

9

Principios del Bhakti Yoga

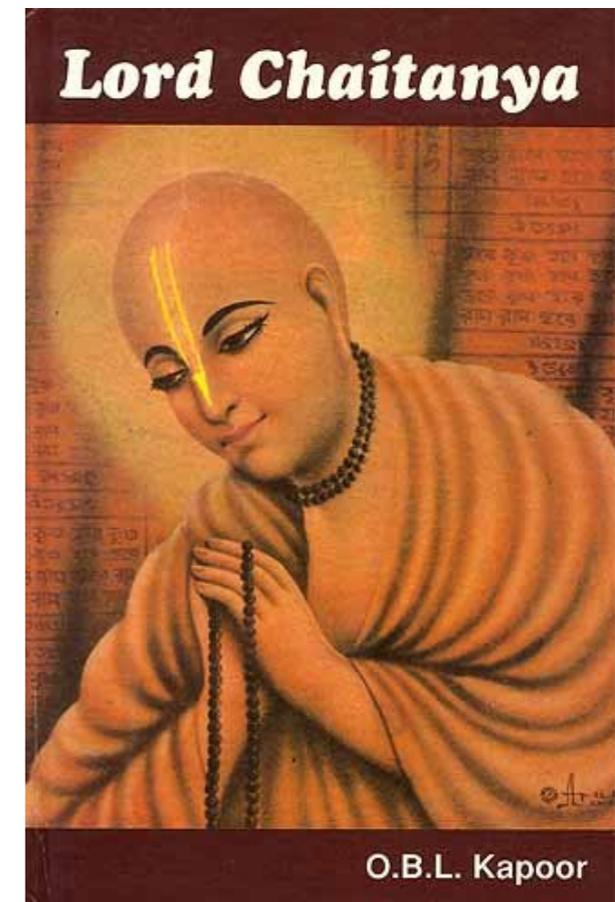


While Kṛṣṇa sat in meditation, love for Rādhā appeared from His heart in the form of a mountain



- Somos del linaje de los locos: hay una locura divina por alcanzar otro estado de consciencia.
- Bhakta: ese estado no es real si no se experimenta como la Presencia del Amor

- Tarde o temprano la vida nos lleva al ‘asunto del amor’
- El Amor es una inteligencia. El acto de amar limpia y despeja nuestra verdadera naturaleza.
- Las formas están vacías sin esa Presencia



¿Cómo se practica la Presencia del Amor?

1. **Sravana:** escuchar poemas o historias acerca de Krishna (las historias son dispositivos poderosos de la psique)



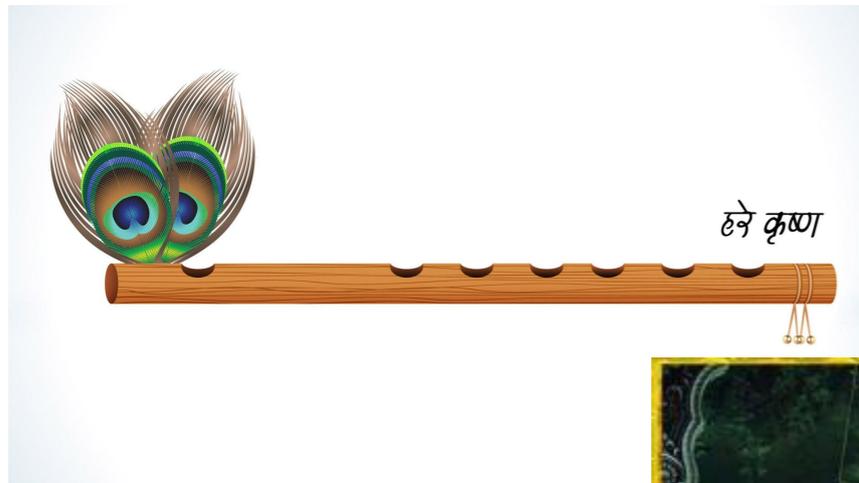
2. Kirtana: cantar los nombres.



