

Equilibrio y armonía

La armonía entre el yo y los demás se basa en el acierto de tres aspectos del recuerdo: la capacidad para *desconectar, conectar y reconectar*.

Cuando desconecto mis pensamientos de las influencias de fuera, dando un paso atrás a las acciones y las palabras, entonces puedo entrar en el silencio y conectar con el yo.

Para conectar con el yo, uso el pensamiento: Om Shanti. Este pensamiento es la corriente que activa mi fuente eterna de paz y las cualidades que emanan de mi paz. El primer paso en la meditación es siempre conectar con el yo: lo que llamamos el paso al interior.

El siguiente paso en meditación es vertical, en el que, en un segundo, mi concentración conecta mi mente con la Fuente Suprema de Paz.

El silencio y el amor dan a la mente alas para evadir la fuerza de la gravedad y volar y unirse con Él, el punto más puro de energía del universo. Esta conexión vertical desde el punto del yo, el alma, hasta el punto del universo, el Alma Suprema, da a la mente energía nueva y fresca. Esta energía fresca es poder divino y espiritual y no puede encontrarse en un ser humano ni recibirlo de él. Por lo tanto, si yo deseo recargarme a mí mismo, para redescubrir y restaurar el equilibrio y armonía originales de mí mismo, el segundo movimiento que hará mi mente debe ser vertical.

Hoy en día, cuando el ser humano busca amor, sentido y objetivos, se conecta en primer lugar horizontalmente en vez de verticalmente. Eso lleva a una mayor pérdida de energía y, finalmente, a la insatisfacción y al vacío. La conexión vertical libera al yo de convertirse en dependiente de alguien más y de tener demasiadas expectativas.

Después de la conexión vertical, puede haber la conexión horizontal con los demás, es decir, con lo externo.

El movimiento horizontal puede llamarse "reconexión". Cuando hemos dado los otros dos pasos (primero hacia dentro y luego hacia arriba), reconectamos con los demás sobre la base de la apertura y el compartir, en vez de basarnos en el egoísmo y el deseo. En este punto, hay una verdadera relación que es respetuosa y equilibrada, más que una relación de desear, agarrar o explotar. Hemos llegado a entender que si estamos bien con nosotros mismos, estaremos bien con los demás.

Estos tres puntos de conexión son necesarios para una buena salud emocional y espiritual.

Si sólo estoy conectado con el interior, existe un gran peligro de arrogancia y de perderme en mí mismo. Si sólo estoy conectado con la Fuente Suprema con poca referencia a mí mismo o los demás, existe el peligro de volverse rígido, fanático y poco realista. Si estoy demasiado centrado en los demás, entonces se crea una dependencia, que acaba en conflicto y desacuerdo. Lo último es un resultado inevitable de un exceso de atención a las relaciones con los demás, pensando que mi felicidad y el sentido de la vida me lo van a dar ellos.

Si de verdad quiero reconectar con el mundo exterior, sólo puedo hacerlo eficazmente partiendo del punto estratégico de la conexión con el yo y con el Único.

Estos tres puntos de conexión pueden ser representados en forma de un triángulo con el yo como un punto, después el movimiento vertical ascendente hacia el Punto Supremo.

Después la conexión horizontal con los demás.

Los demás necesitan tener su propia conexión independiente y personal con el Punto Supremo para revitalizar y renovar su propia conciencia. De esta manera, el triángulo de energía armoniosa se completa:

Estos tres puntos tienen que estar equidistantes, no tiene que predominar más uno que el otro. El "triángulo equidistante" en la matemática antigua era el símbolo de la armonía. La armonía, la paz, el orden y el equilibrio son lo natural en la vida humana y, si deseamos regresar a esa condición, necesitamos darnos cuenta de la importancia de las relaciones equidistantes, lo cual requiere una constante atención en mantener los tres puntos en equilibrio y en funcionamiento. En cambio, si estamos demasiado centrados en alguna de los tres, nos volvemos inflexibles. Esta inflexibilidad nos causa un desequilibrio y la consecuencia es desarmonía y desunión, a las que también podemos llamar "violencia", una condición no natural o incluso un infierno cuando alcanza un punto extremo.

Para mantener el equilibrio entre los tres aspectos, necesito silencio: tiempo de introspección en el que puedo analizar el flujo de mis relaciones. Este mecanismo de análisis protege, sostiene y desarrolla las cualidades de estos tres puntos.

Copyright © 2007 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain