

6 primeros pasos para lograr el despertar espiritual

1. Mandamientos de la moral universal (consta de 5 aspectos)
2. Auto purificación por la disciplina (consta de 5 aspectos)
3. Ejercicio Físico
4. Control rítmico de la respiración
5. Retirada y emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y los objetos externos.
6. Concentración

El paso 1 y 2 controlan las pasiones y emociones y mantienen al cristiano en armonía con las personas de su entorno. El ejercicio físico, mantiene el cuerpo sano, fuerte y en armonía con la naturaleza. Por último, la persona alcanza un estado de equilibrio cuerpo, alma, espíritu.

Los dos estadios siguientes, 3 y 4, enseñan a regular la respiración y de ese modo controlar la mente ya que la mente se encuentra ligada a la respiración, solo piensa... cuando te sientes con ira, cambia tu patrón respiratorio, tu respiración se entrecorta, se te dificulta respirar correctamente, hasta a algunos se les va la voz al hablar, en cambio cuando te sientes lleno de amor, tu pecho se expande, se carga de aire, de energía, el aire entra y sale libremente sin obstáculos. Entonces, a través del cambio de nuestros patrones respiratorios, podemos calmarnos y lograr un estado mental equilibrado y apropiado para que el espíritu santo obre a través nuestro, el no puede obrar en una mente agitada, porque no podrás escucharlo apropiadamente ni transmitir lo que Él quiere.

El paso 5 ayuda a liberar los sentidos de la esclavitud de los objetos de deseo. *Siguiendo la carrera que tenemos por delante con los ojos puestos en Cristo, el autor y consumidor de nuestra fe. No distrayéndonos con las tentaciones que se nos interponen y que nos hacen errar el blanco, si la flecha se dirige hacia los costados, no dará en el blanco (pecará) seamos como una flecha que va recto dirigiéndose a Cristo.*

El paso 6 es la mente clara, que puede concentrarse en algo y profundizar sin interrupciones mentales, al lograr la mente calma, uno puede enfocarse de verdad, hacer las cosas en menos tiempo, ser más eficiente, no permitir pensamientos que no corresponde que se interpongan cuando estamos haciendo nuestras tareas cotidianas o en el servicio al Señor.

Dichoso el hombre que sabe distinguir lo real de lo irreal, lo eterno de lo transitorio y lo bueno de lo agradable por medio de la discriminación y la sabiduría de Dios. Doblemente bendito es quien conoce el amor verdadero y sabe amar a todas las criaturas de Dios. Aquel que obra desinteresadamente por el bienestar de los otros con un corazón lleno de amor es tres veces bendito. Mas el hombre que en el interior de su mortal estructura combina conocimiento, amor y servicio desinteresado, es santo, y se convierte en lugar de peregrinación como la confluencia de los ríos. Quienes lo encuentran obtienen la calma y se ven purificados.

La mente es el rey de los sentidos. Quien ha conquistado su mente, sentidos, pasiones y pensamiento ha obtenido la luz Interior.

LOS PASOS...

1. Mandamientos de la moral universal

(Consta de 5 aspectos)

No violencia, verdad, no robar, continencia y no codiciar. Dichos mandamientos constituyen las reglas de moralidad para la sociedad y el individuo, y su desobediencia lleva al caos, a la violencia, a la mentira, al robo, a la disipación y a la codicia. La raíz de estos males se halla en las emociones de la codicia, el deseo y el apego, que pueden ser leves, medianas o excesivas, y solo traen dolor e ignorancia.

NO VIOLENCIA:

Se trata de algo más que el mandato negativo de no matar, ya que posee un sentido positivo más amplio: el amor. Este amor abarca toda la creación, pues todos somos creación del mismo Padre, el Señor. Matar o destruir una cosa o un ser es insultar a su Creador. El hombre mata para alimentarse o para protegerse de algún peligro. No obstante, el mero hecho de que un hombre sea vegetariano no conlleva que posea un temperamento no violento, pues la violencia es un estado de la mente, no de la dieta. Reside en la mente del hombre y no en el instrumento que este porte. Uno puede usar el cuchillo para pelar una fruta o para apuñalar a un enemigo; el mal no está en el instrumento sino en quien lo usa.

El hombre recurre a la violencia para proteger el propio interés: su cuerpo. Sus seres queridos. Sus propiedades o su dignidad. Pero para protegerse o proteger a los demás el hombre no puede confiar solo en SI mismo. La creencia de que él puede hacerlo es errónea. El hombre debe confiar siempre en Dios, manantial de toda fortaleza. ASI no temerá ningún mal. La violencia surge del temor, de la debilidad, la ignorancia o la agitación. Para frenarla, lo más necesario es hallarse libre de miedo. A fin de obtener dicha liberación se requiere un cambio de perspectiva vital, una reorientación de la mente. La violencia disminuye necesariamente cuando el hombre aprende a basar su fe en la realidad y la investigación en lugar de la ignorancia y la suposición.

El cristiano considera que toda criatura tiene tanto derecho a la vida como el mismo. Cree que ha nacido para ayudar a los demás, y mira la creación con ojos de amor. Sabe que su vida se halla indisolublemente ligada a la de los otros, y goza si puede ayudarles a ser felices. Antepone la felicidad de los demás a la propia, y se convierte en Fuente de alegría para todo aquel que con él convive. Lo mismo que los padres alientan al niño a dar sus primeros pasos. El alienta a aquellos más desafortunados que él, y los vuelve aptos para la supervivencia.

Los hombres reclaman justicia cuando se trata de faltas cometidas por otros: pero si se trata de las propias, solicitan gracia y perdón. El Cristiano, por el contrario, considera que sus propias faltas han de ser juzgadas con equidad, y las del prójimo con demencia. Sabe y enseña a los otros como vivir, y se esfuerza siempre en perfeccionarse, mostrando a todos, con su amor y su compasión, *como* mejorar. Se opone al mal producido por el malhechor, no así al propio malhechor. Ante una mala *acción* propugna la penitencia, no el castigo. La oposición al mal y el amor al malhechor no son incompatibles: la esposa de un borracho, aun queriéndole mucho, puede oponerse a su vicio. La oposición sin amor lleva a la violencia; amar al malhechor sin oponerse al mal es un desatino y conduce al padecimiento. El cristiano sabe que la línea correcta a seguir es amar al malhechor al tiempo que se combate el mal que hay en él; así la batalla está ganada, pues la combate con amor. Una madre amorosa pegará alguna vez a su hijo para curarle de una mala costumbre. De la misma forma, un verdadero seguidor de *Cristo* y su *“no violencia”* ama a su oponente.