- Los nombres son códigos, puertas que se abren con Bhava (sentimiento, proyección).
- Las deidades son estados de consciencia, frecuencias de la Mente. Es posible y necesario acceder a esas frecuencias.
- Repitiendo el 'nombre' se revela desde adentro lo que necesitamos saber.
- El sonido es un vehículo muy potente: nos implica, nos ofrenda, nos vibra.
- La Presencia, el Nombre, está más allá de toda forma o palabra. No obstante toma la forma que mejor se adapte al llamado del devoto.

3. **Archana**: usar imágenes o símbolos (externos e internos).

- Los símbolos son representaciones de realidades internas.
- Dan forma y concreción a nuestra relación con Eso
- Dale la forma que quieras



4. Smarana: El recuerdo constante.

- La práctica de la Presencia
- Dosis homeopáticas
- Activadores de lucidez o recordatorios. Ej:
 - ‘Aquí estoy’
 - ‘¿Cómo amo?’
 - ‘Me haré a un lado y me dejaré guiar’



5. Padasevana: El Amor por medio del servicio a otros

‘Dar es recibir’ vs. ‘Me desapego del resultado’
¿Qué doy?



6. **Dasya**: Considerarse el siervo, el ‘obrero’ de Dios.

Limpiar, construir templos,
etc (barrer como práctica
espiritual)

Que mis talentos y mis
capacidades sean usadas
para recordar el Amor.

‘Es un trabajo’. Karta Purkh:
Dios trabajador.

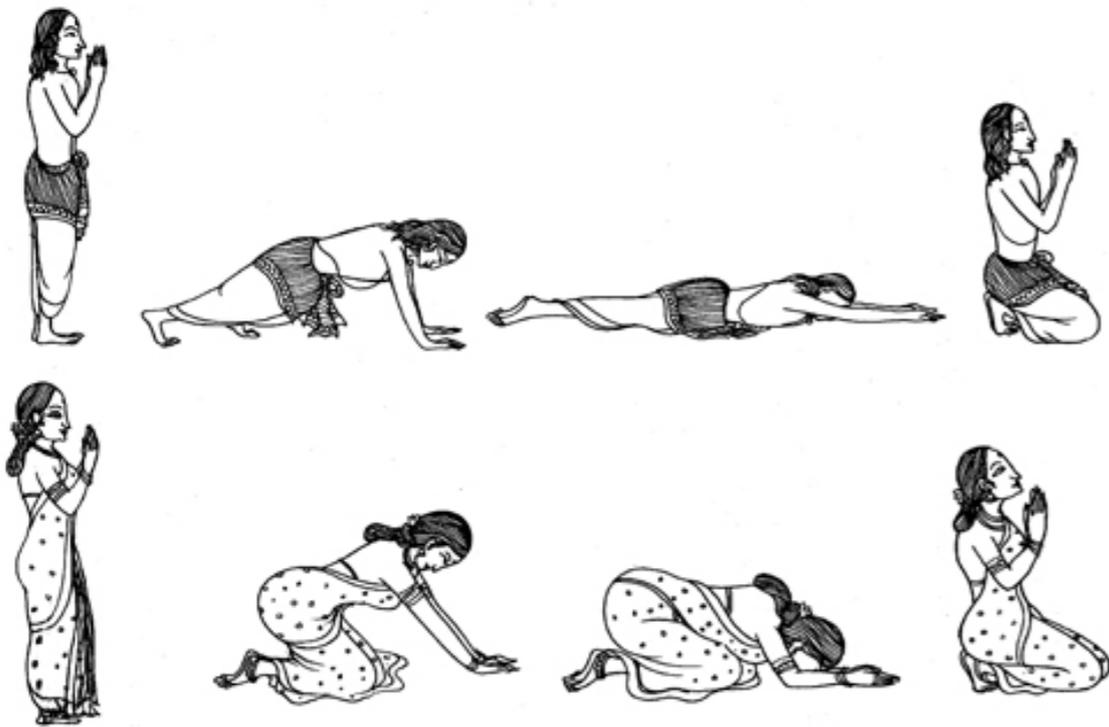


7. Vandana: postrarse (entregar la cabeza)

Romper la tendencia a la auto-absorción y autocentramiento.

