



Karma-Dharma Boletín

La Paz interior

Desde niños nos vemos sometidos a estímulos constantes, especialmente en la sociedad occidental. Las tecnologías han aumentado dichos estímulos hasta crear dependencia a televisión, videojuegos y redes sociales. Somos la generación más interconectada con los demás y la más desconectada con nosotros mismos, hasta el punto de no saber quienes somos. Esto ha provocado el aumento de enfermedades mentales como la depresión por el constante bombardeo comparativo de unas personas con otras, que nos hace luchar entre nosotros para ver quien es el mejor. Sin embargo no nos damos cuenta de que las comparaciones son ficticias, pues las vidas que se muestran ante nuestros ojos son un porcentaje tan nimio y a la vez falso, que no somos capaces de vislumbrar la miseria que puede haber detrás. Es importante saber distinguir nuestro yo externo y nuestro yo interno para llegar a un consenso equilibrado, y no ver mermada nuestra salud mental por ese sobre estímulo que nos



obliga a alcanzar un estatus que muy probablemente en el fondo no deseamos. Se ha comprobado en muchas ocasiones cómo personas que lo tienen todo: fama, dinero, poder, no hallan la felicidad porque eso no les ayuda a ser quien son. El vacío se apodera de ellos y se encuentran perdidos en el mar de la abundancia material sin encontrar la abundancia espiritual. Pero cuando uno inicia el camino hacia el interior es cuando empiezan a despertar una serie de facetas desconocidas que le hacen sentir bien, hasta alcanzar la paz interior. Durante el trayecto, muchos despiertan a un mundo nuevo que les puede provocar congoja y miedo, al observar de manera más consciente sus terrores, sus errores, sus faltas; en definitiva, su sombra. Hemos de ser conscientes de ella para poder trabajar desde ese lugar profundo y subconsciente y poco a poco ir entendiéndonos a nosotros mismos.

Imagina que la sombra fuese un niño al que tienes que enseñar un nuevo concepto pero ambos no os entendéis porque habláis idiomas distintos (uno el del consciente y otro el del subconsciente) pero poco a poco os vais conociendo, entendiendo y compartiendo secretos y enseñanzas que os ayudan a ser una persona equilibrada y segura.



Para llegar a este equilibrio es necesario estar con uno mismo. Uno no se llega a conocer a través de la televisión, las redes, etc; ha de emprender un camino íntimo (bien en solitario, bien con personas que le guíen), para poder interiorizar sus sentidos hacia dentro y ver qué ocurre ahí.

La meditación, la oración, el yoga, el chikung, nos ayudan en este proceso tan profundo y tan íntimo, creando un hábito en el que podemos identificar cómo nos sentimos, qué queremos cambiar y hacia dónde queremos ir. Esto no solo creará paz interior, además aumentará nuestra autoestima al ser plenamente conscientes de quienes somos y de quienes no somos; y esto es muy importante porque en la vida pude que te cruces con muchas personas que intenten definirte de una forma de la que realmente no eres. Si sabes como eres en realidad, por mucho que intenten decir lo contrario de ti, no te afectará lo más mínimo. Es importante tenerlo en cuenta cada día para evitar manipulaciones de esos terceros que nos quieren hacer daño, únicamente porque siguen viviendo en la dimensión de la comparación y la competitividad. Cuando uno se conoce así mismo y transmite este mensaje a los que le rodean, la competencia empieza a desaparecer, y cada uno permanece consciente de su bienestar interior, pero también del exterior. Es entonces cuando nace la cooperación (concepto contrario a la competencia) y que está demostrado que ayuda a una evolución más rápida y consciente de la sociedad. La evolución personal es muy importante, pero lo es más la del conjunto de la humanidad. De nada nos sirve ser íntegros y plenos

si no hacemos que los demás se sientan igual. No hay que obligarles, cada uno tiene su momento de despertar, pero es hacia ese punto hacia el que nos hemos de dirigir sin parar.

En el budismo existe la creencia de seres iluminados (Bodhissatvas), que a pesar de estar libres de la rueda de encarnaciones, deciden regresar al mundo para ayudar al resto de la humanidad a que alcancen esa iluminación, esa paz interior, y no pararán hasta que todas y cada una de las almas de esta y de todas las tierras existentes estén iluminadas y en paz consigo mismas y con los demás.

Podríamos definir este concepto como el paraíso. Nadie se lo imaginaria lleno personas problemáticas que gritan y hacen daño al otro, eso representaría el caos y sería más propio de un infierno.

