



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 la Acción

de BK Mohini Punjabi

¿Qué significa ser espiritual?

¿Quiere decir no estar más preocupado con el mundo físico? ¿Que se prive a sí mismo de los placeres mundanos y se dedique a lo etéreo?

¿Cuál es el propósito de la espiritualidad?

No tener un entendimiento claro de estas cuestiones es negar un ingrediente vital para su eficacia y bienestar. La verdadera espiritualidad es completamente distinta de toda la canalización de poderes ocultos y sobrenaturales que es tan popular hoy día; incluso es diferente de la religión. La verdadera espiritualidad tiene que ver con la consciencia y el comportamiento. Significa, sencillamente, tener un buen reconocimiento de su identidad espiritual eterna y del tipo de valores que necesita para vivir. Significa tener claridad sobre su propio valor inherente, y cómo puede este reflejarse en su vida diaria. La gente espiritual es gente sencilla, que obtiene éxito al aplicar un sentido elevado de sí mismos a la forma en que están llevando sus vidas. El verdadero propósito de la espiritualidad es hacernos más efectivos, ayudándonos a mejorar nuestros actos. ¡La espiritualidad y la acción trabajan juntas!. La espiritualidad da un sentido a nuestras acciones, y las acciones le dan un propósito a nuestra espiritualidad.

Tal papel vital que la espiritualidad desempeña en nuestra vida diaria requiere no obstante de un esfuerzo para comenzar el proceso. La búsqueda es un primer paso. Es natural buscar para descubrir lo que es verdad, lo real e inmortal. Sin embargo, existe un paso después de la búsqueda, el cual es comenzar a basar todo lo suyo: pensamientos, palabras, acciones, relaciones, etc., en lo que ha hallado; es decir en lo que usted acaba de conocer. Es allí donde el esfuerzo comienza. Tomemos por ejemplo pensar positivamente. Usted podría, en el curso de su búsqueda espiritual, llegar a comprender el poder del pensamiento; que clase de pensamientos son buenos para usted y cuales no. Un pensamiento positivo tiene paciencia, amor, o cualquier virtud inherente a él. Es esta virtud la que lo hace un pensamiento positivo. Sin embargo, es solo cuando esa virtud se expresa en su actitud, discurso o comportamiento que la espiritualidad en la acción comienza.

La espiritualidad en la acción significa utilizar su entendimiento espiritual en la vida diaria. Esto es lo que toma esfuerzo. Hay muchos quienes creen que no deberíamos de llevar vidas de esfuerzo, que la vida es para vivirse. Ellos desean mantener las cosas fáciles y usar todo a su alrededor para mantenerse felices. Sin embargo ¿es esto real?, ¿estamos seguros de que tenemos los recursos para satisfacer realmente la necesidad de ser felices?, ¿de dónde son extraídos esos recursos?. La realidad es un cuadro muy diferente. Aquellos recursos los cuales pueden verdaderamente satisfacer nuestras necesidades están en general en un estado de gran agotamiento en este momento. Hay escasez de ambos tipos: de aquello que necesitamos tanto interna como externamente para ser felices. Aunque la vida pueda ser "solamente para ser vivida", en la actualidad hay algo que necesitamos estar haciendo con ella; algo que necesitamos estar creando y trayendo a la vida. Esto es algo que las personas necesitan comprender: que además de ser vivida solamente, la vida es también algo para hacer, para crear. No estoy diciendo que disfrutar la vida este mal, pero disfrutarla y estar a cargo de ella también; aprender a moldearla y dirigirla, le permite a usted sacarle más provecho. Para esto usted necesita una clara comprensión de sus recursos internos, de cómo las energías del pensamiento y los sentimientos se forman y cual es la fuente de esas energías. Aquí es donde una educación espiritual puede ser de mucha ayuda, lo que le va a permitir entender las necesidades esenciales de su ser interno y satisfacerlas.

Traer la espiritualidad a la acción tiene un efecto positivo y directo por lo menos en cuatro áreas específicas de su vida: su bienestar interno, su efectividad como persona, su potencial de liderazgo, y su perfil profesional. Note como todos estos cuatro campos se ajustan directamente a su vida y a ¡ su habilidad para vivirla! Esto está en contraste con la suposición popular que se tiene de que la espiritualidad debería de alguna manera tomar lugar separadamente de la vida, que la meta de una práctica espiritual, en realidad la práctica misma, necesita ocurrir aislada de la vida. De hecho, todos estos cuatro aspectos son ejemplos de como la espiritualidad es para utilizarse en la vida, de como la espiritualidad y la acción están conectadas.