Acompañan a la “no violencia”, la “ausencia de temor” y la “ausencia de ira”. La ausencia de temor solo la obtienen quienes llevan una vida pura. El cristiano no teme a nadie ni nadie debe temerle porque se ha purificado mediante el estudio del Si-mismo y entrega de su Yo al Espíritu Santo.

El temor amenaza al hombre y lo paraliza. Teme al futuro, a lo desconocido, a lo que no ve; teme perder su medio de subsistencia, sus posesiones o su reputación. Mas su mayor temor es el de la muerte. El cristiano sabe que su cuerpo no es

sino una morada temporal para su espíritu, con lo que pierde todo temor. A pesar de que el cuerpo se halla sujeto a la enfermedad, la vejez, la decadencia y la muerte, el espíritu permanece incólume. Para el cristiano, la muerte es la salsa que añade gusto a la vida. El ha dedicado su mente, su razón y su vida entera al Señor. Con todo su ser en manos del Señor, ¿qué ha de temer?

Existen dos **tipos de ira** uno degrada la mente, mientras que el otro lleva al crecimiento espiritual. La raíz del primero reside en el orgullo, que enoja al hombre cuando es desairado, impidiéndole ver las cosas con perspectiva, lo que vuelve el juicio defectuoso. Por otro lado, el cristiano se enoja consigo mismo si su mente se hunde, o si sus conocimientos y su experiencia no consiguen evitar un desatino. Es severo consigo mismo cuando se trata de sus propias faltas, pero se muestra considerado para con las faltas de otros. El espíritu de consideración es un atributo del cristiano, cuyo corazón se enternece ante todo sufrimiento. La consideración para con los demás y la firmeza para consigo se dan la mano en él, y ante su presencia toda hostilidad desaparece.

LA VERDAD: verdad es la más alta regla de conducta y de moralidad. Un pacificador, Mahatma Gandhi dijo: "La Verdad es Dios y Dios es la Verdad. " Así como el fuego quema las impurezas y refina el oro, también el fuego de la verdad depura al cristiano y quema su escoria.

Si la mente tiene pensamientos de verdad, si la lengua expresa palabras de verdad y si la vida entera esta basada en la verdad, entonces uno se halla preparado para la unión con el Dios. La Realidad es, en esencia, amor y verdad, y se expresa a través de estos dos aspectos. La vida del cristiano debe conformarse estrictamente a estas dos facetas de la Realidad. Por ello la *"no violencia"* es preceptiva, pues se halla esencialmente basada en el amor. Se presupone una perfecta veracidad de pensamiento, palabra y obra. La mentira en todas sus formas excluye al *ser humano* de la armonía con la ley fundamental de la verdad.

Pero la verdad no se limita solamente a la palabra. Cuatro son las formas de pecado mediante la palabra: la injuria y la obscenidad, falsedad en transacciones, la calumnia o el chismorreo y, finalmente, el ridiculizar lo que otros consideran sagrado para ellos. El chismoso es más venenoso que la serpiente. El control de la palabra arranca de raíz toda malicia. Cuando la mente carece de malicia, rebosa caridad para con todo. Quien ha aprendido a controlar su lengua ha logrado en gran medida el autocontrol. Cuando una persona así hable, será escuchada con respeto y atención, y sus palabras recordadas como buenas y verdaderas.

Cuando alguien que se halla establecido en la verdad reza con un corazón puro, las cosas que realmente necesita vienen a él cuando de verdad las necesita: no ha de ir en pos de ellas. El hombre firmemente establecido en la verdad obtiene el fruto de sus acciones sin, aparentemente, hacer nada. Dios, Fuente de toda verdad, provee sus necesidades y cuida de su bienestar.

NO ROBAR:

El deseo de poseer y gozar de lo que otro posee conduce a una persona a cometer malos actos. De este deseo surge el ansia de robar y codiciar. *No robar*, incluye no solo tomar sin permiso lo que pertenece a otro, sino también usar algo para un propósito distinto al pretendido, o por más tiempo del permitido por su propietario. Así, comprende la apropiación indebida, el abuso de confianza y el mal uso. El cristiano reduce sus necesidades físicas al mínimo, pues cree que al acumular cosas que no le son realmente necesarias, se comporta como un ladrón. Mientras otros apetecen la riqueza, el poder, la fama o el goce, el verdadero cristiano apetece una cosa, y esta es adorar al Señor. La ausencia de apetencias le permite protegerse de las grandes tentaciones. Las apetencias enturbian la corriente de la serenidad y hacen al hombre bajo y vil, mutilándolo. Quien obedece el mandamiento *"no robarás"* se convierte en fiel depositario de todos los tesoros.

CONTINENCIA:

Es la continencia de cuerpo, palabra y pensamiento. Ello no quiere decir que solo sea para célibes, poco tiene que ver con que se sea soltero o casado y se lleve una vida de cabeza de familia. Hemos de trasladar los aspectos superiores de *continencia* a nuestro día a día. Para la salvación no es necesario permanecer soltero y carecer de casa. Por el contrario, se recomiendan el matrimonio antes que estarse quemando. No es posible conocer el amor divino sin experimentar la felicidad y el amor humanos. Casi todos los sabios de antaño en india por ejemplo, estuvieron casados y contaban con familia propia. Ellos no evadieron sus responsabilidades sociales y morales. El matrimonio y la paternidad no representan impedimento alguno para el conocimiento.

Al tratar de la posición de un cristiano que ore y busque a Dios en lo secreto, lejos de los demás hombres, y en un lugar retirado si es posible. Aparentemente permanecerá en sociedad, pero su corazón no estará puesto en ella, estará en el mundo pero no será del mundo. No renunciara a los deberes de su profesión o rango; mas los ejecutara actuando como instrumento del Señor sin ninguna apreciación sobre los resultados. Triunfará, sin duda alguna, permaneciendo en medio de los suyos, cumpliendo sus deberes de cabeza de familia, aquel que se halla libre de merito o demerito y mantiene la continencia de los sentidos, alcanza la salvación.

