



*Cuando actuamos como Almas
Nos damos cuenta poco a poco
De que todas las formas que nos rodean
Son velos de sonido, color y forma
Alrededor del Alma, y que
Detrás de cada forma y su cualidad
Están las funciones del Alma.
Sólo existe el Alma
Actuando en muchas formas como las Almas.
En realidad no hay muchas Almas
Sino una.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Más y más personas sienten que ya han visto lo suficiente en la vida exterior y se sienten atraídas por el camino espiritual. Sin embargo, ignoran con frecuencia las bases de la vida espiritual. Mucho se adentran en el estudio de enseñanzas avanzadas sin haber organizado primero sus mentes y sus personalidades, sin haber incorporado a sus vidas siquiera un 1% de las enseñanzas que han estudiado. Acumulan recursos mentales que no sirven para nada ni a ellos ni a otros. Algunos piensan que las circunstancias de sus vidas no les permiten avanzar por el camino espiritual y de esta manera, se ponen obstáculos a sí mismos a causa de su desequilibrio y descuido. En otras ocasiones, se practica la espiritualidad a costa del sentido común, descuidando responsabilidades personales y familiares. Mientras no se sienten los cimientos, los ejercicios no darán frutos o darán sólo resultados parciales.

En consecuencia, debemos seguir los pasos fundamentales, ponerlos en práctica. Así podremos aprender poco a poco a expresarnos como almas. "Las Bases de la Vida Espiritual" intenta darnos algunas ideas al respecto.

LA FUERZA DEL HÁBITO

Mas Fuerte que el Saber y el Desear

Cada hombre tiene su personalidad y ha desarrollado su carácter dando al asunto una cierta dirección y permanencia. Lo que llamamos individualidad ha tomado su forma por medio de los hábitos. Los rasgos típicos de la personalidad de un individuo, de una familia o de una nación se desarrollan por la fuerza del hábito. De hecho, no existe creación sin el principio de formación de hábitos. La cualidad del hábito hace que la tierra gire alrededor del sol y alrededor de sí misma. Nuestro corazón late y nuestros pulmones respiran a fuerza de hábito. Todo que lo hacemos repetidamente establece un hábito. Formamos hábitos y luego ya no podemos abandonarlos.

A lo largo de miles de años, hemos desarrollado nuestra personalidad, sus hábitos se han solidificado y cristalizado. El cuerpo, los sentidos y la naturaleza del comportamiento han formado programas cuyos patrones de energía moldean nuestros hábitos de comer, hablar, ver, escuchar, etc. y causan los desequilibrios de nuestro comportamiento. Los programas de la personalidad nos llevan lejos del programa del alma que estamos intentando inculcar: Deseamos hablar armoniosamente, pero entonces tenemos comezón en la lengua que nos lleva a hablar mal a espaldas de la gente. Nos da comezón en el oído por querer escuchar cosas que nos conducen muy lejos y nos hacen caer en irrelevancias, críticas y discusiones superfluas y nos distraen de la presencia

del alma. Los hábitos controlan nuestra mente de una manera que nos fuerzan gradualmente a aceptar ciertas formas de ser felices e infelices: De esta manera nos acostumbramos, por ejemplo, a tomar café o a fumar, al alcohol o a las drogas. La repetición nos da una sensación de satisfacción y desarrollamos un reflejo adquirido. Adquirimos el gusto por cosas que al principio nuestro sentido del gusto rechazaba. Los hábitos son muy fuertes, más fuertes que nuestro saber y desear. Incluso si alguien sabe que se ha demostrado científicamente que el fumar es malo, se adhiere al hábito y no se deja separar de él.

Un Gusto por las Cosas Superiores

Podemos utilizar la fuerza del hábito para lo bueno o para lo malo. En espiritualidad no se dice: "libre de los malos hábitos"; los "NO" no existen. Las enseñanzas de la sabiduría utilizan una técnica positiva, nunca una negativa. No dicen: "no luche contra la oscuridad, sino encienda una luz." Si intentamos librarnos de los malos hábitos, fracasaremos. En lugar de ello, debemos introducir buenos hábitos y trabajar con ellos. El buen hábito se consolida en nosotros tanto como el malo. Si lo ponemos en práctica por largo tiempo, se asienta en nosotros. De esta forma, iniciando una actividad positiva nueva, formamos un nuevo centro de energía en nosotros, y el hábito reactivo existente termina lentamente. Es una técnica suave en la que la

atención se desvía a algo superior. El gusto por cosas superiores substituye el gusto por lo inferior. Mientras más se desarrolle el interés por lo divino, más rápidamente dejan de existirlas otras cosas.

