

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antemencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos, incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

Descubrir la
ESPIRITUALIDAD
Anthony Strano

*El Viaje que emprendemos para
descubrir la espiritualidad es el más importante
que puede llevar a cabo el ser humano.*

Es un viaje hacia el interior.

*Descubir la Espiritualidad trata acerca
de ese viaje y como el emprenderlo nos capacita
a alcanzar lo que nunca hubieramos pensado
que fuera posible.*



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY



9 788492 316694

Descubrir la **ESPIRITUALIDAD**

Descubrir la

ESPIRITUALIDAD

Brahma Kumaris



Descubrir la
ESPIRITUALIDAD
Brahma Kumaris



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

DESCUBRIR LA ESPIRITUALIDAD

Autor: Anthony Strano

Título original: Discover spirituality

Traducción: Mercedes Moral de Castellanos

Diseño Gráfico: Esmeralda Morales y Sonsoles Llorens

Copyright © 1999 Brahma Kumaris Raja Yoga Centres (Australia).

Copyright © edición en castellano: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris (AEMBK), Barcelona, 2000.

Primera edición en inglés: Agosto de 1999 por Eternity Ink

Primera edición en castellano: Barcelona, 2000 por AEMBK.

Segunda edición en castellano: Barcelona, febrero 2004 por AEMBK.

La Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU) ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

La Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización sin ánimo de lucro que se fundó con la finalidad de servir a la familia de la humanidad; para ayudar a las personas a que descubran y experimenten su propia espiritualidad y desarrollo personal; para comprender el significado, las consecuencias de la acción individual y las interacciones globales, y para recrear y fortalecer su relación espiritual eterna con el Ser Supremo.

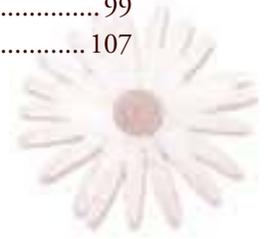
Impreso en

Depósito Legal:

ISBN: 84 - 923166 - 9 - 1

Contenido

Dar	7
Espiritualidad en la vida diaria.....	9
La calidad del pensamiento crea la calidad de vida.....	13
Aprender	21
Paciencia	25
El poder de la fe	31
Honestidad.....	35
La humildad no es servilismo	39
Retorno a las raíces	47
Meditación Raja Yoga.....	51
La maravilla del silencio	53
Conocer a Dios	59
Pureza y felicidad.....	63
Verdad.....	67
Culpa	73
El poder del perdón.....	77
El espíritu de la generosidad	81
Amor y conocimiento.....	87
Equilibrio.....	91
Libertad, justicia y amor.....	99
Acerca del autor.....	107





Dar

Con los hábitos, no sucumbir en ellos o perderemos nuestra dignidad.

Con uno mismo, nunca abandonar o perderemos nuestro destino.

Con los demás, nunca dar lo peor de ti, o jamás desarrollarás lo mejor de ti.

El dicho reza: “Lo que damos es lo que recibimos”.

La lección: simplemente dar.



Espiritualidad en la vida diaria

En esencia, la espiritualidad es saber cómo vivir. Ese conocimiento nos da la felicidad. La verdadera espiritualidad no consiste en un sistema de culto o un ritual, sino en una actitud positiva hacia nosotros mismos y hacia otros, lo que convierte la vida en dicha, no en esfuerzo.

Para experimentar una vida feliz basta con unas relaciones personales satisfactorias y un sentido de propósito.

La felicidad o la ausencia de ella no obedece a causas externas sino que proviene del interior. Así, el bienestar material no brinda felicidad, ni tampoco desdicha.

La gran afección de la conciencia humana es considerar sólo lo externo como un medio para lograr la felicidad, esperando simplemente lo mejor, en lugar de examinar los valores y actitudes personales.

La felicidad no puede hallarse esperando simplemente lo mejor. No hay atajos. Ninguna otra persona, ninguna cosa externa puede darnos un estado permanente de bienestar. Es nuestra propia responsabilidad lograrlo. Las cosas externas pueden contribuir, servir de guía e inspiración, pero en última instancia la vida es lo que hacemos de ella.

La exploración de nuestro yo más profundo nos procura

entendimiento. Con éste, podemos empezar a crear la vida que deseamos vivir. Sin este entendimiento no podemos liberarnos de las crisis.

En la actualidad parecería que a cada paso hay crisis, contratiempos y situaciones insolubles. Se diría que esto se ha convertido casi en lo común para la vida humana.

Cuando somos auténticamente humanos, la vida es más que la simple supervivencia y la superación de obstáculos. Es una gozosa experiencia llena de amor y significado.



La calidad del pensamiento crea la calidad de vida

Pensemos en una semilla. Es como un punto –pequeña, diminuta y compacta– y sin embargo plena de potencial. Un pensamiento es una semilla, una semilla que puede ser positiva o negativa, según nuestro estado de ánimo, actitud y carácter. El pensamiento crea sentimientos y actitudes. A esta combinación se la llama conciencia.

La conciencia humana es la capacidad de pensar, razonar, sentir y expresar. Todo esto comienza con un único pensamiento.

¿Dejamos alguna vez de observar nuestros pensamientos? ¿Pensamos alguna vez en detenerlos, en ponerles punto final? Habitualmente permitimos que se esparzan por doquier, que divaguen por todos los rincones de nuestra mente. Los pensamientos descontrolados son como un automóvil lanzado a toda velocidad: a no ser que frenemos, nos estrellaremos. Una mente sin control está tensa y preocupada. Esto causa muchísimo daño.

Para que nuestra mente trabaje con naturalidad necesitamos aplicar un freno. Una mente natural es pacífica, y una mente pacífica nos da claridad. Cuando vemos las

cosas con claridad no hay desgaste porque nuestra mente se vuelve ligera, no se ve agobiada con pensamientos innecesarios. La mayor enfermedad de la mente es pensar en demasía, especialmente pensar demasiado en otros: en lo que hicieron, lo que deberían hacer, lo que debieron haber hecho, lo que dijeron, lo que quisiéramos que hubieran dicho, por qué hablaron siquiera. Todo esto perturba la serenidad propia de la mente.

Pensar demasiado es como comer demasiado: la pesadez impide mantenerse ligero y flexible. Nos atoramos en pequeñeces, y éstas acaban creciendo tanto que ya no podemos librarnos de ellas. Cuando pensamos demasiado solemos fantasear y reaccionar con desmesura, y así creamos sentimientos negativos.

Es mucho mejor observar que asimilar cada palabra, sentimiento y actitud; mucho mejor que involucrarnos demasiado o reaccionar exageradamente. La observación nos da la paciencia y claridad necesarias para pensar y actuar de manera apropiada; al observar nos concentramos interiormente, lo que nos permite ver la realidad.

Las palabras y opiniones de otros nos afectan continuamente. Para recuperar la paz mental tenemos que emprender un viaje interior. Así recobramos el equilibrio y dejamos de desperdiciar energía; aprendemos a pensar antes de hablar y a observar antes de actuar. De otra manera, los pensamientos, palabras y acciones desmesurados acaban por generar trastornos emocionales, mentales y físicos. Estos trastornos ocasionan cansancio,

tensión, inquietud y temor.

Si no tenemos control sobre nosotros, serán otros los que nos controlen. Como esto no nos gusta, reaccionamos, nos quejamos y el mal genio puede hacernos explotar. Si no aprendemos a viajar a nuestro interior y a tener el control sobre nosotros mismos, entonces definitivamente otros nos controlarán.

Poner freno a la mente significa frenar la lengua; nuestros pensamientos y palabras están estrechamente conectados ya que lo que pensamos nos conduce a lo que decimos. Es un hecho que nuestras palabras –positivas o negativas– afectan a otros. Si se trata de palabras duras o de crítica, la gente reacciona devolviendo a su vez lo que recibió. Este juego de intercambio de palabra y emociones ocurre a diario y

es extenuante. ¡Algunos días, más que un juego parece un combate de boxeo!

Nuestra conciencia es un reflejo de nuestros pensamientos, y nuestra vida es un reflejo de nuestra conciencia.

Si sembramos una semilla de pensamiento positiva y limpia y nos concentramos en ella, le daremos energía, así como el sol se la da a la semilla que yace en la tierra. Y así como la semilla despierta y empieza a crecer, así los pensamientos en los que nos concentramos despiertan y empiezan a crecer. Por lo tanto, sembremos pensamientos positivos.

Cada mañana, antes de comenzar nuestra jornada, sentémonos tranquilos, en silencio, y sembremos la semilla de la paz. La paz es armonía y equilibrio. La paz es

libertad: liberarnos del peso de la negatividad y los excesos. Dejemos que la paz encuentre su hogar en nuestro fuero interno. La paz es nuestra fortaleza original, nuestra eterna tranquilidad de ser.

Hagamos que nuestro primer pensamiento del día sea pacífico; sembremos esta semilla. Reguémosla con atención,



Aprender

Para lograr desarrollo espiritual necesitamos del entendimiento. El entendimiento profundo nos coloca en el estado mental apropiado, nos conduce hacia la revelación y nos otorga la capacidad de percibir las cosas bajo una luz totalmente nueva. Las nuevas percepciones dejan a un lado los patrones viejos e ineficaces, e insufla nueva confianza a la vida.

El entendimiento, sea que lo llamemos conocimiento, percepción o revelación, tiene un gran valor, pero sólo cuando

actuamos conforme a él. La acción da como resultado la experiencia; ésta, obtenida mediante la práctica, vuelve realidad la teoría. La realidad da fortaleza interna. Esto es progreso.

El entendimiento claro llega a veces en un instante, pero en la mayoría de los casos llega con el tiempo; el entendimiento es la base del aprendizaje.

Con el aprendizaje viene el progreso y con éste la alegría. Continuemos aprendiendo y experimentando. Por ejemplo, Leonardo da Vinci deseaba descubrir la forma de que la gente volara, pero sus contemporáneos insistían en que, si Dios hubiese querido que los humanos volaran, les habría puesto alas como a los pájaros, y que nuestro lugar estaba en el suelo. A pesar de esto, Leonardo persistió en

su intento. Lo intentó y, si bien fracasó, hoy en día aún se recuerdan sus decididos intentos pese a la total oposición. Cuatrocientos años más tarde, el aeropuerto de Roma lleva el nombre de Leonardo da Vinci.

Nunca sabemos lo suficiente: siempre hay algo que descubrir, algo nuevo que aprender.



Paciencia

Tener paciencia es estar dispuesto a trabajar en el proceso de crecimiento. Lo bueno, lo positivo y lo verdadero no pueden lograrse inmediatamente o de manera automática; requieren tiempo y un proceso. A veces debemos actuar, pero otras veces tenemos que esperar. A menudo la gente trata de hacer que las cosas sucedan a la fuerza. En ocasiones ésta da resultado, pero en esos casos no nos queda el sentimiento de haberlo logrado realmente. Si cada centímetro del éxito se obtiene mediante una batalla

o conflicto, la victoria es vana.

Los buenos resultados no dependen únicamente de nosotros o de nuestra aportación. El éxito se deriva de aprender a respetar las cosas; no sólo las situaciones, sino especialmente las personas. Sin duda debemos actuar, pero no debemos tener apego al acto en sí. El apego a lo que hacemos es lo que limita el éxito de los resultados, ya que el apego o el deseo de obtener ciertos resultados despoja a la acción de su pureza.

¿Cómo trabaja el jardinero? Selecciona el terreno y, según la temporada, siembra las semillas apropiadas. Él disfruta de su trabajo: labra la tierra, esparce las semillas y más tarde riega la planta; sin embargo, en última instancia sabe que es la naturaleza la que manifestará su milagro de vida. El

jardinero debe estar siempre atento, asegurándose de que haya suficiente agua, que no ataquen los insectos; pero no puede dominar el proceso. Él coopera y colabora con la naturaleza, pero no debe interferir. El jardín más hermoso es el producto de la asociación entre él y la naturaleza. Él acata sus leyes, comprendiendo cuándo ha de participar y cuándo esperar.

El verdadero éxito se basa siempre en la asociación. Una verdadera asociación no sólo acepta el propio papel sino también el de otras personas. Permitimos que otros contribuyan, sin pasar por alto nuestras responsabilidades. La gente se olvida de mantener el equilibrio.

El jardinero debe comprender la ley del equilibrio; de otra manera hará demasiado o muy poco, y la belleza y

productividad del jardín se verán mermadas. El jardinero debe respetar el tiempo; debe tener la paciencia de esperar la estación adecuada para sembrar, porque si determinadas semillas se plantan en el momento equivocado o en el lugar erróneo de nada servirá la atención que se les brinde. Sin embargo, no basta con tener paciencia; si no se entiende lo que es apropiado, la paciente espera no concuerda con la verdad de una situación.

La inactividad y la paciencia no son lo mismo. La inactividad puede ser apatía, y la apatía surge cuando no existe el deseo de realizar esfuerzos o de comprometerse.

Debemos sembrar las semillas de las acciones correctas y regarlas con responsabilidad y atención, pero nunca forzar las cosas por deseos egoístas. Estos deseos arruinan

la cosecha que deseamos recolectar. No puede haber éxito con respecto a la felicidad y el bienestar si constantemente estamos interfiriendo y manipulando lo que deberíamos dejar en paz. Tenemos que trabajar mostrando respeto hacia el proceso natural; con este respeto, el bien inherente surge de todas las cosas.



El poder de la fe

Ser espiritual significa aceptar la responsabilidad por el cambio personal. Un cambio espiritual puede abrir nuevos horizontes en nuestra vida. No puede haber progreso sin cambio; el cambio exitoso trae consigo la energía de la inspiración y el entusiasmo para experimentar y perseverar.

Nunca debemos perder la esperanza, ni pensar que los hábitos del pasado están demasiado arraigados.

El pensamiento positivo, junto con la tranquila persever-

ancia, es capaz de hacer milagros: lo imposible se hace realidad.

