

La Felicidad que hay en ti

Psicología y Meditación: Instrumentos para la Felicidad

<http://www.silenciointerior.net/articulos-publicados/articulos-sobre-meditacion/la-felicidad-que-hay-en-ti/>

El ser humano anhela la felicidad, por eso la busca. Pero, lo hace en el exterior. Si buscara en el interior, se daría cuenta de que la deseada felicidad siempre ha estado ahí, pues forma parte de su auténtica naturaleza.

El hombre se vuelca en el exterior, fuera de sí mismo, para intentar encontrar satisfacción en las efímeras alegrías que la consecución de objetivos materiales proporcionan. Este tema no es nuevo. Aún así, el hombre continuará empleando gran parte de su tiempo y energía en la obtención de objetivos materiales.

El anhelo de felicidad es un sentimiento compartido por todos. Se busca la alegría, la paz, el contento sin motivo, el amor incondicional... cualidades éstas que son inherentes a la esencia y que, aunque todos sabemos que se encuentran en el interior, continuamos su búsqueda en el exterior, ¿por qué?.

Es normal que tal búsqueda se realice en el mundo exterior, pues el hombre mira hacia fuera y busca allá donde su atención se posa. Proyecta su Luz interior hacia el exterior y crea una realidad con la que se identifica. Lamentablemente, tal creación es casi siempre inconsciente y mecánica.

Nuevas posibilidades

Por fortuna, los recientes descubrimientos en Física Cuántica, están abriendo nuevas posibilidades a la creación consciente de la realidad individual. Así, la "Ley de la Atracción" –tan en boga últimamente-, o películas como "¿iY tú, qué_sabes!?", revelan importante información sobre la posibilidad de la creación consciente.

El mundo es nuestra creación. No nos referimos al mundo como planeta, ni tampoco como país, o entidad cultural. Hacemos referencia a "nuestro mundo", al mundo que cada cual ha creado con su atención, día a día, instante a instante, elección a elección. Hablamos del mundo que cada cual, consciente o inconscientemente, se ha creado con sus creencias y que, en realidad, es una proyección de la Luz de la Conciencia, materializada a través de la Energía en el plano de la materia.

Consciencia y Energía

Consciencia y Energía que, en su sinuosa danza crean, mantienen y destruyen mundos sin cesar. Eso somos, consciencia proyectada a través de la mente para crear, mantener y destruir diminutos microcosmos dentro del infinito macrocosmos.

Yo amo los mundos sutiles, ingravidos y gentiles, como pompas de jabón. Me gusta verlos pintarse de sol y grana, volar bajo el cielo azul, temblar súbitamente y quebrarse como pompas de jabón.

En este poema, Machado reflejó esta realidad que, a su vez, es nuestra realidad cotidiana.

Sueños

Luchamos con situaciones en un intento por cambiarlas y mejorarlas, según nuestra comprensión. Soñamos con ideales, con circunstancias deseadas, con proyectos de futuro, con deseos insatisfechos, con personas que queremos a nuestro lado, con trabajos que suponemos nos concederán seguridad, con casas maravillosas, con coches de lujo,... Sueños, sueños, sueños. Unos se harán realidad, otros quizás. Algunos lo harán cuando ya no nos hagan falta, otros jamás... Sin embargo, suponemos que obtendremos la felicidad si se materializaran todos nuestros deseos, pero no sucede así, ni aunque los consiguiéramos, pues el estado de felicidad nada tiene que ver con la consecución de objetivos.

Un adagio sufí sentencia:

“Dios nos castiga concediendo nuestros deseos”.

No vivimos nuestra vida, la soñamos. Paradójicamente, la vida está hecha para materializar nuestros sueños, pero los auténticamente nuestros. Los que en verdad nacen de nuestra alma. Los que vienen a decirnos qué hemos venido a hacer aquí cuando decidimos encarnarnos en un cuerpo.

¿Cómo saber si, en verdad, el anhelo de ser, tener o realizar algo es fruto de nuestra alma? Sencillo: manteniendo vivo el contacto con nuestro ser interior. He aquí el secreto. Para saber si nuestro deseo nace de la autenticidad de nuestra alma, hay que mantener vivo el contacto con ella.

Aquí la meditación se convierte en la herramienta idónea para la reconexión con la esencia. Porque, ocurre que, en la briga con lo cotidiano, la hemos olvidado. El mundo exterior siempre va a estar demandando nuestra atención y ofertando un sin fin de propuestas en las que disipar nuestra energía y, lo que podría ser peor aún, nuestras posibilidades.

En la esencia mora la anhelada felicidad, pero nos hemos olvidado de nosotros mismos. Este es el drama del ser humano. Para paliar tal error, hemos creado un sucedáneo de la esencia: el ego.

En un principio, la personalidad nació para proteger la esencia pero, con el tiempo, terminó convertida en motivo de sufrimiento. El ego sufre al ver que no consigue lo que quiere. O, que lo consigue y quiere más. O, que lo que quiere y tiene, se destruye.

Psicología y Meditación

La insatisfacción del ego genera sufrimiento. La Psicología acude en su rescate y servirá de gran consuelo ayudando a que la máquina en que vivimos funcione mejor. Es decir, que nos sintamos mejor en la relación con nosotros mismos y con el exterior.

La meditación, en su penetrante viaje hacia el interior, traspasa las diferentes envolturas que componen al ser humano (física, energética, mental, psíquica y causal), para obtener su objetivo de conectar directamente con la esencia y, con el tiempo, hacer de la esencia el centro de gravedad permanente desde el que morar y actuar.

