



SHIVA KRISHNA YOGA



Lecciones destinadas al desarrollo espiritual de los estudiantes de la Escuela Valores Divinos.
Material de enseñanza exclusiva para quienes han elegido mantenerse en resguardo y guía del linaje de Maestros que las imparten. No se recomienda su reproducción total o parcial.

LECCIÓN 1-NIVEL 1

LA BÚISQUEDA

*En entrega de lo que buscas.
Respondiendo siempre a lo que como necesidad expones.
Debes saber que donde menos lo creas está la Verdad
y si se te dificulta llegar a ella, habla, pide, exige,
pero no te quedes atrapado en la ignorancia,
en el falso sueño, en la irrealdad.
Dí, desde tu Ser más interno:
**Estoy preparando en mí la mejor forma
de entrega y también de recibir.
Estoy en la disposición de abrir en mí
la puerta hacia mi interior.***

Escuela Valores Divinos (Sede Principal): 2da. Avenida de Campo Claro. Quinta Josefina. Caracas
1071, Venezuela. Telfs: +58-212-234.57.92/ +58-212-234.38.06.
www.escuelavaloresdivinos.com/ skyfuego@ordenshaktiananda.com



LECCIÓN 1

LA BÚSQUEDA

Propuesta mental

Mirar al cielo y preguntarse, ¿está allí lo que busco? ¿Es acaso mi Padre en esa extensión inalcanzable e infinita? Cerrar los ojos y esperar. Concentrarse firmemente en la razón:
¿QUÉ BUSCO?

En medio de las batallas que se dan en las nubes se advierte el principio de la paz. Al extasiarse uno en ellas, atestigua cómo se confrontan, cómo ceden y se trasladan perfectamente en esa vasta inmensidad. Se presumen libres y se desplazan a disposición de un elemento que las gobierna: el aire. ¿Es lo que buscan? ¿Ser tocadas en medio de sus andanzas por la ventisca ensoñadora que las coloca a su voluntad? Es un espectáculo glorioso.

El concebir de manera consciente la experiencia de vida nos permite comprender que -desde alguna parte de nosotros mismos- hemos mantenido una forma real de búsqueda. Caemos en esta razón cuando surge una decisión de dar ante algo sin saber bien qué.

La realidad ante lo cotidiano y sus estructuras no nos permite, muchas veces, detectar qué estamos buscando en verdad. Nos acoplamos a un ritmo aprendido que nos lleva a la acción constante con base en las necesidades humanas más comunes, las que se han afianzado como formas de vida y de conducta en medio de una sociedad que se ha manejado por el consumo y la obtención de una verdad ajena a la que cada uno como Ser trae.

No es extraño hoy en día ver cómo nos infiltran de las necesidades más vanas, para desmejorar nuestra íntima necesidad de hallar la verdadera conexión definitiva, que se da con el único objetivo de retornar hacia la Conciencia Divina que nos creó. El confort que brinda el planeta a la humanidad que se asienta en él, sólo ha sido alterado por los errados manejos que el hombre ha dado a los recursos extensos que la Bondad de la Tierra contiene y a la mezquindad producto de la obtención de dominios de poder.

Partiendo de esa realidad instalada es que debemos sensibilizarnos y concedernos un espacio interno de escape y búsqueda. El exigirnos ver más allá de lo que se muestra es un ejercicio valiente que -tarde o temprano- se da para ayudarnos a concebir la existencia desde otra verdad.

Recurrimos constantemente a apoyarnos en episodios propios o ajenos, al sentir que valen como referencia. Y es así como, diariamente, actuamos sin darnos cuenta que venimos operando a través de esquemas y patrones que no nos conducen más que hacia la perpetuidad de una existencia ordinaria. Evitamos, por temor, romper esas formas y nos quedamos sujetos a una existencia que nos consume, en vez de consumir nosotros lo que cada vida como atributos tiene, al no indagar sobre ellos ni intentar descubrir el propósito exacto que nos ha traído nuevamente.