El pensamiento positivo se basa en la fe verdadera: una combinación de entendimiento espiritual y de experiencia. Se dice que la fe mueve montañas; la fe no es una esperanza ciega ni una tradición conveniente que disimula la falta de pensamiento independiente; tampoco es una justificación para la falta de entendimiento. Una vez que experimentamos la dignidad de nuestro verdadero yo, desarrollamos la fe en lo que somos, en nuestro derecho a la herencia divina de igualdad, libertad, felicidad y en nuestro derecho al amor y la justicia.

Estos derechos sólo pueden reclamarse con humildad y respetando las leyes eternas del Universo. Estos derechos

se manifiestan cuando empezamos a identificarnos con la verdad sobre nuestra espiritualidad. Esta nueva conciencia da origen a nuestra fe en lo que podemos ser y en aquello a que podemos aspirar.

La fe en la espiritualidad nos permite confiar en nosotros mismos. Con confianza podemos desprendernos del pasado y tener el valor de aventurarnos. El aventurarnos con valor nos da la confianza de saber que podemos lograr lo que nos habíamos propuesto. Si comenzamos con duda habremos sembrado la semilla de un posible fracaso.

La fe en la espiritualidad siempre nos permite ganar. Cada paso con fe abre otro capítulo en nuestra vida.



Honestidad

A veces hacemos demasiado esfuerzo para mejorar; otras veces no hacemos lo suficiente. Debemos hacer esfuerzos. Si queremos mejorar hay que intentarlo. Nuestras circunstancias, nuestras relaciones y nuestro destino son sólo el eco de nuestro propio carácter, de manera que somos sus últimos responsables. El único cambio indispensable que podemos hacer es en nuestro propio carácter.

Es necesario comprometerse para mejorar. El poder

del compromiso radica en que canaliza la energía de que disponemos a fin de obtener nuestras metas. Si somos sinceros con nosotros mismos, estamos comprometidos con nuestro crecimiento.

No necesitamos ser perfectos, pero sí honestos. La honestidad nos permite ser realistas acerca de lo que podemos o no podemos hacer. Sólo tenemos que hacer todo lo posible de acuerdo con nuestro entendimiento y capacidad. Aun así, debemos estar atentos antes de dar el siguiente paso hacia arriba, sin apresurarnos a darlo si aún no estamos preparados, pero sin perder nunca de vista ese siguiente peldaño. Estar listo cuando es el momento de subir: eso es la sinceridad.

Realizar esfuerzos sinceros significa mantenernos dispo-

nibles para aprender cualquiera de las lecciones que trae la vida. Por mucho que hayamos leído o hecho, por mucho que sepamos o comprendamos, siempre hay espacio para aprender. La honestidad requiere humildad.



La humildad no es servilismo

Humildad significa estar dispuesto a aprender. Humildad significa estar dispuesto a cambiar. La humildad sólo es posible cuando tenemos dignidad, y ésta sólo nace del conocimiento de nosotros mismos. Al conocernos sabemos que somos parte del todo, como un radio en una rueda. No somos todo, pero tampoco somos nada. Es la humildad la que nos da este entendimiento y nos mantiene en equilibrio. Si no estamos apegados ni a nuestras buenas cualidades ni a nuestras debilidades, podemos hacer frente a

ambas. Si las cultivamos con amor, nuestras cualidades positivas aumentarán y servirán a otros; y nuestras debilidades disminuirán mediante la atención y la sinceridad.

La humildad es nuestra mayor protección, pues evita que caigamos en el abismo de la arrogancia y la complacencia de nosotros mismos. La humildad nos mantiene alertas a todas las posibilidades: tanto a la de ser engañados y causar un desastre, como a la de producir los milagros más sorprendentes.

La humildad es el fruto del respeto por nosotros mismos; así pues, una persona humilde nunca temerá ser vulnerable ni la asustarán las pérdidas. La humildad da nacimiento a la certeza sin recurrir al dogma. Lo que necesitamos se encuentra siempre en nuestro interior, y nada ni nadie

podrá despojarnos nunca de estos recursos internos. La humildad brota de la seguridad interna y nos prepara para comunicarnos, para cooperar y para experimentar con pensamientos e ideas nuevos.

La humildad es la prueba del dominio de nosotros mismos, de haber vencido al "yo" y al "mío" que inducen a la trampa de los juegos de poder, juegos de manipulación que destruyen y aniquilan el respeto y la amistad.

Debemos ser depositarios, no dueños; y debemos actuar como tales en nuestras relaciones con los demás. La propiedad de algo crea automáticamente el temor de perderlo. Quien se siente "propietario" de algo o de alguien siempre desconfía, siempre está a la defensiva. Como depositarios sabemos que no poseemos nada ni a nadie.

Paradójicamente, al renunciar a todo recibimos todo. Lo que necesitamos vendrá a nosotros: hay suficiente para todos.

Tener *conciencia de ser depositarios* significa que ahorramos una inmensa cantidad de energía mental y emocional porque no desperdiciamos tiempo en cálculos egoístas o hábiles manipulaciones. Con la conciencia de ser depositarios llegamos a ser maestros. Un maestro trabaja con los principios eternos del Universo; un maestro es humilde e independiente, y mantiene el equilibrio y la armonía. La mayor humildad de todas es la de reconocer y aceptar que existen leyes superiores a las de los seres humanos y que no somos el referente del Universo. Hay principios eternos que protegen y gobiernan el bienestar

de toda la vida. Nosotros, como individuos, debemos seguir estos principios, ya que al sujetarnos a las verdades eternas encontramos la libertad; encontramos nuestro camino.

Sujetarnos a las leyes divinas no nos limita ni nos niega. Al contrario, las leyes eternas son el medio que permite la expresión total del yo individual. No hay transgresiones ya que siempre se respeta la individualidad de otros: la armonía se mantiene.

Con humildad reconocemos el derecho de todas las cosas a existir; a existir en paz, a existir en libertad, y a existir con felicidad. Este derecho innato es una ley inmortal.

El servilismo en las relaciones o con los objetos materiales es el resultado del miedo: miedo a nosotros mismos, falta de valor para hacer frente, para cambiar, para movernos en otra

dirección. La dignidad nos libera del miedo. La dignidad nos libera de la dependencia. Cuando no pensamos por nosotros mismos con suficiente profundidad, aceptamos servilmente las opiniones sociales y a las personas con las que nos relacionamos.

La humildad nos proporciona la introspección. Empezamos a examinar las barreras y emociones que nos limitan. Para vencer el servilismo debemos aprender a pensar por nosotros mismos y con sinceridad. Sin humildad, el ego nos tienta y nos dejamos seducir por los deseos egoístas.

La humildad abre la puerta hacia el conocimiento de nosotros mismos. A medida que este conocimiento crece, crece nuestra autoestima. Naturalmente, esta autoestima da origen a un sentimiento de identidad. Con esta estabilidad

interna no tememos lo que es diferente, no deseamos poseer ni acumular. Esto es libertad. Conforme crece esta libertad interna no hay deseo de controlar a otras personas o situaciones. Sabemos que lo correcto ocurrirá de la manera adecuada, en el momento apropiado. La humildad es la otra cara del respeto a nosotros mismos: cuanto mayor es una, mayor es el otro. Nadie ni nada nos amenaza. Somos libres.



