

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Este material ha sido seleccionado de las publicaciones de Self-Realization Fellowship, las cuales tienen todos los derechos reservados por Self-Realization Fellowship. Este material no debe ser traducido en ningún otro idioma, ni reproducido de ninguna manera, ni distribuido, sin el permiso de Self-Realization Fellowship, 3880 San Rafael Avenue, Los Ángeles, California 90065, USA.

Nota: Esta es una traducción no oficial. No ha sido revisada por la Sede Central.

CÓMO CAMBIAR TUS DEFECTOS POR LA DIVINIDAD DE TU ALMA

Por Sri Daya Mata
Revista de SRF Otoño 2008

Todos en este mundo estamos implicados en una guerra eterna entre el bien y el mal, entre aquellas cosas que nos pueden llevar hacia Dios y aquellas que nos apartan del Él. Mientras que permanecemos identificados con el cuerpo y sus exigencias, estamos librando la batalla por nuestro ego ilusorio – la pseudo alma- que demasiado a menudo cede a esas fuerzas que nos mantienen apartados de Dios. Pero cuanto más meditamos y luchamos conquistar, controlar, los impulsos esclavizantes de la carne, mayor poder le damos a nuestro verdadero Ser, el alma, para expresar su naturaleza divina – omnipotente contra las influencias negativas del maligno. Realizamos ese Ser como la siempre existente, siempre consciente, siempre renovada Bienaventuranza de la imagen individualizada del Espíritu en nosotros que existe, es consciente y es Gozo renovado en la eternidad.

Sólo cuando somos conscientes de esta batalla sin tregua entre el ego identificado con el cuerpo y el alma es que podemos ganar la victoria de la Autorealización . Cada uno de nosotros nos enfrentamos a nuestros propios retos, con nuestros propios enemigos psicológicos que debemos reconocer y conquistar. Algunos necesitan superar el mal carácter; otros deben luchar contra unos sentimientos demasiado sensibles; otros están combatiendo contra la avaricia, el orgullo, el miedo, o una avalancha sin fin de deseos mortíferos. Cualesquiera que sean nuestros enemigos

particulares, ya sea que los reconozcamos o no como tales, la ruina que ellos siembran en nosotros no cesará hasta que nos enfrentemos a ellos, los combatamos y ganemos.

PASOS HACIA LA VICTORIA ESPIRITUAL.

Recurriendo a mi propia experiencia a través de esos años en el camino espiritual, te puedo contar los pasos que más te pueden ayudar: En primer lugar, debes reconocer que tienes un defecto o una debilidad. Las personas que no se analizan a sí mismas nunca cambian. Cada noche, antes de acostarte, haz recuento de todo lo que has hecho. Repasa las experiencias del día y hazte esta pregunta: ¿Cómo he reaccionado, cómo me he comportado hoy? ¿Traté de ser amable? ¿Traté de ser comprensivo? ¿Traté de ser generoso y de ayudar a los demás? ¿Me controlé cuando las situaciones eran irritantes o tentadoras? La medida de nuestro crecimiento espiritual no está en los fenómenos de las experiencias o de las visiones en la meditación; el grado de nuestra realización de Dios se expresa en la manera que nos comportamos en nuestras sencillas interacciones diarias con los demás, y con las condiciones con las que nos enfrentamos. Estamos manifestando la Divinidad dentro de nosotros cuando reconocemos esa Presencia en todas las circunstancias, y cuando respetamos y honramos en cada uno esa divinidad. Sí, deberíamos mantenernos firmes frente a cualquier acción equivocada, resistiendo la negatividad o el mal que nos traigan las situaciones o individuos en nuestras vidas - pero nunca deberíamos reaccionar con mezquindad.

Después del análisis personal, el siguiente paso es: Cuando observes que tienes un mal hábito o tendencia, entonces proponte cada día, lo mejor que puedas, el superarlo. Mientras lo hagas se consciente, sin embargo, de que te será imposible ganar la batalla solo. Precisas orar a Dios para que te ayude y una fe profunda. Sin ellas el devoto se puede perder en sus problemas- estando tan absorto en lo que hace mal que empiece a sentir que nunca podrá escapar de sus defectos. Por eso, en lugar de inquietarte y desanimarte por tus defectos, háblale a Dios . Dile: "O Señor, sé que tengo esta dificultad, sé que estoy demasiado sensible, demasiado crítico, pero ayúdame- ayúdame a vencerlo."

