



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

### ***Espiritualidad en acción.***

Sister Mohini explica como la espiritualidad puede influenciar de manera poderosa cada área de la vida.

¿Qué significa ser espiritual? ¿Acaso significa no volver a estar interesado en el mundo físico? ¿Te privas del gusto del mundo y te confinás a lo etéreo? ¿Cuál es el propósito de la espiritualidad?

No tener un claro entendimiento de estas preguntas es negarte a ti mismo un ingrediente vital para tu eficacia y bienestar. La verdadera espiritualidad está completamente separada de todo lo sobrenatural y poderes ocultos, que son tan populares hoy en día. Incluso es diferente de la religión. Verdadera espiritualidad trata de conciencia y comportamiento. Muy simple, significa tener una buena conciencia de tu eterna identidad espiritual y el tipo de valores que necesitas para estar vivo. Estar totalmente claros acerca de tu valor inherente, y cómo este puede ser reflejado en el diario vivir.

Las personas espirituales son simples, exitosas en aplicar un sentido elevado del ser en la manera que viven sus vidas. El propósito de la espiritualidad es hacernos más efectivos, por medio de ayudarnos a mejorar nuestro actuar. ¡La espiritualidad y la acción trabajan juntas! Esta trae un significado a las acciones, y las acciones traen un propósito a nuestra espiritualidad.

La espiritualidad juega un papel importante en el diario vivir, no obstante, es necesario un esfuerzo para iniciar el proceso. La búsqueda es el primer paso. Es natural buscar, para descubrir qué es verdadero, real, inmortal. Sin embargo, hay un paso después de buscar, lo cual es comenzar a fundamentar todo lo tuyo - los pensamientos, palabras, acciones, relaciones, etc. - en lo que has encontrado; lo que has llegado a saber. Es aquí donde comienzan los esfuerzos. Por ejemplo el pensar positivamente.

Podrías, en el transcurso de la búsqueda espiritual, entender el poder del pensamiento, cuales son buenos para ti y cuales no. Un pensamiento positivo es la paciencia, el amor o cualquier virtud propia de estos. Es la virtud que crea el pensamiento positivo. Pero solo cuando la virtud es manifestada en la actitud, discurso o comportamiento que la espiritualidad en acción comienza.

Esto significa usar tu espiritualidad entendiendo el diario vivir. Es aquí que se requieren esfuerzos. Hay muchos quienes creen que no deberíamos dirigir una vida de esfuerzo - que la vida es para vivir. Quieren todas las cosas fáciles y usar todo lo que les rodea para su propia felicidad. ¿Acaso es esto real? ¿Estamos seguros que tenemos los medios para realmente satisfacer nuestras necesidades de ser felices? ¿De dónde se están desarrollando estos medios? La realidad pinta un tanto diferente. Esos recursos, capaces de verdaderamente llenar nuestras necesidades en su mayoría están, en este punto del tiempo, en un estado de gran agotamiento.

Hay una escasez de los recursos necesarios para la verdadera felicidad tanto interior como exterior. Aunque la vida podría ser "solo para vivirla", actualmente hay algo más que necesitamos hacer con ella. Las personas deben entender esto: que además de que la vida es "solo para vivirla", también es algo por hacer, por crear. No estoy diciendo que simplemente disfrutar la vida es incorrecto, pero disfrutarla y de igual manera hacerse



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • [www.bkwsu.org/peru](http://www.bkwsu.org/peru) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)

cargo de ella – aprendiendo cómo formarla y dirigirla- esto te permite sacar más provecho de ella. Para lo cual debes tener un entendimiento claro de tus recursos internos, de cómo las energías del pensamiento y sentimientos están formadas y cuál es su fuente. Aquí es donde una educación espiritual puede ser de ayuda, pues te habilita el entendimiento de las necesidades esenciales de tu ser interior y te las satisface.

Traer la espiritualidad a la acción tiene un efecto directo y positivo en cuatro áreas específicas de la vida: el bienestar interno, efectividad como persona, potencial de liderazgo y en el perfil profesional. Es de notar como estas cuatro áreas influyen directamente en la vida y tu habilidad para vivirla. Esto entra en contraste con la popular suposición de que la espiritualidad debe de alguna manera estar separada de la vida, que la meta de la práctica espiritual es realmente la práctica en si misma, y que debe suceder aislada de la vida. De hecho, estos cuatro aspectos son ejemplos de cómo la espiritualidad es para ser usada en la vida, de cómo la espiritualidad y la acción están conectadas.

