



Protege el cuerpo, la mente y el corazón como un amigo querido

por Rami Curry-Sartori

“Permanece en el Templo” Sátsang en Celebración de Raksha Bandhan

Transmisión en vivo por video desde la Sala Universal de Siddha Yoga

Sábado 1° de agosto de 2020

En esta ocasión de Raksha Bandhan mientras contemplamos la protección, consideremos lo que nosotros, al haber recibido la gracia y las enseñanzas de nuestro Guru, podemos hacer para proteger lo que se nos ha concedido como seres humanos. Se nos ha dado este equipo, asombroso: este cuerpo, esta mente, este corazón. ¡Qué valiosos recursos se nos han confiado! ¿Cómo tomamos responsabilidad para protegerlos y prestar así un verdadero servicio a nuestro mundo y alcanzar el propósito más elevado de nuestra vida?

Cuando protegemos el bienestar de nuestro cuerpo, tenemos energía vibrante para realizar *sádhana* y ofrecer servicio a la humanidad en los años que están por venir. Cuando protegemos la salud de nuestra mente, accedemos a nuestra sabiduría interior y avanzamos con valentía incluso ante dificultades. Cuando protegemos nuestro corazón, nuestro ser emocional, podemos procesar nuestras numerosas emociones y transmutarlas en energía positiva que podemos compartir por medio de nuestras interacciones con los demás.

¿Cómo protegemos el estado de nuestro cuerpo, mente y corazón? Quiero compartir con ustedes una enseñanza que encuentro profundamente iluminadora e inspiradora. Es del *Katha Upánishad*, y Gurumayi y Baba a menudo se referían a ella en sus charlas. El Upánishad dice: “Tanto lo benéfico como lo placentero se le presentan a un ser humano. El sabio los valora, nota la diferencia, y escoge lo benéfico sobre lo placentero. Pero el que no es sabio escoge lo placentero en vez de lo benéfico”¹. Esta estrofa nos enseña a ejercitar el poder de *viveka*, nuestro propio discernimiento. *Viveka* es nuestra

habilidad despierta para distinguir lo que será beneficioso en cualquier momento dado.

Aprendemos a identificar y elegir aquello que es enaltecedor a largo plazo para todos los involucrados, en lugar de aquello que solo puede proporcionar alivio o gratificación momentánea a nuestros deseos personales. Sin embargo, desarrollar la capacidad de elegir lo beneficioso requiere práctica. Al igual que desarrollar un músculo, nuestra capacidad de discernir aumenta con la repetición: un momento, una experiencia, una interacción a la vez.

¿Cómo podemos practicar esto, momento a momento, en nuestra vida? A medida que practicamos la autoindagación y llevamos luz a nuestra experiencia interior, generamos el poder de elegir conscientemente cómo queremos llevar nuestra vida. Por ejemplo, para proteger nuestro cuerpo, podemos sintonizarnos con las señales que nuestro cuerpo nos da durante el día. Podemos examinar el estado de nuestra respiración, los músculos que están contraídos o relajados, o las fluctuaciones en nuestro nivel de energía. A medida que nos familiarizamos con la información que emite nuestro cuerpo y la respetamos, podemos actuar con sabiduría para atender sus necesidades, elegir la nutrición sobre la gratificación y mantener la energía fluyendo.

Para proteger nuestra mente, podemos ser expertos en la naturaleza de la mente. La mente es el almacén de nuestras experiencias de vida, creencias y percepciones y cómo las hemos digerido, para bien o para mal. A medida que las vivencias actuales reactivan estos patrones de pensamiento, podemos reconocer el origen de nuestros pensamientos. Comprender cómo funciona nuestra propia mente puede liberarnos de los ciclos de reacción habitual. En cualquier momento podemos reflexionar acerca de, "¿Qué está sucediendo en mi mente? ¿De dónde vienen estos pensamientos y a dónde me llevan? ¿Me están conduciendo hacia mis metas?". Si no es así, date un tiempo para reflexionar, aclarar tu meta y tomar las riendas de tu mente.

¿Y cómo protegemos nuestro ser emocional, nuestro corazón? Cuando notamos que nuestras emociones nos sacan de nuestro centro, podemos practicar una sutil distinción. En lugar de luchar contra ellas, retrocedemos, respiramos, nos damos

tiempo para asimilarlas y después guiamos nuestra energía de regreso a la fuente de nuestro ser, el Ser interior.

Muchas cosas están sucediendo en el mundo que nos rodea. La forma en que esto nos impacta en el interior, es única para cada uno de nosotros. Está en nuestro poder permanecer amorosamente atentos al estado de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón, cuidándolos como lo hacemos con nuestros amigos más queridos. Al hacer esto, nos disponemos para estar al servicio de un bien mayor y del enaltecimiento de nuestro mundo.