Cuando uno se establece en *la continencia*, desarrolla un caudal de vitalidad y de energía, una mente valerosa y un poderoso intelecto que le permiten hacer frente a toda clase de injusticia. *El que practica la continencia*, utilizara sabiamente las fuerzas que genera: empleara las físicas en el servicio del Señor. Las mentales para la propagación de la cultura y las intelectuales en el fomento de la vida espiritual. *La continencia constituye la batería cuya chispa enciende la antorcha de la sabiduría.*

NO CODICIAR:

Significa no atesorar o acaparar. Se trata, pues, de otra faceta de “no robar”. Al igual que nadie debe adquirir cosas que no le sean realmente necesarias, tampoco se deben atesorar o acaparar cosas que no se requieran inmediatamente. Tampoco obtener algo sin trabajar para ello, o aceptarlo de alguien como favor, ya que ello indica pobreza de espíritu. El cristiano es consciente de que el acaparamiento o atesoramiento implica falta de fe en Dios y en sí mismo para su abastecimiento futuro. Sirve de inspiración la imagen de la Luna, la luna, durante la mitad oscura del mes, sale tarde, cuando ya la mayoría de los hombres se hallan entregados al sueño y no aprecian, por tanto, su belleza. Y aunque su esplendor va menguando, no se aparta de su ruta, permaneciendo indiferente ante la falta de aprecio por parte del hombre; en la completa confianza de que de nuevo será llena cuando mire al sol de frente, momento en que los hombres aguardaran con ansia su ascensión.

Mediante la observancia de “*no codiciar*” *el cristiano* hace que su vida sea lo más sencilla posible, entrenando su mente para que no sienta la pérdida o falta de algo. Entonces todo aquello que de verdad necesita le viene dado en el momento oportuno. La vida de un hombre corriente se halla jalonada por una inacabable serie de trastornos y frustraciones (en el mundo tendréis aflicción), así como de las correspondientes reacciones. Por ello se hace difícil toda posibilidad de mantener la mente en estado de equilibrio. El santo, justificado en Cristo, no obstante, ha desarrollado la capacidad de permanecer satisfecho con lo que le suceda. Así obtiene la paz que lo lleva mas allá de los reinos de ilusión y sufrimiento que saturan nuestro mundo.

2. Auto purificación por la disciplina

Consta de 5 aspectos

Son las normas de conducta que se refieren a la disciplina individual, mientras que las primeras son universales en su aplicación. Los cinco *aspectos de Auto purificación por la disciplina* son: a) pureza, b) contento, c) ardor en el perfeccionamiento, d) *estudio* del Si-mismo y e) dedicación de todas las acciones a Dios.

a) PUREZA:

Para el bienestar es esencial la pureza de cuerpo. Mientras que hábitos como el baño, purifican externamente el cuerpo, *el ejercicio físico y el control de la respiración lo purifican internamente*. La práctica de *ejercicio* tonifica el cuerpo entero y expulsa las toxinas e impurezas ocasionadas por un exceso de complacencia. El *control de la respiración*, limpia y airea los pulmones, oxigena la sangre y purifica los nervios. Sin embargo, más importante que la depuración física del cuerpo es la depuración de la mente de emociones perturbadoras como el odio, la pasión, la rabia, la lujuria, la avaricia, el engaño y el orgullo; y aún más importante la depuración del intelecto de pensamientos impuros. **Las impurezas de la mente son lavadas en las aguas de la adoración.** Las del intelecto se queman en el fuego del estudio del sí-mismo, o sea, estudiarse, auto examinarse uno mismo en pensamiento y obra. Esta depuración interior proporciona fulgor y gozo; nos trae benevolencia al tiempo que aleja el dolor mental, el abatimiento, la pena y la desesperación. Cuando se es benevolente, se ven en los demás no solamente las faltas sino también las virtudes; y el respeto que se muestra para con las virtudes de los otros despierta asimismo el propio auto respeto y le ayuda a uno a luchar contra sus propias penas y dificultades. Cuando la mente está lúcida, resulta fácil volverla uni-direccional. Mediante la concentración se obtiene el dominio de los sentidos. Es entonces cuando uno se halla preparado para penetrar en el templo de su propio cuerpo y contemplar su Ser espiritual real en el espejo de su mente.

Junto con la pureza de cuerpo, pensamiento y palabra, se hace también necesaria la pureza del alimento. Aparte de limpieza en su preparación, ha de observarse pureza de los medios por cuales nos los procuramos.

El alimento, sustancia sustentadora al tiempo que consumidora de toda vida fue creado por Dios. Debe ser tomado con la sensación de que con cada bocado adquirimos fuerzas para servir al Señor. Entonces el alimento se hace puro. El que uno sea o no vegetariano es un asunto puramente personal en el que influyen la tradición y las costumbres del país en el que uno ha nacido y se ha criado. No obstante, con el transcurso del tiempo es más saludable, adoptar una dieta más tirando a vegetariana a fin de obtener atención uni-direccional y evolución espiritual.

El alimento ha de tomarse con la finalidad de favorecer la salud, la fuerza, la energía y la vida, y no solo a fin de generar y mantener la salud, sino a modo de mantener un equilibrio, deberá ser sencillo, nutritivo, jugoso y reconfortante. Evítense los alimentos ácidos, amargos, salados, picantes, desabridos o rancios, pesados, sucios y demasiado calientes.

El carácter se moldea según el tipo de alimentos que tomamos y según como los tomamos. El hombre es la única criatura que come cuando no tiene apetito y generalmente vive más para comer que come para vivir. Si comemos por llevar sabores a la lengua, ingerimos más de lo necesario, con lo que sufrimos de trastornos digestivos que descontrolan todos nuestros sistemas. El cristiano, que cree en la armonía, come tan solo para atender a su sustento: ni mucho ni poco. Considera su cuerpo como el lugar de reposo de su espíritu y se guarda de la excesiva autocomplacencia.

b) CONTENIDO:

Ha de cultivarse *el contento o satisfacción plena*. Una mente descontenta no puede concentrarse. Así el cristiano, al no sentir falta de nada, se halla satisfecho de forma natural, y esta satisfacción le procura una dicha sin par. Un hombre que experimenta el contento es un hombre pleno, porque ha conocido el amor del Señor y ha cumplido con su deber. Es bienaventurado porque ha conocido la verdad y el gozo.

El contento y el sosiego son estados de la mente. Las diferencias surgen entre los hombres por razón de raza, credo, riqueza y saber. Crean discordias de donde salen, consciente o inconscientemente, conflictos que distraen y confunden, con lo que la mente no puede alcanzar la uni-direccionalidad y se *ve* privada de paz. Existe, por el contrario, contento y sosiego cuando la llama del espíritu no oscila con el viento del deseo. El *cristiano* no persigue la paz vacía de los muertos, sino la paz de quien tiene la razón firmemente establecida en Dios.

c) ARDOR EN EL PERFECCIONAMIENTO:

Significa resplandecer, arder, brillar, sufrir dolor o consumirse por el fuego, Indica, por lo tanto, un ardiente esfuerzo en todas circunstancias con el objeto de lograr una meta determinada en la vida, Comporta purificación, autodisciplina y austeridad. Toda la ciencia de edificación del carácter puede considerarse como una práctica de este aspecto.

