



# Srinivas Arka

Filósofo, orador inspiracional, autor, fundador de las organizaciones benéficas CCA  
(en inglés, Centre for Conscious Awareness) registradas alrededor del mundo

Mayo 2017

REINO UNIDO



*“Cuando te conviertes en uno con la respiración, experimentas unidad con tu cuerpo interno y luego experimentas armonía.”*

*Bienvenido a esta edición, valoramos comentarios, opiniones o contribuciones. Escribenos a [admin@srinivasarka.org](mailto:admin@srinivasarka.org)*

Nos acostumbramos muy rápido a las cosas, en especial a las cosas buenas. Por ejemplo, muchos de nosotros fuimos felices porque Srinivas Arka ha pasado mucho tiempo en el Reino Unido. Acá terminó muchos de sus libros y conversaciones como **El camino de la inspiración, La aventura de descubrir tu ser, La meditación intuitiva Arka Dhyana y Pétalos del corazón**. Por eso se nos hace muy difícil saber que ahora sus visitas son menos frecuentes.

Arka estaba ocupado con sus proyectos internacionales, sin embargo, tuvo tiempo de reunirse con personas y dar charlas públicas. Por visitas anteriores de Arka en el Reino Unido, siempre hay una multitud entusiasmada por cualquiera de sus eventos, como la vez cuando anunció dos charlas públicas y las habitaciones se llenaron.

El primer evento fue en Crowne Plaza hotel, Solihull el domingo 7 de mayo de 2017.

Arka estaba relajado y sus palabras fluían naturalmente. La conversación varió desde criaturas inimaginables que pueden encontrarse en el océano Atlántico a la infinita naturaleza de deseos y luego a la meditación intuitiva Arka Dhyana. Esto en sí mismo era un pequeño milagro, que alguien pudiese hablar tan elocuentemente sobre tantos temas sin perder el hilo y sin guion. Pero claro, él es un orador pulido, que atrae y anima, y además logra añadir anécdotas sin esfuerzo sobre

cómo, por su percepción, dedujo varios aspectos del bienestar de un individuo en una entrevista de radio en vivo por la voz de la persona.

La charla se centró en sonido transformacional y cómo tener completa libertad de expresión con el sonido en la forma de nuestra propia voz. Estábamos bastante sorprendidos al escuchar que nuestro sonido refleja nuestro estado de ánimo. Aunque, como muchas revelaciones asombrosas por Arka, es algo que aceptas completamente, no porque sea algo que él dijo, sino

porque intuitivamente, sabes que es cierto. Arka reveló que hay sonido constante a través de todo el cosmos porque donde haya acción, hay sonido.

Hay tantas estrellas creándose o colapsando que generan sonido, a pesar de que somos incapaces de registrarlo. El sonido que es armónico en la naturaleza es muy beneficioso para nosotros, porque nos sentimos mejor. Por ejemplo, el uso de zumbidos para ciertas palabras y frases pueden poner a los niños a dormir.

## Lo más destacado de la charla

El Dhyana requiere tiempo y dedicación, no esperes que funcione inmediatamente o después de un tiempo y luego estar tentado a dejarlo. Algo va a pasar en su propio tiempo.

Los sonidos reflejan el estado de tu mente, bienestar y salud. Utiliza esta hermosa libertad que tenemos para expresar y crear.

Conviértete en lo que quieras, sabiendo que tiene un efecto en todo lo que está a tu alrededor.

Tu mundo interior es tu propio mundo privado y nadie más puede acceder a él. Prácticas como Arka Dhyana pueden ayudarte a acceder a tu mundo interior.

Todo en la naturaleza es circulatorio, así que si disfrutaste y te beneficiaste de algo, podrías compartirlo con otros.

Hacer algo que mejore tu bienestar puede traerte otras recompensas. Así que en esencia puedes ser doblemente recompensado. ¡Definitivamente vale la pena hacerlo!

Para lograr cosas importantes, necesitas la presencia de una mente enfocada y esto requiere de práctica.

Reducir un número infinito de deseos a solo las prioridades podría ayudar y con Dhyana puedes realizarlas.