Humildad (verdadera grandeza)

Saludo al sol, balasana



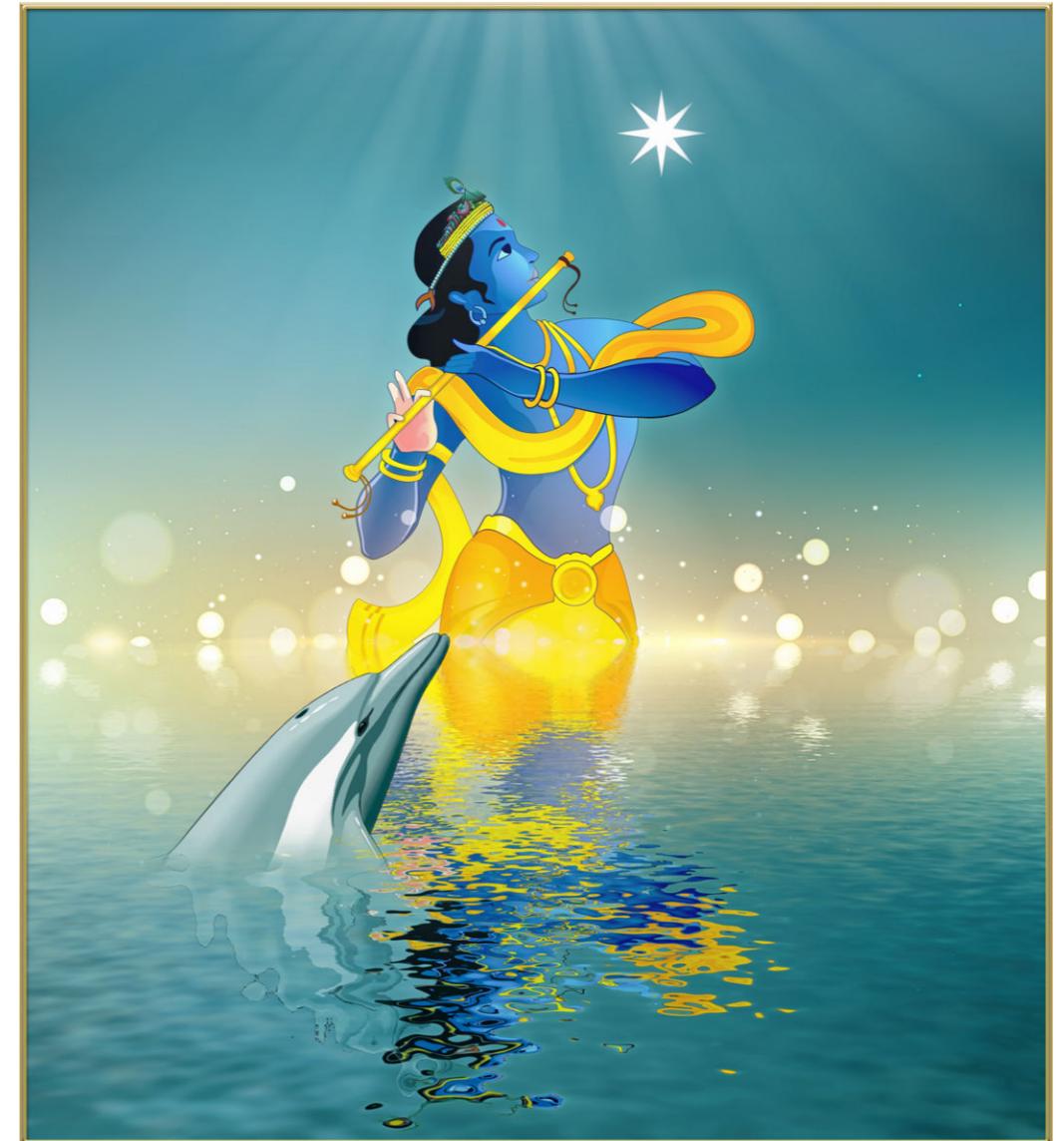
8. *Atma Nivedana*: completa auto-ofrenda o rendición. Entrega

Soltarse, disposición, una apertura, saltar al vacío, descanso, dejó ir, confío. Es un acto y un estado.