Es el esfuerzo consciente por lograr la unión definitiva con la Divinidad y quemar todos los deseos que se interpongan en el camino hacia esa meta, Un objetivo digno convierte la vida en pura, iluminada, sin este objetivo, la acción y las oraciones no tienen valor alguno. Una vida sin *ardor en el perfeccionamiento* es como un corazón sin amor. Sin *ella* la mente no puede llegar hasta el Señor.

Existen tres tipos de “ardor en el perfeccionamiento”. El que se refiere al cuerpo, a la palabra y a la mente.

Es un **ardor en el perfeccionamiento del cuerpo**, la continencia (*anteriormente descrita*) y la no violencia (*anteriormente descrita*) Son **ardores en el perfeccionamiento de la palabra** el uso de vocablos que no ofendan, cantar la gloria de Dios, decir la verdad sin mirar las consecuencias que puedan derivarse para uno mismo, y no hablar mal de los demás. **Es ardor en el perfeccionamiento de la mente** el desarrollo de una actitud mental por la cual uno permanezca sereno y equilibrado en medio de alegrías y pesares sin perder el auto-control.

Es *ardor en el perfeccionamiento* el trabajo efectuado sin miras egoístas o esperanza de recompensa, guiado por el firme convencimiento de que nunca se mueve ni una brizna de hierba sin la voluntad de Dios,

Mediante *el “ardor en el perfeccionamiento”* el cristiano desarrolla fortaleza de cuerpo, mente y carácter, y adquiere valor y sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

d) ESTUDIO DEL SI - MISMO:

La educación consiste en la extracción de lo mejor que hay dentro una persona, *ESTUDIO DEL SI - MISMO*, es la educación del sí-mismo y difiere de la mera instrucción que se obtiene de una conferencia en la que el conferenciante hace ostentación de su saber ante la ignorancia del auditorio, cuando la gente se reúne para el estudio del sí- mismo, orador y oyente comparten una sola mente y se profesan amor y respeto mutuo, (ya lo habrás vivido en algunas prédicas). No se dan sermones, y cada corazón habla al otro, Los pensamientos ennoblecedores que surgen del estudio del sí-mismo son, por así decirlo, introducidos por la propia corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser.

Quien practica *el estudio de sí-mismo lee* su propio libro de la vida, al tiempo que lo escribe y lo revisa, Se efectúa un cambio en su enfoque de la vida. Empieza a comprender que toda la creación tiene por cometido “la adoración”, y NO “el goce”, que Dios creador, lo penetra todo, a cada una de sus creaciones y la energía que mueve a cada ser creado, es la misma que mueve el universo entero.

Para hacer de la vida algo saludable, feliz y pacífica, resulta esencial el estudio regular de la biblia y textos sagrados en un lugar puro. El estudio de los libros sagrados del mundo permitirá que el cristiano se concentre resuelva las dificultades de la vida cuando se presenten; pondrá fin a la ignorancia el conocimiento. La ignorancia no tiene principio, pero tiene fin; el conocimiento tiene principio, pero no fin. Mediante el estudio de sí-mismo el cristiano comprende la naturaleza de su alma y alcanza la comunión con lo divino, Los libros sagrados del mundo son para que todos los lean. No están reservados únicamente a los miembros de una sola creencia. Lo mismo que las abejas liban el néctar de flores diversas, así también el cristiano que examina todo y retiene lo bueno, si se da la oportunidad, apreciará lo bueno, lo justo, lo puro, lo amable, lo que es de buen nombre, si tiene alguna virtud alguna o algo digno de alabanza, de otras culturas y sus creencias, que le harán en muchos casos, apreciar mejor la suya propia (ya que las tradiciones y religiones tienen hilos comunes de ética y moral).

e) DEDICACIÓN DE TODAS LAS ACCIONES A DIOS:

Debemos ofrecer al Señor todas nuestras acciones y nuestra voluntad. Quien tiene *Fe* en Dios no desespera, ya que posee iluminación. Quien sabe que toda la creación pertenece al Señor no se engreirá ni se embriagara de poder; no se rebajará por intereses egoístas; Su cabeza solo se inclinara en veneración. Cuando las aguas de “la adoración” son conducidas a través de las turbinas de la mente, el resultado es la obtención del poder mental y la iluminación espiritual. Y mientras que la mera fuerza física sin la adoración, resulta letal, la mera adoración sin fortaleza de carácter es como un opiáceo. La adicción a los placeres destruye tanto el poder como la gloria. De la satisfacción de los sentidos cuando estos van en pos del placer surgen “el apego” y “la codicia” para su repetición. Si no se los complace, se produce la tristeza. Han de refrenarse, pues, mediante el conocimiento y el dominio de sí mismo. Sin embargo, controlar la mente resulta más difícil. Tras haber agotado los propios recursos sin éxito, acudimos en busca de ayuda al Señor, que es la Fuente de todo poder. Es en este punto cuando comienza “la adoración”. En “*la adoración verdadera*” mente, intelecto y voluntad aparecen entregados al Señor, y el cristiano ora: “Desconozco lo que es bueno para mí, hágase tu voluntad.” Otros rezan para ver satisfechos o cumplidos sus deseos. En “*la adoración verdadera o amor verdadero*” no hay lugar para el “yo” y “lo mío”. Cuando desaparecen los sentimientos del “yo” y “lo mío”, es que el alma individual ha completado su crecimiento. Vaciada la mente de deseos de complacencia personal, debe llenarse con pensamientos en torno al Señor. En una mente henchida de ideas de satisfacción personal, existe el peligro de que los sentidos arrastren a la mente tras los objetos de deseo. Intentar la práctica de la adoración sin vaciar la mente de deseos es como hacer fuego con leña mojada: desprende una gran cantidad de humo que hace llorar los ojos, tanto del que lo enciende como de los que se hallan al rededor. Una mente que alberga deseos no puede arder ni dar luz y calor al ser tocada por el fuego del conocimiento.

El nombre del Señor es como el Sol: disipa toda oscuridad. La Luna resplandece llena cuando se halla frente al Sol. También el alma individual resplandece llena cuando se halla ante el Señor. Si entre el Sol y la Luna llena se interpone la sombra de la Tierra, se produce un eclipse; si los sentimientos del “yo” y “lo mío” proyectan su sombra sobre la experiencia de plenitud, todo esfuerzo del cristiano para alcanzar la paz es inútil.

Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras, El cristiano verdadero ha aprendido el arte de dedicar todas sus acciones al Señor, y así ellas, reflejan la divinidad que reside en su interior.

3. Ejercicio Físico

Antes que nada, hasta ahora seguramente encontraste muy bíblico todo lo escrito. Quería contarte que todo lo que estás leyendo está extraído del libro “Luz sobre el yoga de B.K.S Iyengar. Lo único que hice fue cambiar las palabras “yogui” (practicante de yoga) por “cristiano”. Ya ves como se complementa perfectamente, el yoga no plantea que uno se vuelva hindú, ni que adore a dioses hindúes. Solamente es un método de auto purificación para el servicio a Dios, sana el cuerpo, adiestra

la mente para que no sea presa de los objetos sensuales y la hace cristalina para que sin empañar ni teñir con el propio ego, pueda reflejar la luz de Dios, que a través de su Espíritu Santo, se encuentra en su templo “nuestro cuerpo”. Si habías prejuzgado el yoga sin saber de qué se trataba, espero que haya cambiado un poco tu óptica. Que Dios te bendiga y siga plasmando el libro con su tercer aspecto, el del ejercicio físico a través de posturas físicas que en yoga son llamadas “Asanas”.

El tercer aspecto procura firmeza, salud y ligereza de miembros. Una postura firme y agradable produce equilibrio mental y evita la inconstancia de la mente. Una postura de yoga tomado como ejercicio físico, no son simples ejercicios gimnásticos, son posturas. Para realizarlas se necesita un espacio limpio y aireado, una manta y decisión, mientras que otros sistemas de entrenamiento físico necesitan amplios campos de juego y un equipo costoso, las Asanas (posturas de yoga) pueden hacerse sin nada, ya que los mismos miembros del cuerpo proporcionan los pesos y contrapesos necesarios. Mediante su práctica desarrollamos agilidad, equilibrio, resistencia y una gran vitalidad.

Las Asanas (posturas) se han ido desarrollando durante siglos al objeto de ejercitar cada músculo, cada nervio y cada glándula del cuerpo. Aseguran un físico bueno, es decir, fuerte y elástico, no envarado por un exceso de músculo, al tiempo que mantienen el cuerpo libre de enfermedades, si todo el mundo practicara yoga como su ejercicio físico regular, las farmacias del mundo tendrían que cerrar. Las posturas reducen el cansancio y calman los nervios. Mas su importancia real radica en la manera en que se entrena y disciplina la mente.

Muchos actores, acróbatas, atletas, bailarines, músicos y deportistas también poseen un espléndido físico así como un gran control del cuerpo, más les falta el control de la mente, del intelecto y del dominio propio. De ahí que se hallen en desarmonía consigo mismos, y raramente pueda encontrarse entre ellos una personalidad equilibrada. A menudo anteponen el cuerpo a todo lo demás. En cambio, el que hace yoga, no se ocupa solo de la perfección del cuerpo, sino también de los sentidos, de la mente, del intelecto y del alma.

El practicante de yoga, conquista el cuerpo mediante la práctica de Asanas y hace de él un vehículo adecuado para el espíritu. Sabe que el espíritu necesita del cuerpo como vehículo. Un alma sin cuerpo es como un pájaro privado de su facultad de volar. El no teme a la muerte, ya que el tiempo debe pasar factura a toda carne. Sabe que el cuerpo se halla en continuo cambio y se ve afectado por la infancia, la juventud y la vejez. Nacimiento y muerte son fenómenos naturales. Si bien el alma no se halla sujeta al nacimiento ni a la muerte. Como el hombre que desecha los vestidos gastados para ponerse otros nuevos, así también el inquilino del cuerpo, desecha su cuerpo gastado para entrar en otro cuerpo glorificado.

El que practica yoga, como el cristiano, cree que su cuerpo le ha sido dado por el señor, no solo para el goce, sino también para el servicio al prójimo en cada momento despierto de su vida. No lo considera de su propiedad. Sabe bien que el señor que le dio su cuerpo se lo quitará algún día. Mediante la realización de Asanas, el practicante, gana en primer lugar salud, la cual no es mera existencia. Se trata de un bien que no puede adquirirse con dinero, sino que debe ser ganado a fuerza de trabajo duro, un estado de completo equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

La salud consiste en el olvido de la consciencia física y mental. El practicante de yoga (yogui) se libera de las incapacidades físicas y distracciones mentales mediante la práctica de las Asanas. Entrega sus acciones y el fruto de estas al Señor, en servicio del mundo. La misma práctica de posturas, es entregada a Dios con devoción, al inspirar siente que Dios se acerca a él, al retener la inspiración, Dios se mantiene a su lado, al espirar, él se acerca a Dios, y al retener la espiración, contempla a Dios.

El yogui comprende que su vida y todas sus actividades, forman parte de la acción divina en la naturaleza, manifestándose y operando en forma humana. En el latido del pulso y en el ritmo de la respiración reconoce el flujo de las estaciones y el palpar de la vida universal. Su cuerpo es el templo que alberga la llama divina. Opina que descuidar o negar las necesidades del cuerpo, considerándolo algo ajeno a lo divino, es también descuidar y negar la vida universal de la cual es parte integrante. El yogui no alza los ojos al cielo para hallar a Dios, pues sabe, que Él vive en su interior a través de su Espíritu Santo. Siente el reino de Dios dentro y fuera de él, y que el cielo reside en él.

¿Dónde pues, acaba el cuerpo y comienza la mente? ¿Dónde acaba la mente y comienza el espíritu? No pueden ser divididos, toda vez que se hallan interrelacionados; son aspectos distintos de la misma consciencia divina que todo lo llena.

El yogui nunca desatiende ni mortifica el cuerpo o la mente, sino que los mima. Para él el cuerpo no es el obstáculo para su liberación espiritual ni causa de su caída, sino que constituye un instrumento de logro. Persigue un cuerpo fuerte y vigoroso como el relámpago, lleno de salud y libre de sufrimientos para así dedicarlo al servicio del Señor como es su finalidad. (¡Que hermoso, entregar nuestro cuerpo sano y fuerte como sacrificio vivo, agradable a Dios!)

No puede alcanzar a percibir el alma, quien carece de fuerza, se muestra negligente o carece de objetivo. Al igual que un recipiente de barro sin cocer se deshace con el agua, el cuerpo pronto se deteriora. Cuézase, pues, a la conciencia en el fuego de la disciplina, a fin de fortalecerlo y purificarlo.