Concluyendo: todo empieza por uno mismo. No puedes pretender que el de al lado esté en paz si no empiezas por ti, y poco a poco todo fluye, porque todo se pega, lo bueno y lo malo; así que empecemos por un equilibrio sano, físico, psíquico y espiritual para ser el modelo a seguir de las próximas generaciones. A ver si entre otras cosas conseguimos que dejen de escuchar reggaeton. (Es broma



Beneficios y propiedades de las pipas de calabaza

Las semillas o pipas de calabaza han sido conocidas a lo largo de la historia por ser un remedio natural contra los parásitos intestinales, pero poseen más propiedades curativas y numerosas propiedades beneficiosas para la salud, como ser una fuente de vitaminas, minerales, proteínas, ácidos grasos y aminoácidos que aportan grandes beneficios al organismo. Estas semillas se consumen al natural, secas o mezcladas con otros ingredientes. Algunas de las propiedades, beneficios y remedios naturales que nos aportan las semillas de calabaza son:

- Los dolores del reuma y la artritis disminuyen con el consumo de semillas de calabaza ya que contienen ácido salicílico componente de la aspirina que actúa como calmante y desinflamatorio.
- Para evitar o mejorar la hipertrofia benigna de próstata, consumir diariamente una cucharada de semillas de calabaza en ayunas ya que contienen una sustancia que evita el agrandamiento de la próstata.

- El colesterol se verá disminuido con el consumo regular de semillas de calabaza debido a que contienen Omega 3 y Omega 6 cuyos efectos son conocidos en la disminución del colesterol y la presión arterial protegiendo de esta forma contra los problemas cerebro vasculares.
- El sistema circulatorio y el corazón se ven beneficiados también por las propiedades de las semillas de calabaza controlando la hipertensión y el colesterol.



- Las semillas de calabaza estimulan la secreción del páncreas disminuyendo los niveles de glucosa en la sangre con lo cual se puede controlar la diabetes, en estos

- casos se necesita una autorización y un control médico.
- Para eliminar parásitos intestinales se come una cucharada de semillas de calabaza con miel en ayunas hasta que los parásitos hayan desaparecido.
- El sistema respiratorio también se ve beneficiado por las propiedades de las semillas de calabaza ya que ayudan a disolver y eliminar la mucosidad.
- Estas semillas contribuyen a que no se produzca retención de líquido en en el organismo.
- Las vitaminas A y E contenidas en las semillas de calabaza mejoran el acné y la piel en general debido al poder antioxidante y rejuvenecedor de estas vitaminas.

Dios Brahma, Vishnú y Shiva. La trimurti hindú

Brahma es considerado como el Ser Supremo, el dios de dioses; Brahma, Vishnu y Shiva, son sus manifestaciones. Es verdad que en algunos versos de los Vedas, algunos de sus atributos también se dan a otras deidades, y en algunos de los Puranas se dice que hay varios dioses iguales al Supremo Brahma.

No obstante, Brahma es considerado por los hindúes, opinión que encuentra mucho fundamento en sus escrituras, como el Supremo Dios: el origen de todos los demás y del que éstos son sus manifestaciones.

En el Atharva-Veda se lee: "Todos los dioses están en Brahma como las vacas en un establo". En el principio, Brahma era este universo, él creó a los dioses. Habiendo creado a los dioses, los colocó en los mundos. Agni, en este mundo, Vayu en la atmósfera y Surya en el cielo. Y en los mundos que son más altos, colocó a los dioses que son aun más elevados. Entonces Brahma partió hacia la esfera más alta llamada Satyaloka, el más excelente y lejano de todos los mundos. Los dioses eran originalmente mortales, pero cuando fueron penetrados por Brahma, se volvieron inmortales.

En el Taittiriya Brahmana se dice que: Brahma creó a todos los dioses y a este mundo entero. Dentro de él están todos estos mundos. Dentro de él está este universo entero. Brahma es el más grande de todos los seres. En Brahma están los treinta y tres dioses.



Vishnu

A Vishnu se le conoce como la segunda persona de la Trimurti o tríada hindú; pero a pesar de ser el segundo, esto no implica en modo alguno que deba ser considerado inferior a Brahma. En algunos libros se dice que Brahma es la primera causa de todas las Cosas, en otros se afirma, fuertemente, que este honor pertenece a Vishnu, mientras que en otros se le concede a Siva. Así como el principal trabajo de Brahma es la

creación, el de Vishnu es el de la preservación y el de Siva, la destrucción.

Vishnu, sin embargo, crea, conserva y destruye, aunque en tres formas distintas. Tuvo varias encarnaciones en la Tierra. La primera fue como un pez, luego como una tortuga, la tercera como un jabalí y la cuarta como un león. La quinta encarnación fue como un enano, la sexta Parasurama, con la forma de un guerrero, la séptima como Rama y la octava como Krisna. Estas dos últimas encarnaciones fueron muy importantes para la tradición hindú.

