

Los beneficios prácticos de tener conciencia del alma

¿Cómo nos puede ayudar a mejorar nuestra actitud con nosotros y con los demás tomar conciencia de que somos un alma, un ser espiritual? Uno de los hábitos más poderosos que adquirimos tempranamente en la vida es compararnos con los demás, mirándonos bajo la luz de lo que consideramos que son sus méritos o debilidades. Esta actitud puede hacernos caer con facilidad, en un sentimiento de desesperanza, autocrítica y falta de autoestima, o insinuarnos sentimientos de superioridad, donde el ego se convierte en crítico de los demás. A través de la experiencia de la conciencia del alma, se produce una sensación directa de las cualidades innatas del alma (paz, amor, poder) y cuando advertimos que esos atributos espirituales siempre están presentes dentro del ser, reconocemos nuestro propio valor y dejamos de compararnos con los demás; ello sana los hábitos de autocrítica y de denigración personal que tantos de nosotros aprendemos en nuestra etapa formativa. Toda duda y limitación personal es poco a poco reemplazada por el verdadero sentido de lo que valemos y por una fe más profunda en el ser. Sin embargo, este proceso de curación del hábito de autocrítica, formado a lo largo de nuestra vida, puede llevar un tiempo; una vez más, es importante tener paciencia.

Cuando comprendemos y experimentamos que somos eternos, seres de luz, espíritus imperecederos, nuestra imagen y percepción de los demás también cambia. Los encontramos más semejantes y el resultado es un sentimiento de que formamos parte de una gran familia, una hermandad de almas. Nuestra imagen espiritual influye profundamente en nuestra respuesta a los demás, en especial cuando ellos se convierten en algo negativo para nosotros. Al gozar de conciencia del alma, vemos más allá de los colores de la piel y de los sistemas de creencias. Allí, en donde previamente habríamos devuelto la negatividad y finalizado en una discusión acalorada, nuestra toma de conciencia y la capacidad de obtener nuestra paz y positividad, combinadas con nuestra percepción del otro como alma, nos ayudan a transformar la situación. Ahora comprendemos que las personas son responsables de sus propias emociones negativas. Lo que provoca su temor o enojo es el síntoma de su errónea identificación con el cuerpo o con alguna forma de apego (probablemente a una falsa y antigua imagen propia). En lugar de vengarnos, permanecemos en contacto con nuestra propia paz interior, comprendemos que los otros están sufriendo debido a la misma ignorancia de su verdadera identidad que nosotros alguna vez padecimos, y humildemente les extendemos la mano para ofrecerles perdón, amistad e iluminación. No podemos obligarlos a que la tomen, pero al tender nuestra mano les expresamos que los valoramos y respetamos como espíritus afines,

a pesar de sus conductas. De esta forma, podemos construir confianza y armonía, y transformar nuestras relaciones.

Copyright © 2008 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