Los nombres de las Asanas poseen un significado e ilustran el principio evolutivo. Algunas tienen nombres derivados de la vegetación, como el árbol, la flor de loto, otras de insectos como la langosta, el escorpión, otras de animales acuáticos, o anfibios como el pez, la tortuga, la rana o el cocodrilo. Las hay que llevan nombres de aves, como el gallo, la garza, el pavo real, el cisne. Y también que toman el nombre de cuadrúpedos como el perro, el caballo, el camello, el león. No se han dejado en el olvido los nombres de criaturas que se arrastran como la serpiente, ni se pasa por alto el estado embrionario del ser humano. Hay Asanas que reciben su nombre de héroes legendarios o sabios. Durante la práctica de Asanas, el cuerpo del yogui adopta diversas formas que asemejan una gran variedad de criaturas. Su mente se halla educada para no despreciar criatura alguna, pues sabe que en toda la gama de la creación, desde el insecto más insignificante hasta el sabio más perfecto, son creación de Dios que los compenetra a todos, como así nos compenetra a nosotros hasta lo más profundo de nuestros tuétanos, la mente y el alma. El yogui sabe también que la forma más elevada de todas, es la de Aquél que no tiene forma. Halla la unidad en la universalidad.

Las dualidades tales como ganancia y la pérdida, la victoria y la derrota, la fama y la deshonra, el cuerpo y la mente, la mente y el alma, se desvanecen mediante el dominio de las Asanas, con lo que el practicante puede entonces pasar al control rítmico de la respiración, cuarto aspecto en el camino. En las prácticas del control de la respiración las fosas nasales, así como sus membranas, la tráquea, los pulmones y el diafragma, son las únicas partes del cuerpo que se hallan en actividad. Solo ellas sienten el impacto completo de la fuerza de la energía vital, el aliento de vida. Así pues, no busque alcanzar el dominio de este aspecto apresuradamente, pues en él está jugando con la vida misma. Con la práctica correcta uno se ve libre de la mayoría de las enfermedades. No intentar hacer esto por sí mismo sino solo a través de la supervisión de un instructor cualificado que conozca sus limitaciones físicas. Ahora se explicará este aspecto.

4. Control rítmico de la respiración

Este aspecto consiste en poder manejar nuestra respiración para purificarnos, no ser presa de emociones sino tener el dominio propio y manejo de las mismas mediante el cambio del patrón respiratorio, aquietar la mente a través de la respiración y que están firmemente conectadas. Las técnicas consisten por ejemplo:

Respiración rítmica: Se toma el pulso en el antebrazo con una mano, y se inspira en 4 pulsos, luego se espira en 4 pulsos y así sucesivamente. Pueden también retenerse 2 pulsos la respiración luego de cada inspiración y luego de cada espiración. También hay otras técnicas en que se inspira por una fosa nasal y se espira por la otra, hay realmente varias técnicas de este tipo que no tiene objeto describirlas aquí, creo que está entendido el aspecto y para el que quiera investigar puede buscar este tipo de técnicas con el nombre que tienen en yoga que es “Pranayama” (*Prana* significa aliento, respiración, vida, vitalidad, viento, energía, fuerza. También connota el alma como opuesto al cuerpo. El término se usa generalmente en plural para indicar alientos vitales. *A-yama* significa longitud, expansión, extensión o restricción. *Pranayama* implica de este modo la extensión de la respiración y su control.

La vida del yogui no se mide por el número de sus días sino por el número de sus respiraciones, por lo que este adopta las adecuadas pautas de respiración rítmica, lenta y profunda. Estas pautas rítmicas fortalecen el aparato respiratorio, calman el sistema nervioso y reducen las ansias. A medida que deseos y apetencias disminuyen, la mente se libera, convirtiéndose en un vehículo apto para la concentración.

De la antigüedad a nuestros días, desde indoamérica al oriente lejano, la Biblia y los Vedas, las tradiciones espirituales y sanadoras de la humanidad relacionan el aliento con la vida.

En la Biblia, Dios forma al ser humano del polvo de la tierra pero sopla en su nariz aliento de vida – *ruaj* es la palabra hebrea. A partir de ese momento, la criatura de barro se transforma en ser viviente (*Génesis 2:7*). La *ruaj* del Señor origina la vida e insufla en el ser humano su semejanza con la divinidad.

Los antiguos griegos hablaban de *pneuma*, una palabra que significa aire, aliento, pero también puede traducirse como espíritu. El fluir sin obstrucciones de *pneuma* produce buena salud y trae sabiduría.

En varias tradiciones chamánicas indoamericanas, la respiración viviente es un don del Gran Espíritu y a través de ella se accede al alma, a la sanación y a los estados de conciencia acrecentada.

Job 17:1 Mi **aliento** se agota, se acortan mis días, Y me está preparado el sepulcro.

Entonces la respiración trasciende el plano de la consciencia".yoga sutras II.51

2 Samuel 22:16 Entonces aparecieron los torrentes de las aguas, Y quedaron al descubierto los cimientos del mundo; A la reprimenda de Jehová, Por el soplo del **aliento** de su nariz.

Vemos como el aliento está relacionado con el espíritu de vida, luego está el cuerpo y la mente con sus pensamientos.

Salmos 146:4 Pues sale su **aliento**, y vuelve a la tierra; En ese mismo día perecen sus pensamientos.

“La práctica regular de pranayama reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción”. Yoga sutras II.52

Salmos 135:17 Tienen orejas, y no oyen; Tampoco hay **aliento** en sus bocas.

Los que no perciben son como muertos espirituales, Jesús tenía esa claridad y dejaba bien en claro.

Lucas 9:60 Jesús le dijo: Deja que los muertos entierren a sus muertos; y tú ve, y anuncia el reino de Dios.

Todavía realmente no experimenté tanto pranayama para conocer profundamente sus efectos, lo que si experimenté es un estado de relajación, de volver al presente, de escuchar más el cuerpo a través de la respiración, de oxigenarme, o alcanzar un estado de atención, bajar las pulsaciones del corazón por ejemplo.

