

CODIGO DE CONDUCTA

Oración y Meditación Diaria

Sección 6

OM SAI RAM

Queridos hermanos y hermanas. Muy buenos días a todos.

Hoy vamos a empezar a trabajar con el primer punto del Código de Conducta: Oración y Meditación diaria.

Lo primero que llama mi atención es la palabra diaria. Mientras los otros puntos son una vez por semana, una vez al mes, regularmente, este punto que por demás es el primero, y esto para mi encierra un significado especial, dice diariamente. Porque Swami quiere que oremos y meditemos diariamente? Que es orar? Que significa meditar? Cuanto de nosotros cumplimos con este punto? Cuantos sabemos realmente meditar? Son muchas las preguntas, verdad?

Vamos a empezar leyendo lo que nos dice Swami en el discurso del 8 de enero de 1983:

“Los hombres, sin embargo, por lo general **no subliman** el pequeño sadhana por medio de un propósito elevado. Se dedican a los cantos colectivos, a la oración y los rituales y a la meditación, pero éstos son sólo **ejercicios físicos**. La mente no los eleva a la sinceridad, el corazón no se derrama ni vibra en ellos. En consecuencia, permanecen en el nivel humano; no se elevan hasta la Divinidad. La devoción debe llenar y desbordar el corazón.”

En otras palabras, Swami nos está diciendo que estamos haciendo nuestras prácticas espirituales mecánicamente, meros ejercicios mentales carentes de amor y devoción.

Resulta y pongan atención que esto esta súper interesante, que el cerebro de los humanos no distingue entre lo real, lo imaginario, lo simbólico o lo construido mentalmente. Todo es igual de real. La estimulación cerebral de una persona que come una manzana es exactamente igual a si piensa que se come una manzana. Estamos hablando de pruebas científicas, en un scan del cerebro. La estimulación del cerebro es igual si vemos un amanecer o si vemos la foto de un amanecer. Increíble, verdad? Pero que relación tiene esto con el mensaje de Swami?

Hagamos un ejercicio. Si Swami se te aparece en tu habitación te derrites de amor, verdad? El corazón no nos cabría en el pecho de felicidad. Ahora te hago una pregunta. Si el que ve un amanecer tiene la misma estimulación cerebral que si piensa en un amanecer, no deberíamos nosotros tener la misma estimulación cerebral frente al Swami que se nos apareció en la habitación y el Swami al que le oramos? Si Swami nos dice que nuestras oraciones carecen de amor y devoción no será porque no lo estamos visualizando correctamente? Si cuando le cantamos bhajans no estamos llenos de amor y devoción, no será que no estamos conscientes de que Él está ahí, sentado en su silla?

Vamos a cerrar con una tarea. Nadie te va a preguntar si lo hiciste o no. Aquí no hay notas. Si no lo haces no va a pasar nada. Pero si lo haces, cosas maravillosas pueden ocurrir. Te animas? Solo son 3 minutos. Te regalarías 3 minutos de tu tiempo?

Cierra los ojos y llama a Swami, invítalo. Dile que quieres conversar con Él. Imagina que de repente empieza a salir una luz inmensamente brillante del centro de tu pecho, de tu corazón y Swami se materializa frente a ti. Siente como tu corazón reboza de alegría. Invítalo a sentarse. Deléitate con su belleza. Imagina como la habitación se impregna de olor a jazmín. Pídele permiso para besarle los pies. No le pidas nada material, solo amor y sabiduría. Dile que solo querías decirle que le amas. Swami está feliz. Visualízalo regalándote una enorme sonrisa. Se pone de pie, te pone la mano en la cabeza, en señal de bendición y ves cómo se convierte en luz y vuelve nuevamente a tu corazón.

Recuerda lo que hemos visto hasta ahora. Con la práctica vamos a ir desarrollando una red neuronal cada vez más fuerte y las moléculas que surjan de esta práctica estarán cargadas de amor, de amor a Swami y ese será el alimento de nuestras células. Te imaginas?

Les recuerdo que pueden enviar sus opiniones, o si tienen mensajes que hablen sobre el Código de Conducta son amorosamente bienvenidas.

Compartan esta información en sus centros, con los hermanos que no tienen internet.

Que tengas un excelente día lleno de pensamientos buenos!!!

A los pies de loto de Mi Amado Sai



25 de Septiembre del 2013