Arka explicó lo importante de expresarse, de lo contrario te puedes sentir reprimido. También dijo que tenemos total libertad para hacer o decir lo que queramos, pero también tenemos que responsabilizarnos sobre cómo podemos afectar las personas que nos rodean. Esto fue muy atractivo porque te das cuenta que eres importante y un miembro valioso de cualquier comunidad o grupo.

También habló de cómo su mundo interno es privado y seguro, como los datos almacenados en iCloud. Fue nada menos que una revelación cuando dijo que cósmicamente estamos conectados a las estrellas porque las podemos ver y de lo contrario no podríamos reconocerlas. Es una maravilla de la naturaleza que nuestros cuerpos frágiles y finitos tengan un sistema que se puede conectar a algo infinito en comparación.

Explicó que cuando algo te gusta debes compartirlo con otros para completar el ciclo. Por esta razón muchas cosas en la naturaleza tienen una forma redonda, como los planetas y la cabeza humana. Son símbolos que representan lo circulatorio que son las cosas en la naturaleza. Cuando estás en Dhyana, estás en el centro del círculo y no solamente alrededor de la periferia.

*“No es importante cuánto tiempo pasas en Dhyana porque la conciencia es cualitativa.*

*No puede ser medida.”*

No es importante cuánto tiempo pasas en Dhyana porque la conciencia es cualitativa. No puede ser medida.

Fue gratificante saber que al hacer algo bueno para por tu bienestar, la naturaleza te recompensará también, siendo doblemente recompensado. Hizo que nos preguntáramos lo benevolente que es la naturaleza y a creer más en ella. Quedó claro que somos los autores de nuestras propias dificultades, como el estrés, porque nos ponemos condiciones a nosotros mismos. Por ejemplo, cómo comportarse, qué decir o no decir. Tenemos muchos deseos que nunca pueden ser satisfechos.

Arka tenía una propuesta sobre cómo podríamos simplificar esto y lograr nuestras metas. Sugirió listar las principales prioridades y al estar en Dhyana, vendrán los recursos para lograr estos objetivos.

Cuando te conviertes en uno con la respiración, experimentas unidad con tu cuerpo interno, y luego con la armonía. Este es el final de toda dualidad, discusión o debate.

Habló de la importancia de contar con buena presencia de ánimo y cómo muchas de nuestras actividades se realizan en piloto automático. Tomamos parte en conversaciones donde no estamos totalmente presentes. Cuando realmente nos queremos enfocar en algo, a menudo cerramos nuestros ojos. Así que en efecto, estamos deshabilitando uno de los sentidos para permitir que la mente se enfoque mejor. Pero no tienes la misma cooperación de la mente cuando la fuerzas a enfocarse. Es necesario comprender a la mente y esto puede tomar tiempo.

Concluyó con una sesión de preguntas y respuestas y una de las preguntas fue sobre la pureza del alma. Arka dijo: “que el alma siempre es pura y se extiende más allá del cuerpo físico como un escudo que nos protege.” Él sugirió que impresiones negativas que se han almacenado pueden ser purificadas practicando Dhyana y a través de Tapasya y de Sadhana.

Con todos los eventos inspiradores, para obtener los beneficios de la charla y la filosofía detrás de ella requiere de práctica. La inspiración siembra la semilla y debemos asegurar que alcance su madurez.

---

El segundo evento público de Srinivas Arka fue en Stanmore, Londres el 15 de mayo de 2017, que contó con la presencia de muchas caras nuevas. Otra vez Arka fue muy generoso con su tiempo y habló por más de una hora, además de proporcionar una oportunidad para la audiencia hablar con él en confianza. La charla fue sobre espiritualidad, que él definió como algo esencial a nuestro ser, nuestra esencia. No está relacionado con ninguna religión y emite una invitación abierta a todo el mundo para que la exploren. Él describió que tienes total libertad para hacer o ser cualquier cosa que quieras, porque tienes el control de decidir dónde deseas proyectar a tu ser. Si querías una existencia enteramente física o una vida basada en el alma o cualquier otra cosa, es tu decisión. Cómo eliges proyectar tu conciencia se convierte en tu destino, tu camino; es definitiva lo que queda, cómo te imaginas a ti mismo. Fue una declaración poderosa y eficaz.



“

*Fue realmente inspiradora y profunda. Me di cuenta que perdí la noción del tiempo y quería que la charla durase mucho más. Fue asombroso.*

”

R.D.