Retorno a las raíces

Las raíces son el cimiento oculto, el sostén. Todo cimiento está oculto pero, aunque no se ve, sostiene toda la estructura. Ya sea nuevo o viejo, feo o hermoso, un edificio requiere cimientos sólidos para permanecer en pie.

También un ser humano posee cimientos invisibles. La estructura visible de la vida humana –el cuerpo, las palabras y las acciones– posee en sus raíces una energía sutil. El proceso llamado "muerte" ocurre cuando esta energía sutil abandona al ser humano. Hay una boca, pero no hay

palabras; hay ojos, pero no ven; hay cuerpo, pero sin movimiento. La estructura permanece, pero el cimiento se ha ido. El cimiento de la vida humana no es material.

Mientras no examinemos las raíces de nuestra existencia humana no podremos empezar a comprendernos y cambiar. La psicología ha intentado llegar a estas raíces y nos ha ayudado a comprender el mundo interno de nuestros procesos conscientes y subconscientes. Sin embargo, para conocernos verdaderamente debemos regresar a la semilla.

Para los seres humanos, la semilla son los pensamientos. Los pensamientos brotan del alma, un foco de energía no material, eterna en forma e identidad. El alma no está sujeta a cambios como lo está el cuerpo. El alma, que no pertenece al mundo material, es la base de la conciencia;

este receptáculo viviente, no físico, contiene nuestra personalidad, nuestros pensamientos, nuestros deseos y nuestras emociones.

Así como la semilla de un árbol guarda en su interior su imagen, hasta que las condiciones apropiadas le permiten manifestarla, el alma contiene en su interior la imagen de la personalidad individual, que se manifiesta a través de la acción.

En un sendero espiritual intentamos alcanzar lo que hay de eterno en la personalidad humana. Fuera de la negatividad que hemos acumulado en el interior, nuestra naturaleza básica es pura.

El alma —es decir, el verdadero yo— no es pecadora en sus orígenes: es originalmente buena. El sendero espiritual

nos lleva a experimentar esta bondad original. Cuando se experimenta esta preciosa energía, la conciencia resurge con ímpetu. Esta irrupción de la conciencia se conoce en la historia como "iluminación". La iluminación es el salto hacia una nueva percepción que nos da confianza y esperanza. La vida es entonces más real y, en consecuencia, más plena de felicidad. Nos vemos renovados.

Meditación Raja Yoga

Los hábitos, las profundas adicciones del alma, nos gobiernan como un emperador a su reino. Con el tiempo, los hábitos se imponen a la lógica y la razón, y hacen lo que les viene en gana sin importarles el verdadero bienestar de la persona. La mente es el trono de estos emperadores que, como tiranos, usurpan la paz y la claridad y gobiernan sin dulzura ni misericordia.

La meta de la meditación Raja Yoga es cambiar nuestros hábitos y derrocar a estos tiranos. Para lograrlo necesitamos

un intelecto pleno de entendimiento espiritual. Hemos de utilizar el tercer ojo del entendimiento. Mediante el conocimiento, la razón vuelve al alma humana y la capacita para vencer a los tiranos de la mente.

El conocimiento es necesario, pero también lo es el silencio. Estando en silencio podemos conectarnos con Dios, lo que nos da el valor para recuperar nuestra dignidad perdida. Nuestra dignidad original radica en ser nuestro propio gobernante. El Raja Yoga consiste en aprender a gobernarnos, recuperando nuestro reino interior y nuestro trono.

La maravilla del silencio

En el silencio reside la habilidad de escuchar: escucharnos, escuchar a los demás y a Dios.

Escuchar es un arte olvidado. Sin él, no podemos comunicarnos ni relacionarnos con los demás, y por lo tanto no logramos que nuestra vida tenga sentido. Necesitamos aprender a escuchar.

Sentarnos en silencio nos permite escucharnos y comprender. Este silencio es capaz de sanar; las preocupaciones y el dolor pueden curarse cuando escuchamos. La medicina

espiritual está siempre presente en el alma.

Cada vez que la necesitamos, sea cual fuere la medida en que la requerimos, podemos encontrarla en nuestro interior.

La enfermedad de la ira requiere la medicina de la tolerancia; el dolor de la desilusión necesita la medicina de la esperanza; la violencia de la venganza y el rencor necesita del perdón; el temor requiere el valor; el ego necesita el autorrespeto. Por medio del silencio interno recibimos la fortaleza para sanar.

Escuchar genuinamente significa que podemos percibir la realidad. Al estar en silencio vemos nuestro verdadero yo. Si estamos tranquilos y en silencio, si entramos en nuestro interior, tenemos la visión de nuestra bondad original,

nuestro verdadero yo.

El ego, la ira, el temor y los deseos erróneos han creado las diversas enfermedades de nuestra mente y nuestro corazón. Estas enfermedades no son parte de nuestro verdadero yo, y hemos creído en ellas durante demasiado tiempo.

La combinación de nuestra bondad original con esta negatividad adquirida ha generado una gran confusión. Para separarlas y acabar con esta enfermedad de la negatividad necesitamos las cualidades de nuestro yo original, en especial las cualidades de amor y paz.

Estas cualidades originales purifican y sanan. Cada día nos purificamos más, cada día nos volvemos más fieles a nosotros mismos. Es en el espejo del silencio donde vemos nuestro yo original, donde nuestra identidad espiritual se

vuelve realidad y no una esperanza remota. Para consolidar esta realidad debemos destinar un tiempo diario al silencio, debemos escucharnos.

Una vez que hayamos aprendido a escucharnos, disfrutaremos escuchando a otros. Al escuchar generamos intimidad, y la intimidad da pie a la amistad. ¿Qué es la vida sin amistad? Lo que ofrecemos de corazón da calidad a nuestras relaciones. Una relación genuina está basada en la sinceridad; una relación genuina es perdurable y constante. Esto hace que la vida valga la pena. Éste es el amor que sostiene. Éste es el amor que nutre.

Escuchar a Dios es la experiencia más sublime posible para un ser humano. En silencio podemos sentir cómo Dios nos ama: un amor que sana y que libera. Dios es aquel cuya

amistad nos retorna a nosotros mismos. Ésta es la relación que nos hace ser auténticos. Su amor es desinteresado y nunca posesivo; su amor nunca nos empequeñece. El amor de Dios es puro.

El amor puro sana las heridas más profundas. Este amor único no puede encontrarse más que en la quietud del silencio. Sólo podemos experimentar este amor cuando no exigimos una respuesta. El egoísmo obstruye el corazón.



Conocer a Dios

Dios es la verdad pura; Dios se expresa de la manera más pura y benévola. Éste es su amor divino, y este amor divino es eterno. Dios no es el privilegio de una persona o religión en particular. Dios nos pertenece a todos. La visión de Dios no tiene fronteras.

Dios es luz; Dios es un foco de luz, una esencia inmortal que irradia luz. En su calidad de fuente de la realidad, Dios es el ejemplo para la verdadera vida, la vida tal como debería vivirla el ser humano: con libertad, con felicidad y

con amor.

