

## PROGRAMA DE RETIROS EN LA INDIA

### Parte 2 Participación en los Programas de Meditación en la India

- Actualizado el 19 de Agosto 2009 -

Bajo las órdenes y los deseos expresados por los Maestros, se presentan al respetado Sadh Sangat las siguientes instrucciones sobre participación de los amados en los Programas de Meditación en la India. El Maestro pide que todos leamos cuidadosamente y aceptemos estas instrucciones antes de inscribirnos para participar en los Programas en la India.

1. El propósito del viaje a la India es la Meditación, el Satsang y el Darshan. Son bienvenidos al programa todos los amados iniciados o aspirantes a la iniciación, que estén dispuestos a venir a la India **con el único propósito de Meditar, recibir el Darshan del Maestro y asistir al Satsang**, después de haberse preparado en sus hogares haciendo al menos cuatro horas de meditación diaria.

Quienes asistan al programa deberán permanecer todo el tiempo en el lugar donde se lleva a cabo el programa, permaneciendo en recogimiento, abstenerse de socializar y no salir del lugar del programa por ningún motivo. Todos los participantes al programa deben dedicar su tiempo al Simran, a la meditación, al Satsang y al Darshan. Los amados que se inscriban a los programas se comprometen a no salir de compras, ni de turismo, ni para hacer llamadas, ni por motivos de negocios, ni a hacer visitas o comprar regalos para sus seres queridos, ni para o por ningún otro motivo de carácter mundano.

2. Cuando estemos en los Programas, se nos aconseja **evitar completamente la tendencia a entretenernos con los demás, y preferir la soledad y el estado de recogimiento**. Se pide a los amados de Occidente no socializar ni mezclarse con los amados Satsanguis de la India, vecinos, y/o Sevadares; así como tampoco intercambiar teléfonos o direcciones con otras personas. Somos nosotros mismos quienes nos beneficiaremos si mantenemos recogimiento y mantenemos nuestro corazón y nuestra mente inmersos en la remembranza del Señor y en el Simran del Gurú durante estos pocos días. Kirpal Maharaj Ji solía decir que el recogimiento equivale a media meditación. Sant Ji ha dicho que quienes transcurren su tiempo en recogimiento, recordando continuamente al Señor, ha transcurrido se tiempo con el Maestro.

Sant Ji aconsejaba a los miembros de familia de un amado que iba al Programa, a sus amigos, socios de negocios y miembros del grupo de Satsang de su ciudad, que tuvieran compasión por ese amado y le permitieran asistir al breve Retiro de unos días con todo su corazón y atención en el Maestro. El aconsejaba que no le pidiéramos a ese amado regalos de la India, ni recordarnos o llamarnos mientras estaba allá, y que tampoco le preguntara al Maestro por problemas o cosas del mundo. Los amados que asisten a los Programas merecen nuestro mayor respeto durante el tiempo valioso que pasan con el Maestro y durante esos pocos días no deberíamos recargar sus corazones con nada diferente a recibir el Darshan y hacer el Simran, para que ellos puedan concentrarse en la gracia y las bendiciones del Maestro, las cuales según Sus propias palabras nos llegan a través del Simran y la Meditación. Sant Ji nos decía que ésa era la mejor contribución, el mejor regalo, que podíamos hacer a quienes asistían a los Programas.

3. Para sacar el mayor beneficio del Programa, los amados deben estar dispuestos y preparados para dejar atrás por unos cuantos días sus fantasías, nexos y apegos del mundo. Durante nuestra estadía en India no debemos estar en contacto con las personas que dejamos atrás por medio de llamadas telefónicas a casa o al trabajo, mensajes de correo electrónico, etc. Si asistimos al programa y pasamos nuestro tiempo alternando entre la remembranza del Señor y nuestro amor y apego por el mundo, ¿qué beneficio podremos obtener de un retiro de meditación en estas condiciones?

Se nos aconseja poner todo nuestro corazón y nuestra atención puesta en el Maestro durante estos pocos días, para que El pueda purificar y elevarnos en mente y alma, y teñirnos en el color del Naam. Si todavía no estamos listos para romper con nuestros apegos y ataduras siquiera durante los pocos

días del Programa, ¿qué necesidad hay de asistir al Programa? Sería mejor quedarnos en casa y atender allí nuestros compromisos familiares y sociales.

4. Las instrucciones que el Maestro desea dar a conocer a los miembros de un grupo que asiste al Programa, serán impartidas personalmente por El, o por conducto de los organizadores del Programa autorizados por El. Si ustedes están dispuestos a aceptar y regirse por esas instrucciones, sin duda alguna complacerán al Maestro y serán bienvenidos al Programa.

