuestra práctica Heartfulness. Hoy vamos a ir a una práctica más profunda, donde conectaremos con la Fuente interior. Y para el Año Nuevo, aunque hagamos muchos propósitos, ahora tenemos la herramienta para efectivamente dar aquellos pasos, para continuar transformándonos a lo largo de nuestra vida. Y confiamos en que ustedes la han encontrado y que continuarán explorando esta profunda práctica.

Así que, sin más preámbulos, volvamos a Kamlesh Patel para profundizar nuestra experiencia de meditación.



Queridos amigos,

Bienvenidos de nuevo. Estamos en la tercera sesión de las clases magistrales de Heartfulness. Me gustaría compartir una experiencia personal con ustedes acerca de mis primeros días, de mis inicios en este camino de meditación Heartfulness. Me llevaron a una entrenadora de Heartfulness, llamada preceptora; era una dama muy humilde, un ama de casa, y la primera pregunta que me hizo fue: ¿Por qué te gustaría meditar?

Así que le respondí con mis mejores ideas y pensamientos de esos días: que me gustaría realizar a Dios y que me gustaría seguir adelante en la vida como un sanyasi, siguiendo los pasos del gran santo Swami Vivekananda.

Ella me dijo: “De acuerdo con la práctica Heartfulness, nos proponemos seguir a Dios en el mismo centro de nuestro corazón. La Realización de lo Último es posible solo a través del corazón. Ahora, no importa a donde vayas, el corazón estará allí contigo; sea la selva o la cima de los Himalayas”. Esta entrenadora de Heartfulness, me dijo amablemente, muy convincentemente, que, si Dios está en todas partes, Él está también en nuestro corazón. Así pues, ¿Cómo puede eludir el corazón? ¿Cómo puede uno escapar del corazón? Todos los apegos, desapegos o los llamados estados de no apego, todos tienen sus raíces en el corazón.

Entonces el entrenamiento del corazón es un deber. ¿No se dice que, a través del corazón ofrecemos nuestras oraciones? Es a través del corazón que sentimos las cosas. Es a través del corazón que tomamos las decisiones correctas. Es a través del corazón que nos inspiramos para hacer cosas o para rechazarlas. Es a través del corazón que nos mantenemos creativos con

nuestras ideas. Entonces, será bueno entrenar primero nuestro corazón. Y me convenció cuando me dio una hermosa sesión de meditación; fue personalizada.

Ustedes también pueden aprovecharse de tales sesiones personalizadas con los entrenadores Heartfulness dondequiera que estén. Existen muchos HeartSpots, como los llamamos: lugares para meditar. Pueden conectar con ellos, y con todos los entrenadores Heartfulness del mundo. Yo nunca he visto a nadie cobrando dinero por esto, porque la filosofía que hay detrás, es distribuir y compartir éste conocimiento con todos y cada uno gratuitamente. El gran Maestro, que me entrenó, solía decir: “Dios no está a la venta y, si así fuera, ¿cuánto se pagaría? Y si uno pudiera pagar por Dios, ¿por qué necesitaría a Dios?”. ¡Es algo para pensar!

Cuando reflexionamos sobre esta idea del corazón y nuestra búsqueda para saciar la sed interior por la Realización de Dios, se necesita primero conectar nuestro corazón con la fuente; la Fuente Última. Esta conexión, es fácilmente alcanzada cuando hay un vacío en nuestro corazón. Solamente piensen en un vacío espiritual o emocional. Éste puede alcanzarse fácilmente, ofreciendo algún tipo de oración. La oración debe ser del orden más elevado. Una cosa es pedir por cosas mundanas de la vida: “Necesito esto”, “Necesito lo otro,” “Necesito estar en la empresa de tal o cual”, “Quiero deshacerme de tal o cual”; todo tipo de cosas positivas y negativas que echamos de menos en el mundo material. Todos estamos acostumbrados a ello, y a menudo terminamos orando a Dios por cosas mundanas. Pero cuando ustedes han decidido: “Me gustaría alcanzar la Verdad final, la Verdad última”, entonces, ¿deberíamos estar pidiendo cosas mundanas? Tenemos que hacernos esta importante pregunta.