Dijo que solemos pasar tiempo en actividades que no nos enriquezcan. Entonces cuando evaluamos esto, nos damos cuenta de que estamos viviendo cuantitativamente y no cualitativamente, lo cual es contrario a nuestra esencia.

Explicó cómo muchas funciones del cuerpo no las podemos controlar porque la naturaleza es realmente como una madre, dejándonos disfrutar o explorar cómo queramos, mientras que hace todo el trabajo duro. Gracias a ella, funcionamos con máxima precisión. Explicó que la naturaleza es un ser masivo, el más real que tenemos y que existimos dentro de ella. Es increíble cómo con nuestra limitada percepción, hacemos juicios incorrectos acerca de la naturaleza, sin embargo, ésta ha diseñado todo con su juicio

a la perfección. La naturaleza no tiene límites y sentimos esto cuando nos conectamos con nuestro mundo interior.

En vez de pensar en lo que no hemos logrado, que podríamos pensar en cuánto realmente nos merecemos y a lo que podemos optar. Explica que, si tenemos estas cualidades, las oportunidades, éxito y buenas personas entrarán en nuestras vidas. Todo comienza contigo, pero el mundo moderno sobre estimula la mente y la ocupa totalmente. Por ende, nos perdemos en esta era de internet e información sin fin en las puntas de nuestros dedos. Comparó conexiones de red a las conexiones en el cerebro.

Mencionó que hay un universo dentro de cada uno de nosotros, de lo contrario

no podríamos reconocerlo. Al igual que el universo fuera de nosotros. Todo empieza reflexionando positivamente, aunque es difícil permanecer así porque nos desilusionamos cuando las cosas no pasan como las imaginamos. La positividad y negatividad son como una onda, son canales y crestas. Por ejemplo, si celebras porque algo bueno sucedió, otras personas pueden que intenten negar eso.

Él dijo que lo que desea cada uno es la felicidad, pero ponemos demasiadas condiciones para ser felices. La vida moderna es agotadora y agitada, y esto puede quitar nuestra felicidad. Arka mencionó que el intentar controlar la mente solo crea más tensión. Él comparó la

mente a una antorcha, que puedes colocar sobre cualquier objeto y enfocarte.

No podemos tener control completo incluso sobre nuestros propios cuerpos. Por ejemplo, cuando comemos, nuestro alimento se digiere automáticamente. De esa manera, podríamos decir que la naturaleza está trabajando para nosotros, ciertamente ayudándonos. Él dijo que el cuerpo contiene todas las ramas en las que puedes pensar. Por ejemplo, la ingeniería, el arte, la física etc.

Arka aclaró que si piensas demasiado en el futuro, te pierdes del presente y eso causa estrés y ansiedad. A veces, cuando nos enfrentamos a la toma de decisiones, nuestra intuición puede ser más útil que si lo pensamos. Arka dijo que el cuerpo está siempre presente en el momento, pero a menudo vivimos en el pasado o el futuro y nos encanta hablar de esos tiempos. Dijo que la verdad es que existimos en el presente, respiramos en el presente y el cuerpo trabaja precisamente en el presente.

También hay verdades del cuerpo, no sólo verdades espirituales.

Mencionó que tenemos una cruz con la cual debemos auto evaluarnos y aquí es donde viene el Arka Dhyana. La primera necesidad para Arka Dhyana es estar cómodo y solo estar allí, entonces puedes experimentar un momento sin tiempo. No es importante la duración de la meditación, sino meditar por cuanto se desee. Incluso ver a algún otro meditando puede tener un efecto relajante en nosotros. Esta es la razón por la cual hay estatuas del Buda meditando en balnearios.

El asunto en el que todos estamos interesados es el *'Atma Vidhya'*, conocimiento sobre el alma. Esto es lo que *Arjuna* le pidió a *Krishna* en la épica *Bhagavad Gita*, una vez que hayas adquirido ese conocimiento, no tienes que aprender más nada. Este conocimiento es *'Atma Vidhya'*. Después de adquirir este conocimiento, te sentirás satisfecho y te podrás conectar con muchos temas.

### Lo más destacado de la charla

La espiritualidad es la esencia de nuestro ser. Es algo con lo que cada uno puede relacionarse pero es difícil de definir. Esta esencia es cualitativa.