El sol envía rayos de luz dorada y calor a las semillas que yacen en la tierra. Cuando éstas absorben la luz y el calor, empiezan a despertar, a bullir en su interior, y sobreviene el milagro de la vida. De igual forma Dios, la fuente de la luz, irradia constantemente rayos de amor. Si estamos espiritualmente alertas, recibimos dichos rayos. Entonces despierta en nosotros nuestra bondad original.

Éste es el momento para despertar. En primavera el sol baña a la tierra con más luz y calor, permitiendo así que florezca la naturaleza. Ahora Dios, sol del conocimiento, irradia energía pura sobre nosotros. Esta energía divina reconcilia al alma humana con la naturaleza, devolviéndolas a su estado original de armonía. La primavera de la

civilización humana está próxima: una civilización de seres humanos verdaderos y puros, como dioses en la tierra. Una vez más veremos el Edén perdido, la Atlántida hundida, el Paraíso olvidado.

Para recibir este amor divino todo lo que debemos hacer es recordar al Eterno, al Uno, a la Fuente: Dios. Ello nos libera del pasado y permite que renazca el espíritu: es el nacimiento de la nueva humanidad.



Pureza y felicidad

Ser puros nos permite regocijarnos de lo que somos. La pureza no es la negación de la vida sino una afirmación de la dignidad y el valor original de la vida. Reconocer que las personas, nuestros hermanos y hermanas, son también herederos de la vida e intrínsecamente buenos trae un flujo de alegría al corazón.

La pureza es el ojo de la Verdad a través del cual vemos todo tal como fue originalmente: limpio, claro, libre y único. La pureza hace que la visión sea positiva y así, aunque somos

conscientes de la realidad de la negatividad, podemos neutralizarla o superarla. La pureza trae consigo la compasión, que transforma lo que está a su alcance. Entonces ya no criticamos ni nos quejamos. Cuando somos puros, somos felices. La felicidad es estar satisfechos con lo que verdaderamente somos.

Pureza de visión significa no tener malos sentimientos ni reacciones negativas cuando se nos critica. Quien tiene sentimientos puros puede sortear toda clase de situaciones sin salir dañado y sin dañar, y eso le permite ser independiente. Si tenemos demasiado ego se nos hiere fácilmente y reaccionamos retirándonos o volviéndonos agresivos.

La pureza trae consigo la independencia. La prueba de esa independencia es la capacidad de amar y de intimar con

otros. Cuando hay pureza los demás no sienten temor de nosotros y nosotros no le tememos a nadie, porque no existe la amenaza de la pérdida o el daño, sólo amor puro. El amor puro reconoce la individualidad inherente a cada persona y la respeta. No hay etiquetas ni rígidas clasificaciones.

Dios nunca nos etiqueta: ya seamos hombre o mujer; musulmanes, judíos o cristianos; chinos, griegos o indios, Dios nos ve y nos respeta a cada uno como seres humanos únicos en esta obra de la vida. Nuestro propósito es expresar esta individualidad de la manera más clara y natural posible.

Puesto que Dios conoce nuestra individualidad eterna, nunca trata de convertirnos en algo distinto de lo que somos. Nuestra felicidad estriba en ser lo que somos. Dios,

como benévola fuente de amor, nos alienta sutilmente a descubrir nuestra individualidad.

Con el amor de Dios nos damos cuenta de que no necesitamos buscar la fortaleza o la identidad en nadie ni en nada. El sostén de nuestra vida es interno. Con esta percepción, nada puede menoscabar nuestro sentido de dignidad y valor.

Verdad

La verdad es poder. La verdad es fortaleza. La fortaleza es una fuente interna de recursos que nos mantiene sanos mental, emocional y espiritualmente.

La satisfacción interior es una gran fortaleza, y se logra cuando alguien vive con sinceridad y sencillez. Satisfacción interior significa que se han superado todos los deseos inútiles. Se dice que uno puede descubrir la verdad de una persona evaluando su nivel de satisfacción interior.

Para desarrollar nuestra fortaleza interna necesitamos ser

sinceros. Sinceridad significa poner en práctica la verdad en nuestra vida cotidiana. Sin sinceridad, las que gobiernan son las ilusiones; cuanto mayores son las ilusiones, mayor es la debilidad.

Sea cuanto fuere el conocimiento que tengamos, si no somos sinceros no nos daremos cuenta de que es indispensable mirar hacia nuestro interior para encontrar lo que debemos cambiar. La sinceridad concentra nuestra atención en nosotros mismos, no en los demás.

Cuando hay sinceridad no existe pereza, temor o dependencia. La pereza es el apego a lo cómodo, a las formas convenientes de pensar. Falta el profundo deseo de cambiar, y la conciencia no puede alcanzar lo que es noble porque está apegada a sus propias rutinas familiares.

El temor es tan sólo falta de entendimiento, y nace de la dependencia. A veces tememos simplemente porque algo nos es desconocido. Cuando la gente es sincera está dispuesta a cambiar porque su seguridad no proviene de sus hábitos ni de las normas sociales, sino que surge de su yo más profundo. Quien conoce la verdad sabe que no puede perder: sólo puede aprender.

Cuanto más dependa una persona de un patrón de pensamiento, de una persona o de un papel en especial, más temerá la pérdida. La seguridad que brinda la dependencia es una ilusión. La realidad de la vida es que todo lo externo a nosotros puede desvanecerse en cualquier momento. ¿Qué haríamos entonces? ¿Cuál es el sostén de nuestra vida? Si el sostén no está en nuestro interior, sufriremos.

La dependencia no da origen a una buena relación, sino a una atadura. Pensar que otro ser humano puede llenarnos por completo es totalmente absurdo. Una relación basada en la dependencia no es sincera, por eso produce temor y descontento. Reaccionamos desmedidamente, nos imaginamos cosas, y exageramos las pequeñeces.

La gente con fortaleza interna analiza las cosas con sensatez, y eso les permite manejarlas con eficacia.

La pereza, el temor y la dependencia usan el mismo vocabulario: "no puedo", "no sé cómo", "no entiendo", "si tan sólo...", "quizá", "a veces", "nunca", "tal vez", "mañana", "el próximo año". Son las palabras que utilizamos para disculparnos o para aplazar las cosas. Esta actitud nunca nos dará fortaleza.

Por lo general la fortaleza interna trae consigo el poder externo, que es la habilidad de poner los pensamientos en acción. Este poder no es nunca brutal o dominante: posee firmeza pero no pisotea los sentimientos de los demás.



Culpa

Algunos se culpan por todo. Si algo sale mal, presuponen que son los responsables. La falta de autorrespeto es la causa de que se crean indignos. Con el paso del tiempo este sentimiento los lleva a pensar que no merecen felicidad ni amor, y que su pesar y sufrimiento son el castigo que merecen. Pierden la fuerza y la visión que les permitiría buscar soluciones.

Algunas personas proyectan constantemente en otros la causa de sus desdichas. La principal razón para proyectar

la culpa es la reticencia a asumir la responsabilidad por sus propias decisiones. Es más cómodo y conveniente convertir a otro en el culpable. La gente se aferra al pasado y no logra perdonar ni olvidar. Pierde la oportunidad de cambiar su manera de pensar; desaprovecha las oportunidades del presente.