Así que en este aspecto, me pareció propicio buscar específicamente un resumen de los beneficios

Pranayama y sus efectos: Físico-Mental-Espiritual

Extraído de <http://yogaypranayama.blogspot.com.ar/p/pranayama-y-sus-efectos-fisico-mental.html>

EFFECTOS DEL PRANAYAMA

La llave del control orgánico

Los ejercicios de respiración son considerados con mucho respeto y admiración por los conocedores de estos principios, antiguamente reservados a unos pocos iniciados. En la actualidad estos conocimientos considerados esotéricos o herméticos se están divulgando porque el espíritu de los tiempos ya lo permite, puesto que la humanidad ya está preparada para recibirlos. Depende de nosotros cómo vamos a utilizar estos secretos de antaño y obtener con ellos los resultados tan valiosos que nos pueden proporcionar. El pranayama juega un papel muy importante. Lo que estamos buscando no es solo la práctica de un ejercicio respiratorio sino el control de la energía vital, este control entendido como manejo adecuado del prana para obtener resultados positivos en todos los aspectos de nuestro ser: lo físico, lo mental y lo espiritual. La orientación intencionada del Prana, en el cuerpo, proporciona un incremento de la vitalidad, ayuda a la desintoxicación física y mejora las defensas inmunológicas, y ayuda también a alcanzar paz interior, relajación y claridad mental.

Algunos efectos positivos de tipo físico del pranayama:

- Aumento de la energía corporal.
- Rejuvenecimiento de los tejidos.
- Prolongación de la juventud.
- Mayor salud y vitalidad.
- Purificación y vitalización de la sangre.
- Fortalecimiento de todos los órganos del cuerpo.
- Desarrollo de la capacidad pulmonar mejorando la absorción de oxígeno.
- Estimulo las glándulas endocrinas.
- Equilibrio del sistema nervioso.
- Normalización de la presión sanguínea.
- Ayuda en los procesos y terapias de curación. Aumento de la resistencia a las infecciones.

Efectos Psíquicos:

- Elimina el estrés, nerviosismo y depresión
- Calma la mente y las emociones.
- Proporciona equilibrio interior
- Suelta y libera los bloqueos energéticos

Efectos Espirituales:

- La meditación se vuelve más profunda
- Despierta y purifica los Chakras (centros de energía).
- Expande la conciencia

5. Retirada y emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y los objetos externos.

Si la razón de un hombre sucumbe a la presión de los sentidos, el hombre está perdido. Pero si existe un control rítmico de la respiración, los sentidos, en lugar de ser arrastrados tras los objetos externos de deseo, se orientan hacia el interior y el hombre se ve libre de su tiranía. Es este el quinto estadio del yoga, llamado “*pratyahara*”, en el que los sentidos son puestos bajo control.

Cuando se alcanza este estadio, el *practicante* lleva a cabo un profundo examen de conciencia. Para superar la mortal pero atractiva llamada de los objetos sensuales necesita del aislamiento que proporciona la adoración al evocar en su mente al Creador, quien hizo todos sus objetos de deseo, Le es precisa, asimismo, la luz que proporciona el conocimiento de su herencia divina. En verdad, la mente es, para la especie humana, causa de cautiverio y de liberación: conduce al cautiverio si se halla sujeta a los objetos de deseo, y lleva a la libertad si se halla libre de la influencia de estos. Existe cautiverio cuando la mente siente ansia, se lamenta o es desgraciada por algo. Cuando se destruye todo deseo (terrenal) y todo temor, la mente se hace pura. Lo bueno y lo agradable se presentan igualmente ante el hombre y le incitan a actuar. El yogui (y el cristiano) prefiere lo bueno a lo agradable. Otros, llevados por sus deseos, prefieren lo agradable a lo bueno, sin comprender la verdadera finalidad de la vida. El yogui siente gozo en que es (como Job); sabe cómo parar, y vive, por tanto, en paz; prefiere, al principio, lo que es amargo como la hiel, pero persevera en la práctica, sabiendo bien que al final se le transformara en algo dulce como la miel. Otros, ávidos de la unión de sus sentidos con los objetos de sus deseos, prefieren lo que en principio parece dulce como miel, sin saber que al final se les transformara en amargo como la hiel.

El yogui sabe que el camino hacia la satisfacción de los sentidos mediante los deseos sensuales es ancho pero lleva a la destrucción, y que muchos lo siguen. El camino del yoga, en cambio, es como la hoja afilada de una navaja: estrecho y difícil de recorrer, y son pocos los que lo encuentran (no te suena a biblia?). El yogui sabe que los caminos de la ruina o de la salvación residen en su interior (por las decisiones que tome).

Según la filosofía hindú, la consciencia se manifiesta en tres cualidades distintas denominados Gunas.

Estos *gunas* (cualidades o atributos) son:

1. *Sattva* (cualidad iluminadora, buena o pura), que conduce a la claridad y a la serenidad mental.
2. *Rajas* (la cualidad de la movilidad o la actividad), que hace a la persona activa y enérgica, tensa y voluntariosa.
3. *Tamas* (cualidad oscura y restrictiva), que obstruye y se contra pone a la tendencia de *rajas* al trabajo y de *Sattva* a la revelación.

Tamas es la cualidad del engaño, la oscuridad, la inercia y la ignorancia. Aquella persona en la ella predomina se muestra apática y se halla sumida en un estado de indolencia. *Sattva* conduce a lo divino, mientras que *tamas* conduce a lo demoniaco. Entre las dos se encuentra *Rajas*.

La fe que se tiene, los alimentos que se consumen, los sacrificios que se llevan a cabo, las austeridades soportadas y los frutos rendidos por cada individuo varían de acuerdo con su *guna* predominante.

Quien ha nacido con tendencia hacia lo divino carece de temor y es puro, se muestra generoso, posee autocontrol y persigue el estudio del Sí mismo. Aboga por la no violencia, obedece a la verdad y se halla libre de ira. Renuncia a los frutos de sus obras y trabaja por el trabajo mismo. Posee una mente tranquila, carece de malicia hacia nadie, muestra caridad para con todos y se halla libre de apetencias. Es afable, modesto y Firme; iluminado, clemente y resuelto; y totalmente ajeno a la perfidia y el orgullo.

El hombre en quien predomina *Rajas* tiene sed interior y es afectuoso. Como es apasionado y codicioso, hiere a los demás y, lleno de lujuria y odio, de envidia y falsedad, sus deseos son insaciables. Carece de firmeza, es veleidoso y se distrae con facilidad, al tiempo que es ambicioso, busca el favor de los amigos y vive henchido de orgullo familiar: se acobarda ante las circunstancias desagradables y se apega a las cosas agradables; habla agriamente y tiene un estómago voraz.

El que nace con tendencias demoníacas (Dios persigue la maldad del hombre hasta la 3er y 4ta generación de los que le aborrecen) es falso, insolente y engreído; iracundo, cruel e ignorante. En tales gentes no existe pureza, ni conducta recta, ni verdad. Satisfacen sus pasiones y, aturdidos por innumerables deseos, cogidos en la telaraña del engaño, estos adictos a los placeres sensuales caen en el infierno.