Transformando los Patrones de Comportamiento

La fuerza del hábito puede ayudarnos a cambiar substancialmente nuestra naturaleza. Si comenzamos con una o dos cosas buenas, cosas que nos llaman la atención y las repetimos sistemáticamente cada día, el efecto alcanzado con la repetición va más allá de nuestra comprensión. De hecho, el efecto no se logra con la comprensión, sino con el practicar. No hay nada que entender, sino sólo practicar regularmente, como por ejemplo observar el movimiento de nuestra respiración. Cuando cantamos la palabra sagrada OM por 5 o 15 minutos cada día y la escuchamos con atención, descubriremos al cabo de unos meses, un desarrollo interno que otros no conocen.

No podemos desarrollar mejores hábitos simplemente porque decidamos adquirirlos. Nuestros patrones de energía no cambian por la acumulación de sabiduría mental. Cuando se trata de la acción, toda la sabiduría desaparece y seguimos siendo iguales que diez años atrás: A pesar de la meditación y del estudio hemos continuado encontrando errores y siendo negligentes. No tenemos que frustrarnos, sino que debemos aceptarnos tal cual somos e intentar avanzar con pasos más pequeños. La llave para la transformación de patrones de comportamiento reside en cultivar pensamientos de buena voluntad y hacer actos de buena voluntad regularmente, sin esperar nada a cambio. De esta manera nos volvemos más puros y más claros interiormente y tendemos más a tener cosas ligeras y repletas de luz a nuestro alrededor. La luz irradia a través de todo nuestro ser y éste emana una buena fragancia. Hay una poder interno que crece y poco a poco nos volvemos magnéticos.

Cuando las tendencias de nuestra personalidad controlan nuestras buenas intenciones, ocurre una crisis. Nuestra voluntad es muy pequeña y se necesita invocar la Voluntad Divina para consolidar nuestro ser. Una plegaria sincera ayuda a alinear nuestra voluntad con la voluntad divina, de modo que lleguemos a ser

fuertes para realinearnos. No obstante, ningún Maestro puede ayudarnos si no nos esforzamos nosotros mismos. El Maestro sólo puede trabajar a partir de cierto punto, pero primero tenemos que llegar allí por nosotros mismos. Si no resolvemos ciertos pasos preparatorios, no hay nada que El puede hacer, por mucho que quiera. Los buenos hábitos nos ayudan a lograr la conciencia del alma. Es una tarea importante de los padres el enseñar a los niños buenos hábitos y el construir su carácter gradualmente a partir de los siete años. Cuando las fuerzas del cuerpo se regulan correctamente, los niños pueden llevar más adelante una buena vida.

Venciendo las Circunscripciones

Pero los buenos hábitos también nos circunscriben y podemos vernos atrapados en ellos. Estamos habituados a encender una vela y a meditar a una cierta hora. Si nos perturban, nos sentimos nerviosos. Estamos acostumbrados a una comida buena, pura; si no la tenemos nos sentimos irritados. Estamos atrapados en nuestros conceptos como un pájaro en una jaula. No importa si la jaula es de hierro o de oro. Cuando nuestra conciencia crece, tenemos que echar hacia abajo nuevamente las paredes del templo del sistema de valores que hemos construido. La disciplina de la práctica del yoga nos conduce a una forma de vida yóguica. Pero de igual manera que abandonamos un barco después de haber cruzado el río, los patrones del yoga se abandonan cuando la práctica del yoga se ha consumado. Krishna dice: "el Yoga es SER", sin marco, sin forma, sin importar cuan nobles sean. Cuando nuestra alma se integra en el Alma Universal, el principio de formación de hábitos se termina, puesto que su propósito se ha logrado. Entonces ya no somos forzados a vivir de acuerdo a patrones, sino que somos realmente libres. Así, es un principio de la Era de Acuario el respetar los conceptos, pero no el aferrarse a ellos.

Fuentes utilizadas: K.P. Kumar: Saraswathi -La Palabra / notas de seminarios. E. Krishnamacharya: Charla sobre La Fuerza del Hábito.- The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakhapatnam, India (lista de libros: www.good-will.ch/pdf/wtt_catalogo_electronico.pdf).



Ser espiritual es ser normal

Nuestra carta circular se publica en alemán, español, francés e inglés. Solicite ser incluido en nuestra lista de distribución: guter-wille@good-will.ch. Información adicional en www.good-will.ch.

Círculo de Buena Voluntad