Para algunos hinduistas y, obviamente para los budistas, Buda fue la novena encarnación de Vishnu. Se espera todavía una siguiente encarnación que se llamará Kalki quien se supone cabalgará por La Tierra y castigará a los malos. Sus apodos: Ananta-Infinito, Hari-Ladrón salvador, Madhana-La miel, Mukanda-Libertador, Narayana-Origen, Svayambhu-Existencia propia, Yajnesvara-Señor del sacrificio, etc.

El Dios Vishnu siempre es representado en posición vertical, llevando una corona, y portando algunos elementos como una concha, la flor de loto, un disco y un palo, que muestra en cada uno de sus 4 brazos.

Hoy en día Vishnu sigue siendo una deidad de culto, y alberga dentro del territorio hindú a una serie de templos y lugares a donde peregrinar.

Siva o Shiva

Siva es la tercera persona de la tríada hindú. Siendo Brahma el creador y Vishnu el preservador y estando todas las cosas sujetas a decaer, hacía falta un "destructor" para completar el sistema y es por eso que su nombre significa "el que no es propicio"; la destrucción es considerada como la función especial de Siva.

Esto no parece armonizar mucho con la forma mediante la que se le suele representar. Debería recordarse, sin embargo, que según las enseñanzas del hinduismo, la muerte no implica muerte en el sentido de pasar a la no-existencia, sino simplemente un cambio a una nueva forma de vida.

Aquel que destruye, por lo tanto, hace que los seres asuman nuevas fases de existencia: el Destructor es realmente un re-Creador. De ahí que le sea dado el nombre de Shiva, el radiante o el dichoso. No hubiera sido así en caso de considerárselo como el destructor en la acepción corriente de este término.

En el Hinduísmo reciente, y según las enseñanzas de las Epopeyas y los Puranas, Shiva juega un papel muy

importante, habiéndose escrito varios libros dedicados a cantar sus alabanzas. Sin embargo, su nombre no figura entre los dioses de los Vedas. Por ello y a fin de aumentar su veneración entre los hombres, se ha afirmado que coincide con el Rudra de los Vedas. También se le conoce como Mahadeva o Mahayogui.

Algunos lo consideran un dios hogareño, casado con la Diosa Parvati, mientras que otros lo consideran viviendo solo como un asceta en el Monte Kailash en los Himalayas. Se cree que el río sagrado Ganga vino a la tierra desde el cielo a través del cabello de Shiva.

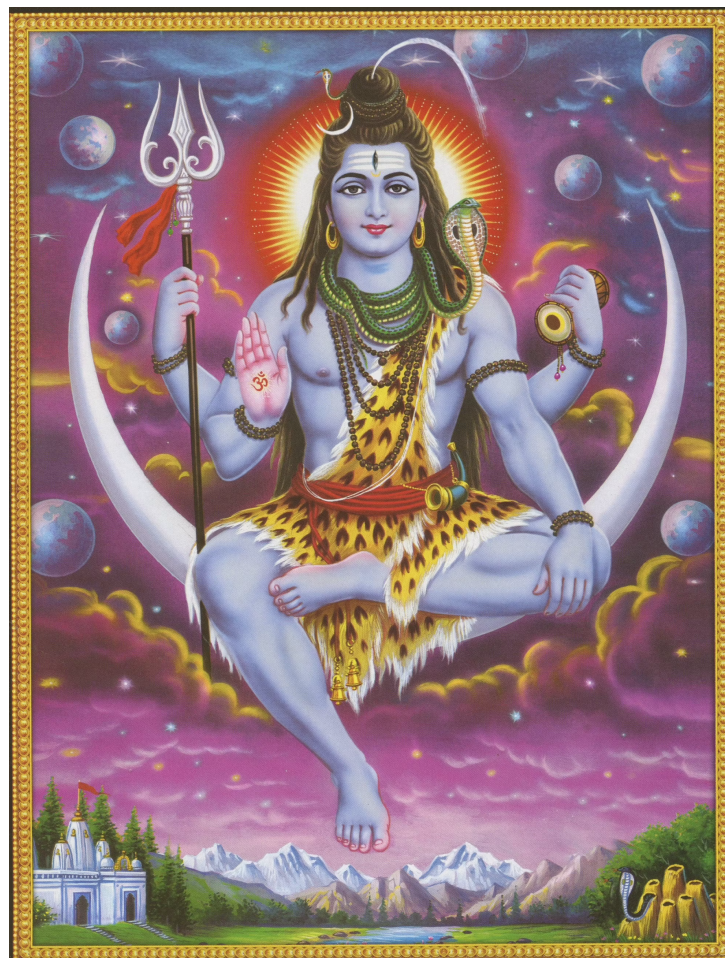
El símbolo más común es la linga, (símbolo fálico) una piedra cilíndrica colocada en una base circular. Se cree que la linga representa la totalidad de la visión hindú del mundo. Como corona tiene la luna creciente, y un adorno hecho de piel de tigre y elefante. Su garganta es azul, con una gran cobra enrollada alrededor del cuello.

Lleva collares y una guirnalda, y serpientes trepando por todo su cuerpo. También lleva un fajín, un cordón sagrado, y brazaletes. Tiene tres ojos y cuatro brazos, con ceniza sagrada esparcida por todo su cuerpo. Con dos de sus manos sostiene un tridente, y un tamborcito (damaru); con las otras dos manos forma mudras, de abhaya (protección) y varada (concede bienes). Sus ojos están medio cerrados en una postura sagrada llamada



sambhavi mudra, (dirigidos al entrecejo) Los ojos medio cerrados de Shiva indican que su mente permanece en el Ser, mientras que su cuerpo está actuando en el mundo externo.

Shiva/Shakti es el aspecto dual de la Divinidad. La parte derecha del cuerpo corresponde al aspecto masculino (Shiva), y la parte izquierda del mismo representa el aspecto femenino, que a través de diferentes momentos adopta distintas formas y nombres. Esta forma andrógina se llama Ardhanarisvara o "Las dos mitades de la personificación de Dios".



Meditación para tiempos difíciles

22 de agosto de 2023

Practicamos esta meditación cuando vemos que atravesamos momentos difíciles en la vida. Es muy efectiva para abrir el cuarto, quinto y sexto chakra. Es como una serpiente, tu nariz es ahora la boca de la serpiente y la parte interior el cuerpo del animal. El secreto de la meditación está en que equilibra la distribución de glóbulos blancos y rojos, lo más difícil de controlar: el área que defiende toda tu salud.

Cómo hacerla:

Siéntate en postura fácil con la espalda recta. Sostén el codo derecho relajado hacia arriba, al costado de tu cuerpo. Levanta ahora tu mano derecha como si tomaras un juramento. Mantén los dedos índice y medio firmes y unidos apuntando hacia el cielo. El anular y el meñique los llevas a la palma de la mano, cerrándolos con el pulgar.

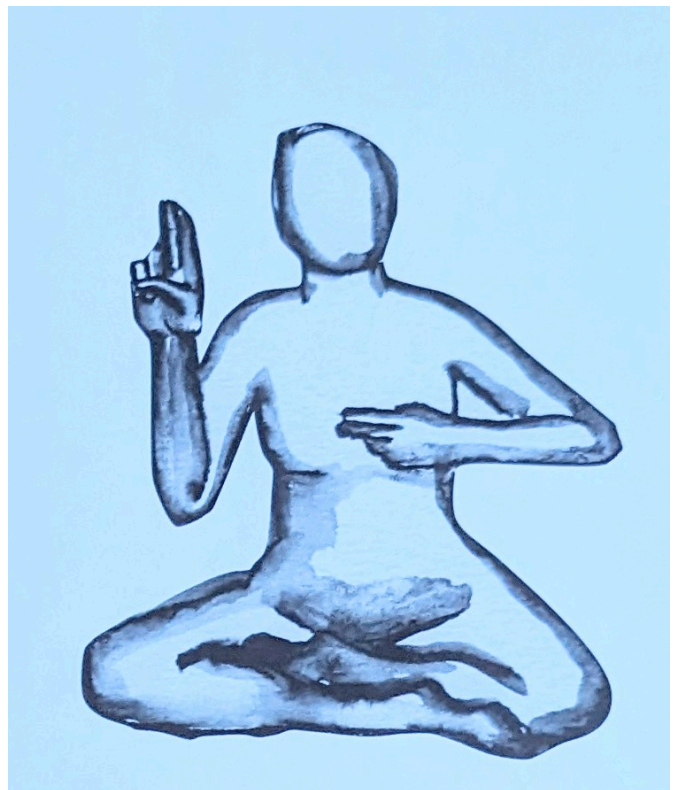
Sostén la mano izquierda con el mismo mudra de dedos, firmes, tocando el corazón.

Ahora respira despacio de forma meditativa y con control, llevando la respiración desde la nariz al tercer ojo y luego abajo, al corazón, donde se encuentran tus dedos. La respiración debe ir tocando el área entera, y a ti. Puedes mantener los ojos cerrados o bien dirigirlos hacia la punta de la nariz.

Practica esta meditación durante 11 minutos. Al final inhala y exhala profundamente tres

veces. Luego relájate.

Para perfeccionar la meditación, hazla 1 vez al día durante 40 días seguidos.





Centro Karma-Dharma


Clases presenciales y online

Yoga **Hipopresivos**

Pilates


Meditación **Chikung**

*Inma
Martín*



Dhyana
Teoría y práctica de la
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.

Disfruta de mi último libro ya a la venta en Amazon.

Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Autora: Inmaculada Martín del Campo