

Felicidad (II)

La verdadera felicidad no depende de cosas externas a nosotros. Si queremos experimentar la felicidad verdadera, primero tenemos que revisar cuál es la base de nuestra experiencia de felicidad. ¿Tengo felicidad en base a algún logro limitado o en base a algún éxito temporal? ¿Se basa en los deseos limitados o en el respeto o la alabanza recibidos? En tal caso no se trata de verdadera felicidad, no es la felicidad imperecedera espiritual. Si cualquiera de estos soportes externos fluctúa, la felicidad también fluctúa: Hay un dicho que reza: "Come, bebe y sé feliz", pero en realidad, cuando el soporte temporal termina, la felicidad también termina.

¿Cuál es el secreto de la verdadera felicidad, la felicidad imperecedera? En primer lugar, tenemos que conectar con nuestra identidad espiritual, la conciencia del alma. En la contemplación silenciosa de la meditación podemos redescubrir nuestra naturaleza original de paz, pureza y felicidad. Y como almas, experimentamos que somos hijos del Océano de la Felicidad. Dios, el Alma Suprema, es el océano de todas las virtudes, así como el sol espiritual que nos sustenta y nos fortalece. Esta conexión sutil y espiritual con la fuente nos da la experiencia de felicidad eterna, ilimitada. Así podemos fluir con las olas de la felicidad en cada pensamiento y a cada segundo, ya que esta es la felicidad espiritual, constante e inagotable, que no depende ni del espacio ni del tiempo.

La clave radica en el enfoque de nuestra atención: la felicidad ilimitada o la felicidad temporal. A veces, incluso habiendo experimentado la felicidad espiritual, debido a sus hábitos arraigados, el alma vuelve a buscar soportes limitados y entra de nuevo en los pequeños callejones de los logros limitados. Abandona la autopista y se atrapa en las calles. Entonces, ¿qué sucede? Hoy, si se recibió respeto o se completó cierta tarea, el deseo fue satisfecho y hubo felicidad. La meta fue limitada y por ello nos distanciamos de la felicidad ilimitada y eterna. Al mismo tiempo, si somos privados del logro limitado que estábamos buscando, la experiencia no sólo es de ausencia de felicidad sino incluso de tristeza y malestar. Esta es la trampa de la felicidad temporal: a veces tendremos la experiencia del logro y satisfacción de los deseos, pero en otras ocasiones no, y el alma experimentará frustración o descontento.

Otra clave para la felicidad espiritual es desarrollar la actitud de servicio: usar nuestras especialidades, talentos, habilidades, tiempo y energía para el beneficio del mundo. Cuando usamos nuestros recursos para servir y beneficiar a los demás, sin deseos limitados de reconocimiento, respeto o consideración, sino con un corazón verdadero y generoso, el logro de la felicidad nos seguirá como nuestra sombra, es inevitable. El servir a los demás con un corazón verdadero nos proporcionará la experiencia del logro y felicidad ilimitados.

Copyright © 2006 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