¿Cómo conectarse a través de una oración y sin pedir nada? Y cuando nuestro objetivo es tan sublime y elevado – la Realización última – entonces esta conexión, hecha desinteresadamente, tiene que reconocer todo el tiempo una cosa: “Que sí, mi Señor, tu eres el verdadero objetivo de mi vida”. El Señor es Él y sólo Él.

Entonces, si ese es el caso, ¿qué me impide alcanzar lo más alto? Uno debería pensar en esto, reflexionar y analizar: “¿Qué es lo que me frena cuando aspiro a lograr lo más elevado? ¿Por qué? ¿Qué es lo que me detiene?”. Identifiquen ese tipo de cosas. Es cuando comprendemos que: “Son mis deseos, mis intereses, los que me están alejando de lograr lo más elevado”, la codicia.

Cuando comprendemos nuestra humildad, de nuestra debilidad en lograr lo más elevado, y sentimos: “Mi Señor, mira, tengo estos deseos. No es que quiera ser un problema para ti, pero, por favor, ayúdame. Mantén el deseo allí hasta que se cumpla, o, por favor, elimínalo, si es tu deseo. Si no es en beneficio de mi evolución, entonces por favor, mi Señor, ayúdame a abordar éste asunto, bien sea para mantener esto o no mantenerlo”.

De alguna manera, a través de esta invocación, a través de éste diálogo interno con Dios, somos capaces de invocar la esencia más elevada y conectarnos con ella. Con esta oración, no necesitamos utilizar muchas palabras, porque después de todo no importa quien haya recibido esta oración desde arriba o quien la haya inventado y creado mentalmente. ¿Le llegó al corazón? ¿Se dirige a su corazón?, ¿Apela a su corazón? Cuando los grandes seres se inspiran con palabras hermosas, ¿cómo les llegan esas palabras? Es el corazón el que primero percibe los sentimientos.

El sentimiento de grandeza del otro, el sentimiento de humildad por mi parte y el conocimiento de que Él es el que me va a elevar y me hará realizar la verdad final; esa es la esencia de la oración.

Cuando desciende en forma de sentimientos, entonces los grandes seres traducen esos sentimientos a palabras. Cuando utilizamos estas palabras: “Mi Señor, tu eres el verdadero objetivo de la vida humana”, esto debería ser capaz de crear un sentimiento interior. “Nosotros somos aún esclavos de deseos” expresa la idea de que: “Sí, soy esclavo de mis propios deseos y estos se vuelven obstáculos para mi propio avance”. Y estamos invocando el poder más elevado y decimos: “Tú eres el único Dios y poder que nos lleva a ese estado”.

En esta oración, estamos reconociendo este hecho: que aún somos esclavos de deseos poniendo obstáculos a nuestro avance. Y al final decimos: “Tú eres el verdadero Dios y Poder que nos lleva a ese estado”. Entonces, todo es acerca de “nosotros”, “nuestros”, “nos”. Tenemos que realzar esto en nuestro corazón. No se trata de mí. Específicamente yo estoy incluido en “nosotros”. Pero escojo ser el último de la fila. Entonces, cuando ofrecemos la oración, es para ser incluido; la idea de pluralidad debería estar allí, la idea de singularidad no debería estar. Por supuesto, cuando ofrecemos la oración, estoy automáticamente incluido en ella, reconociendo que es mi deseo el que me lo está impidiendo. E incluso cuando uno alcanza lo más elevado y aún ofrece la oración, ya no es una oración individual, es para todos y cada uno.