### **Bienestar interior**

El desarrollo del bienestar interior comienza según aprendes a cuidar dos de los aspectos (internos) básicos: el intelecto y la mente. El intelecto es tu inteligencia, tu capacidad de tomar decisiones y, a través de la habilidad de concentración ver las cosas más claras. La mente crea los pensamientos y emociones. Lo primero es entender lo que la mente y el intelecto quieren. Entender cómo funcionan te ayuda a empezar a direccionarlos y comienzas a entender cómo quieres que funcionen, qué quieres de ellos. El cambio comienza aquí.

Cuando llegues a conocer este nivel de tu ser, definitivamente experimentarás cambios positivos hacia tu interior, y el sentimiento de estar a cargo. Estos cambios dirigen hacia el progreso, un constante crecimiento personal, el cual es muy refrescante. Por lo tanto rápidamente puedes sentir que la vida sin que este tipo de energía fluya se vuelve rutinaria, aburrida y llena de dificultades.

La gente ha estado viviendo con conflictos internos por tanto tiempo, muchos creen que son naturales y es normal tenerlos. Pero actualmente este tipo de tensión interior crea una gran pérdida en tu energía sutil. Es como si existiera una fuga, por lo que no importa cuán feliz o bien te puedas sentir, pues en cualquier momento cambiarás a sentimientos de frustración, cansancio, calamidad. Una vez empiezas a manejar mejor las energías de pensamiento, comienzas a ver los problemas de una manera distinta. Realmente los problemas son de nuestra propia creación. La situación causante de tantas complicaciones puede experimentarse como una lección hecha a la medida, diseñada especialmente para ayudarte a avanzar. Una vez comienzas a apreciar esto, entre cada problema, se revela algo que necesitamos desarrollar para nuestro propio progreso, porque los vemos como medio para movernos siempre hacia adelante.

El amor es un factor importante en esto. Necesitamos dejar de ser tan duros con nosotros mismos, y traer entendimiento y respeto a nuestros esfuerzos de realización personal. El amor se convierte en un amplio camino en la resolución de conflictos – incluso en los internos - acompañado de las elevadas energías de felicidad, paz y poder.

### **Eficiencia personal**



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

La segunda área afectada positivamente por la espiritualidad, consiste en nuestra habilidad de manejar las responsabilidades diarias. En esto, la concentración y la capacidad de aprender son muy importantes. Son parte del ser que necesitan crecer.

Es sorprendente la gran cantidad de personas que tienen dificultad con alguna o ambas hoy en día, aún cuando la concentración es una cualidad natural; nosotros estamos dotados naturalmente con la habilidad de concentración. Sin embargo, algo ha ocurrido a esa naturaleza original, ha disminuido nuestra capacidad de experimentarla. Ese "algo" es el ego. Hay tanto ego actualmente y éste es el que nos bloquea, por lo que perdemos nuestra capacidad de aprender y concentración. Claro está que esto interviene con nuestra habilidad de ser responsables. Nos hace menos eficientes. La práctica espiritual te enseña como dismantelar tu ego y reemplazarlo con autorespeto.

Una educación espiritual te da claridad acerca de muchas cosas y esta claridad se vuelve la base de una buena concentración y aprendizaje. Mejora la eficacia. Mientras puede llevarte medio día terminar una labor, descubrirás que puedes terminarle en menos de media hora. Además el trabajo se vuelve más disfrutable, en menos tiempo puedes hacer más. Cualquiera que sea la habilidad que hayas mejorado.

### **Potencial de liderazgo**

La tercera área afectada positivamente por la espiritualidad es tu potencial de liderazgo. Buen(a) líder es quien lidera a través de su propio ejemplo. La espiritualidad te vuelve a poner en contacto con tus recursos internos. Tanto como experimentes estas energías (como paciencia, flexibilidad, los valores espirituales) fusionando estas cualidades en tu experiencia y actuar, definitivamente habrá una influencia positiva en aquellos que te rodean. El propósito de examinar tu propia espiritualidad es para que tu actitud, perspectiva y niveles de energía mejoren. Alta energía y una calidad en el rendimiento son dos de los beneficios más prácticos y directos de una práctica espiritual.

