

## R'shiNaya

### El Camino Santo Hindú

R'ShiNaya (pronunciado "rishi-náy-yuh"; acento en el "nay") es un camino santo Hindú. El Rishi es conocido como un vidente, sabio o santo. Hace 3 mil años, los Vedas (las escrituras sagradas más antiguas del Hinduismo) fueron reveladas a los Rishi mientras que ellos existían en estados de consciencia elevados. Naya es la conducta o comportamiento. R'ShiNaya es el camino a seguir para convertirse en un santo o vidente – aquel que ha perfeccionado su percepción.

Es la contemplación exhaustiva, una manera de vivir, de 5 estados de ser – Paz, Perdón, Compasión, Gratitud y Concientización. La contemplación es una meditación pasiva: respira, presta atención adentro, calma la mente y observa que estas consciente de ti mismo. Después, suavemente, recita el mantra de una palabra mientras observas un Chakra. La recitación comienza de modo audible, pero se vuelve más lenta y más silenciosa hasta que la vibración del mantra se sume silenciosamente en tu interior. Contempla el significado que se da abajo y luego silencia el entendimiento mental, permitiendo la revelación de consciencia.

Es un proceso de diez días. Medita en cada estado de ser por lo menos un día, de 5-20 minutos, haciendo tu mejor esfuerzo por tener la sensación de existir en todas partes (refiérete al segundo siddhi si lo concones). El primer día es Shanti, el segundo es Anuja, y así consecutivamente. Esta parte durará 5 días. En los días 6-10, medita en cada estado de ser como en los primeros 5 días, pero en lugar de existir en todas partes, pon tu atención en los chakras.

## Shanti

Visualización: Inhala y exhala despacio y visualiza una luz azul suave que se extiende desde el Chakra del tercer ojo hasta el chakra corona. Esta es la “respiración de paz”

La definición de Shanti en el diccionario Sánscrito es Paz. La pronunciación es *shahn-ti*

Sh -

Transformación

Anti-

presencia de pensamiento elevado en el mundo tangible

El significado profundo refleja la presencia de la forma más elevada de pensamiento, la cual transforma lo que es tangible en el mundo. La Paz significa mucho más que estar calmad@ en medio de alguna de las muchas tormentas en la vida. Experimentamos la percepción transformada de que no hay guerra, no hay conflicto – no hay nada que nos afecte.

Shanti.....shanti.....shanti.....shanti.....shanti

MAHAJRYA  
tradición budista

## Anuja

Visualización: Enfócate en el Chakra Garganta mientras que contemplas una luz azul que se extiende desde la Puerta de jade hasta la parte superior del Chakra Corazón. El Chakra en la garganta es el entendimiento entre el Alma y el Cuerpo. Es donde se encuentra la aceptación de que todo fluye. NO es un vínculo, más bien un puente que siempre está abierto, un canal para la transmisión de consciencia.

La definición de Anuja en el diccionario es el Perdón. La pronunciación del mantra es “ah-núlla” – el acento está en el nú

.

Anu - Presencia de una experiencia clara; refinada

Ja - Conocimiento; como la mente hace algo

El significado profundo – el verdadero y elevado entendimiento de una experiencia clara es que la/una ofensa no existe. Nunca hicimos nada “malo”; nunca hicimos nada “bueno”; solo hicimos cosas. Nadie nunca nos ofendió; solo experimentamos negaciones, ignorancia y malos entendidos. Nosotros somos los creadores del drama, y somos los observadores del drama. Hay armonía entre el que experimenta el drama y el que lo observa. Anuja es una experiencia del perdón universal – celebramos la perfección de Dios.

Anuja.....anuja.....anuja.....anuja.....anuja

## Karuna

Visualización: Luz blanca Divina en el chakra Corazón. Con cada cadena de identidad que se desapega, la luz blanca se extiende más afuera de ti. Es el Alma expandiéndose y volviéndose más poderosa.