Cuanto más ruegues a Dios, teniendo fe en Su deseo y poder de ayudarte, más fácil te será manejar y vencer tus debilidades. ¡Si no posees

esa profundidad en la fe, entonces reza por alcanzarla! La oración puede traer enormes cambios en tu vida, si rezas con la convicción de que Dios está amorosamente interesado en ti. Y si no puedes creer eso, profundizar en la meditación aumentará tu fe y tu devoción. Utiliza las técnicas científicas de meditación que nuestro Gurú nos ha dado. Como él nos dijo: “La devoción es mas grande que las técnicas; pero con la técnica además de la devoción, el camino es más fácil, el contacto con Dios llega mucho más rápidamente.”

Si persistes en el pensamiento deprimente de que el Señor te ha abandonado y no tienes posibilidad de esperar alguna mejoría, entonces ciertamente no te llegará Su ayuda. “Dios ayuda a quién se ayuda a sí mismo”- ¡verdaderamente es una sentencia muy importante y cierta! Si te sientas sólo durante un rato y con indiferencia le rezas a Dios para que te ayude con algún problema en particular, nunca mejorará. Pero sé por mi propia experiencia que: Si Le rezamos fervientemente a Dios, y fervientemente procuramos creer en Su ayuda –si realmente somos sinceros con Dios- entonces sin falta Él acudirá en nuestra ayuda guiándonos con su gracia. Él extenderá Sus dos manos hacia nosotros si nosotros extendemos con humildad (aunque sólo sea) una mano suplicante hacia Él, y sobretodo, si lo hacemos con devoción. La meditación es nuestra conexión con Dios – entrar diariamente en esa quietud interior es donde las bendiciones transformadoras de Dios pueden impregnar nuestro cuerpo, mente y todo nuestro ser.

Así pues, para cambiarnos estos son los pasos que nos producen mejores resultados: el autoanálisis, el esfuerzo personal, y el apoyo esencial de la meditación profunda, la oración, y la fe. No les puedo contar la cantidad de cosas que Dios me ha permitido alcanzar mediante la aplicación de esta formula sanatoria. Escogía una cualidad espiritual a un tiempo y me concentraba en ella durante una semana o más. Por ejemplo, una semana el tema de mi *sadhana* podía ser la fe. Durante la meditación yo rezaba: “Señor, dame una mayor fe”. Afirmaba esto durante todo el día y escribía en mi diario las formas varias con las cuales podía desarrollar y aplicar esta cualidad. Otra semana, me decía a mi misma, “Me concentraré en la devoción”. Me preguntaba: “¿Qué es la devoción? ¿Cómo puedo expresarla?” Mientras vivía en esa cualidad durante toda la semana, y leía los escritos del Maestro sobre ello, empecé a tener una experiencia más profunda de la devoción en mi conciencia.

Las palabras del Maestro refulgen con el poder de la verdad, con el poder de cambiarnos. Cada vez que cojo nuestra revista de *Self-Realization* (y debo decir, siempre está al lado de mi cama no importa donde yo esté), mismo si reconozco sus palabras, habiéndolas anotado cuando él habló y habiéndolas repasado de nuevo con Mrinalini Mata antes de ser publicadas, es como si me encontrara de nuevo con ellas. Y eso es porque la verdad está viva: Es siempre-nueva, siempre-inspiradora, siempre-fresca; nunca envejece. Cada vez que entramos en contacto con la verdad, esta tiene el poder de motivarnos y de elevarnos: ¿Cómo puedo aplicar esto en mi vida? ¿Cómo puedo tomar este ideal y hacerlo mío?