### **Desarrollo laboral**

El área final que es influenciada positivamente por la espiritualidad es tu vida profesional. De nuevo aquí no hay razón para dejar a un lado tu "paz", permitir que todas las oportunidades de progreso sean manejadas por el propio ser. No hay nada de malo en ser dedicado al progreso espiritual y disfrutar el progreso en el mundo físico. Al contrario, año tras año he visto como muchas personas afiliadas a esta Universidad Espiritual son ascendidos en sus puestos. Esto es porque los verdaderos individuos espirituales son empleados más útiles y efectivos. A nuestra organización se le ha solicitado gran cantidad de veces que ayude en la organización y dotación de proyectos mundiales en las Naciones Unidas. Creo que esto se debe no solo porque cuando trabajamos, lo hacemos para que el trabajo se haga, sino porque ese trabajo es hecho desde el corazón- por lo que es fácil para otros disfrutar y apreciar nuestra presencia y el trabajo realizado. Este es otro ejemplo de espiritualidad en acción. En todas estas cuatro áreas de tu vida, puedes ver como la espiritualidad mejora tu habilidad para actuar.

¿Cuáles son los esfuerzos que debemos estar haciendo para incorporar en nuestras acciones una verdadera forma de espiritualidad? El primer esfuerzo es escoger cuales pensamientos te permiten practicar lo que nosotros llamamos "la conciencia de tu verdadera identidad", o conciencia de alma. Trata de mantener tales pensamientos durante el día. Trabajar con pensamientos como esos te ayudan a transformar tu identidad del cuerpo al alma. Si lo



## 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

realizas durante una semana, definitivamente empezaras a sentirte como alma: un pequeño punto de luz y energía separado del cuerpo.

Para esta práctica puedes agregar una hora o media hora en la mañana y en la tarde, solamente sentándote en la experiencia de ser un espíritu, volviéndote completamente hacia tu personalidad espiritual de paz y amor. Cada semana puedes concentrarte en otros aspectos de esa conciencia- por ejemplo los aspectos de la relación entre tú, el centelleante espíritu puro y Dios, el Poder Supremo. Pregúntate si puedes ver esa conexión, sentirla desde adentro, observa las cualidades de Dios e imagínate siendo llenado por ellas. Esfuerzos como estos traen mucho en retorno. No solo empiezas a sentirte lleno desde el interior y sientes la transformación, sino que lo que sea que quieras lograr empieza a ocurrir por ti. Sinceramente ¡esto funciona!

La llave es esta conexión con lo Supremo, la Fuente de toda la luz y poder. Entiende este proceso: ¿Cómo la energía es captada desde un toma corriente? Los cables necesitan ser conectados. Antes el plástico o la "cobertura", debe ser removida, y así la conexión podrá efectuarse apropiadamente, la corriente puede fluir y la energía puede ser distribuida donde sea. El método correcto tiene que ser aplicado. De la misma manera, sobre el Poder Supremo, Dios, ¿por qué es tan difícil conectarse a esta energía? Es por que la "cobertura" de la conciencia del cuerpo aún debe ser removida, de otra manera no podrá ser conectada. Por lo que el primer paso para remover la "goma aislante" que encierra el alma, es la que llamamos conciencia del cuerpo, i.e. la experiencia de nosotros mismos como una identidad física.

Esto ocurre a través de los pensamientos, ya que es a través de los pensamientos que la conciencia es creada. Cuando creas esta conciencia de tu identidad espiritual, comenzaras esa conexión interna en pocos minutos. Si te mantienes en esa conciencia por unos momentos definitivamente experimentarás nuevos sentimientos en lo profundo de tu ser. Estos nuevos sentimientos gradualmente tendrán influencia no solo en como ves las cosas, sino también en como te comportas.

La espiritualidad es para ayudarte a entender y transformarte a ti mismo. Es para ayudarte en hacer más en tu vida. Aclara tus ideas e ideales, por lo que puedes saber lo que realmente quieres y necesitas. El cambio real todos lo queremos ver en el mundo – justicia, libertad, igualdad, abundancia, amor – pasará cuando suficientes individuos vuelvan a vivir con valores humanitarios, desde los corazones y mentes que han sido abiertos y conectados. Este tipo de cambio ocurre a través de la espiritualidad. Simplemente entiende el primer paso – conectarte tu mismo. Practica esto y observa cómo todas tus actitudes y fuerzas interiores se desarrollaran, y cómo esto influencia positivamente la manera en que vives tu vida- la forma que eres. Somos especies orientadas a la acción, pero también somos muy espirituales. Nuestro futuro depende de qué tan exitosamente ponemos la teoría espiritual en la práctica física.

Artículo de Sister Mohini, Coordinadora Regional de las Américas  
Tomado de la revista Retreat número 7,  
Brahma Kumaris World Spiritual University.  
Traducido por Asociación Espiritual  
Brahma Kumaris, Costa Rica. Agosto, 2009