¿Qué entrego? Todo, poco a poco:

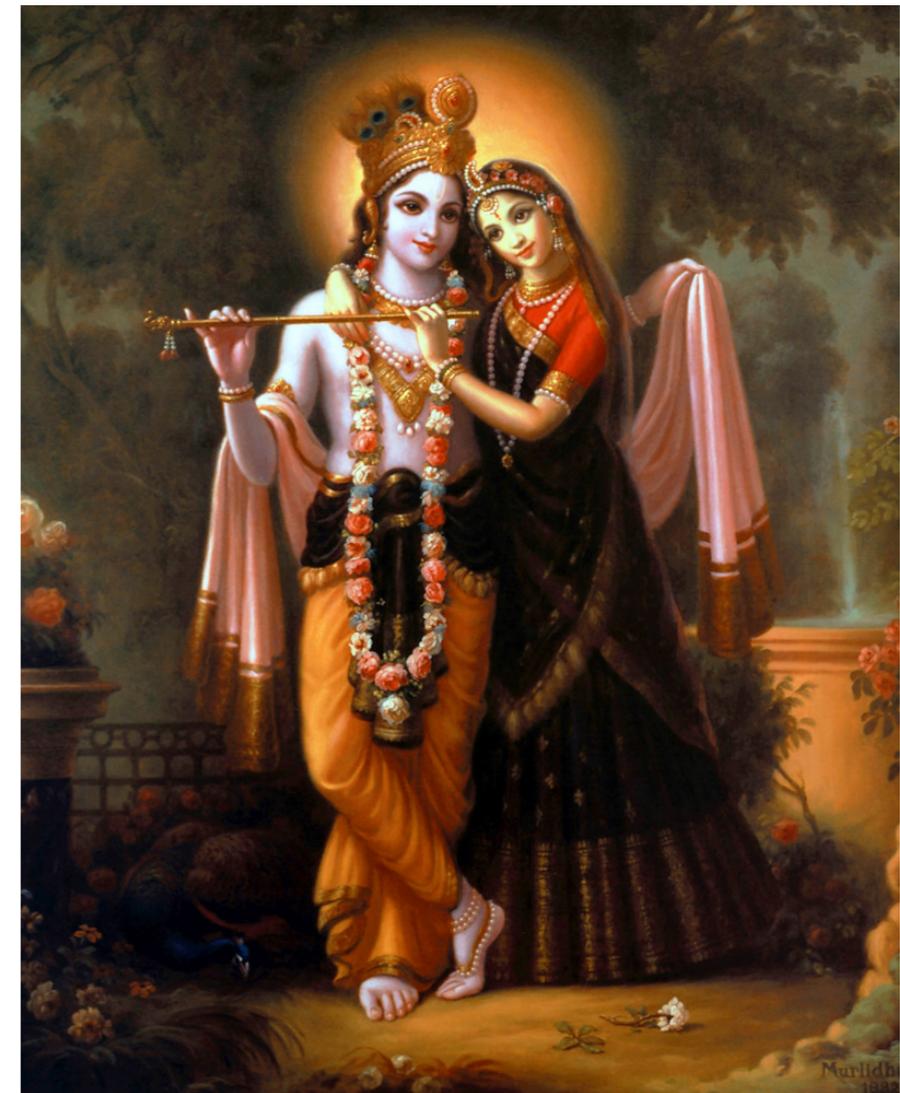
Mis juicios (veo y entrego), las necesidades que creo tener, las expectativas, las relaciones, el pasado, el futuro, el día, la noche, mías actos.

Cómo: veo lo que emito, recuerdo, entrego (me abro).



9. Sakhya Bhava: cultivar la amistad-amor

- i. Cómo tu niño, cómo una criatura. Yasoda.
- ii. Cómo tu amigo. Arjuna. Somos iguales. Hablamos, caminamos, comemos, reímos .
- iii. Cómo tu amante. Radha. Esposo (a), fundirse en todos los niveles.



Gayatri

Om Bhur Bhuvah Suvaha

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyoyonah Prachodayaat

