

# **CODIGO DE CONDUCTA**

## **Oración y Meditación Diaria - La Mente**

### **Sección 7**

“La cima de una montaña no se puede alcanzar de un solo salto. Llegar a la cumbre requiere un esfuerzo persistente y un progreso gradual ¿no es así? Noten que negar la evidencia de los sentidos es un trabajo muy duro. Ustedes PUEDEN y DEBEN superar las tendencias que han crecido en su interior debido a cientos de nacimientos. La verdad de que el mundo es una ilusión, y una manifestación de la Divinidad, es clara sólo para unos pocos, que han arribado a destino. Si ustedes son aspirantes, hasta que la toma de conciencia se les imponga, deben persistir en su camino pacientemente, con esperanza y dedicado esfuerzo.”

Sai Baba

OM SAI RAM

Muy muy muy buenos días a todos

Primero que nada, decirles que los AMO...

Hemos hablado de la importancia de los pensamientos. La mente debe ser entrenada así como se entrena cualquier deportista que quiere llegar a la cima.

Investiguen las vidas de los grandes tenistas, jugadores de futbol, o de pelota. Lo primero, lo segundo y lo tercero son sus prácticas, y después todo lo demás. Están enfocados en la meta. Todos tienen que hacer grandes sacrificios y rigurosas disciplinas, durante muchos años para un día poder disfrutar de los frutos.

Para entrenar la mente lo primero es vigilar con que la estamos alimentando. Todo lo que entra por nuestros sentidos es su alimento. Así por ejemplo, los periódicos y sus tragedias, las películas llenas de violencia, lo que comemos, lo que bebemos, son todo parte del alimento que le damos a nuestra mente. No le damos importancia a estas cosas, pero son la razón por la cual se nos hace prácticamente imposible romper los patrones de pensamiento. Mientras una persona siga dándole nicotina a sus células, no importa cuánto quiera dejar de fumar. Tiene que suspender la nicotina para poder superar el mal hábito.

Queremos ananda, bienaventuranza, queremos la liberación, la realización de nuestra divinidad, lo queremos todo, sin embargo, es importante que tengamos claro que no hay realización, ni bienaventuranza, ni nada en una mente inestable, en una mente de mono como le llama Swami.

Tenemos que convertirnos en DEPORTISTAS ESPIRITUALES, enfocados, dispuestos a cualquier sacrificio con tal de alcanzar nuestro objetivo. Tenemos que romper con esos patrones que nos

tienen dando vueltas en círculo y no nos dejan avanzar. No voy a preguntarte si estás dispuesto, porque se que si lo estas. De manera que a trabajar.

Y como dice Swami en el mensaje de arriba, no podemos subir a la cima de la montaña de un salto. Tenemos que ir un paso a la vez, con progresos graduales. Hoy le vamos a sumar a lo que hemos venido haciendo, la práctica de los 3 segundos. Como sabemos que nuestras reacciones están condicionadas a la información que hemos venido acumulando a través de cientos de vidas, antes de decir o hacer algo de lo que no estamos seguro, lo vamos a pasar por un filtro. Es correcto que yo diga esto o haga esto? Estaría Swami de acuerdo? Seguro que sabrás la respuesta, pero si tienes la más mínima duda, no lo hagas. Recuerda que cada vez que interrumpimos un pensamiento estamos rompiendo redes neuronales. Esto es parte de nuestro trabajo de reprogramación neuronal. Es preciso que estemos alertas todo el tiempo.

Entonces, hasta ahora nos hemos aprendido el Código de Conducta de memoria y en orden, tenemos las visualizaciones de Swami, la celosa vigilancia de nuestros pensamientos y la práctica de los 3 segundos.

Los dejo con un mensaje de Swami:

*"... No sean devotos de medio tiempo... Avancen firme y valientemente, con sus ojos fijos sobre la meta: la gracia del Señor. Dedíquense a desarrollar la mente de hombre, no la mente de mono."*  
Extracto del Divino Discurso del 14 de Noviembre del 1975.

Que el Amor de Swami nos de la fuerza necesaria para hacer lo que tenemos que hacer.

Un excelente fin de semana para todos.

A los pies de loto de mi Amado Bhagavan.



27 de Septiembre del 2013