

Método para transformar los hábitos viejos

En la medida que avanzamos en nuestro progreso espiritual nos topamos con ciertos obstáculos en los que caemos repetidamente y que no son otros que nuestros viejos hábitos negativos del pasado, los hábitos de dar y tomar sufrimiento, de reaccionar, de volvernos susceptibles... todos aquellos hábitos que nos debilitan y nos impiden brillar interiormente.

Puede suceder que, incluso practicando la meditación y tratando de inculcar y desarrollar hábitos nuevos y constructivos, a pesar de todos los esfuerzos que hacemos, nuestros viejos "amigos" vuelven de forma repentina y parece que no desean marchar de ninguna manera. Nos hemos habituado demasiado a su presencia.

Un método esencial y efectivo para desprendernos de los hábitos del pasado es considerar que no son míos. ¿Qué quiere decir esto? Sencillamente, tengo que recordar quién soy yo y qué es mío. Cuando tengamos tiempo, es importante dedicar unos momentos en silencio a estabilizar nuestra mente en la conciencia de que lo que realmente soy es un ser espiritual, un ser cuya naturaleza verdadera es la paz, el amor y la armonía interior. Mi esencia es la paz. No fui o seré algún día, soy un ser de paz.

Una vez comprendo y experimento la belleza y profundidad de mi verdadero ser, puedo adoptar una actitud diferente cuando siento que emerge alguno de los hábitos del pasado que me perjudican. Puedo pensar que así como mi naturaleza verdadera es paz, felicidad y armonía, éste hábito que emerge es algo adquirido, es fruto de acciones erróneas realizadas en un estado de conciencia erróneo. Es decir, acciones que realicé en el pasado en una conciencia alejada de mi verdadera esencia, por ejemplo, identificándome con factores limitados y externos, como mi rol, mi posición, mi situación, mi aspecto físico, mi actividad... No soy ni lo que tengo ni lo que hago. Soy el alma, el ser espiritual.

Cuando esta conciencia se experimenta y se estabiliza interiormente, puedo conseguir un desapego real de mis hábitos perjudiciales. Así como fácilmente puedo reconocer que una prenda de ropa no es mía ni me pertenece, de la misma forma, comprendo que no debo ponerme el "traje" de los hábitos del mal humor, la irritabilidad, la impaciencia, la pereza, etc. Son ropas viejas que en un momento he usado, pero que no son mías, no me pertenecen. Así que fácilmente me desprendo de ellas.

Practicando con determinación este método, podemos experimentar que la influencia de los hábitos negativos del pasado va disminuyendo mientras que mi naturaleza verdadera de paz y felicidad emerge como los pétalos de una flor que se va abriendo gradualmente. En todo este

proceso también serán necesarios los rayos del sol espiritual que puedo absorber desde lo profundo del silencio y la meditación.

Copyright © 2003 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