

ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SER FELIZ

Moira Lowe, Argentina.

Durante toda mi vida, desde muy joven, me encontré con muchas preguntas que siempre habían estado en mi interior ¿qué es la vida? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Qué es el amor? ¿Qué es la felicidad? Veía gente alegre, pero no feliz, yo misma podía haber hecho lo que quisiera, pero siempre me detenía a pensar ¿cuál es el sentido de esto? Y cada vez me sentía más sola con todas estas preguntas, con tanto ruido en mi mente que me sentía perdida. Quería paz.

Estando en la India encontré a Brahma Kumaris en donde, además de aprender a meditar, inicié el mejor viaje de mi vida, el viaje hacia el interior de mi ser. Empecé a encontrar las respuestas que me había estado haciendo toda mi vida, porque al meditar, lo que estaba aprendiendo era a conocerme, a reconectar. Empecé a tener experiencias que me hablaban al corazón, más allá de la razón, de las explicaciones, de las interpretaciones y entendí que este viaje hacia el interior de la conciencia había abierto una nueva posibilidad por encima de cualquier otra cosa.

Descubrí que hay una conexión con la verdad inherente del ser, que nada me hacía ser más feliz que conocerme a mí misma. Me di cuenta que no me conocía y que las cosas que en la vida me habían hecho feliz eran efímeras, porque cuando nuestra felicidad está ligada a algo externo, que es temporal, y todo alrededor es temporal, nos ponemos como meta de felicidad lograr cosas que vamos a dejar atrás, que son efímeras, ya que todo es movimiento y cambio. Por el contrario, si uno piensa que uno es el viajero, uno es la energía que está en movimiento continuo, y yo como energía estoy continuamente expresándome, fluyendo, aprendo que todo cambia, que nada es estático, que mis experiencias, mis aprendizajes y mis relaciones cambian.

Entonces vamos entendiendo que la felicidad es una condición inherente que le pertenece al alma, por eso decimos *quiero ser feliz* y no *hacer feliz*, y si yo soy feliz voy a hacer las cosas felizmente, porque esto está presente en la conciencia del alma, del ser, de quien soy, de esa manera nos vamos poniendo metas elevadas en la vida.

Yo asociaba felicidad con libertad, pero ¿libertad de qué? La libertad solo existe en mi mente cuando soy capaz de elegir lo que quiero pensar, y como fruto de lo que pienso, creo mi mundo interno como un clima, mi creación, como mi estado, y eso es lo único que puedo poseer, mi estado interior, porque todo lo demás que hoy está conmigo, y que yo pudiera pensar que es mío, en realidad no lo puedo poseer. Y si hay algo que se interpone entre mi deseo de ser feliz y la felicidad misma es esta ilusión de ser lo que no soy y de poseer lo que no es mío.

En esto hay un aprendizaje profundo, es un viaje, el más fascinante, el viaje hacia el interior. Entender quién soy implica reconocer qué no soy; toda esa identidad en nuestro personaje, clase social, educación, nombre, recorrido, resultado de las acciones o de lo que se tiene, hacen parte del viaje, pero nada de eso nos constituye.

Algo que nos separa de la felicidad es el yo equivocado, el yo del ego, el que se identifica con todo lo que no soy. Tenemos una imagen, que es nuestro cuerpo, y es algo que tenemos, pero no lo que somos. Entonces toda la personalidad que se construyó alrededor de estas ilusiones del “yo soy” nos priva de la libertad, porque nuestro nombre, por ejemplo, es el nombre del cuerpo, pero cuando dejemos este cuerpo ese nombre termina. El cuerpo solo representa al personaje que interpretamos para expresarnos, pero yo soy esa luz que habita el cuerpo, la luz que expresa al personaje. El nombre no tiene vida, el alma es la vida, yo soy la vida.

Podemos tener esa mirada que diferencia quién soy yo realmente, diferente a quien yo pensaba que era, porque esa imagen de quien soy es la voz del ego, es mi identidad que me encasilla; el alma es antes que este nombre y este cuerpo que tengo ahora y va a seguir después de dejar este cuerpo porque la vida es eterna, y nada nos daría más felicidad que saber que mis sueños son ilimitados, porque nadie sueña con cosas pequeñas, con pedacitos de cosas, se sueña en grande, y si soy capaz de soñar en grande es porque soy grande, el alma es ilimitada, pero cuando nos encasillamos en un personaje y pensamos que vamos a terminar algún día, la identidad con este cuerpo genera miedos, especialmente el miedo de todos los miedos, que es el miedo a la muerte. Pensar que lo que soy terminará algún día, genera frustración.

Sin embargo, la vida es la fluidez continua del significado. Cuando podemos empezar a cultivar esta mirada, nuestro horizonte se expande y nuestros sueños son posibles. Pienso entonces que vivo la vida de mis sueños, y no la vida como un sueño.

