

[La prÃ¡ctica hace la perfecciÃ³n](#)

Category : [Spanish - EspaÃ±ol](#)

Published by dharmalingam on Nov. 26, 2010

Publisher's Desk

## La prÃ¡ctica hace la perfecciÃ³n

Cinco disciplinas centrales para llevar nuestra perfecciÃ³n interna a nuestra naturaleza instintiva, intelectual y emocional.

Por SatgurÃº Bodhinatha Veylanswami

January/February/March, 2011

Read this article in: [English](#) | [Spanish](#) | [Hindi](#) | [Gujarati](#) | [Tamil](#) | [Marathi](#)

âLa prÃ¡ctica hace la perfecciÃ³nâ es ciertamente una frase comÃºnmente utilizada. Normalmente se refiere a cÃ³mo podemos adquirir una habilidad que no tenemos. Por ejemplo, digamos que mecanografiamos 20 palabras por minuto con los dos dedos indices. Tomamos la decisiÃ³n de mejorar esa habilidad, de asistir a clases de mecanografÃ­a durante 6 meses y practicamos todos los dÃ­as. Dominamos la habilidad de mecanografiar con los diez dedos, sin mirar el teclado, a una velocidad de cincuenta palabras por minuto!. La prÃ¡ctica ha hecho que nuestra destreza en la mecanografÃ­a se perfeccione.

Cuando este concepto es aplicado a los esfuerzos en nuestra vida espiritual adquiere un significado distinto. Esto es porque nuestra esencia interna, la naturaleza de nuestra alma, ya es perfecta. Nuestra prÃ¡ctica, nuestro esfuerzo, es el llevar esa perfecciÃ³n interna a nuestra naturaleza externa intelectual, emocional e instintiva. AsÃ­ que podemos modificar la frase y decir que âla prÃ¡ctica manifiesta la perfecciÃ³nâ.

Swami Ranganathananda (1908-2005) del âRamakrishna Math and Missionâ expresÃ³ bellamente esta idea en un artÃ­culo que publicamos en 1999 sobre Ãtica mÃ©dica. Dijo que la visiÃ³n hindÃº del hombre âes que su naturaleza real y esencial es el Atman o el Ser, que es inmortal, luminoso, la fuente de todo el poder, dicha y alegrÃ­a. Todo lo que ayuda en la manifestaciÃ³n de la divinidad del alma es beneficioso y moral y todo lo que obstaculiza este desarrollo interno es daÃ±ino e inmoralâ.

SatgurÃº Sivaya Subramuniaswami, fundador de âHinduism Todayâ, dio una descripciÃ³n concisa de nuestra naturaleza divina: âEn el fondo, somos perfectos en este mismo momento y solamente tenemos que descubrir y vivir a la altura de esta perfecciÃ³n para estar completos. Hemos nacido en un cuerpo fÃ­sico para crecer y evolucionar hacia nuestro potencial divino. Internamente, ya somos uno con Dios. Nuestra religiÃ³n contiene el conocimiento de cÃ³mo darse cuenta de esta unidad y no crear experiencias indeseadas en el caminoâ.

Al dar plÃ©ticas sobre la idea de cÃ³mo podemos crecer y desarrollar nuestro potencial divino, frecuentemente utilizo la analogÃ­a de la danza. Le pregunto a la audiencia: âÂ¿QuÃ© es lo que mÃ¡s necesita un joven para volverse bueno en la danza clÃ¡sica hindÃº?â. Invariablemente, muchos dan la respuesta que tengo en mente: âPrÃ¡cticaâ. El leer libros acerca de la danza no te harÃ­ un buen bailarÃ­n. Tampoco el asistir a clases sin practicar lo que has aprendido. La prÃ¡ctica regular es necesaria para calentar el cuerpo y dominar los muchos movimientos, posiciones, gestos y expresiones. De la misma manera, el crecer y evolucionar hacia nuestro potencial divino - el manifestar nuestra perfecciÃ³n interna en nuestra naturaleza externa intelectual e instintiva - requiere prÃ¡ctica regular.

Una prÃ¡ctica central en la que recomiendo centrarse primero es la devociÃ³n diaria en la capilla del hogar, de preferencia antes del amanecer. Todo hogar hindÃº debe tener un lugar de adoraciÃ³n. Puede ser tan sencillo como una repisa con imÃ¡genes de Dios o puede ser una habitaciÃ³n entera dedicada a la devociÃ³n y la meditaciÃ³n. Muchas familias tienen un guÃ­a espiritual o gurÃº y ponen su foto en la capilla. Si vives lejos de casa, como en la universidad, tal vez una foto tendrÃ­ que ser suficiente. En este espacio sagrado prendemos una lÃ¡mpara, sonamos una campana y oramos diariamente. Los mÃ¡s devotos realizan un rito de adoraciÃ³n formal o atmartha puja. A esta devociÃ³n diaria se le llama upasana. Los residentes van a la capilla para obtener bendiciones antes de salir al trabajo o la escuela. En otros momentos uno puede sentarse en la capilla y orar, recitar los nombres de Dios, cantar canciones devocionales, leer de las escrituras y meditar. La capilla del

hogar también es un lugar excelente para recentrarse uno mismo, a través de la oración y la reflexión, cuando uno está alterado emocionalmente.