La definición de diccionario de Karuna es Compasión. La Compasión no es lastima, ni siquiera bondad amorosa. Es simplemente el entendimiento total de tu propio sufrimiento y el de otros, lo que puede llevar a un acto de bondad. La pronunciación del mantra es “kahrú-nah” (énfasis en el rú)

Ka - efecto; una cortada – una acción sin definición; provoca; guardar luto

Ru - definido, una experiencia sentida

Na - objetividad

El significado profundo de Karuna es dejar ir y tener un luto por nuestra identidad y experiencia egocéntrica, nuestras necesidades y deseos, y nuestro sentido de importancia. Cada parte de nuestra identidad refuerza una fortaleza alrededor de nuestros corazones, nuestras manos y órganos sexuales; cada parte es un bloqueo y cadena. La liberación de la identidad nos permite realmente entender el sufrimiento y de contemplar que el sufrimiento se basa en apegos. No alejamos nuestra identidad, a nuestros seres amados o nuestras preferencias; simplemente guardamos luto y dejamos de aferrarnos a ellos. No ejercemos ninguna energía para soltar nada.

En lo que soltamos el egocentrismo, podemos amar simplemente por amar. La experiencia de gozo se intensifica – la comida sabe mejor; las relaciones con nuestros seres amados nos llenan más, el sexo es mejor. Cuando nos liberamos de todos los muros de nuestras fortalezas, la Dicha llega y estamos para siempre en un estado de Unidad.

Enseñanza avanzada: Habrá arrepentimiento, rechazo y abandono cuando llevamos a cabo un luto por nuestra identidad. Tenemos que resolverlos. Este luto de cierta manera es como morir. Lamenta tu propia muerte. Lamentar que las células están muriendo les ayuda a regenerarse más rápido. Sin el luto, el cuerpo se aferra a ellas.

Karuna.....karuna.....karuna.....karuna.....karuna.....karuna

## Krutajna

Visualización: Una luz dorada, brillante e infinita fluyendo a través de ti desde adentro del Chakra del Plexo Solar

La definición de diccionario de Krutajna es Gratitud. Krutajna no es la gratitud que sentimos cuando recibimos algo que valoramos – algo material, emocional o mental. Este estado de ser de apreciación revela que todo es maravilloso y que tenemos todo lo que necesitamos, pero la sensación no está anclada en nada. La pronunciación del mantra es “kre-tán-yah” (énfasis en el tán)

Kru - Gratitud hacia la experiencia  
T - estructura  
Ajna - presencia mental (de la carne a lo divino)

El significado más profundo de Krutajna provoca un cambio en nuestra estructura mental acerca la gratitud hacia una experiencia (de la parte carnal a la parte divina en nosotros). Sentimos un tipo de asombro no dramático, estando agradecidos por nada en particular-

Krutajna.....krutajna.....krutajna.....krutajna.....krutajna



## Manasvin

Visualización: Enfócate en el abdomen, y en los chakra sacro y base. Se consciente de una presencia sentada dentro de ti y que conscientemente se expande a todas partes, en todo en tu alrededor

La definición de Manasvin en el diccionario es Consciencia. La pronunciación de este mantra es “mahnáhs-vin” (énfasis en el nás)

Ma -	intelecto; pensamiento no manifestado
Na -	tangible
S -	empodera
V -	invade
In -	intención en todas las cosas
Svin -	completamente dedicado, objetivo, observando

El significado más profundo refleja la intención invertida en todas las cosas; la mente absorba en todo aspecto de la consciencia. Estamos conscientes de todo; aceptamos todo. No hay juicio o negación en esa consciencia.

Manasvin.....manasvin.....manasvin.....manasvin.....manasvin



Vivir como un Santo Hindú es la practica diligente de la percepción perfecta:

- El no encontrar conflicto en nuestras vidas trae Paz.
- Soltar nuestras creencias acerca la existencia de la ofensa trae Perdón
- El total entendimiento de nuestro sufrimiento a través de liberar nuestra identidad trae Compasión
- Vivir en un estado de agradecimiento por nada en particular trae Gratiitud
- Absorber la mente en estar consciente nos trae Consciencia.

Practicamos estos estados de ser durante nuestras experiencias diarias de la vida ordinaria

El proceso R'shiNaya fue creado por Maha Vajra.