La espiritualidad no se relaciona con la religión. Les da la bienvenida a todos para explorarla.

Tienes que decidir dónde deseas proyectar tu conciencia. Tienes completa libertad de elegir vivir una vida puramente física o una vida basada en el corazón o cualquier otra forma que elijas. Dependiendo de tu elección, esto se convertirá en tu destino, tu camino y es lo que se queda, lo que imaginaste.

La naturaleza es más que un paisaje exterior. Nos proporciona fuerza y conocimiento para hacer lo que queramos. Nos parece incomprensible e imperfecto, pero todo está diseñado perfectamente en la naturaleza ya que posee conocimientos abundantes.

Tenemos muchos deseos, pero estos se cumplen basados en criterios de elegibilidad y merecimiento. Si tienes estos criterios, vendrán el éxito y buenas personas.

Hay un universo dentro de ti tal como un universo afuera. Cuando cierras los ojos y vas dentro de ti, te puedes conectar con él.

Todo comienza con pensamientos positivos, aunque es difícil permanecer en este estado porque la negatividad y la positividad son como una ola, hay crestas y valles.

Si piensas demasiado en el pasado o el futuro, te olvidas del presente. Esto puede crear estrés y la ansiedad. Esto puede quitarte tu felicidad.

“

*Una explicación muy interesante sobre el mundo en que vivimos y cómo desarrollar la conciencia de nuestro verdadero ser. Conocimiento de uno mismo para alcanzar una felicidad plena. Gracias Arka.*”

G.C.

Hubo una sesión de preguntas y respuestas bastante activa. Una pregunta se trató de cómo ser más conscientes del presente en lugar de pensar tanto en el pasado o preocuparse por el futuro. Arka respondió que en momentos determinados de la vida, es normal hacerlo para reflexionar sobre las cosas. Para estar consciente del presente se requiere de tiempo. Su sugerencia práctica es ser más consciente de la respiración, pero sin forzarla. La mente funciona de manera contraria, si le dices: te voy a complacer por cuatro horas, dirá después de un corto tiempo: no puedo hacerlo. Así que debes intentar conseguir que la mente coopere.

Dijo que el cuerpo está siempre en el presente por lo que, aunque la mente está pensando en el pasado, la respiración sale del presente. La verdad corporal es tan real como lo es la realidad espiritual.

Otra pregunta fue sobre cómo superar los recuerdos de eventos desagradables del pasado. Estos eventos interfieren al momento de disfrutar plenamente la vida. La respuesta de Arka fue tanto alentadora como práctica. Dijo que la clave es tratar oportunamente el problema, para permitir que el problema fluya. Puede que necesite atención un par de veces, pero una vez que se trate debería ser menos frecuente.

La noche terminó con una hermosa celebración sorpresa para uno de los miembros de la audiencia y concluyó con cantos. Toda la noche fue una fiesta para la mente, cuerpo y espíritu.

*“Cómo eliges a proyectar tu conciencia,  
esto se transforma en tu destino, tu  
camino, es en lo que te conviertes,  
cómo te imaginaste.”*

Quien desee saber más sobre la espiritualidad debe leer el capítulo **Espiritualidad y religión** en el libro de Srinivas Arka, **El camino de la inspiración**, porque está muy bien y claramente explicado

Al equipo editorial le gustaría aprovechar esta oportunidad para enviarte nuestros buenos pensamientos y deseos hacia las cosas buenas que te gustaría lograr en tu vida.

*Este es tu boletín de noticias, así que si hay alguna otra cosa relacionada con este material que te gustaría ver o contribuir, te animamos a contactarnos.*

*Queremos que esto sea una comunicación regular, así que por favor envíanos un correo a [admin@srinivasarka.org](mailto:admin@srinivasarka.org)*

## PRÓXIMO EVENTO

Srinivas Arka está actualmente en la India.

El próximo evento en el Reino Unido se celebrará el **2 de julio de 2017**.

Más detalles estarán disponibles en la página de eventos [www.srinivasarka.org](http://www.srinivasarka.org)

[www.srinivasarka.org](http://www.srinivasarka.org)  
[admin@srinivasarka.org](mailto:admin@srinivasarka.org)



/SrinivasArkaOfficia



@SrinivasArka



/srinivasark