

TIEMPO RECOMENDADO PARA LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Práctica de 1 Hora

¿Cuál es la diferencia entre hacer una hora seguida de práctica espiritual y hacer tres prácticas por separado de 20 minutos cada una?

Hecho: tenemos tres pasos en el proceso.

1. Después de 20 minutos afectamos el plano mental,
2. después de 40 minutos seguidos, afectamos el plano emocional y
3. después de 60 minutos seguidos, afectamos el plano físico.

Por ejemplo, una persona hace 30 minutos por la mañana, 30 por la tarde y 20 por la noche, pero continúa teniendo dificultad para ver en el plano físico. Observamos que ella afecta al plano mental tres veces al día. Toca un poco en el plano emocional dos veces al día pero no afecta casi nada en el plano físico.

El plano mental tiene menos densidad que el plano natural. Debido a esto, es más fácil afectar a ese plano por eso necesitamos menos tiempo para nuestro proceso espiritual. 20 minutos es suficiente tiempo para afectar al plano mental. El plano emocional es 10 veces más denso que el plano mental, por eso necesitamos más tiempo. Desde que se vuelve más denso, sugerimos 40 minutos de práctica para afectar a este plano. El plano físico es 1000 veces más denso que el plano mental. Necesitamos más tiempo para permitir a la luz pasar a través de todas las capas, a entrar en la carne.

Por eso es por lo que hacemos una hora de práctica sin parar. Cargamos fijación y Kuji-In una hora al día. Si pasamos una hora contemplando un siddhi, podemos ver una gran diferencia comparado con el mínimo de 20 minutos. Cuando un estudiante hace una hora de fijación durante un año, prepara el plano físico para recibir cualquier información espiritual en la carne. Pone luz en la carne todos los días.

En la Mahajrya aprendemos a integrar nuestras emociones. En general, se piensa que usamos menos de un minuto para todos los tipos de integración. Si usamos más que esto, es porque estamos en una negación y no en la máscara del ego. Para integrar más rápido, observa la negación. Es más fácil observar una negación en el plano emocional.

Cada día podemos mezclar un mantra, oración, siddhi o cualquier otro proceso. No sólo es un tipo de proceso como fijación o Kuji-In. Con frecuencia, los estudiantes usan 20 minutos para cargar un mantra y 20 minutos para contemplar un siddhi o algo más pero cuando es tiempo de mirar en la carne, es más complicado. ¿Cuántos estudiantes hacen una hora de proceso al día todos los días? Algunos hacen más de una hora al día pero luego toman un descanso o disminuyen el tiempo de su proceso. Durante este descanso la luz deja de entrar en el plano físico. Ahora entendemos porqué una hora de práctica es útil y tiene sentido para nuestra práctica espiritual.



MAHAJRYA
tradición budista