En mi conciencia está profundamente enraizada la noción de que la verdad espiritual no es algo que meramente hemos de escuchar en la iglesia o un templo una vez a la semana, sino que son principios que hemos de practicar cada día de nuestra vida dentro de lo mejor que podamos. Puede que de vez en cuando nos quedemos cortos; ese no es el tema. El Señor no está tan interesado sobre cuántas veces caemos, sino en que cada vez nos sobrepongamos rápidamente. Entonces habremos tenido éxito.

EL AMAR A DIOS NOS HACE NATURALMENTE GOZOSOS Y BONDADOSOS

El estar con Dios no nos hace que nos mostremos solemnes y que tengamos unas caras largas, que muestren una afectada piedad. Amar a Dios es una experiencia de gozo. Significa estar alegre y natural esforzándose siempre elegir buenas acciones en lugar de las erróneas, y en pensar y comportarse constructivamente en lugar de negativamente. Es por esto que es tan importante que te analices y estudies cuáles son tus verdaderos motivos. Por ejemplo, si vas a decir a otra persona algo verdadero pero posiblemente hiriente, reflexiona antes de hablar, y asegúrate que actúas desde el amor. Cuando detrás de una verdad que dices pones veneno, sería mejor no la dijeras. Pero si la dices con bondad y amor en tu corazón, con un deseo sincero de ayudar, mismo esa verdad que a alguien le pudiera parecer dolorosa de oír podría ser constructiva y buena.

Si alguien es crítico y duro con nosotros, lo primero que hay que hacer es refrenar el impulso de desquitarse o de sentirnos heridos o de ponernos a la defensiva. Considera la posibilidad: “¿Pudiera tener razón sobre mí?” Les puedo decir que los “maestros” que fueron mis críticos en

mi vida fueron los que mas me ayudaron. Doloroso, sí; pero estoy agradecida por todos los malentendidos que me han llegado por mediación de otros. No me hicieron más débil; me hicieron más fuerte. Me ayudaron a comprender que lo que verdaderamente nos da fuerza interior y la habilidad de vivir en el conocimiento de la presencia de Dios es el reconocer nuestros defectos y corregirlos.

Cualesquiera que sean las dificultades externas a las que te enfrentes cada día, cualesquiera que sean los enemigos psicológicos internos a los que tengas que enfrentarte, intenta siempre separarte mentalmente de ellos. Esas tribulaciones del cuerpo y de la mente no te pertenecen; vendrá el día en que escaparás de ellas, y sus exigencias no te alcanzarán más. Recuérdate que no eres el cuerpo, con todos sus afanes y limitaciones, ni la mente con sus sentimientos y humores cambiantes. Eres el alma pura, brillante que reside en el cuerpo –siempre y renovado gozoso Espíritu. ¡Eres Eso!

Cuantas veces vimos que la mirada del Maestro se volvía remota, divinamente de otro mundo, y como él nos decía: “¡Si tan solo pudierais ver este mundo como yo lo veo! Vosotros pensáis que es tan real”. Él contemplaba toda la creación, todas las formas materiales, tal como lo expresó en sus escritos, como: “...las siempre ardientes, siempre cambiantes, luces multicolores de la Fuente de la Energía Cósmica jugando a través de los poros de todos los átomos”. Él nos animaba: “Si aunque tan sólo una vez pudierais liberaros de la sensibilidad que surge de estar identificados con el cuerpo, y veros como sois verdaderamente –tan sólo una masa de luz divina impregnada de la bienaventuranza de Dios– quedaríais inmediatamente libres de la conciencia de las limitaciones

DEJA QUE LA INSATISFACCIÓN INTERIOR TE IMPULSE HACIA DIOS

Se necesita la meditación diaria, más recordatorios constantes, para mantenernos moviéndonos siempre hacia delante, hacia la realización de nuestra verdadera naturaleza divina. Varias veces al día, como nos enseñó el Maestro, es bueno hacer una pausa en lo que estamos haciendo durante un momento, interiorizando nos preguntemos, “¿Dónde está mi conciencia?”. A veces hallamos hábitos arraigados mentales; los meses pueden pasar sin que nos demos cuenta que nuestro progreso se ha paralizado. Nos preguntamos porque hay un vacío o una