Los problemas y las dificultades son una señal de que debemos cambiar nuestra actitud y comportamiento. Necesitamos reconocer nuestras debilidades y responsabilizarnos por las decisiones que tomamos. Si lo hacemos, ganamos la libertad.

Las demás personas no son ni la causa ni la solución de nuestro infortunio. Nunca encontraremos soluciones si nos preocupamos por culpar a otros: nuestra mente estará

demasiado llena de resentimiento, animosidad y desesperanza para tener la claridad de escoger con sensatez.

Al culpar a otros justificamos nuestra falta de responsabilidad; al culparnos justificamos nuestros sentimientos de culpa e inferioridad.

La espiritualidad nos da la sabiduría para no hacer ni una cosa ni otra.



El poder del perdón

La habilidad de perdonar a otros depende de cuán sinceros seamos con nosotros mismos. ¿Ha sido nuestro viaje por esta vida uno de pureza, perfección y limpieza, sin un pensamiento, palabra o acción erróneos? Si nos vemos con sinceridad, ¿cómo no perdonar a otros? Cuando enfrentamos nuestras deficiencias desaparece nuestro enojo hacia otros. Todos hemos actuado mal en el pasado, ya sea por no haber sabido lo que era correcto o movidos por el temor o la falta de comprensión. Cuando examinamos el pasado, solemos

arrepentirnos de muchas cosas que dijimos o hicimos. Una vez que ha pasado el tiempo y que tenemos el conocimiento nos damos cuenta de lo que es correcto y comenzamos a rectificar. Con el simple deseo de hacerlo hemos dado inicio al proceso de perdonarnos. Para que el proceso continúe debemos perdonar a otros. No es posible condenar a otros y disculparnos; esto es hacer trampa, y el universo no lo permite.

El poder de perdonar surge de la compasión. El perdón hace desaparecer la necesidad compulsiva de probar que estamos en lo correcto; borra la indignación por injusticias imaginarias.

Si no aprendemos a perdonar, el resentimiento nos envenena. Aquellos que no perdonan, que insisten en

desempeñar el papel de jueces, deberán esperar lo mismo a cambio; ¿cómo podría ser de otra manera?

Cuando no perdonamos llevamos una doble carga: tanto el resentimiento por la injusticia cometida por otros como la oculta realidad de nuestra propia injusticia. El perdón nos libera de esas amargas emociones.

Perdonar significa ser compasivo y avanzar pacíficamente desde lo que es bueno hacia lo que es mejor. El perdón derrite la dureza presente en el corazón de otro. Quizás al principio nuestro perdón lo desconcierte; incluso puede pensar que somos ingenuos. Sin embargo, a la larga apreciará y valorará este acto supremo de bondad.

Perdonar y olvidar es amor en acción. Pero debemos aprender a perdonarnos y a perdonar; de otra manera

el proceso de liberarnos de esta carga no comienza ni avanza.

Nuestra libertad se ve completamente constreñida.

Perdonarnos significa desprendernos del pasado; pero también quiere decir no cometer los mismos errores una y otra vez ni inventar excusas para disculparnos. Aquel que ha endurecido su corazón para con los demás no podrá sentir ni siquiera el perdón y la compasión de Dios. Si queremos ser perdonados, primero debemos estar dispuestos a perdonar. Tener valor para tomar la iniciativa es lo que verdaderamente distingue a quien es realmente justo. El que perdona primero no sólo demuestra su justicia: demuestra especialmente su amor.

El espíritu de la generosidad

La generosidad implica más que simplemente dar: significa también cooperar con otros. El mayor acto de generosidad es el de ver más allá de las flaquezas y errores de otros, y ayudarlos a reconocer sus valores innatos.

Los genuinamente generosos son aquellos que se han esforzado por superarse. Esa gente posee la capacidad de ser generosa porque comprende el profundo esfuerzo que implica lograr la bondad. Sienten empatía porque entienden las dificultades que enfrentan quienes intentan conocerse a

sí mismos. Una persona generosa también es benévola hacia quienes prefieren hacer caso omiso de la bondad o incluso criticarla, pues sabe que la necesidad del bien no se puede pasar por alto indefinidamente.

Quienes nunca han intentado mejorar tienen poca o ninguna tolerancia hacia otros. Puesto que nunca han hecho frente a sus propias deficiencias, no pueden responder a las de otros con comprensión. Sus corazones son míseros.

Si damos o compartimos con intención errónea, lo que hagamos nunca será satisfactorio. Quizá sintamos que los otros son desagradecidos, insensibles o incluso egoístas, pero el verdadero problema es que no reconocemos nuestros propios motivos egoístas. Si el propósito

central de nuestra vida es conseguir algo, ciertamente nunca obtendremos nada; al menos nada de valor duradero.

Cuando ofrecemos desinteresadamente nuestros recursos personales, nuestro tiempo y virtudes, eso es lo que recibiremos. El amor y el respeto deben darse libremente, no se pueden exigir. La bondad auténtica se mide según la capacidad de ser genuinamente bueno con todos. Compartir la bondad denota una naturaleza generosa.

Los mayores tesoros de la vida son el amor, la paz y la felicidad, y la única manera de incrementarlos es dándolos a los demás. Aunque sólo tengamos un poquito de alguno de estos tesoros, si lo damos lo veremos crecer. Por ejemplo, si no tenemos mucha paciencia pero utilizamos la poca con que contamos, crecerá nuestra habilidad de

ser pacientes.

La generosidad del espíritu incrementa todo lo que poseemos y nos da simultáneamente todo lo que necesitamos. Si somos míseros, perdemos; todo lo que tenemos dentro decrece. Cuando la gente es mísera trata de acumular; tiene la pasión de coleccionar todo lo posible, tanto en el plano emocional como en el material. A veces llegará a extremos enfermizos, pero el esfuerzo y la lucha únicamente le dejarán una gran pobreza de espíritu: la mente y el corazón se sentirán vacíos.

Los seres humanos tenemos profundas necesidades emocionales, necesidades que no podemos satisfacer mediante la acumulación sino únicamente a través de la generosidad auténtica.



Amor y conocimiento

Hay hábitos y actitudes que están tan arraigados en la personalidad que no basta el conocimiento para deshacerse de ellos. Éste es necesario y constituye el primer paso hacia la libertad personal, pero no es suficiente para efectuar cambios prácticos, por muy claro e inspirador que sea.

Cuando no hay amor, sólo el conocimiento de lo que es correcto y erróneo nos motiva a seguir progresando. Gradualmente esto aprisiona al yo en una jaula de esfuerzo riguroso, de manera que en vez de abrirnos y liberarnos nos

encerramos y quedamos atrapados.

El amor de Dios nos permite aceptarnos como somos y aceptar de igual manera la necesidad de realizar cambios personales. Y lo aceptamos porque el amor divino siempre nos motiva a aspirar a lo más elevado en nosotros.

