

CODIGO DE CONDUCTA

Oración y Meditación Diaria - Higiene

Sección 10

OM SAI RAM

Muy Buenos días queridos hermanos y hermanas

Que la gracia de Swami los acompañe hoy y siempre.

Como es de su conocimiento, hemos estado trabajando con el 1er punto del código de Conducta, Oración y Meditación diaria. Antes de continuar, quisiera compartir algo con ustedes. Pertenecía al grupo de devotos que hacia sadhana sin observar una estrecha disciplina. A la hora que me levantara estaba perfecto y si era uno de esos días complicados, o le daba espacio a la pereza, mi sadhana era decirle a Swami que lo amaba. Así que me encuentro en la difícil etapa de someter a mi mente a disciplinarse, lo cual no es nada fácil. Pero estoy decidida a romper con esas redes neuronales así que desde hace días pongo el despertador y me levanto a hacer mi sadhana. Si también estás ahí, quiero que sepas que no estás solo o sola. Lo importante es no desmayar ni dejarnos vencer.

El problema de esta era, Kali Yuga, es que le hemos dado demasiado protagonismo a la mente. Es como el servicio que se cree la dueña de la casa, así que se hace imperativo que retomemos el control. Eso solo se logra con una celosa observancia de nuestros pensamientos, con el propósito de romper con esos esquemas de pensamiento. Y aunque desmontarle el numerito al servicio puede darnos un poco de trabajo, la casa es nuestra, por el amor de Dios.

El observar nuestros pensamientos tiene un beneficio colateral, nos devuelve al presente. La mente trabaja en pasado y en futuro. Esa es la técnica que utiliza para marearnos. El pasado y el futuro no existen. Solo en nuestra mente, como recuerdos o como proyectos y solo sirven para aprender de las experiencias que hemos vivido o para saber hacia dónde nos dirigimos. Pero cuando le damos riendas sueltas, añoran las cosas que tuvimos y ahora no tenemos, o se deprimen rememorando experiencias dolorosas, o se enfocan en cuando yo tenga..., cuando yo logre... tal o cual cosa.

Al mensaje de ayer, sobre la importancia de la disciplina, de ser metódicos en cuanto a la hora y al lugar, no solo sirve para adiestrar la mente, sino que crea un espacio especial, con una vibra especial, que nos ayuda en nuestra tarea.

A lo visto hasta ahora vamos a sumarle el tema higiene. Antes de hacer nuestro sadhana debemos limpiarnos bien los dientes y especialmente la lengua. No he encontrado ninguna información que confirme que un baño antes sea imprescindible, pero si podemos hacerlo, porque no. El baño purifica el cuerpo y si cantamos el gayatri durante, lo santifica.

Sai dice:

Normalmente, no Me gusta hablar de Mi ser físico. Sin embargo, estoy revelando ciertos aspectos de Mi rutina diaria con la esperanza de que les sirvan de guía a ustedes. Me despierto cuatro veces durante la noche. Usualmente Me levanto a las 12 de la noche, cepillo mis dientes y también limpio la lengua y la boca a fondo. Repito nuevamente el proceso a las 1:30 a.m., a las 3 a.m. y a las 4:30 a.m. Los muchachos que duermen en Mi cuarto para atender a Mis necesidades durante la noche, pueden encontrarlo inconveniente a veces ya que esto perturba su sueño. Sin embargo, Me adhiero estrictamente a esta rutina para que Mi lengua, boca y dientes estén siempre limpios. Me siento feliz solamente cuando Mi lengua y boca están limpias. Una lengua limpia ayuda a mantener la pureza de cuerpo y mente. Pueden haber observado que hablo con una cantidad de personas cada día. Pasaré hasta 20 minutos en vez de 10 minutos hablando con quienes mantengan su lengua limpia y cuya boca no produzca mal olor. Al contrario, no hablo con los que tienen mal olor ni siquiera por dos minutos. Durante el sueño, se generan bacterias que se adhieren a nuestra lengua y dientes por toda la boca. Deben ser removidas por el cepillado adecuado de los dientes y una limpieza a fondo de la lengua y boca. Sólo entonces podemos estar sanos y felices. Aparte de la limpieza física, la lengua debe estar ocupada en hablar palabras sagradas y puras. Siguiendo este principio, pongo Mi lengua a buen uso dedicándome a actividades sagradas. Solamente después de limpiar Mi cuerpo apropiadamente es que salgo de Mis aposentos. Para el momento en que salgo de Mi habitación, un muchacho que se ocupa de la cocina Me trae las bolas (albóndigas) de ragi. Me como las albóndigas y Me siento muy feliz y enérgico. Excepto por este atole de ragi no tomo más nada durante la mañana. No tomo desayuno. Después de comer el atole, limpio Mi boca nuevamente. Luego, bebo algo de agua fresca y bajo. Muchas personas pueden preguntarse qué es lo que como para Mi desayuno. Nada; ¡no me gustan los bocadillos en absoluto! Un vaso de agua fresca es todo lo que Me gusta tomar. Después de esto, paso algún tiempo felizmente con los devotos, dando Darshan y hablando con algunos; también doy entrevistas a personas seleccionadas. Estoy siempre puro de cuerpo y mente. Mis palabras son siempre puras, Mi pensamientos son puros y Mis actos son puros y sagrados.

Un excelente día para todos, lleno de pensamientos positivos
A los pies de loto de Mi Amado Sai



3 de octubre del 2013