La forma en que opera la mente de personas con un predominio de diferentes gunas, se muestra en los distintos caminos que siguen para acercarse a un precepto universal tal como “*no codiciaras*”. El hombre en quien domina **Tamas**, puede interpretarlo así: "Nadie debe codiciar lo que es mío, no importa como lo he obtenido yo. Y si alguien lo hace, le destruiré" El tipo *Rajas* es calculador centrado en Sí mismo, una persona que concebiría este precepto así: "No codiciare los bienes de los demás, no sea que ellos codicien los míos" y que obedecerá la ley al pie de la letra por una cuestión de conveniencia, pero no el verdadera espíritu de la ley como una cuestión de principio. En cambio, la persona de temperamento **Sátvico** obedecerá ambos, letra y espíritu del precepto, como una cuestión de principio y no de conveniencia; como una cuestión de valores eternos. Se mostrará justo por el mero espíritu de justicia, y no por la existencia de una ley humana que impone un castigo para mantener la honradez.

El yogui, que también es humano, se ve afectado asimismo por estos tres Gunas. Por medio del estudio consciente y disciplinado del sí mismo y de los objetos que sus sentidos tienen a perseguir, aprende que pensamientos, palabras y actos vienen dados por *Tamas* y cuales proceden de *Rajas*. Con esfuerzo incesante, erradica y extirpa tales pensamientos provocados por *Tamas*, trabajando para alcanzar un estado mental *Sattvico*.

Una vez que el practicante ha experimentado la plenitud de la creación o del Creador, su sed para con los objetos de los sentidos que no le convienen se desvanece y pasa a mirarlos a partir de entonces con des apasionamiento. No experimenta inquietud alguna ante el frío o el calor, el dolor o el placer, el honor o el deshonor, la virtud o el vicio. Trata a los dos impostores – el triunfo y el desastre- con ecuanimidad. Se ha emancipado de estos pares de opuestos. Ha superado la atracción de los gunas y se ha convertido en un *gunatita* (el que ha superado la atracción de los gunas). Carece de identidad propia pues vive experimentando la plenitud de Dios. Un hombre así que nada desprecia, lleva todas las cosas por la senda de la perfección.

2 Corintios 11:3 Pero temo que como la serpiente con su astucia engañó a Eva, vuestros **sentidos** sean de alguna manera extraviados de la sincera fidelidad a Cristo.

1 Juan 2:16 Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo.

Hebreos 5:14 pero el alimento sólido es para los que han alcanzado madurez, para los que por el uso tienen los **sentidos** ejercitados en el discernimiento del bien y del mal.

6. Concentración

Cuando el cuerpo ha sido templado por las Asanas, cuando la mente se ha refinado en el fuego del control de la respiración y los sentidos han sido puestos bajo control, el discípulo alcanza el sexto estadio, denominado “concentración”. Aquí se halla totalmente concentrado en un solo punto o en una labor en la cual está completamente absorto. La mente ha de ser aquietada para poder lograr este estado de completa absorción.

La mente es un instrumento que clasifica, juzga y coordina las impresiones procedentes del mundo exterior, así como las que surgen en el interior de uno mismo.

La mente es el producto de pensamientos difíciles de contener, puesto que son sutiles y volubles. Un pensamiento bien vigilado por una mente controlada es fuente de felicidad. A fin de sacar el mejor provecho de un instrumento se ha de saber cómo funciona. La mente es el instrumento para pensar, por lo tanto es necesario considerarla como actúa. Los estados mentales se clasifican en cinco grupos. El primer estado es el estado Ksipta, en el cual las fuerzas mentales se hallan dispersas, en desorden y en estado de abandono. En él domina Rajas, ya que la mente persigue los objetos de sus apetencias. El segundo estado es vikspita, en el que la mente se halla agitada y distraída. Existe en este estado capacidad para el goce del fruto de los propios esfuerzos, pero los deseos aún no se hallan controlados ni dominados. Por otro lado, en el estado “mudha” que es el tercer estado, la mente se muestra débil, embotada, estúpida, se halla confundida, perdida, sin saber lo que quiere. En este estado predomina Tamas. El cuarto estado mental es “ekagra” (eka= uno, agra= primero) donde la mente se halla extremadamente atenta y las facultades mentales se concentran en un solo objeto, con predominio de Sattva. La persona ekagra, posee poderes intelectuales superiores y sabe exactamente lo que quiere, de modo que utiliza todas sus fuerzas para lograr su propósito. A veces, la busca implacable del objeto deseado, que no repara en prejuicios ajenos, puede acarrear gran desventura, y así sucede a menudo que aún cuando el objeto deseado se consiga, deja tras de sí un sabor amargo.

Una mente capaz de enfocarse y no distraerse nos hace estar firmes para servir al Señor y no decaer.

Salmos 17:5 Mis pasos se han mantenido **firmes** en tus senderos. No han resbalado mis pies.

“concentración” es la manera de lograr lo que plantea el apóstol Pablo en romanos, nuestra mente debe estar enfocada en el Señor.

Romanos 12:2 (DHH) | ²No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar (su mente en otras versiones) para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto.

La mente si está sujeta a su vez al espíritu, tiene dirección divina.

Proverbios 16:9 La **mente** del hombre planea su camino, pero el SEÑOR dirige sus pasos.

Salmos 26:2 Examíname, oh SEÑOR, y pruébame; escudriña mi **mente** y mi corazón.

Vemos también las consecuencias de tener una mente reprobada por Dios, una mente que no permanece en su rectitud, una mente dispersa, distraída, fluctuante, que no tiene la capacidad de ser dirigida, una mente que nos lleva al desastre.

una mente dispersa, dirigida por tamas o rajas, no puede estar aprobada por Dios, debemos alcanzar una mente Sattvica que tenga la capacidad de lograr la concentración en una sola dirección, osea ekagra, lograr la unidireccionalidad de la mente sin darle importancia a los pensamientos contradictorios que quieran distraernos para sacarnos del camino.

Romanos 1: 28-32 ²⁸Y como ellos no aprobaron tener en cuenta a Dios, Dios los entregó a una **mente reprobada**, para hacer cosas que no convienen;

²⁹estando atestados de toda injusticia, fornicación, perversidad, avaricia, maldad; llenos de envidia, homicidios, contiendas, engaños y malignidades;

³⁰murmuradores, detractores, aborrecedores de Dios, injuriosos, soberbios, altivos, inventores de males, desobedientes a los padres,

³¹necios, desleales, sin afecto natural, implacables, sin misericordia;

³²quienes habiendo entendido el juicio de Dios, que los que practican tales cosas son dignos de muerte, no sólo las hacen, sino que también se complacen con los que las practican.