

La renuncia a la motivación egoísta

Las enseñanzas del Yoga animan al practicante que quiera avanzar en su vida, cumplir con sus deberes diarios, pero sin pensar en hallar aprobación o en el interés personal, mucho más actuar en el espíritu del desapego y de la virtud. Este es el “credo” de los yoguis serenos.

El éxito en el Yoga depende de la motivación interna y del estado mental. Es posible, ser activo por fuera y a la vez ser sereno por dentro. El Yoga comienza a menudo con ejercicios físicos para calmar el cuerpo. Al inicio el proceso entonces es actuar. Actuando correctamente alcanzamos un estado de conciencia sereno y luego tenemos la oportunidad de escalar a los siguientes niveles de la evolución espiritual.

El estado de la serenidad interior y de la felicidad se alcanza cuando nos comprendemos como parte de la entera creación. Nadie es independiente de la malla de la vida, sea material- o espiritualmente. Quien reconoce la presencia de Dios en todos los seres está conectado en todos sus actos con la fuerza divina. Actuamos para el bien de todos cuando actuamos con serenidad y alegría, porque así, todos los seres, siendo parte de la creación, forman parte de esta felicidad que tu mismo creas.

Estamos permanentemente creando y para hacerlo de manera inteligente y sostenible necesitamos controlar la mente. Esto es la base del Yoga. Primero debemos reconocer la diferencia entre nosotros y la mente. La mente es como una herramienta que puede ser usada para lo positivo o lo negativo. Si la mente está acostumbrada a obedecer a la insistencia de los sentidos, creamos un caos en nuestra vida.

La función normal de la mente es aceptar las cosas o rechazarlas. Por eso debemos educarla en aceptar la cosas útiles para el desarrollo espiritual y rechazar lo perjudicial. Con esta educación de la mente se desarrollan por ejemplo preferencias por una alimentación pura, literatura profunda, conversaciones enriquecedoras y el amor por la verdad. Finalmente todo esto es servir a la fuerza divina.

Si la mente está libre de engaños y distracciones, buscará por si misma una orientación espiritual y así se convertirá en una gran amiga que nos ayuda a encontrar la libertad. Entonces ya no más confundirás los mensajes de tu corazón.

Namaste

José A. Díaz

(interpretación del Baghavad Gita, Cap. 6, I-IX)