Cuando conseguimos distanciarnos de la agitación mental ponemos el mundo, nuestro mundo, en orden. Cesa la lucha interior y, de repente, la existencia resplandece llena de sentido. La meditación es una excelente herramienta de conocimiento y transformación, pues con ella se enfoca la percepción para descubrir el propio camino a seguir.

Ambas, Psicología y Meditación, son herramientas eficaces que han de colaborar entre sí en el proceso del "darse cuenta". La persona, por sí misma, no puede liberarse jamás, es el ser interior quien se libera del personaje.

Liberación y libertad

Fruto de la reconexión y liberación a través de la comprensión, sobrevendrá el estado de felicidad. Pero, será una felicidad... suave, que no estará afectada por nada del exterior. Se mostrará como un estado de contento constante por el simple hecho de sentir la vida que se es. En absoluto aparecerán manifestaciones de entusiasmo, características del Centro Emocional.

También surgirán nuevas formas de comportamiento que la Psicología no podrá clasificar, pues los actos de un ser consciente y liberado de la identificación con el personaje, estarán exentos de condicionamientos, disponiendo de auténtica libertad para actuar del modo correcto en cada momento, haciendo lo adecuado en cada circunstancia. Ahora bien, no hay que confundir tal estado de liberación con el "hacer lo que a uno le plazca", pues esto sería volver a los antiguos patrones de un ego caprichoso que, astutamente, ha encontrado el disfraz del "liberado", para hacer y decir lo que le quiera, atendiendo a comportamientos antojadizos.

Características de la liberación

Una de las señas de identidad del auténtico ser liberado es la de experimentar, cuando se está a su lado, una sensación de... "hay paz, todo está bien, todo es adecuado". Es evidente que una ausencia de conflicto personal se manifiesta a través de su presencia.

Otro rasgo característico, es que se dedicará a sus propios asuntos. Valdría decir que concederá atención sólo a lo que convenga para la creación consciente de su microcosmos. Este es su principal rasgo: la paradoja.

El ser liberado de su identificación continuará creando, pues esa es la naturaleza del ser humano, pero lo hará consciente de sí mismo y de su trabajo, al mismo tiempo. De alguna parte, la imaginación ha generado la idea de que cuando alguien consigue tal estado (al que no es necesario irse a los Himalayas, pues está aquí y ahora, dentro de ti) ya no es necesario tal esfuerzo. Nada más lejos de la realidad. El presente poema de la tradición Zen nos lo recuerda:

Antes de la iluminación,

cortamos leña, transportamos agua.

Después de la iluminación,

cortamos leña, transportamos agua.

La creación consciente

La creación continúa, pero con consciencia. La diferencia es que ya no hay una entidad personal que haga o deje de hacer, sino que todo sucede. El individuo se ha convertido en un instrumento del Universo que expresa la manifestación a través del microcosmos individual. La actividad continúa, aunque internamente sabe que todo es un juego. El ser liberado ha comprendido que mientras esté encarnado en un cuerpo físico está obligado a “jugar” a algo. Podrá decidir uno u otro, o mejor aún, podrá crear su propio juego. Sabe que todo es una mera representación teatral y que, como tal, debe de representar su papel. Pero, también sabe que puede escribir su propio guión. Lo más probable es que siga los dictados de su alma y escoja un camino con Corazón.

Es posible, que en algún momento de nuestra existencia, hayamos encontrado personas que hayan intentado escribir los guiones de nuestra vida y nos veamos obligados, por algún condicionamiento o regla moral, a cumplir con extraños compromisos. Cuidado con tales manipulaciones. Siente las posibilidades de tu ser interno. Percibe sus auténticos impulsos. Haz lo que has venido a hacer. Muéstrate agradecido con los demás, pero no condicione tu existencia. Tu vida es tuya, y sólo debes de rendir cuentas ante ti mismo.

Conócete a ti mismo...y conocerás el Universo

Autoconocimiento

Comprender nuestra auténtica naturaleza y abandonar la búsqueda de la felicidad es todo uno. Se es felicidad. La consciencia individual se ha diluido en la conciencia universal, como el río se diluye en el mar.

No queda ninguna entidad individual que pueda decir "soy feliz". No existe ningún ego para ser feliz. El estado auténtico de felicidad es anterior al ego, la personalidad y el subconsciente.

Volver la atención hacia el ser interior para redescubrir nuestra verdadera naturaleza es la más apasionante aventura que puede emprenderse. Para ello, no es necesario nada más que un sincero amor a la Verdad. La terapia psicológica y la práctica de la meditación son consecuencias de tal necesidad.

Intentar la trascendencia sólo con Psicología es limitar las posibilidades. Meditar sólo para sentirse bien es infrautilizar la Meditación. A cada herramienta, su utilidad y emplear ambas es inteligente e inevitable, pues cuando se comienza a trascender la diferentes capas de la estructura personal es aconsejable el apoyo de una terapia psicológica que ayude a ajustar armoniosamente la nueva forma de percibir el mundo.

Invitación a la práctica

Instalarse en la quietud de la meditación es concederse la oportunidad para sentir el Corazón. Es reconectar con el alma para escuchar su silencioso mensaje. Es alcanzar el estado auténtico de felicidad que somos. Sentarse en meditación es, en definitiva, permitir que el Silencio Interior, la Paz y el Amor broten desde nuestro Ser.

Artículo publicado en "Psicología Práctica" Num. 118 de Febrero de 2.009