Una segunda expresión de la adoración hindú es Utsava, los días sagrados; el observar un día a la semana, siempre el mismo día, como un día sagrado y el celebrar los principales festivales a lo largo del año. En su día sagrado semanal, la familia limpia y decora el altar del hogar, asiste a un templo cercano y ayuna. Para que estas visitas semanales sean prácticas, los hindúes buscan vivir en un lugar que no esté a más de un día de viaje de un templo. Aquellos que no viven cerca de un templo para visitarlo semanalmente, van tan frecuentemente como pueden y hacen su mejor esfuerzo para asistir a los principales festivales.

El templo es un edificio sagrado, reverenciado como la casa de Dios. Esto es por su arquitectura mística, su consagración y la adoración diaria continua (o puja) que se realiza después de la consagración. La puja se realiza por sacerdotes calificados, que invocan a la deidad al recitar versos en sánscrito tomados de las escrituras y realizan ofrendas sucesivas que concluyen con el arati (el pasar la lámpara de aceite frente a la deidad mientras suenan fuerte las campanas). La imagen de la deidad, o murti, es especialmente sagrada. Es a través del murti que la presencia y el poder de la deidad es sentida por los devotos que asisten a la puja para obtener bendiciones y gracia.

Una tercera expresión de la devoción hindú es el peregrinaje o tirthayatra. Cuando menos una vez al año, se hace el viaje para obtener el darshan de personas santas, templos o lugares. Lo ideal es que sea lejos del área donde uno vive. Durante esta estancia, Dios, los dioses y gurús se vuelven el centro de la vida. Todos los asuntos mundanos son puestos a un lado. Así el peregrinaje provee un descanso completo de las preocupaciones diarias usuales. Oraciones especiales se tienen en mente y la penitencia, o otra forma de sacrificio, es parte del proceso. En realidad, la preparación es tan importante como el peregrinaje mismo. En los días o semanas previas a tirthayatra, los devotos realizan disciplinas espirituales como el bajar el consumo de comidas pesadas mientras incrementan las comidas ligeras, ayunan un día a la semana, leen escrituras cada noche antes de dormir y, en los fines de semana, duplican el tiempo que normalmente dedican a las prácticas religiosas.

Estas tres formas de adoración: la puja diaria, los días sagrados y el peregrinaje; nos ayudan a manifestar nuestra perfección interna en nuestra naturaleza externa.

Un cuarto aspecto del hinduismo que puede ser abrazado como una práctica central es el dharma, la vida virtuosa, el vivir una vida desinteresada al pensar primero en los demás, el ser respetoso de los padres, mayores y swamis; el seguir la ley sagrada. Especialmente ahimsa, que es el no dañar mental, emocionalmente o físicamente a otro ser. Algo importante para mantener el dharma es el cumplir las diez restricciones éticas clásicas o yamas. La primera restricción, ahimsa, es la principal. Las otras son: satya (veracidad), asteya (el no robar), brahmacharya (pureza sexual), kshama (paciencia), dhriti (resolución), daya (compasión), arjava (honestidad, franqueza), mitahara (apetito moderado y vegetarianismo) y saucha (pureza).

Nuestra quinta práctica es la observancia de los ritos de iniciación tradicionales, llamados samskaras. En estas ceremonias cruciales, un individuo recibe las bendiciones de Dios, los dioses, del gur , de la familia y de la comunidad para comenzar una nueva fase de vida. El primer samskara principal es namakarana, el rito en el que se da el nombre, lo que también marca la entrada formal a una secta particular del hinduismo. Se realiza entre los 11 y 41 días después del nacimiento. En este momento, se asignan devas guardianes para acompañar al niño durante su vida. Annaprashana, la primera comida sólida, se lleva a cabo aproximadamente a los seis meses. Vidyarambha marca el inicio de la educación formal, cuando el niño o niña escribe ceremoniosamente la primera letra del alfabeto en una bandeja de arroz sin cocer. Vivaha es el rito del matrimonio, una ceremonia alegre y elaborada en el que el fuego homa es central. Antyesthi, el rito funerario que guía al alma en su transición a los mundos interiores, incluye la preparación del cuerpo, cremación, recolección de huesos, el dispersar las cenizas y purificar el hogar.

Satgurã Sivaya Subramuniaswami llamaba a estas cinco prácticas: pancha nitya karmas (cinco prácticas eternas); y decía:   Podr amos decir que son una amalgama de todos los consejos de los Vedas y Agamas para guiar la vida religiosa diariamente y anualmente. Estas cinco prácticas religiosas obligatorias son simples y aplicables a todos. Est dialas y ponlas en práctica en tu propia vida  .

Upasana, adoración

Utsava, días sagrados

Tirthayatra, peregrinaje

Dharma, vida virtuosa

Samskaras, sacramentos

Estas cinco obligaciones, realizadas fielmente, son herramientas poderosas para ayudarnos a crecer y desarrollar nuestro potencial divino. Muchos hindúes dan un paso más en su búsqueda al recibir iniciación, conocida como diksha, de un sacerdote o gurú calificado. Mantra diksha es la iniciación primaria, el dar poder a un mantra específico como sadhana personal y el dar la tarea de recitar el mantra, como una práctica diaria, un número mínimo de veces como 108. Un segundo diksha es la iniciación para realizar una forma específica de puja y el compromiso de llevarla a cabo diariamente en la capilla del hogar.

En el hinduismo, no es suficiente el sólo ser, o el esperar la gracia. Los más devotos saben que cada vida en la tierra es una oportunidad para avanzar y, por lo tanto, sacar provecho de las muchas herramientas que su fe les provee. El seguir estas cinco prácticas religiosas saca a relucir, día a día, la perfección que está, esperando, dentro de cada uno de nosotros.