

SÁBADO 29 DE JUNIO

- **3:00 PM:** Canto de 1 Bhayan, Charla de Bienvenida, Satsang y Meditación.
- **6:00 PM:** Cena.
- **6:30 PM:** Canto de Bhayan, Preguntas y Respuestas*, Meditación
- **8:00 PM:** Descanso en habitaciones.
- **9:00 PM:** (Todos los asistentes al retiro hospedados deben estar en sus habitaciones). Luces apagadas en cuartos.

Tópicos de Satsang de Preguntas y Respuestas

* Primera Parte- Preguntas:

- 1- Palabras Naam. 6- ¿Estoy Iniciado?
- 2- Un minuto por día. 7- Perdonar Errores.
- 3- Fortalecer el enfoque 8- Viviendo en el Mundo
- 4- Estrellas y Cayendo. 9- Atacado por el sueño.
- 5- Quedarse dormida. 10- Niños Creciendo.

** Segunda Parte- Preguntas:

- 1- Esposa no está en el camino.
- 2- Simran y Sonido.
- 3- Sin experiencia Interna.
- 4- Esposo y Esposa.
- 5- Divorcio y meditación.
- 6- Compañero de Escuela.
- 7- Hormigas en casa.
- 8- Explica 1 y ¼.
- 9- Atacado por el Sueño.
- 10- Contar la experiencia.
- 11- Experiencias diarias.
- 12- Experimentando la luz.
- 13- Invitando amigos.
- 14- ¿Por qué el matrimonio es difícil?.
- 15- Compartir en familia.

Retiro de Meditación y Silencio

DOMINGO 30 DE JUNIO

- 2:30 AM: Campana.
- 2:45 AM: Cierre de habitaciones.
- **3:00 AM:** Charla de Meditación; Meditación.
- **6:00 AM:** Fin meditación.
- 6:00 a 7:00 AM: Arreglo personal y de habitaciones.
- **7:00 AM:** Desayuno.
- **7:30 AM:** Seva.
- **8:30 AM:** Descanso.
- **9:00 AM:** Cierre de habitaciones y Meditación en el Salón.
- **10:00 AM:** Inicio *Satsang Dominical*. Al finalizar el Satsang continuar meditando hasta la 1:00 pm.
- **1:00 PM:** Almuerzo.
- **1:30 PM:** Seva.
- **2:30 PM:** Descanso
- **3:00 PM:** Canto de 1 Bhayan, Charla de Meditación; Meditación.
- **6:00 PM:** Cena.
- **6:30 PM:** Canto de 1 Bhayan, Preguntas y Respuestas**; Meditación.
- **8:00PM** Descanso en las Habitaciones.
- **9:00PM:** Luces apagadas en habitaciones.

LUNES 1 JULIO

- **2:30 AM:** Campana.
- **2:45 AM:** Cierre de habitaciones.
- **3:00 AM:** Entrada a Casita Del Maestro.
- **4:00 AM:** Continuar meditación en el Salón.
- **6:00 AM:** Fin meditación.
- 6:00 a 7:00 AM: Arreglo personal.
- **7:00 AM:** Desayuno.
- **7:30 AM:** Logística de cierre, organización de habitaciones y maletas, (no dejar objetos personales) entrega de materiales a sevadares de alojamiento. (Maletas pueden seguir estando en habitaciones organizadas)
- **8:30 AM:** Canto Bayanes.
- **9:30 AM:** Satsang y Meditación.
- **11:45 AM:** Mensaje de despedida.
- **12:00 PM:** Fin del retiro y recepción de refrigerio.



Un estilo de vida para la práctica de Sant Mat Enseñanzas de Sant Sadhu Ram Ji

1. Lleven una vida sencilla y veraz, y agradezcan al Señor Todopoderoso por todo lo que han recibido de El.
2. Tengan en cuenta que Dios Todopoderoso está presente en todas y cada una de las personas, sean siempre humildes y compórtense bien con todas ellas. Recuerden en todo momento que el agua fluye hacia los lugares más bajos y que un árbol cargado de frutos también se inclina hacia el piso.
3. No hieran el corazón de nadie.
4. Pidan perdón y perdonen los errores ajenos.
5. Comprendan que Dios nos ha dado lo que tenemos para nuestro provecho; hagamos uso de estas cosas para beneficio de los demás y de nosotros mismos, pero no nos apeguemos a ellas.
6. Es bueno ayudar a otros sin esperar nada a cambio, pero antes de dar dinero a alguien es deber nuestro verificar que sea utilizado en un modo correcto, porque de lo contrario, estaremos asumiendo nuevos karmas y seremos responsables de cualquier mal uso que se de a ese dinero.
7. Recuerden la verdad de que todos los que nacen en este mundo tienen que marcharse y dejar atrás todas sus posesiones. La vida es una fase pasajera y debemos estar preparados para marcharnos en cualquier momento.
8. Los Santos nunca dejan a Su mente ociosa. Una mente ociosa crea muchos problemas. Ellos se mantienen ocupados ya sea con Su trabajo del mundo o haciendo Simran. Debemos tener una **ocupación honesta**. No gasten tiempo en cosas inútiles y eviten involucrarse en las cosas del mundo salvo aquellas necesarias para el ejercicio de su profesión. Si bien debemos tener una ocupación con la cual ganarnos la vida, no debemos cobrar demasiado, tan sólo lo necesario para cubrir nuestras necesidades y llevar una vida cómoda. Ravi Das Ji hacía su trabajo de este mundo, sea que los clientes le pagaran o no. El no se preocupaba por eso. Entre más dinero tengamos, mayor inclinada estará la mente a salir al mundo. Si cobramos poco le facilitamos la vida a los demás. Si utilizamos parte de nuestros ingresos para ayudar a los demás, nos volvemos más humildes y desarrollamos más amor.
9. Si algo te disgusta, guarda silencio. Dile a los demás sólo aquello que les gustaría escuchar. Habla amorosamente, emplea palabras dulces y amables. No discutas. ¿Cómo podrán mejorar las cosas si te enojas o discutes? Si alguien se

enoja, tú debes mantener silencio. Quien guarda silencio, al final vence.

