



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

¿COMO SER UNO MISMO? Por Valeriane Bernard

El primer gran enigma es ¿quién soy?

Se puede decir que somos almas, que tenemos cuerpos, somos hombres o mujeres, somos costarricenses, etc. Pero se requiere mucho silencio, mucha tranquilidad para ubicarse en uno mismo verdaderamente.

En la adolescencia se adoptan comportamientos exteriores para sentir la pertenencia a algún grupo. Este comportamiento adolescente no se deja, sino que seguimos a lo largo de la vida, comprando objetos para pertenecer a un grupo.

En el momento que empezamos a ser nosotros mismos sentimos que hay algo que nos está llevando a ser lo que no somos, a menudo hay obstáculos que no nos permiten vernos debido a que tenemos miedo, porque al fin y al cabo podemos no ser tan fuertes y hermosos como nos gustaría ser.

Mediante la práctica de la meditación del Raja Yoga, se llega a ser como el rey de uno mismo, es decir auto soberano, manejando al propio ser, la mente, la personalidad y el intelecto voluntariamente y se puede experimentar una vivencia interior de lo que es nuestra propia identidad.

Esto es una gran investigación interior y a pesar de tener casi 20 años de practicar esta meditación siempre tengo la sensación de que acabo de empezar, porque veo tanto que he descubierto pero me acostumbro muy rápido y veo tanto más por descubrir.

Pensamos mucho en lo que nosotros creemos que es la realidad, y uno llega a creer en las cosas que uno mismo ha creado, que no existen o sólo existen para uno y llegan a ser su realidad. El pensar es el código de lectura de toda la realidad que están percibiendo los órganos de los sentidos, la mente es la que lee la información que aparece en el alma.

Cuando uno logra trascender lo superficial hay una gran cantidad de cosas que llegan a perder importancia, es decir, al tener conciencia del alma se percibe la realidad espiritual y uno internamente se va desapegando y despegando de la identidad social, una identidad física, ya que empieza a entrar en lo que es la identidad espiritual propia. En la medida en que uno regresa a entretenerse con la realidad externa -necesidades físicas o necesidades sociales- se distrae de la realidad espiritual, que es eterna y por lo tanto más verdadera.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Para que uno pueda atreverse a ser uno mismo tiene que llegar a la práctica interior de toda esta realidad tan hermosa, porque nuestro papel nos atrae tanto que el Yo verdadero, en ese momento se apaga. Si bien existe un cuerpo también existen necesidades que trascienden el cuerpo, necesitamos paz y la paz no está sólo en las vacaciones, en el acostarse, así como el amor no es solamente de hijos a madre o padres.

Para atreverse a ser uno mismo uno debe conocerse primero. Por el hecho de haber tenido una historia todos reaccionamos diferente a la realidad que nos rodea, y si uno quiere conocerse tiene que tener interés en sí mismo, un interés genuino que no tenga que ver con aparentar ni con la forma en que me peino, ni la forma en que me visto.

Uno es interesante no gracias al reconocimiento de los ojos ajenos sino realmente porque uno se conoce. Observen lo que hacen desde la mañana hasta la noche, ya que muchas veces lo que se hace es correr fuera de sí, en lo externo y se olvida el interés de estar consigo mismo.

Pasar tiempo consigo mismo es procurar entenderse, conocerse, disfrutar de la propia riqueza interior; uno sabe dónde alimentarse físicamente pero dónde se alimenta espiritualmente, mentalmente y emocionalmente es desde adentro. Conocerse a sí mismo es llegar a conocer lo que uno es y lo que uno quiere ser, y esto es algo maravilloso porque todos adentro tenemos cosas que son absolutamente divinas, de poder, de riqueza, y en cuanto más uno logre descubrirlas y entre en conexión más cercana con esta realidad lo que ocurre es que la realidad exterior cambia, las prioridades cambian, ya no le preocupa lo mismo, las cosas las enfrenta con una actitud diferente, la seguridad no se pone en lo externo, en la apariencia física o emocional, sino que en la realidad espiritual. Además del cambio en lo externo también cambia la relación con Dios en lo interno de uno mismo, y uno se vuelve más verdadero al estar en contacto con el Ser más verdadero que hay: Dios y es verdadero porque se conoce y siente su propia realidad.

En una relación con El uno puede llegar a sentir el aprecio muy especial que tiene por uno, porque aprecia a cada uno por lo que es. En las relaciones humanas nos confundimos porque uno tiene tantas máscaras puestas que por lo general se confunde y no sabe quién es, se engaña uno mismo. Dios por su forma de ser es el que puede quitarle las máscaras a uno o esas identidades falsas que le impiden ser uno mismo. Él sabe qué tan inteligentes somos, Él sabe que tan puros somos, que tan creativos somos, porque lo que Él ve es el yo, Él sólo puede ver la verdad y relacionarse con la realidad, es como cuando uno hijo se pone la máscara de superman ¿puede engañar a los padres?



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Dios nos ve como seres eternos, más allá de este combo de alma + cuerpo + educación + experiencias. Un problema es tratar de engañarlo a Él porque de nada sirve, uno es lo que es y punto; hay que superar el miedo de ser uno mismo. Si se está en comunicación con Dios no se puede perder, no hay nada que temer, solo hay que ser uno mismo y luego este aprendizaje de una relación personal e íntima con Él empieza a crear en la forma física ésta auténtica forma de relacionarse, y los demás sienten que contigo pueden atreverse a ser ellos mismos, no tienen que usar máscaras porque de todas formas uno no las va a dejar de apreciar. El mayor inconveniente es que tenemos miedo del juicio de los demás, y por eso pretendemos, hasta con nosotros mismos, y nos ponemos rígidos, controladores.