

## *Empoderamiento e inclusión desde la espiritualidad*

Luciana Ferraz (coordinadora de BK Brasil)

Hablar de empoderamiento significa prepararnos para vivir en este mundo. A veces me pregunto: ¿cómo es posible vivir en este mundo tan complicado, tan difícil sin la práctica de la meditación, sin una práctica para empoderarse?

Comencé este camino espiritual hace cerca de 40 años, yo era muy joven en esta época, agradezco la oportunidad de ver que mi vida se tornó muy significativa y especialmente por la práctica de la meditación regular, constante y diaria. Pienso que el estudio espiritual tiene un rol muy importante. Nosotros tenemos que limpiar nuestras almas, así como limpiamos nuestros cuerpos con el agua, así que, la práctica y el estudio diario son los métodos principales que yo utilizo para mi empoderamiento personal.

La (o) invito a realizar una experiencia corta de meditación: siéntese de una manera cómoda para que pueda dejar de lado, fuera de su mente, sus compromisos, sus preocupaciones, sus responsabilidades. Es una oportunidad única de poner atención a su propia respiración. Esta práctica nos ayuda a concentrarnos. Simplemente observe que su respiración sea larga y profunda, entonces, va llevando su atención al centro de su frente, ahí donde los antiguos nos enseñaron que tenemos un tercer ojo, que es el ojo de la conciencia, el ojo de la sabiduría. Nos quedamos un ratito simplemente observándonos, calmándonos, creando un estado de serenidad y de quietud...y al volver estoy más tranquila (o), más preparada (o) para los momentos siguientes. Om Shanti significa “yo soy un ser de paz” es una manera de terminar la meditación, recordándonos quiénes somos verdaderamente.

Volviendo al tema que nos ocupa, la mayoría de las personas buscan el empoderamiento a través de métodos externos, muchos buscan a través de un curso, de diplomados, de lecturas, o buscan tener buena posición en la sociedad, en su trabajo, buscan tener autoridad, fama, reconocimiento, o sea, hay muchos métodos para sentirse poderoso y esto también se acompaña del deseo de tener riqueza material. No es malo tener poder o bienes físicos, pero muchas veces para poder encontrar, tener o desarrollar ese poder, nosotros nos volvemos arrogantes, autoritarios y expresamos nuestra fuerza de una manera que nos aleja de la espiritualidad.

La mayoría de las veces este poder que creamos a través de métodos exteriores sacrifican la atención interior de cuidar de mi propia vida, de mi propio estado interior, incluso de donar atención a mi familia, o de donar atención a mi salud y bienestar. Vemos que muchas veces el empoderamiento exterior nos saca del estado de equilibrio en nuestras vidas. Somos personas importantes, pero no somos personas felices, somos personas que tenemos el respeto de la gente, pero no es un respeto verdadero, no es desde el corazón, las personas tienen miedo de nosotros y nos respetan porque quieren recibir algo de nosotros, pero no es un respeto natural, espontáneo por nuestro valor.

Lo más importante es que este empoderamiento sea desde adentro, que nuestro ser pueda estar fuerte. Y ¿cuáles son las señales de alguien que es fuerte? Alguien que tiene poder espiritual es alguien que es humilde, es alguien que no intenta probar que está correcto, no intenta imponer sus ideas, su modo de vida o sus creencias ante las otras personas. Una señal muy importante de alguien que es poderoso internamente, es alguien capaz de perdonar, es alguien que es capaz de aceptar las personas como son, con sus creencias incluso si son diferentes de las más, con sus hábitos, con sus culturas, con sus maneras de ser, o sea, una persona verdaderamente fuerte no impone su manera de ser o de pensar sobre los demás.

Cuando yo miro mi vida, mi estado, y quiero chequear, verificar como está mi poder interior, miro la pantalla de mi mente y veo cuánto poder de controlar mis pensamientos y mis sentimientos yo tengo. Porque una persona que tiene poder interno es una persona que piensa de una manera más disciplinada, es una persona que tiene menos pensamientos durante el día, es una persona que tiene pensamientos más positivos, más beneficiosos para uno mismo, para los demás y para el mundo. Entonces, si doy una mirada hacia adentro para ver cómo está la condición de mi mente, soy capaz de tener los pensamientos que quiero tener, soy capaz de decir a mi mente, ahora, para de pensar. Soy capaz de cambiar los pensamientos sobre una situación. También una persona que tenga este poder interior es capaz de cambiar sus sentimientos incluso cuando las situaciones no son favorables, debo ser la persona que dona más que toma, debo ser capaz de ser una influencia positiva para la gente. ¿Cómo es mi actitud ante una situación? ¿Soy influido por este estado de confusión, de conflicto, de negatividad ¿o soy alguien con el poder de mi positividad, con el poder de mi buen humor, con el poder de mi disciplina, mis buenos deseos para los demás, y así soy capaz de cambiar la atmosfera?

Algunas personas piensan que la espiritualidad no es muy práctica, que quizás es para la gente que tiene más tiempo, o son más místicas, o que no tiene tantas responsabilidades en el mundo, pero no es así. Cuando empecé la práctica de yoga a los diez y ocho años despertaba muy temprano para meditar, mis amigos no me entendían y me decían ¿qué te pasa? Hoy vemos que grandes empresas tienen salas de meditación para sus funcionarios, vemos en nuestras charlas, retiros y talleres a muchos ejecutivos que vienen, incluso en Brasil llegamos a muchos políticos, cantantes, y otras personas importantes.