Ahora, tendemos a ofrecer oraciones a entidades externas, fuera de nosotros mismos. Todos hemos presenciado alguna vez en nuestra vida, el nacimiento de la vida y cuando se acaba. En el momento en que nace una persona –el bebé está fuera del vientre de su madre– a partir de ese momento, la fuerza vital del bebé continúa conduciendo su vida hasta el momento que llamamos el momento de la muerte. Llamemos a esa entidad que nos da la vida fuerza vital o atman o Dios, eso poco importa, siempre y cuando comprendamos esa verdad de que hay una fuerza sobrenatural, un poder superior que me está dando la vida y que se encuentra en mi interior. El alma o la fuerza vital que me da la vida no se encuentra en mi exterior. Si yo le agradezco a alguien fuera de mí por esta vida, ¿cómo se sentiría esa entidad que reside en mi interior? Es como estar agradecido a alguien que ni siquiera ha preparado la comida; olvidan a su madre en el proceso y dicen: “Oh, tal o cual preparó la comida”, y su madre sigue riéndose: “Este estúpido chico no se da cuenta que la preparé yo”.

Si las cosas mundanas son tan impresionantes, entonces pongamos un poco más de atención a este hecho de la vida de que: sin esta fuerza vital, ni siquiera estaría aquí hablando, no podría estar escuchando, no podría estar interactuando, no podría estar durmiendo ni levantándome. Todas estas cosas son inútiles, son redundantes sin esta fuerza vital. Y sabemos que están en nuestro interior. La misma vida que tengo, la vida que está palpitando, es la prueba. Soy la expresión de esa vida. ¿Debería estar buscando afuera? Piensen en esto, por favor.

Y cuando nos dirigimos e invocamos la presencia desde el interior, cuando estamos inspirados desde nuestro interior, es desde esa misma fuente; desde ese Maestro interior que nos guía todo el tiempo. Invocando ese poder, invocando la gracia, invocando el amor que brota desde el

interior, es que nos damos cuenta de que nada viene de afuera. Incluso la gran transmisión de la que hablamos antes en la primera sesión – pranahuti – también se emite desde el interior, desde la Fuente misma. La Fuente está en el interior, el corazón.



Entonces, queridos amigos, una vez más, simplemente cierren sus ojos ahora. Estaremos meditando durante unos minutos. Mantengan esta idea:

Mi Señor, tu eres el verdadero objetivo de la vida humana.
Nosotros aún somos esclavos de deseos poniendo obstáculos a nuestro avance.
Tú eres el único Dios y Poder que nos eleva a ese estado.

[Oración en proceso]



Mantengan la idea de que la fuente de luz divina está ya presente en su corazón.

Meditemos.

[Meditación en proceso]

Eso es todo.

Así, ahora ustedes han sido debidamente introducidos –como lo llamamos en la filosofía yóguica– a la práctica del sistema Heartfulness. Lo pueden llamar iniciación en la práctica.

Como cualquier otra disciplina, incluso cuando se va al gimnasio para marcar abdominales y bíceps y ganar fuerza, hay que tener algún tipo de regularidad. Las prácticas espirituales también exigen no menos disciplina. En la mañana, intenten meditar por unos minutos, como lo hicimos el primer día, y luego al terminar, no interrumpamos bruscamente la sesión de meditación. Mantengan los ojos cerrados suavemente, y traten de entender y sentir ese estado interior, tomen nota de eso si tienen tiempo, y luego traten de mantener ese estado tanto tiempo como sea posible durante el día. Y si logran afinar aún más ese estado interior, será mejor.

En la noche, cuando lleguen a casa, refrésquense y hagan lo importante, y luego inmediatamente hagan ese proceso de renovación del que hablamos ayer en la segunda sesión. Y éste tercer aspecto, del cual hemos hablado ahora, es acerca de la oración, acerca de conectarse interiormente. Se ofrece antes de ir a dormir. Solemos ofrecer la oración cuando estamos felices o cuando estamos tristes, cuando nos levantamos. El mejor momento para ofrecer la oración es tan pronto nos despertamos y vamos a dormir.

No es necesario repetir la oración como un mantra, sino que al decir cada palabra, entendamos el significado de cada una de ellas. Observen el impacto que se crea en el corazón, y cómo se invoca la presencia superior o la transmisión. Es cuestión de experiencia. Serán capaces de sentirlo.

Ahora ustedes también pueden experimentarlo: “Daaji nos habló de la transmisión. ¿Podré sentir la transmisión en mi oficina?”. No necesitan escribirme. La sentirán. Solo utilicen esta oración, conéctense con su corazón, y la transmisión fluirá dondequiera que se encuentren. Cuando lo quieran, estará a su disposición.