El corto o largo recorrido que establecemos en nuestra conciencia debe poseer una formulación consciente que debemos buscar, descubrir y establecer en práctica, como una meta incesante. Definir entonces internamente que se está dando el proceso de búsqueda, de un inicio que no es tal -pero es lo que activamente se abre como la razón consciente de la existencia- es controlar ya la necesidad de esa búsqueda. Dar con ella es también tomado como el principio de ese despertar esperado, resistirse es seguir condenándose a la ignorancia y afianzándose en esa desidia inconsciente que tan peligrosamente se ha instalado en las Almas Benditas, que son quienes conforman la Naturaleza Divina.

El supuesto cambio, porque lo es, se da tras la experimentación de una recepción gradual de sutiles interrogantes que irremediamente deben tener respuestas. De lo contrario, se cae en la incertidumbre y en la zozobra. Por lo que la atención debe dirigirse a resolver lo que como enigma, misterio o duda se nos presenta y tratar de descifrarla por nosotros mismos. Esto es lo que nos lleva a comenzar esa aventura que puede permitirnos un encuentro real porque, de ser distinta, se convierte en una desolada traslación de unos esquemas hacia otros, sin ver realmente la salida firme hacia la Verdad.

¿Cómo saber entonces cuándo se cae en un círculo viciado de búsqueda? Cuando se cree no encontrar nada. Lo verdadero es cuando se cree en todo cuanto se encuentra, pero se es capaz de establecer resonancia -por lo menos- con alguna de esas razones que, poco a poco, se hacen dentro del encuentro, al menos una.

Al advertir que existe un soplo de la Verdad por doquier y estamos en condiciones de percibirlo, debemos con mucho ahínco sensibilizarnos y tratar de sintonizarnos con alguna de sus múltiples y variadas vibraciones y, desde allí, empezar con el convencimiento de que así debe ser, de resolver dentro de nosotros mismos cualquier impedimento, cualquier vacío que nos lleve a una injusta entrega.

En ese primer contacto se da la razón de la búsqueda y lo que queda es prepararse aún más para el encuentro.

Propuesta Práctica

Colocarse en postura cómoda de meditación, cerrar los ojos y sostener entre las manos un pañuelo al que con una respiración rápida y sostenida se le va haciendo un nudo que se sitúe en la mitad. Detenerse. Abrir los ojos, colocar ambas manos y hacer un mudra que contenga el nudo. Hacer una respiración profunda, retener tanto como sea posible el aire y soltar. Hacerlo repetidamente un mínimo de tres veces. Sin abrir los ojos, intentar deshacer el nudo procurando mantener una respiración armónica y serena. Al lograrlo, abrir los ojos y respirar profundamente. Mantener la postura, tomar los polos del pañuelo y tensar mientras se respira. Soltar. Luego se medita serenamente por el tiempo que se quiera.

Pensamiento puro

**TODO NUDO LO DESATO,
SOY CAPAZ**

Se trata de que puedas mantener en ti un pensamiento recurrente tal y como suelen presentarse los temores y las dudas. Úsalo como un aliado para sostener en tu mente una fórmula que llene tus vacíos.

Frase pura

HOY ROMPO CON LO QUE ME ATA

Es repetir de forma consciente esta frase, para que te ayude a reforzar lo que tu voluntad quiere operar. Verbalízala firmemente ante cualquier eventualidad que interfiera con tu puro y libre propósito.

Juego de Amor

Elegir a un amigo o miembro de la familia y entregarle un objeto preciado, pedirle que lo esconda en algún lugar del hogar y establecer un máximo de tres días para su encuentro. Pedirle que sea, además de cauteloso, exhaustivo para dar con un buen escondite. Dedicar cada día de 15 a 20 minutos para la búsqueda. Si se encuentra pronto, meditar y agradecer sobre ello. Si por el contrario nos toma tiempo, también.

Responde a las siguientes interrogantes:

- 1) ¿Cómo has percibido el impulso de búsqueda en tu experiencia de vida?
- 2) ¿Cuál sería la forma de trascender más allá de la realidad de vida aparente?
- 3) ¿Cómo se desarrolla la búsqueda verdadera y cuál es el resultado de ella?