desazón en nuestro interior, una especie de desasosiego o insatisfacción interna. Deberíamos examinarnos en profundidad en estas ocasiones para analizar el curso de nuestras vidas: “¿Qué es lo que he estado, o no, haciendo que causa este sentimiento de vacío en mí, que me ha impedido sentir la paz mental que quiero y que las enseñanzas de Gurudeva me han mostrado que es mi derecho el esperar? Debes saber con certeza que la falta no se halla en las enseñanzas, o con algo que alguien te ha hecho, o con las circunstancias externas. La oración y la introspección profundas te ayudarán a ver que hay algo que *tú* necesitas cambiar o que Dios quiere que *tú* aprendas.

Háblale a Dios sobre lo que estás sintiendo; esto es lo que yo hago. Recuerdo una vez, cuando mis responsabilidades hacia el trabajo del Maestro eran especialmente duras; estaba sentada en mi habitación rezándole a Dios: “O Madre Divina, mi corazón está tan seco. Durante semanas no he sentido Tu amor, y eso está destrozando mi corazón”. Entonces vino el pensamiento, “¿Con qué derecho esperas tener gozo ininterrumpido, amor ininterrumpido, cuando los santos más merecedores de Dios han pasado por tremendas pruebas que los han dejado en periodos de oscuridad? ¿Cómo te atreves a quejarte?”. Entonces me dirigí de nuevo a la Madre Divina: “No importa, Madre. Hace muchos, muchos años Te di mi amor incondicional, mi corazón, y mi dedicación. Eso nunca cambiará. Trae a mi vida todo lo que desees; no me quejaré”. Cuando dije eso un momento después, invadió mi ser un gozo tan dulce y una comprensión y una fuerza. Instantáneamente supe: “¡Ah! Esto viene de la Madre. Me está dando un vislumbre de Ella, una certeza de que aunque yo no me dé cuenta, Ella está conmigo, silenciosamente fortaleciéndome y animándome”.

Comparto contigo algunos de estos incidentes personales sólo porque también pasaréis por dificultades similares en vuestro camino hacia Dios. No debéis dejar que os desanimen. Nunca digáis, “Bueno, es el momento de abandonar; es el momento de cambiar”. Estas son las pruebas de la Madre Divina; son los medios por los cuales el amor propio y las limitaciones han de ser suprimidos de nuestro amor por Dios. La Madre está esperando ver, “Bueno, hijo Mío, tu amor es cariñoso cuando todo va bien; ¿pero bajo presión, cómo reaccionarás? ¿Buscarás satisfacción en otras cosas fuera de Mi?” Ella quiere recibir tu respuesta, con tu entrega incondicional: “Todo está bien Madre Divina, seguiré adelante. Te amo. Eso es todo lo que se”. Cuando se lo decimos una y otra

vez, tantas veces como nos encontramos en dificultades, vemos como Ella responde infaliblemente a los sollozos silenciosos de nuestros corazones.

El amor de la Madre Divina es tan profundamente personal y tan dulce; no sé como describirlo. El Maestro decía, “Ella es lo más cercano de lo más cercano, lo más querido de las querido, lo más íntimo de lo más íntimo”. Es así exactamente como siente el devoto. Cuando se está en comunión con Ella, no se necesita pronunciar palabras, hay pensamientos para ser sentidos e intercambiados. En esas expresiones la Madre Divina se siente muy cercana y muy querida. Justo detrás de esta forma de carne uno siente Su presencia. Con esa percepción, aparece un impulso de devoción embriagadora de puro amor que irrumpe en el corazón; es incomparable – nada de los que pueda ofrecerte el mundo podría compararse con ello

Esta experiencia del amor de Dios es lo que quiero para cada uno de vosotros. Quiero que absorbáis tanta verdad y tanto amor de nuestro amado Maestro, de tal modo, que pueda veros avanzando en el sendero con la luz de la Divinidad brillando en vuestros ojos. Esa es la razón por la cual te apremio a que continúes con tus esfuerzos para cambiarte, y te dirijas hacia lo que quieres convertirte. Mira cada experiencia como una oportunidad para permanecer abierto a la Presencia y el amor de Dios en tu vida.