El amor nos impulsa a alcanzar lo más elevado y a la vez nos libera de la presión del esfuerzo riguroso, pues podemos cometer errores y tener debilidades. Gracias al amor de Dios establecemos una relación amistosa con el tiempo. Éste ya no nos amenaza ni nos apresura sino que trabaja con nosotros, a nuestro favor. Nos damos cuenta de cuán valioso es, y por lo tanto no deseamos desperdiciarlo descuidando las oportunidades que se nos brindan para cambiar.

El amor de Dios nos libera rápida y eficazmente, porque

nos permite ver nuestro lado positivo y trabajar con él. Cuando vemos únicamente lo negativo sentimos temor, de modo que reprimimos nuestras debilidades ya que no queremos reconocerlas ni que otros nos consideren débiles.

Si sólo contamos con la teoría del conocimiento espiritual y no trabajamos más que con el intelecto, nos faltará confianza, temeremos el fracaso e incluso tendremos arrogancia. Para cambiar con éxito requerimos tanto el conocimiento espiritual como el amor divino.

Para progresar necesitamos de la cooperación divina, pero debemos aceptarla con responsabilidad sin intentar descargar todo en Dios. Tenemos que hacer nuestra parte.

El amor genera confianza; al confiar en nosotros, podemos

reconocer nuestro valor original a través de los ojos de Dios.

Lo único que debemos hacer es acordarnos de Él.

Todo lo que necesitamos es ser siempre conscientes de nuestro estado original divino y recordar al Eterno, al Uno, cuya amorosa conducción hace que todo sea posible.

Equilibrio

La espiritualidad no se alcanza aprendiendo técnicas, repitiendo cánticos o ejecutando rituales. Crecer espiritualmente significa aprender a conservar el equilibrio. El equilibrio nos permite ser sensatos, mantener el contacto con la realidad y aprender a evitar los extremos, que dividen y separan. Al haber equilibrio hay reconciliación, incluso con lo que parece ser opuesto.

Quien tiene conciencia de la espiritualidad comprende que los innumerables hilos que recorren todo este universo son

necesarios, pues son ellos los que, entretreídos, conforman el maravilloso tapiz de la existencia. El equilibrio es el que mantiene los diversos hilos en paz y armonía. La medida de la sabiduría práctica de una persona es su capacidad para conservar el equilibrio. El equilibrio es armonía y orden, es paz.

En el mundo moderno no siempre resulta sencillo conservar el equilibrio; basta un pensamiento o una palabra negativas para que lo perdamos. Somos como caminantes en la cuerda floja: para llegar con éxito al otro lado hemos de poner cuidadosamente un pie delante del otro, y valernos de una vara para mantener el equilibrio. Basta con que demos un paso equivocado, o que la vara esté un poquito más cargada hacia un lado, para que nos vengamos abajo.

La cuerda por la que caminamos es el sendero hacia

nuestro destino, y para llegar al otro lado debemos dar todos los pasos con precisión. Cada paso requiere que equilibremos las diferentes virtudes, pues si hay demasiado de una virtud en uno de los lados podemos perder el equilibrio. Por ejemplo, en la vida necesitamos ser dulces; la dulzura es el símbolo de una naturaleza buena y comprensiva. Sin embargo, demasiada dulzura, como la miel, es pegajosa. La gente se pegará a nosotros o nosotros a ella, y ese peso nos desequilibrará.

Incluso las cosas positivas necesitan estar en equilibrio. Por ejemplo, debemos tener determinación para alcanzar nuestras metas. La determinación nos da la energía y la concentración requeridas para obtener cualquier logro. No obstante, demasiada determinación inadecuada puede

convertirse en necedad y estrechar tanto la visión que nos vuelva insensibles para con los demás. Así pues, la determinación debe estar equilibrada con la paciencia y la flexibilidad.

Cuando entra en acción, cada virtud tiene valor y es necesaria; pero para guardar el equilibrio se necesita cierto grado de desapego, pues una virtud llevada al extremo puede convertirse en algo negativo. Al tener desapego todo permanece en equilibrio. El apego, o el querer algo con demasiada, destruye lo que es bueno. El apego, incluso a las buenas cualidades del yo, reduce el valor de esa bondad: acabamos por vernos dominados por el ego, y perdemos gradualmente la pureza original.

Son muchas las cualidades y virtudes necesarias en la vida

que requieren equilibrio. Debemos tener el corazón fuerte para enfrentar todas las situaciones difíciles de la vida, pero la fortaleza no ha de convertirse en dureza que nos vuelva indiferentes al sufrimiento ajeno. Debemos estar satisfechos y apreciar lo que tenemos en la vida, sin caer en una autocomplacencia que nos lleve a no esforzarnos por progresar. Debemos ser flexibles, con tolerancia y humildad, pero no ceder nunca en nuestros principios porque perderíamos la integridad. Debemos interesarnos por los demás, pero no preocuparnos por ellos. La preocupación surge del temor, y nunca brinda soluciones. Estar interesado es señal de que prestamos atención, pero para brindar ayuda debemos tener la mente lúcida y desprovista de temor.

Hemos de ser espontáneos, sin llegar a ser impulsivos. La

gente impulsiva actúa sin pensar, y las emociones impulsivas pueden ser muy negativas. Los sentimientos puros como el amor y la alegría, si son genuinos, son naturales y espontáneos; la espontaneidad es positiva y edificante.

Es preciso saber retar sin provocar. Para lograr el progreso y el cambio positivo debemos retornos y retar a otros a pensar y actuar de manera nueva y diferente. La provocación, en cambio, se basa en el ridículo. Ridiculizar lo que otros creen o hacen es una actitud destructiva que nunca será benéfica.

Debemos respetar las leyes pero no ser dogmáticos. Las leyes son necesarias. Como miembros de la humanidad debemos hacer lo que es correcto y justo a fin de proteger el bienestar general. Sin embargo, aun cuando las leyes son

necesarias, nunca nos deben hacer perder la sensibilidad hacia las necesidades del individuo. Obedecer las leyes eternas genera compasión: nunca significa volverse dogmático y fundamentalista.

Estos equilibrios hacen que la vida sea pacífica y feliz. El equilibrio se logra cuando podemos discernir. El discernimiento nace de la sabiduría y de las experiencias personales, y cuando es apropiado nos brinda el entendimiento correcto en el momento adecuado.



Libertad, justicia y amor

La ley para todo ser humano es: “Tal como tratamos a otros, así seremos tratados”. Esto es justicia. Naturalmente, el amor respeta la libertad y la opción o derecho de cada persona a ser como es. El amor es la máxima justicia.

La libertad es el derecho a escoger; sin ella el individuo no puede disfrutar de la vida. Somos felices cuando tenemos la libertad de escoger. La historia humana está llena de guerras, revoluciones y declaraciones de libertad, independencia y liberación. Para los seres humanos la libertad es el derecho

máspreciado, pues permite la total expresión de las esperanzas, anhelos y aspiraciones de cada individuo.

