

---

## Sesión 4 - Moralidad

---

Empieza por darte un medio baño como en la sesión anterior.

%%%%%%%%%

Ahora, antes de que practiques tu meditación, escucha el mantra que se canta (Bábá Nám Kevalam). Se llama "kiirtan". Proporciona un sentimiento general de felicidad y levedad a la mente, y te prepara para meditación al ayudarte a relajarte y concentrarte.

Puedes encontrar la transmisión de música de kiirtan en sitios visitando el enlace de abajo:

<http://www.espanol.anandamarga.org/self-realization/kiirtan.htm>

%%%%%%%%%

Haz tu meditación, ásanas, masaje y relajación profunda como en sesiones anteriores.

%%%%%%%%%

Ahora haremos un repaso rápido de los principios yóguicos de la moralidad. Es importante seguir estos principios en la vida cotidiana, especialmente si estás meditando. Si hacemos algo malo, se perturba nuestra consciencia, y eso perturba nuestra tranquilidad mental, haciéndolo difícil que nos concentremos. Por lo tanto, el seguir los principios de moralidad es esencial tanto para la meditación como para una sociedad pacífica y armoniosa.

Los principios no son reglas rígidas - son flexibles de acuerdo con las circunstancias. Cada situación es única. Usa tu consciencia para decidir la mejor cosa que hacer.

\* No-daño en pensamiento, palabra y acción. Esto significa mantener el mínimo de daño en cada situación dada. Es la intención lo que importa aquí. "No-daño" no excluye la posibilidad de usar fuerza física para autodefensa o la defensa de otros si es necesario.

\* Verdad benevolente. Esto es la utilización de la mente y las palabras en el espíritu de bienestar. El énfasis es en verdad "provechosa" (en lugar de verdad "inútil"). Buda dijo que la primera prioridad para las palabras es que éstas deben ser útiles o provechosas para otros. La segunda prioridad es que las palabras deben ser verdaderas. Y la tercera prioridad es que las palabras deben ser de un sonido "dulce" (agradable). Date cuenta que agradable (sonido dulce) viene solo como tercera prioridad.

\* No robar. No tomar las pertenencias de otros sin su consentimiento. Esto también quiere decir no privar a otros de lo que les debes.

\* Pensamiento Universal. Es considerar todo como una expresión de la Consciencia Cósmica. Al hacer esto regularmente, el pensamiento de que todos somos parte de la misma Familia Cósmica aumentará gradualmente en nuestra mente. Hay una narración divertida para ilustrar este principio: Un hombre solía decir siempre que todo es Dios. Cualquier cosa que pasara, él

decía que era Dios. Sus amigos estaban acostumbrados a escuchar esto todo el tiempo y solían bromear entre ellos al respecto. Un día lo vieron que era perseguido por un toro, y le gritaron: "Si todo es Dios, entonces el toro es Dios también, así que ¿por que huyes del toro?". Mientras el corría para salvar su vida, les gritó a media zancada: "¡El que yo huya del toro también es Dios!"

\* Vivir simplemente. No acumular más de lo que necesitas para un nivel de vida razonable. Esto tiene consecuencias tanto personales como sociales. Nunca podemos estar satisfechos con lo que tenemos a no ser que paremos de acumular cosas innecesariamente. Asimismo, la riqueza física de este mundo es limitada, pero es suficiente para todos si nadie acumula cosas que no necesita. Al acumular riqueza física excesiva estarías privando a otros de sus necesidades.

\* Pureza de mente y limpieza de cuerpo. Mantener el cuerpo limpio no solo significa externamente. No hay sentido en lavar tu coche por fuera si por dentro es como una porqueriza. Limpieza interna o interior depende de lo que comemos, y otras cosas que ingerimos.

\* Tranquilidad mental y satisfacción mental. El vivir sencillamente es esencial para la paz mental. Solo cuando la mente está relajada es posible estar satisfecho con tu vida, y contagiar a otros con tu buen ánimo y entusiasmo.

\* Servicio Social. Esto quiere decir ayudar a otros en necesidad sin esperar nada a cambio. Hay un flujo de amor dentro de nosotros que solamente podemos expresar cuando damos de buena gana y de forma desinteresada a otros. Date cuenta que quiere decir ayudar a otros que lo necesitan. ¡Dar dinero a una persona rica no es servicio!

\* Lecturas inspiradoras. El leer libros que nos edifican y entender su significado fundamental. Esto se hace mejor después de la meditación, cuando la mente está más receptiva a ideas profundas y pensamiento más elevado.

\* Meditación. Concentrarte en la Consciencia Cósmica. Esto te permite comprender que eres uno con la Consciencia Infinita, y esta comprensión a su vez te da la fortaleza de hacer grandes cosas en tu vida.

Continúa con tu meditación para que experimentes esto.

%%%%%%%%%

Escribe a [anandamargalibros@yahoo.es](mailto:anandamargalibros@yahoo.es) si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.