

La convivencia interna

Para sentirse bien, hay que entender que nuestra característica fundamental es la paz.

Siempre lo ha sido y siempre lo será.

Por desgracia, las exigencias, los compromisos, las obligaciones y las responsabilidades del día a día nos limitan y ocupan un lugar tan prominente en la conciencia que no nos sobra tiempo para dar crédito al potencial de ser pacífico.

El ser posee alas y quiere volar. En ocasiones consigue batirlas para alzar el vuelo, pero quizás no tenga suficiente seguridad para, al abandonar su rama, permanecer volando de verdad sin caerse.

¿Qué sucedería si un pájaro batiera sus alas, pero las garras no se soltaran de la rama en la que se encuentra? No volaría y sólo se cansaría. El cansancio y la frustración caracterizan el estado de la persona que no tiene fe en su propia capacidad de volar libremente y sobre todos los obstáculos. Se mantiene agarrada a las ramas del apego que generan una ilusión de seguridad.

Hay una frase popular para ayudar a alguien: «hacerle salir del nido».

Pero, ¿quién puede hacer salir del nido el ser para dejarlo volar?

Solamente el ser.

El primer paso consiste en aprender a valorar las características de tu personalidad que podrían conferirte una seguridad real, independiente de bastones y de ramas.

El segundo paso consiste en comprender que los defectos y las flaquezas forman parte de un estado de conciencia con el que ya no te identificas. No hace falta que seas débil.

Cuando alguien está construyendo una casa nueva, todo su amor y esperanza se dirigen al nuevo hogar. El viejo se olvida rápidamente. Todo el interés se dirige al futuro y el pasado ya no tiene fuerza para echarte hacia atrás.

Ser tu propio amigo. Para convivir bien contigo mismo, tiene que gustarte ser quien eres. Evidentemente, esta nueva amistad que brota internamente depende de la sinceridad de tus esfuerzos por dejar atrás lo inútil y lo perjudicial.

Para muchos, a menudo la vida consiste en una serie de actividades aleatorias, sin meta y sin destino. El futuro se sacrifica en aras del placer del presente. Y el presente no dura lo suficiente para poder llenarnos o satisfacernos.

Amigos, contactos, fiestas y frivolidades desfilan con gran pompa por la tela de las mentes de tales personas. Las palabras son confusas y las acciones, todavía más. La felicidad es escurridiza, siempre es una casi experiencia. Surgen pensamientos como:

Casi fui feliz.

Casi conseguí integrarme.

Casi llegó mi hora.

Esto sucede cuando ignoramos que la base del bienestar es estar bien con uno mismo. No necesitamos estar atrapados en una búsqueda de sensaciones y experiencias que vengan del exterior.

Es frecuente pensar que el menos responsable de nuestra condición interna somos nosotros mismos. Pensaremos que es la sociedad, el gobierno, nuestra familia, pero no nosotros mismos.

Un gran paso en la vida, sin duda, es asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, palabras y acciones y sus consecuencias. Asumir la responsabilidad de tu estado espiritual considerando tus recursos y la confianza en tus posibilidades te ayudará a despreocuparte por tu futuro y a no darle tanta importancia.

Si ahora estás actuando bien, por fuerza el futuro tendrá que ser bueno. Cuando te preocupas de ti, sientes una gran tolerancia hacia los demás. Cuando eres consciente de tus propios fallos, puedes perdonar a cualquiera. Cuando eres consciente de tus virtudes, deseas contribuir a la elevación de los demás.

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