La libertad es un derecho personal innato, pero cuando se la utiliza mal ocasiona dolor. El dolor es el lenguaje de la justicia. Somos totalmente libres de escoger: es una ley eterna y nuestro derecho. Pero nunca debemos olvidar que por encima de la libertad personal de escoger se encuentra la ley eterna de la justicia. El propósito fundamental de la justicia no es castigar sino defender los derechos y libertades de todos los seres humanos y de la naturaleza. La justicia es benévola ya que constantemente pugna por preservar el equilibrio y la armonía inherentes al universo.

El mal uso de la libertad es lo que genera injusticia. Por consiguiente, el papel de la justicia eterna es reparar

la injusticia, corregir el desequilibrio. Inevitablemente, donde hay injusticia hay violencia, violencia física, verbal o emocional. Cuando a una persona no se le respeta su derecho innato de ser, el resultado es la violencia. Faltar al respeto a otro y negar su derecho a ser es la mayor de las violencias.

Como resultado de decisiones egoístas, la religión del mundo actual es la violencia. La violencia de unas personas contra otras y contra la naturaleza es tan grande que es fácil ver y sentir cómo trabaja la maquinaria que repara estas injusticias, a una velocidad colosal. Esto se hace evidente en los grandes trastornos mentales y el gran caos que reina en el mundo. En esta confusión, los continuos pensa-mientos y acciones injustos producen un torbellino

de negatividad. La humanidad ha hecho mal uso de su libertad, pero en el ojo de la tormenta la justicia serena trabaja para reparar todo desequilibrio.

Ningún pensamiento, opinión o acción humana puede invalidar la justicia. Su ley es absoluta. La ley es que la armonía y el orden deben ser preservados tanto a nivel personal como universal. Cuando el mal uso de la libertad produce desorden, la justicia pugna por recuperar el equilibrio, con consentimiento humano o sin él, y ello puede causar sufrimiento a quienes se rehúsan a cambiar su actitud egoísta. A menos que abran la mente y el corazón al entendimiento, el sufrimiento continuará.

La justicia es absolutamente infalible porque su propósito final es preservar el bien para todos. Justicia no equivale a

castigo: justicia es el proceso simultáneo de comprensión y responsabilidad. Somos libres y tenemos derechos, pero debemos comprender que somos responsables de las consecuencias que se derivan del modo en que utilizamos dichos derechos. La propia naturaleza reacciona con cataclismos, en su intento por conservar su armonía innata a pesar de la interferencia constante y egoísta de la raza humana. Si existe cualquier falta de equilibrio, la justicia restablecerá el equilibrio sin que se lo solicitemos.

Ni siquiera Dios, la más alta autoridad, juzga ni castiga. El castigo es el proceso automático universal que recupera el equilibrio con el curso del tiempo. De hecho no deberíamos llamarlo castigo, pues es simplemente justicia eterna.

Existe un poder incluso mayor que la justicia, que puede

saldar las deudas, remediar la falta de equilibrio y sanar el dolor. Este poder respeta a la justicia porque ésta funciona perfectamente, pero puede anular su ley de "ojo por ojo, diente por diente". Ese poder es el amor. En su forma perfecta se lo llama amor divino y viene de Dios. Con gran compasión, el amor divino borra el pasado, cancela todas las deudas y libera al alma humana. El amor divino nunca acusa y nunca nos avergüenza sino que desea liberarnos. El pasado es pasado.

Sin embargo, este amor actúa con una condición: debemos perdonar a otros en la medida en que deseemos ser perdonados. Si se rompe esa condición, la justicia asume automáticamente su responsabilidad.

Amar a otros desinteresadamente es respetar su derecho

a existir tal y como son: aceptarlos. Si recaemos en el antiguo hábito de utilizar la libertad con irresponsabilidad y de interferir egoístamente, a la justicia no le queda más remedio que entrar en acción.



Acerca del autor

Anthony Strano es el director de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris en Grecia, Hungría y Turquía. Nacido en Australia en 1951, se graduó en la Universidad Macquarie de Sydney como licenciado en letras y obtuvo un diploma en educación.

Tras una larga búsqueda espiritual, en 1977 Anthony se convirtió en estudiante de Brahma Kumaris. Ahora, años después, ha llegado a ser uno de los profesores más dedicados y con más experiencia de la Universidad Espiritual.

A lo largo de todos estos años ha viajado por todo el

mundo para compartir su sabiduría. Ha impartido seminarios y talleres por toda Europa, Australia y América, sobre el pensamiento positivo y una vida libre de tensiones; la educación y los valores; la ciencia y la espiritualidad; en cierto modo ha profundizado en todas las áreas del desarrollo humano.

Organizó tres simposios internacionales sobre ciencia y conciencia en Atenas, Grecia, de 1990 a 1993 y otro en México en 1994; también ha impartido seminarios en la isla de Paros, dirigidos a profesionales de muchas áreas, con el fin de explorar el pensamiento positivo y la conciencia.

BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

La Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente, a través de sus 7.000 delegaciones en 90 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales.

Ha recibido siete premios como Mensajera de la Paz de Naciones Unidas.

Los centros ofrecen cursos y conferencias de meditación y valores positivos, capacitando a las personas a reconocer su verdadero potencial y realzando la dignidad en sus vidas.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son de entrada libre.

BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

SEDE MUNDIAL

P.O. box No.2, Mount Abu, Rajasthan 307501, India

OFICINA COORDINACIÓN INTERNACIONAL EN EUROPA

Global Co-operation House, 65-69 Pound Lane, London NW10 2HH, UK
london@bkwsu.com

Tel. (44) 208 727 3350 - Fax (44) 208 727 3351

NORTEAMÉRICA Y SUDAMÉRICA

Global Harmony House, 46 S. Middle Neck Road, Greek Neck,
NY 11021, USA

Tel. (1) 516 773 0971 - Fax (1) 516 773 0976
newyork@bkwsu.com

ARGENTINA

Avda. Santa Fe 1863 - 2º, 1123 AAA Buenos Aires
Tel (54) 114 815 1811 - Fax (54) 114 815 1811
argentina@bkwsu.com

COLOMBIA

Oficina de Coordinación Nacional: nco@bkcolombia.com

MÉXICO

Cocoteros 172, col. Nueva Santa María, 02800 México, D.F
Tel. (52) 55 5556 2152 - Fax (52) 55 5556 2468
ombkmex@infosel.net.mx

www.bkwsu.com

SEDE EN ESPAÑA

BARCELONA, SEDE NACIONAL

Diputación, 329, pral. 08009 Barcelona
Tel. 934 87 76 67 - 78 74 - Fax 934 87 76 38
aembk@aembk.org

LAS PALMAS

Pérez Galdós, 31,
35002 Las Palmas
Tel. 928 36 05 64
Fax 928 36 55 18
bkaspalmas@aembk.org

Harinas, 11,
41001 Sevilla
Tel. 954 56 35 50
Fax 954 56 16 56
bk.sevi@aembk.org

MADRID

Alfonso XII, 18, 3º D
28014 Madrid
Tel. 915 22 94 98
Fax 915 32 28 92
bkmadrid@aembk.org

VALENCIA

Isabel la Católica, 19, 1º
46004 Valencia
Tel. 963 51 81 81
Fax 963 51 92 93
bkvalencia@aembk.org

SEVILLA

www.bkwsues.com

