



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

CÓMO MANTENERSE ESTABLE **Marianne Lizana**

¿Qué es lo que causa inestabilidad en el ser?, ¿Que consecuencias hay internamente cuando estamos inestables? Cuando uno está inestable es como cuando uno está a la orilla del mar, adonde rompen las olas, en donde es revolcado a cada rato y sólo a veces está de pie.

Cuando uno está a nivel de la superficie del propio ser uno se deja llevar por cualquier cosa que venga y puede que este bien parado y puede que no, a veces disfruta y otras veces no.

Cuando en el mar uno se adentra más allá de las olas, más profundo, es muy lindo, por que ahí no hay olas fuertes, es más suave y si uno se sumerge es más tranquilo y muy silencioso.

Nosotros también estamos hechos como por capas: en la primera capa es donde hay más inestabilidad, es la capa más superficial a nivel mental, es un estado de conciencia donde uno está muy afectado o atraído por todas las situaciones. En ese estado de conciencia uno siempre está cambiando: cambiando de humor, cambiando su forma de pensar, a veces estresado, de vez en cuando feliz, de repente triste. A ese nivel nosotros lo llamamos el nivel de conciencia del cuerpo, porque uno está muy conectado a lo físico, y la naturaleza de lo físico es el cambio.

Cuando uno va a otro nivel, a una capa más profunda en el interior del ser, estamos conectados con una parte muy espiritual que ya no depende del cuerpo, es el ser en esencia, el núcleo que le da vida a este cuerpo, es una parte de la consciencia donde uno simplemente siente paz y luz. Es a ese estado al que llamamos conciencia del alma y es allí cuando uno puede ser estable y no es atraído ni influido por las situaciones externas.

Cuando logro conectarme conmigo mismo en ese nivel, es cuando logro estar libre de la influencia de los cambios.

Gracias a una observación muy atenta del propio ser, de los mecanismos que uno tiene, uno logra fijarse que por lo general lo que nos hace inestables no son las cosas que suceden sino las reacciones que uno tiene ante ellas. Porque hay días en que uno está feliz y tranquilo, aunque sucedan situaciones inesperadas uno se siente bien, y otras veces hay días en que uno está mal y pueden haber las mismas circunstancias pero uno las siente de forma negativa.

Lo que produce, realmente, ese estado interno de sufrimiento es la propia fragilidad, la propia negatividad o los propios vicios, que nosotros los resumimos en cinco: el apego, la ira, el ego (la arrogancia y la falta de autoestima es parte del ego), la gula, (la avaricia, nunca sentirse satisfecho y querer siempre más) y la lujuria.

Fíjense ustedes, lo que pasa cuando entran en apego: por ejemplo, si uno tiene apego al carro, a la casa, a la computadora o el celular, si algo de todo eso falla, o se lo roban uno siente que es una tragedia. Cuando hay apego a las cosas siempre hay miedo de que algo les pase, uno no está tranquilo. Apego es cuando yo pienso que las cosas o personas me pertenecen y es por eso que se sufre. Ese es uno de los ejemplos de cómo se crea la inestabilidad interior.

Es importante reconocer los que han llegado a ser nuestros patrones interiores que nos causan dolor. Si uno no sabe que el apego causa sufrimiento uno lo sigue teniendo, no cambia, aunque sea la causa de muchas angustias. Es igual con el enojo o la ira, todas son cosas que nos sacan de nuestro centro y nuestro bienestar.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

Sólo hay un ser que no se sale de su estado interior nunca, Él es el océano constante de paz, es Dios, el Ser Supremo, el Alma Suprema. El está constantemente estable, nunca tiene miedo de nada.

¿Por que Dios tiene ese estado? Porque El está más allá de lo físico, en un estado donde no tiene atracción hacia lo material, puede interactuar con lo material, pero no está apegado a eso. Su estado es ilimitado, es libre y por eso es que nos puede liberar a los demás.