Tenemos muchos lugares para meditar. Son llamados “HeartSpots”. Pueden entrar en www.heartfulness.org y aprovechar la oportunidad de un entrenador Heartfulness, para ser guiados en esta meditación. Es un viaje emocionante y muy aventurero. Me parece que este viaje interior es más emocionante que cualquier otro. He sido un hombre de negocios casi treinta o treinta y cinco años. Tuve vida universitaria, vida escolar, niñez, y tengo una familia. No hay nada que suprimir, nada ni decir: “No necesito esto, ni aquello”. Aquí encontramos el equilibrio perfecto entre la vida de grihastha (de familia) y la vida espiritual.

Es maravilloso integrar y hacer una fina mezcla entre la vida material totalmente integrada con la vida espiritual, y entonces hay diversión. Si una es más que la otra, entonces no hay equilibrio y la vida sufre a causa de ello. Habrá estrés. Una vida materialista de éxito nos muestra una y otra vez que no importa el éxito que tengamos en este mundo; sin la realización espiritual, eso es inútil. Y una persona realizada espiritualmente, también puede obtener la liberación, pero ¿qué pasa si su esposa, los miembros de su familia o sus padres están sufriendo y sus necesidades materiales no son satisfechas? Entonces, allí también estaríamos fallando. No debemos entrar tanto en la vida espiritual que dejemos de lado nuestra vida material y tampoco comprometer nuestra vida espiritual a costa de la vida material. Y lo más importante es disfrutar la meditación. Si no la puedes disfrutar, no sé cómo sería la vida sin ella.

La vida se vuelve más agradable con la meditación; ¡Súper agradable, de hecho!

Todo se vuelve súper sensible. Si han escuchado una canción de alguien y la disfrutaron, escuchen esa canción después de la meditación y verán lo bien que la disfrutaron. Lo mismo sucede con la compañía de los amigos: verán que encontrarse con sus amigos, ir de fiesta con ellos, adquiere un significado diferente cuando meditamos. Cuando hacemos negocios, la meditación nos ayuda de diferentes maneras. Nos guía acerca de lo que debemos o no debemos hacer. Como estudiantes, cuando meditamos con regularidad, eso nos ayuda a entender varios escenarios.

Bien, queridos amigos, no se arrepentirán. Por favor, intenten esto seriamente y muchas gracias por estar con nosotros.

Conclusión: Emma Ivaturi

Estamos contentos de que nos hayan acompañado estos días, y confiamos en que hayan encontrado una práctica para incorporar en su vida diaria, y que pueden continuar profundizando con la meditación por el resto de su vida.

Tenemos muchos recursos para continuar con la práctica, incluyendo entrenadores con los que se pueden encontrar personalmente. La manera más sencilla de encontrar a estos entrenadores, quienes trabajan voluntariamente y meditan con ustedes sin coste alguno es yendo a nuestro sitio web <http://heartspots.heartfulness.org/>

Cuando ingresen la información de su ubicación, podrán encontrar un entrenador cercano a ustedes, con el cual se pueden encontrar personalmente, o en pequeños grupos, o que puede ir a su organización, para continuar con sesiones similares a las vividas en estos tres días. Ahora bien, si no hay un entrenador cercano, pueden contactar con los entrenadores a través de la Aplicación “Let`s meditate”. Sólo entren en Apple Playstore o Google Store por su celular y bajen la aplicación. Hay un proceso de registro sencillo que le permite conectarse a un entrenador en tiempo real, para experimentar la transmisión yóguica, y profundizar en la meditación Heartfulness.

Además, tenemos la revista Heartfulness en la página <http://www.heartfulnessmagazine.com/> donde podrán encontrar muchos artículos relacionados con la salud, el bienestar y la meditación, para continuar aprendiendo y explorando estos recursos interiores.

Nos alegra que hayan decidido reunirse con nosotros durante estos tres días de clases magistrales y deseamos continuar cultivando una relación de corazón con ustedes.
¡Deseándoles lo mejor!