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

BIENESTAR INTERNO

El desarrollo del bienestar interno comienza mientras usted cuida de dos recursos (internos) básicos: el intelecto y la mente. El intelecto es su inteligencia, su habilidad para tomar decisiones y también, a través de la habilidad de concentrarse, la habilidad de ver las cosas claramente. La mente controla los pensamientos y emociones. La primera cosa por hacer es entender lo que la mente y el intelecto quieren. Comprender como operan ayuda a comenzar a dirigirlos. En esto, usted también llega a comprender como desea que trabajen, lo que usted quiere de ello. Los cambios comienzan aquí.

A medida que llegue a conocerse a este nivel de su ser, definitivamente experimentará cambios positivos internos, derivados de sentirse más responsable. Estos cambios llevan a progresar; un tipo de crecimiento personal constante, el cual es muy reconfortante. De hecho llega inmediatamente a sentir que la vida sin esta clase de flujo de energía se vuelve una rutina, aburrida y aplastante por las dificultades. La gente ha estado viviendo con un conflicto interno por mucho tiempo, muchos piensan que es normal o natural estar en este conflicto. Pero realmente esta clase de tensión interna crea una pérdida enorme de sus energías sutiles.. Es como si hubiera una gotera o filtración que no importa que tan bien este ahora o que tan feliz se pueda estar sintiendo en cualquier momento próximo, usted pasa a un sentimiento de frustración, cansancio o pérdida. Una vez usted comienza a manejar las energías del pensamiento mejor, usted comenzará a ver sus problemas con una luz diferente. De hecho los problemas son su propia creación. La misma situación la cuál es la causa de demasiados problemas puede ser volteada y experimentada como una lección hecha a la medida, en la vida especialmente diseñada para ayudarlo a avanzar. Una vez comenzamos a apreciar lo que hay dentro del problema, se revela a sí mismo como algo que necesitamos desarrollar para nuestro autoprogreso, realmente comenzamos a gustar de los problemas, porque los vemos como un medio para avanzar. El amor es un factor importante en esto. Necesitamos dejar de ser tan duros con nosotros mismos, y en lugar de eso traer el entendimiento y respeto a nuestros esfuerzos de autorrealización. El amor va más allá en la resolución de conflictos (incluso los conflictos internos) reemplazándolos con energías más elevadas de felicidad, paz y poder.

EFFECTIVIDAD PERSONAL

La segunda área que es afectada por la espiritualidad positivamente se refiere a nuestra habilidad para manejar nuestras responsabilidades diarias. En esto la concentración y la habilidad para aprender son muy importantes. Ellas son partes del ser que necesitan crecer. Es sorprendente como mucha gente hoy en día tiene dificultad ya sea con una o con ambas, porque de hecho la concentración es una cualidad natural; estamos totalmente dotados con la habilidad de concentración. Sin embargo algo le ha sucedido a esa naturaleza original, disminuyendo nuestra experiencia de ella. Lo que es ese "algo", es el ego. El ego es lo que nos ha sucedido. Hoy en día hay demasiado ego. Este ego es lo que nos bloquea, así que perdemos nuestra habilidad de concentración o aprendizaje. Desde luego esto interfiere con nuestra habilidad para ser responsables. Nos hace menos eficientes. La práctica espiritual le enseña como desarmar su ego y reemplazarlo con autorrespeto. Una educación espiritual le da claridad sobre muchas cosas y esta claridad se vuelve la base para una buena concentración y aprendizaje. Realza su eficiencia. Mientras que le hubiera tomado medio día realizar ciertas tareas, usted notará que pudo terminarla en menos de media hora. Incluso el trabajo se vuelve más placentero en la medida en que le toma menos tiempo realizarlo. Cualquier destreza que usted tenga se realzará.

POTENCIAL DE LIDERAZGO

La tercera área que afecta nuestra espiritualidad positivamente es nuestro potencial de liderazgo. Un buen líder es aquel que conduce a través de su propio ejemplo. La espiritualidad lo pone de vuelta en contacto con sus recursos internos. Mientras que usted experimenta estas energías (tales como paciencia, la visión a largo alcance, la flexibilidad - todos estos valores espirituales) fusionando estas cualidades en su propia experiencia y comportamiento, definitivamente existe una influencia positiva sobre aquellos a nuestro alrededor. El propósito de examinar nuestra propia espiritualidad es para que nuestra actitud, nivel de energía y perspectivas mejoren. La energía elevada y la calidad en la ejecución son los dos beneficios más prácticos y directos de la práctica espiritual.