El método para volver a tener estabilidad real y llegar a ser como una montaña, que no importa si viene viento, si vienen tormentas, se queda estable e insacudible, es el poder de la conexión interior con lo espiritual. Es decir volver profundamente a ser conciente del alma y conectarme con el Ser Supremo con el Alma Suprema. Una cosa es tener sabiduría y conocimiento pero otra cosa es tener este poder interior.

El conocimiento y la sabiduría nos dan la capacidad de entender qué es bueno y qué es malo, pero no necesariamente nosotros hacemos caso a nuestra propia sabiduría. Podemos entender que no es bueno estar enojado en alguna circunstancia, somos muy inteligentes, pero aun así nos enojamos. Entonces el conocimiento nos da riqueza o da un reconocimiento social pero no nos da poder. Una persona que tiene el poder de esta conexión espiritual, es una persona que realmente tiene control sobre sí mismo, si decide estar en paz, su mente le hace caso, puede controlarla cuando sea que quiere, puede estar constantemente en conexión con Dios.

Este tipo de conexión o meditación tiene otras consecuencias, tales como la vivencia de la paz, el amor, la pureza, la libertad, cosas que todos andamos buscando. Cuando hablamos de estabilidad hablamos de ese poder de la meditación.

Cuando uno es débil hay falta de dominio propio y por ello se cometen muchos errores, y uno se siente impotente, uno se siente triste. Lo que lo hace a uno fuerte es sólo la conexión interna con el propio ser y la conexión con el Ser Supremo.

En la vida siempre hay situaciones que vienen como obstáculos y siempre las va a haber, hasta el final, porque son maestros. Si uno realmente quiere permanecer estable a pesar de las situaciones, el único poder que nos mantiene así es la paz, es el ser desapegado, es el poder espiritual. A nivel del lo físico todo lo podemos perder, a nivel espiritual lo que uno logra no lo pierde, es un ingreso que dura para siempre, y más bien se puede acumular.

Una persona poderosa no es sólo el que tiene el papel de ser presidente, sino que es la persona que de verdad tiene esa capacidad de estabilidad. Ser estable como una montaña implica un profundo esfuerzo espiritual y querer alcanzar un estado de paz y quizás de perfección interior.

¿Como permanecer estable siempre? Es la decisión de uno mismo y se desarrolla mediante el poder de manejar sus pensamientos. El estado interior se crea a través de la propia mente. Es primero a nivel mental que nos ponemos muy enojados, estresados, etc. Por ello hay que preguntarse cuán capaz soy de controlar mi mente y decirle “ahora usted no va a pensar más así, ahora va a pensar de forma más beneficiosa”

La estabilidad se logra a través de llegar a entenderse a sí mismo, conocer la propia naturaleza con sus debilidades y fragilidades, así como cuando se conocen los huecos del camino se pueden evitar, cuando conozco mis propias debilidades puedo poner atención y atenderlas. Se logra mediante un esfuerzo diario por mantener una conciencia pacífica, no importa lo que pase. A veces lo que sucede es que a pesar de que uno sabe que es el responsable de su mente, uno no tiene la voluntad, el poder, la determinación de decir punto final a lo errado. Por el hecho de dejarse pensar cualquier pensamiento de



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Apartado Postal 2306-1000, San José, Costa Rica
Tel / Fax: +506 2234-0971 • www.bkwsu.org • sanjose@cr.bkwsu.org

calidad mediocre, de no haber dejado todo lo negativo (los apegos, el enojo, la avaricia) luego otra vez uno esta inestable. Hay que tener el poder de soltar esas cosas y volver a estar tranquilo, libre, en paz.

Es bueno ser valiente y a pesar de que uno viva en la casa con otras personas o que trabaje con otros, uno debe de poder controlar y decidir qué piensa. No significa que por estar con el hijo siempre va a tener que estar pensando en él, o sea, se puede estar con los seres cercanos pero la mente puede estar con el alma y con Dios, y así se puede estar feliz y en paz.

En los casos extremos Dios sólo puede usar a las almas que están en ese nivel para ayudar a los demás, porque en aquellos momentos Dios usa como instrumentos, a los que han encontrado ese nivel de autocontrol, que no tienen miedo, ni angustias.