

Fortalecer la conciencia del alma

La afirmación de que nuestra verdadera identidad es un alma eterna e imperecedera es fácil de comprender en la esfera de lo intelectual. Sin embargo, la realidad es que a muy pocos les resulta fácil experimentarse como almas, ya que durante mucho tiempo nuestro hábito más profundo ha sido el de identificarnos con todo lo que no somos, comenzando por nuestro propio cuerpo, y con cualquier cosa que hagamos o a la que nos apegamos.

Si creemos que somos nuestra nacionalidad, nos apegamos a nuestra identidad nacional y a todo lo vinculado con ella. Como consecuencia, si alguien insulta a nuestra nación, de inmediato sentimos irritación o incluso cólera. En la siguiente ocasión en que vemos a esa persona, quizás experimentemos temor, tensión o enemistad en su presencia porque recordamos lo que dijo y nos preocupa que pueda repetirlo.

En cuanto nos identificamos erróneamente con algo, nos transformamos en esclavos emocionales de las personas y acontecimientos. Llegar al estado de conocimiento en el que somos conscientes de nosotros como almas requiere, por lo tanto, que nos desapeguemos y des-identifiquemos.

Desde un punto de vista puramente espiritual, cuando nos aferramos en nuestra conciencia a cualquier cosa es como si perdiéramos nuestra libertad debido al objeto de ese apego. Si contempláramos a nuestro ser en el instante del apego, veríamos que lo perdemos en el objeto de ese apego. Por esa razón, el desapego y el distanciamiento son esenciales si queremos ser libres para amar y cuidar de los demás, y ser capaces de discernir y decidir qué forma debería asumir ese amor.

Cuando nos apegamos a un objeto o a una persona, es la acción mental interna de esa actitud la que se transforma en la semilla del temor a la pérdida, al daño o al cambio; es este temor el que luego conduce a otras emociones y actitudes que consumen la vida tales como la ira, la envidia, los celos, el orgullo, etc. y cuando cualquiera de estas emociones está presente, no es posible sentir amor por los otros o tener una naturaleza humanitaria.

El estado natural del alma es de amor, desapego y libertad internos. Estas cualidades merecen ser exploradas en la meditación, para saborear todo el bienestar y armonía que alcanzamos cuando vivimos las tres de forma equilibrada.

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