5. Por otra parte; si un amado asiste al programa y no cumple con las instrucciones que ha dado el Maestro sobre la participación a los Retiros, por ejemplo, sale de compras o por cualquier otro motivo del lugar del retiro, o socializa con los miembros del sangat local, o establece contacto con la familia por medio de llamadas o correos electrónicos, o malgasta el tiempo de esta valiosa oportunidad – a ese amado podría negársele el permiso para asistir a futuros Programas en la India.

Todos los amados deben ser conscientes de que nuestros actos durante el Programa tienen un efecto directo sobre los demás amados, y que es deber nuestro utilizar este valioso tiempo para beneficio propio y tener el cuidado de no molestar a las demás personas que se esfuerzan en lograr lo mismo.

6. Todos los amados deben velar por mantener las habitaciones limpias, ordenadas y en silencio para que quienes deseen descansar o meditar no sean molestados por exceso de ruido, disturbios y actividad.

7. Antes de asistir a un Programa debemos dedicar tiempo suficiente a nuestra preparación aumentando las horas de meditación y Simran, y prestando debida atención a los detalles del viaje. Debemos viajar con las cosas que necesitamos para nuestro bienestar y comodidad, como son nuestros medicamentos, ropa apropiada para la época del año, chales y zapatos, libro de bayanes, etc.

Igualmente, debemos inscribirnos con los coordinadores locales al menos dos meses antes del programa y completar con un mes de anticipación los trámites de tiquete, pasaporte y visados. Debemos informar a los coordinadores de nuestra zona de los detalles de nuestro vuelo con suficiente anterioridad. Con esto estaremos contribuyendo a los arreglos que hacen los sevadares de la India respecto al recibimiento y alojamiento del numeroso grupo de extranjeros. Si estamos muy ocupados con nuestros asuntos del mundo y no podemos hacer los arreglos dentro del tiempo indicado, sería conveniente considerar posponer nuestro viaje para otra oportunidad en la que tengamos el tiempo y la atención necesarios para organizar todo con la debida anticipación, inscribiéndonos con los coordinadores para otra oportunidad, en la que nuestra participación será felizmente aceptada.

8. Si durante el programa llegamos a necesitar algo que hayamos olvidado, como por ejemplo, medicinas, una manta o pequeños objetos, como resultado de la pérdida del equipaje, podemos informarlo a los sevadares y ellos saldrán y nos traerán lo necesario. **Nadie debe salir por sí solo a conseguir estas cosas.** Debemos pedir la ayuda de los sevadares tan sólo para aquellas cosas que hemos olvidado o que sean una verdadera necesidad durante el programa, en vez de darles una lista larga de cosas que llevaremos de regreso a nuestro país. Quienes deseen que el Maestro les bendiga algo deben traer dichas cosas desde su país; en vez de tratar de comprar cosas en la India o de pedir que se les traigan cosas durante el programa.

9. Todos los amados deben amablemente entender y respetar la santidad del salón de meditación. El salón de meditación es solo para el Satsang y la meditación. No debemos hacer terapias de estiramiento, masajes o fisioterapias en el salón. De igual manera, el salón no debe utilizarse como zona para dormir. Todos los amados extranjeros cuentan tienen asignada una habitación y una cama cómoda para descansar. Nadie debe tratar de meditar durante toda la noche sin descansar en su habitación por al menos cualquier hora.

**10. Sant Ji solía decir que si participamos en un Programa de Meditación después de ganar algo de receptividad, si hacemos que nuestra mente entienda la enorme importancia de los preciosos momentos en la compañía de un Santo, entonces estos pocos días podrían cambiar nuestras vidas y convertirse en los días más importantes de nuestra vida.** El decía que era sumamente importante que los amados trabajaran mucho en la meditación y en desarrollar receptividad, antes de asistir a los programas.

Sant Ji también decía que si sacrificábamos el Darshan del Maestro por cualquier otra cosa, perderíamos mucho. Tan sólo un Mahatma que hace la meditación, se da cuenta de lo que perdemos, porque El es el único que ha ido internamente y conoce lo elevado, importante y sagrado del Darshan del Maestro. Maharaj Kirpal Singh Ji solía decir que los pocos minutos en la compañía de un Santo Perfecto nos proporcionan mayor beneficio que 100 años de meditación en nuestro hogar. Y solía preguntar, ¿qué concesión mayor que ésta pueden esperar los amados?

**Sant Ji también decía que si durante este Programa sagrado íbamos de compras o atendíamos cualquier otro asunto del mundo, podríamos perder la totalidad del beneficio ganado mientras estuvimos en la compañía del Santo.**

Por último, y démosle gracias al Satgurú Ajaib por esta invaluable oportunidad que nos está concediendo. Hagamos que cada uno de nosotros, animado por un corazón sincero y un ferviente deseo de encontrarle internamente, intensifique el Simran y la meditación para prepararse como es debido, con miras a participar en estos Programas de Meditación, de manera que todos podamos honrar y complacer así a nuestro bienamado Satgurú.