La meditación ahora es considerada como una práctica para que ahora nos podamos equilibrar, nos podamos fortalecer, nos podamos preparar. La meditación puede ayudar incluso a reemplazar quizás horas de sueño, sentirnos con energía. Es una práctica buenísima para mejorar las relaciones. Nos tornamos más compasivos, más serenos, aceptamos más la manera como son las personas. La meditación también nos ayuda a mejorar la concentración, en este mundo tener una mente concentrada es una gran ventaja para nuestros trabajos, especialmente en un mundo tecnológico donde tenemos mucho para leer, todo lo que está disponible; le están llamando a esto tecno-estrés. Es decir, la tecnología está creando un estrés muy particular en nuestras vidas porque sentimos mucha presión todo el tiempo.

Con el empoderamiento interior podemos alargar el tiempo, tener una experiencia más satisfactoria durante el día, en vez de tener la experiencia de “estoy cansado”, de “no tener tiempo”. La experiencia de no tener tiempo, es una experiencia de no saber concentrar su mente. Entre más nos enfocamos, es como si la energía estuviera presente en todas las tareas que estamos haciendo. Muchas veces vemos que nuestro cuerpo está presente, pero, nuestra atención no está presente. Entre más atención enfocada, menos tensión vamos a experimentar. Este empoderamiento interior es en realidad una gran fuente de satisfacción, de contentamiento en la vida.

Veamos, cuál es la diferencia entre felicidad y contentamiento. **La felicidad** es una virtud del alma humana, cuando el alma entra en el cuerpo ya lleva paz, felicidad y amor. Todos podemos expresar estas cualidades porque todos nosotros las tenemos.

Tuvimos una experiencia en una prisión de hombres jóvenes y les preguntamos ¿cómo era la experiencia de amor que tenían? ¿Cuál era la expresión máxima de amor? Como 98% contestaron que era la experiencia de amor por su madre. La madre, aunque estaba restringido de libertad su hijo, lo visitaba, le llevaba ropa, le llevaba dulces, la madre comprendía la situación en que su hijo estaba.

Para tener **contentamiento** tenemos que entrenarnos, tenemos que prepararnos para experimentar. El contentamiento no es algo natural, es una actitud que tenemos hacia las situaciones de la vida; contentamiento es crear una mirada hacia las personas, de lo que pasa alrededor, para que podamos sacar lo mejor de cada escena. Está en nuestras manos experimentar el contentamiento. Todos podemos estar contentos, satisfechos, pero tenemos que tener la fuerza para cambiar nuestra actitud mental, nuestra

visión hacia las situaciones, y por eso necesitamos el poder interior y para eso tenemos dos elementos importantes como son: El Conocimiento espiritual y la práctica de la meditación.

Cuando hablo del **conocimiento** me refiero a ése donde puedo encontrar las respuestas para cuestiones importantes de la vida: Saber quiénes somos, que estamos haciendo aquí, que está pasando en el mundo, como podemos prepararnos para esta situación difícil que el mundo está pasando, para dónde vamos, cuál es el destino que quiero para mí misma, cómo puedo convivir con la personas, cómo puedo respetar a las otras personas, cómo puedo estar en la compañía de mis amigos, de mi familia y ser una buena compañía para ellos; cómo hacer que ellos aprecien mi presencia. El conocimiento nos ayuda a limpiar muchas creencias que nos separan de las personas.

Aquí entramos en el tema de **la inclusión**. Muchos de nuestros miedos vienen por creencias erróneas, nosotros estamos acostumbrados a separar a las personas entre las que hacen parte de mi mundo y las que no, las que son correctas y las que no son correctas. ¿Qué creencia es esta? Todas las personas son correctas de acuerdo a sus ideas, su formación, su cultura, su preparación. El miedo de que alguien sea diferente me hace excluirlo, separarlo, si no es de mi mismo color, de mi misma cultura o la misma religión que yo practico.

El conocimiento espiritual nos empodera a tener una visión diferente, nos ayuda a tener una visión de quién soy verdaderamente, esa alma viviente, ese ser de luz; y a ver también a los demás como hermanos y hermanas. Somos parte de una gran familia espiritual global. El conocimiento no es algo teórico, no es el conocimiento intelectual racional, es el conocimiento que transforma mi carácter, mi personalidad, mi comportamiento. Y Este es el verdadero conocimiento que nos empodera, no el conocimiento de los libros. No el conocimiento de simplemente hablar bonito. Cuando mis acciones están demostrando que soy una persona sabia, cuando respeto a las otras personas, cuando la manera de hablar a las otras personas indica que soy una persona que tiene conocimiento, que estoy preparada desde adentro hacia fuera, este es el conocimiento que nos ayuda a empoderarnos. En situaciones difíciles, somos capaces de tener una demostración de cuanta fuerza tenemos internamente, la gente puede sentir esta energía.

En África les gusta caminar en grupo y la gente tiene la creencia “si quiere ir rápido vaya solo, si quiere ir lejos vaya en grupo”. Esta es la actitud de la inclusión. No estoy solo, mi estado de felicidad, mi estado de paz, no es solo para mi beneficio, siempre debo compartir e incluir a los demás, compartir los recursos que tengo, como mis talentos, tiempo, financieros y habilidades. Esta visión de compartir con otras personas, de dividir todo lo que tu posees, hace tener la experiencia de que nuestras vidas son significativas. Imagínese llegar al final de la vida y dar una mirada atrás y ver que la vida en esta tierra ha sido valiosa, no solo para uno mismo, sino que ha podido compartir y beneficiar a muchas personas. Así que el destino de cada uno de nosotros es un destino para desarrollar su potencialidad máxima, su capacidad humana máxima.

Y el Otro aspecto que nos hace poderosos, como ya lo mencioné es a través de la práctica de la meditación. Así nos llenamos de un poder divino, transmitimos una fuerza y una luz que tiene una cualidad supra sensorial, que está más allá de los sentidos físicos, conexión con el poder divino.