



Sadhana: disciplina espiritual

Sadhana es una disciplina de autocontrol, autovaloración y auto-renovación. Es una disciplina voluntaria y personal, que desafía a levantarse temprano en la mañana e ir a través de cada obstáculo que pueda frenar las acciones del desarrollo espiritual a lo largo de cada día.

"Una gran recompensa de hacer Sadhana:
la persona se vuelve incapaz de ser derrotada"

En los Retiros Espirituales, la disciplina espiritual nos favorece, porque:

- ✓ Se derrota el aislamiento, que causaría perturbación a cualquier persona sin desarrollo espiritual.
- ✓ Cuando todos meditan, el efecto total se multiplica por el número de personas que están meditando.
- ✓ Es un medio a través del cual podemos superar toda negatividad.

La vida es un regalo de Dios y la vacilación mental es desperdiciar la vida.

No importa quién seas. Si vives dudando y vacilando, estarás en problemas. Esa es la ley. Nadie la puede cambiar. Para tener unidad y claridad mental, tienes que mantener tu mente limpia.

Dios es la infinitud. Y todo lo que se multiplique por infinitud se vuelve infinitud. Esa es la ley. Así que levántate temprano y multiplica lo divino meditando. Tómate a ti mismo y multiplícate por la infinitud.

Cuando tratas de estar en silencio y en meditación, toda la basura de tu subconsciente sale a la superficie. Algunas personas piensan que al meditar la mente se volverá silenciosa. No es cierto. Lo que sucede es que la mente se vuelve totalmente activa y deja salir la basura subconsciente.

Si continúas repitiendo tu mantra y cortando esos pensamientos, y no te relacionas con ellos, liberarás lo subconsciente y te volverás puro.

Cumplir con tu disciplina espiritual diaria prueba tu entereza. Si tu Sadhana es más importante que tu neurosis, estás bien.

Entre las 3 y las 6 a.m., los rayos del sol pasan a un ángulo de 60 grados con respecto a la tierra y solo deseas relajarte. Sin embargo, te levantas, tomas una ducha y meditas....