Todo esto no significa no anhelar o crecer, lo que significa es desarrollar estados de consciencia más refinados, sutiles, es volverme más virtuosa, poder usar más el poder interno, tener mucha más cercanía a Dios, conseguir metas espirituales y crecer en ese camino, un camino que no es externo, y es ahí la verdadera liberación, el poder pensar que la felicidad depende de mí.

Todo esto me permite entender que nada es para siempre, que todo pasa y puede cambiar y si atravieso noches oscuras o momentos difíciles, son solo pruebas, cuantas más altas sean nuestras metas, más grandes serán nuestras pruebas ya que, si no tuviéramos pruebas, ¿qué haría que mi energía, que está en un nivel cualquiera, subiera? Mantendríamos una energía fluyendo siempre en el mismo nivel.

Entonces, me pongo una meta, por ejemplo, me digo que quiero ser tolerante, y es como si delante de mí dibujara una escalera, con cada fluir aparecerá una prueba que nos hace sacar más de lo que se tiene adentro y entonces debo hacer el esfuerzo para lograr esa meta que me puse.

Después de superar esa prueba viene un momento como de vacaciones, igual que la escalera, cada peldaño me hace crecer un poco más. Y estos peldaños, o desafíos, que voy superando en mi camino, hacen que mi energía se eleve. Cada prueba viene para que yo crezca, nada viene para derrotarme o para perjudicarme, todo me prueba para que yo saque más de eso que hay dentro mío, para que exprese el potencial que me llevará a ese otro lugar, donde quizás estoy aún con alguno de mis vicios, perturbable, irritable. Por ejemplo, si yo quiero ser humilde, entonces tengo que usar eso que tengo adentro y basta con que nos pongamos la meta y llegarán todas las pruebas que me sacudan, todo lo que lastime el ego, simplemente para liberarme y que esa energía que el alma es se exprese, esas son nuestras grandes conquistas.

De esa manera, mi felicidad está totalmente conectada con esa capacidad de innovación, de mantenerme motivado, y nada me debe motivar más que yo mismo, que sentirme y lograr ser un conquistador de todo aquello que me está separando de mí, y que definitivamente es una ilusión. Pero en este viaje, de ir hacia adentro y volverme un observador, están las influencias. La máxima influencia sería, por un lado, el mundo externo, como en el caso de lo que puede estar pasando en la actualidad, porque si lo primero que hacemos al levantarnos es tomar el celular y mirar las noticias, con certeza que no vamos a estar muy felices, porque no hay nada muy feliz que contar allí. Yo, por ejemplo, todas las mañanas después de la clase, me digo "hoy será un día fantástico", y fantástico porque yo así lo determino, porque no es que vayan a pasar cosas fantásticas sino porque yo lo voy a vivir así, esa es mi elección, y esa es la responsabilidad que yo asumo, en el convencimiento de que ser feliz es una elección, es una decisión que yo tengo que tomar, no lo

dejaré a la consecuencia de lo que pase o no, lo que haga o no, lo que suceda o no, o de que alguien haga o no haga. Ser feliz tiene que ver con lo que estoy pensando, con los sentimientos que genero, tiene que ver con cuánto soy capaz de vivir alineado al propósito de mi vida.

Volviendo al tema de las preguntas que me hacía cuando era joven, la otra pregunta era ¿cuál es el sentido de la vida?, yo tenía 24 años cuando me hacía esas preguntas, y podía haber hecho lo que hubiera querido, pero ante cualquier posibilidad que surgía me preguntaba ¿...y para qué eso? ¿Cuál es el sentido? Sentía que no quería tener nada, que me daba lo mismo todo, y en ese momento me significó sentirme perdida, pero hoy me doy cuenta que tengo el mismo sentimiento, siento que no necesito nada y que si tengo ayuda, y en esto doy el crédito total de este viaje interno que me ha significado una vida tan elegible por mí, es que cuento con la ayuda que Dios me ha dado, porque sé que sola no tendría el coraje para enfrentar dos cosas; por un lado, cuando nos volvemos un observador tenemos que enfrentar la negatividad que se ha acumulado y esa es la gran influencia. Negatividad del mundo externo y negatividad de nuestra mente y nuestro propio pasado que está grabada en el alma, en forma de hábitos y que son muy fuertes, pero por otro lado la dificultad de mantener la mirada puesta en este observarme, ver lo que somos originalmente, ver que soy un alma de paz, de amor, que soy la verdad, esa llama de luz eterna, que es lo que hacemos al meditar, meditar no es solo volver a casa y verme a mí mismo como soy originalmente sino también poder reconocer a quién pertenezco.

Así como la naturaleza tiene una fuente de luz y de calor, que es el sol, y éste permite que las semillas se manifiesten y surjan, de la misma manera nos sucede a nosotros, el alma, que es como una semilla, llena de contenido que habita un cuerpo y se expresa a través de la mirada, la sonrisa, las actitudes, las palabras, esa energía del alma necesita reconectar con una Fuente, y es la Fuente Suprema de amor, paz, verdad, la Energía Suprema, el Padre de toda la humanidad, generando un sentido de pertenencia entre las almas, una relación, y cuando hay relación hay fluidez, hay intercambio de energía, donde yo soy el hijo y Él es el Padre y la Madre, porque en Él está la energía en femenino y masculino en perfecto equilibrio. De esa manera, mis necesidades, esas que yo quiero para ser feliz, tienen una Fuente y cuando esa Energía toca la semilla que soy yo, habilita la expresión de todo mi contenido.

