

Integridad

Integridad es la consistencia interna que viene de una honestidad rigurosa y de fuertes principios éticos. Supone reconocernos como un ser indiviso y completo. La integridad surge de la comprensión de que tenemos la capacidad de resistir debilidades tales como entrar bajo la influencia de los demás, dudar de nosotros mismos o caer ante el influjo de tentaciones o amenazas. Sabemos y experimentamos que nuestro espíritu no se puede romper. Nuestra base es el coraje y el auto-respeto. Vivimos nuestra vida siguiendo principios éticos claros y diáfanos, sobre los que hemos reflexionado en profundidad y que expresamos a través de nuestras palabras y comportamiento. Somos lo mismo interna que externamente. Esto nos hace honestos y dignos de confianza.

La integridad trae contentamiento. Contentamiento significa vivir una vida en la que nos sentimos satisfechos, plenos y felices con aquello que hemos conseguido y disponemos. Nos sentimos en armonía con nuestra vida y logros. No somos avariciosos ni nos preocupamos por acumular sino que somos generosos.

Se dice: "Vive cada día como si fuera el último." Se puede extender el significado de esta máxima a cada momento del día a través de la práctica de la honestidad y de un mayor reconocimiento de la importancia del tiempo.

Desde la integridad cambiamos nuestra visión del mundo y nuestra visión del ser en el momento en que nos damos cuenta de que somos, en esencia, un alma hermosa y llena de amor, y que todo depende de nuestra manera de pensar. De esta manera transformamos la visión de todo lo que nos rodea y la interpretación de los eventos y circunstancias. También cambian nuestros sentimientos en relación a eventos del pasado.

Emergemos la actitud y consciencia de integridad cuando repetidamente reconocemos la verdad de que somos un alma pura, pacífica y llena de cualidades. Nos valoramos desde la percepción que desarrollamos de ser seres espirituales, nos valoramos desde la experiencia de nuestras cualidades internas y dejamos de buscar fuentes externas de validación. Cuanto más nos enfocamos en nuestra relación con el Ser Supremo divino, más atraemos poder puro espiritual hacia nuestra alma. Esto nos capacita a manejar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones e interpretar nuestras percepciones sensoriales con sabiduría.

Necesitamos poder y fortaleza para tener integridad. El poder transformador positivo ha de provenir de una fuente externa a nosotros. No podemos ir hacia nuestro interior y encontrar suficiente poder para la transformación porque nuestro espíritu se ha vaciado. No podemos extraer poder de otro ser humano porque también están vacíos y lo único que conseguimos con esa actitud son relaciones desequilibradas. La fuente de bondad y de poder para mantener la integridad es el Ser Supremo,

porque está más allá de este universo material y no está sujeto a ninguna corrupción, deterioro o decadencia. El Ser Supremo es inmutable, siempre lleno y su poder no se reduce nunca.

Meditación significa buscar y disfrutar la compañía del Ser Supremo a través de la mente, atraer poder espiritual hacia nosotros. La influencia divina que recibimos nos da fortaleza para emerger nuestra integridad. El recuerdo de Dios produce claridad en la conciencia y nos capacita para convertirnos en amos y soberanos de nuestro mundo interno, devolviéndonos nuestro auto-respeto original.

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