DESARROLLO PROFESIONAL

El área final que es afectada positivamente por la espiritualidad es nuestra vida profesional. De nuevo aquí no es una cuestión de recostarme de espaldas en mi "paz", dejando que todas las oportunidades para el progreso me pasen. No hay nada de malo en ser un devoto del progreso espiritual y disfrutar el progreso en el mundo físico también. Al contrario, año tras año, veo como mucha de la gente afiliada a esta universidad espiritual son aquellos a quienes se les



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

ofrece promociones. Esto es porque los individuos verdaderamente espirituales son los empleados más útiles y efectivos. A nuestra organización muchas veces se le ha pedido ayudar en grandes proyectos de organización y manejo en las Naciones Unidas. No creo que sea solamente porque cuando trabajamos, lo hacemos para lograr que el trabajo se haga, sino porque el trabajo es hecho de corazón, así que es fácil para los otros disfrutar y apreciar la presencia nuestra en el trabajo que hacemos. Este es otro ejemplo de la espiritualidad en la acción. En todas las cuatro áreas de su vida usted puede ver como la espiritualidad realza su habilidad para actuar.

¿Cuáles son los esfuerzos que necesitamos hacer para introducir en nuestras acciones una forma confiable de espiritualidad?. El primer esfuerzo es escoger algunos pensamientos los cuales nos permitan practicar lo que nosotros llamamos "la consciencia de nuestra verdadera identidad", o consciencia del alma. Trate de sostener esos pensamientos en su mente durante el día. Trabajando con pensamientos así le ayudarán a transformar su identidad del cuerpo al alma. Sí usted hace esto aunque sea por una semana, usted definitivamente comenzará a sentirse como un alma: un punto pequeño de luz y energía el cual es separado del cuerpo. A esta práctica usted puede añadir media hora o una hora en la mañana o noche, o simplemente sentado en la experiencia de sí mismo como espíritu, o volteándose completamente a sus rasgos de personalidad espiritual de paz y amor. Cada semana usted puede enfocar otro aspecto de esta consciencia: por ejemplo el aspecto de la relación entre usted, el espíritu puro resplandeciente y Dios, el Poder Supremo. Pregúntese a sí mismo si usted puede ver esa conexión, y sentirla desde dentro. Mire las cualidades de Dios e imagínese a sí mismo que se llena de ellas. Esfuerzos como estos traen mucho en retorno. usted no solamente se comienza a llenar internamente y a sentir la transformación, sino que cualquier cosa que desee lograr, comienza a sucederle. Honestamente, ¡esto da resultados!.

El secreto está en esta unión con el Supremo, la Fuente de todo poder y luz. Entienda este proceso. ¿Cómo la energía de un generador llega a sus hogares?. Los alambres necesitan ser conectados. Pero antes de eso los cables tienen que ser pelados para que la conexión pueda hacerse propiamente, y la corriente pueda pasar y así la energía pueda fluir y ser distribuida a todas partes. Tiene que aplicarse el método correcto. De la misma manera, con respecto al poder Supremo, Dios; ¿por qué es tan difícil conectarse con esa energía?, es porque la consciencia del cuerpo tiene que ser removida como cuando se pela el cable; de no ser así los alambres no pueden conectarse. Así que el primer paso es remover ese aislante que recubre el alma, la cual llamamos consciencia del cuerpo; por ejemplo la experiencia de usted mismo como una identidad física. Esto se hace a través de los pensamientos, porque es a través de los pensamientos que se crea la consciencia. Cuando usted cree esa consciencia de su identidad espiritual, usted comenzará a sentir esa conexión dentro de pocos segundos. Sí usted permanece en esa consciencia por un rato, usted definitivamente experimentará nuevos sentimientos profundamente dentro de usted. Estos sentimientos tendrán gradualmente una influencia no solamente en la forma en que usted ve las cosas, sino también en la forma en que usted se comporta.

La espiritualidad es para ayudarle a entenderse a sí mismo y transformarse. Es para ayudarle a sacarle mejor provecho a su vida. Le clarifica sus ideas e ideales así que usted puede saber verdaderamente lo que desea y necesita. El cambio real que todos deseamos ver en el mundo (justicia, libertad, igualdad, abundancia, amor) sucederá cuando suficientes individuos comiencen de nuevo a vivir con valores humanitarios, de corazón y mente que se han abierto y conectado. Esta clase de cambio sucede a través de la espiritualidad. Simplemente entienda el primer paso (de conectarse a sí mismo. Practique esto y vea solamente como su actitud y fortaleza interior se desarrollará, y cómo a su vez esto influenciará positivamente la forma en que vive su vida) la manera que usted es. *Somos especies orientadas mecánicamente, pero también somos muy espirituales. Nuestro futuro depende de que tan exitosos seremos en llevar la teoría espiritual a la práctica física.*

La hermana Mohini reside en Nueva York, es la directora de los centros de Brahma Kumaris en las Américas y el Caribe.