Dios se convierte en el catalizador de las expresiones de mi felicidad, del amor que hay en mí, porque yo mismo no sé que soy enteramente amoroso o pacífico debido a que llevo mucho tiempo identificándome con la ira, con el apego, o con tantas emociones negativas, que me separan de la felicidad Entonces, cuando Esa energía vuelve a tocar mi alma me reconecto con mi propia esencia y desde ahí puedo ver que todo lo negativo no hace parte de mi ADN espiritual, lo puedo trascender y con la práctica de la observación, del diálogo interno, de la reflexión, de los aprendizajes logrados, el estudio y la meditación voy ganando terreno a esa ignorancia que tenía de mí mismo, y era la única razón de mi infelicidad.

P. ¿Qué hacer para bloquear los pensamientos negativos cuando se generan frustraciones por no poder cumplir con lo que se ha anhelado?

R. Una de las cosas que podemos aprender a practicar es el volverme guardián de mi propia mente, y así como hemos tenido pensamientos negativos que nos han llevado a experiencias dolorosas, tristes e incluso equivocadas, podemos aprender a crear los pensamientos que nosotros queramos. Toda situación tiene un lado de adversidad, pero hay una mirada que puede ver allí el beneficio y tenemos que entrenarnos a crear pensamientos positivos. Algo que me ha ayudado es instalar la práctica de la meditación como algo cotidiano. Si cada día puedo reconectar conmigo, ya que para transformar lo que pasa en mi mente tengo que ser un observador de ella,

pues todo lo que pienso determina lo que siento, entonces puedo pensar de otra manera. Preguntarme qué es lo que valoro en mi vida, qué le da sentido a mi vida. Si empezamos a crear momentos de soledad interior todos los días, vamos a encontrar esas respuestas, porque en ese silencio del alma está esa verdad, la verdad eterna que no veía por estar mirando afuera. Aprender a meditar va a ayudar a saber cómo funciona la mente, ya que ella es algo que yo puedo aprender a educar, a sanar, a limpiar, a empoderar, a enriquecer.

P. ¿Cómo aprender a mirar que cada cosa complicada es una prueba para crecer y no caer en el desaliento?

R. Cuando atravesamos momentos difíciles siempre tenemos aprendizajes que quizás en el momento no se vean, pero que después logramos rescatar, habremos elevado nuestra energía. Tal vez nos demos cuenta que estamos agarrados a algo, que no hemos podido perdonar u olvidar, entonces podemos ponernos esa meta y pensar *esto no lo quiero más*. De lo que sea que queramos vamos a tener pruebas, pero hemos de entender que nada viene a amenazarnos, todo viene para hacernos crecer.

P. ¿Qué pautas puedo tener para manejar una situación presente con la que se convive diariamente y que afecta?

R. La realidad es que si algo nos afecta es porque nosotros estamos aceptando eso. En un libro maravilloso aprendí que "las cosas pasan para mí, pero no me pasan a mí", es decir, que cuando lo que pasa lo empiezo a pensar ya no está solo afuera, lo he traído dentro mío. Debemos aprender a no tomar aquello que pasa fuera, aprender a protegernos con los mejores pensamientos, estar muy activos internamente, a generar solo los sentimientos que elijamos, y eso solo se logra cuando generamos los pensamientos que elegimos. Para eso podemos aprender a entrenarnos.

P. ¿Cómo hago para llevar tanta responsabilidad sin tener la sensación de ser la responsable para muchas cosas para mi familia y no poder ser feliz con lo que yo quiero?

R. Lo primero es compartir la responsabilidad con Dios ya que, si hay hijos en la familia, ellos son responsabilidad de Dios, no de la madre o el padre. Muchas veces la felicidad se pierde por la preocupación de lo que se quiere para ellos o de lo que se cree deben ser. Hay dos cosas importantes en nuestra vida de relaciones y es entender que mis metas no son las metas del otro y que tenemos que dar lugar a que cada persona elija, porque ésta es una de las cosas que más desgastan a los padres, las elecciones que hacen sus hijos. Tenemos que ver las individualidades, que cada uno está fluyendo en su energía, tenemos que ir armonizando nuestras diferencias entendiendo que no somos dueños de nadie, que están con nosotros pero no los podemos poseer ya que si hay algo que nos separa de la felicidad es la posesividad. De esta manera podremos generar el desapego, para brillar y ser lo que verdaderamente somos cada uno y así regalarle el mejor regalo que se puede hacer a otro y es el ser un ejemplo para inspirarlo, entendiendo que la única Fuente de todo lo que él o ella necesita es la Fuente Suprema.