10. No te apegues al mundo ni a las cosas del mundo.

Si tienes algo que te gusta mucho, dáselo a otra persona y hazla feliz. No lo conserves para ti.

11. Entiende que hemos venido a este mundo a saldar las cuentas del karma; es nuestro **dar y recibir** de vidas pasadas. Tenemos un dar y recibir incluso con los miembros de nuestra familia.

Si uno de nuestros seres queridos parte de este plano físico debemos aceptar la voluntad de Dios y recibir felices Su decisión. No debemos sentir tristeza ni aflicción por la pérdida de un ser querido, porque Dios Todopoderoso es el dueño de todas las almas y El mismo decide cuándo y cómo recoger la cosecha de Sus almas. Nadie nos pertenece, todas las **relaciones familiares** son temporales, apeguémonos al amor del Gurú, no a las cosas pasajeras.

Si nos afligimos por la pérdida de un ser querido, quiere decir que sabemos mejor que Dios Todopoderoso qué es lo correcto para esa alma, o que la amamos mucho por un interés egoísta. En vez de afligirnos, deberíamos orar a nuestro Bienamado Satgurú diciendo: *“Oh Gran Maestro, Protector de las Almas, te ruego que protejas a esa alma Tuya y no le permitas volver a la espantosa prisión del chaurasi, o ciclo interminable de nacimientos y muertes. Oh Satgurú Ji, te imploro perdón para esa alma, ya que Tú eres el único que puede perdonar.”*

12. Los Santos nos enseñan **amor**. Si no podemos amar a los seres humanos a quienes podemos ver y con quienes tratamos todos los días, ¿cómo podremos amar a Dios a quien nunca hemos visto? Dios es amor y sólo quienes viven en el amor pueden encontrarlo a El.

13. Los Santos vienen a este mundo con el enorme tesoro del **perdón** que han recibido del Señor Omnipotente. Ellos vienen a perdonar la pesada carga de pecados que tenemos y nos sacan libres de aquí.

En la iniciación, el Maestro nos concede Su perdón en abundancia. El perdona nuestras faltas, errores y pecados del pasado. Los Maestros sólo vienen a perdonar y a enseñarnos la práctica de la devoción.

Los Santos nos conceden el perdón para volver a unirnos con Dios Omnipotente.

Nosotros también debemos perdonar a los demás.

14. Dos personas se unen en **matrimonio** por voluntad de Dios. Antes de entrar en una relación de matrimonio podemos pensarlo todo lo que queramos, pero una vez decidamos unirnos, esa unión debe ser para toda la vida. Los esposos deben ayudarse mutuamente en los momentos difíciles y acompañarse y compartir los momentos felices. Si respetas a

tu esposo o esposa y le brindas comodidad y felicidad, tú mismo recibirás comodidad y felicidad. Una vida de hogar amorosa y feliz abre el camino a las meditaciones fructíferas.

15. Cuidar de **los padres** es muy importante, y en especial cuando necesitan nuestra ayuda por motivo de su avanzada edad o enfermedad. Aquel que cuida de sus padres obtiene felicidad.

Si cuidamos de otros, ya sean padres, hijos o cualquier otra persona, estamos cuidando del Maestro.

16. Es deber de los padres cuidar debidamente de los hijos y guiarlos por el camino de volverse personas correctas, buenos miembros de familia y buenos ciudadanos.

17. Es muy importante observar disciplina en nuestra **alimentación** y en el consumo de bebidas. Debemos asegurarnos de tener una dieta estrictamente vegetariana y evitar toda clase de bebidas embriagantes.

18. El alimento que consumimos es muy importante y en lo posible, debería prepararse y consumirse mientras hacemos Simran. Debemos considerar el alimento como un regalo de Dios y abstenernos de criticar lo que se nos prepare.

19. Uno no alcanza a imaginar cuanto pierde por **criticar a los demás**. Los devotos no se sienten afectados por lo que hagan o digan otras personas; ellos simplemente continúan con su devoción. Ellos ni se preocupan ni se molestan por el trato que reciban de los demás, pero tratan a todos con amor. Kabir Sahib dice que El se detuvo en la plaza de mercado a desear el bien a todos. Si queremos alabar a alguien, alabemos al Maestro, y si queremos criticar a alguien, critiquemos a nuestra propia mente.

20. Sin una **fe absoluta en el Maestro** no lograremos éxito con el Simran ni con la vida en este Sendero Sagrado. No debemos preocuparnos ni sentir temor.

Todo lo que nos ocurre en la vida es obra del Maestro.

Si recibimos elogios, es el Maestro quien nos está elogiando.

Si recibimos una paliza, también está obrando el Maestro.

Cuando el alfarero golpea por fuera la vasija, la sostiene por dentro con su mano.

Tulsi Sahib dice: *Todo lo que haga mi Maestro es de la mayor dulzura para mí.*

Kabir Sahib dice que no se mueve una sola hoja sin la orden de Dios Todopoderoso.

Todos en este mundo están siendo devorados por las preocupaciones. Aquel que deja de preocuparse se convierte en Santo.

....

Lectura completa en [Essential Teachings - Enseñanzas Esenciales \(mediaseva.com\)](http://Essential_Teachings_-_Enseñanzas_Esenciales(mediaseva.com))