



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

LIBERTAD

Por Valeriane Bernard

El antiguo concepto mío, que se asemeja al de nuestra sociedad de los siglos XX y XXI, era: “hacer lo que quiero cuando quiero, como quiero y con quien quiero”. Es decir que la libertad giraba alrededor de la acción, y este “hacer” se centraba en todos los aspectos del “yo quiero”...

Al acercarse a la espiritualidad uno empieza a comprender la libertad como algo que viene desde dentro. Cuando se tiene libertad interior, se es libre de actuar, porque uno no está sólo movido por pulsiones sino por decisiones y elecciones bien pensadas y asumidas.

Uno es libre de pensar, pero, cuánto poder de concentración se tiene, antes de que la mente, éste caballo salvaje, lo lleve a uno por cuenta propia, adonde uno no quería ir...Por lo tanto, hay que hacer investigaciones muy honestas para ver ¿cuánto uno piensa, siente y experimenta, lo que realmente quiere?.

Cuanto más se está bajo la influencia del sufrimiento o del miedo, menos libre se es internamente. Uno está sujeto a esta negatividad y por lo tanto inmediatamente se pierde la libertad de estar bien, de estar en paz y armonía. La libertad implica entonces claridad a nivel mental, emocional e intelectual.

La libertad da conciencia intensa del inmenso poder de creatividad que se puede usar en todos los ámbitos de la vida.

Siempre amé ser libre...

Creía que ser libre significaba comprenderlo todo, hacerlo todo y probarlo todo, y así practicaba la libertad...

Por este amor a la comprensión y ésta curiosidad tan grande, me interesé en la espiritualidad y me acerqué más a ella... Gracias a la espiritualidad los cambios en mi comprensión de la libertad fueron muy drásticos y sanos...

El antiguo concepto mío que se asemeja al de nuestra sociedad del siglo XX y XXI, era: “hacer lo que quiero cuando quiero, como quiero y con quien quiero”. Es decir que la libertad giraba alrededor de la acción, y este “hacer” se centraba en todos los aspectos del “yo quiero”...

Sin embargo, todo éste “querer” y “hacer” ha sido programado por medio de la socialización y uno ha sido casi formateado... ¿Será que realmente uno quiere esto



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

que desea o solo uno cree que lo desea?... Ya sea que se trate del último vestido o la última computadora que compra, si tuviera que medir ese deseo racionalmente frente a la verdadera necesidad o la enfermedad ¿cuán válido y sano se vería este deseo?

¿Será que practicar la libertad de esta forma nos trae la satisfacción que uno busca? Detrás de un deseo siempre se encuentra otro y el ser se encuentra esclavizado por esta larga cadena de deseos que se deben de satisfacer a fin de lograr una felicidad mediocre...

Muchos de los deseos que se reivindican como propios desde la niñez y en la adolescencia, después son muy bien canalizados por la sociedad de consumo que sabe cómo manipularlos por medio del mercadeo y los medios, creando aún más deseos en los seres humanos.

Al acercarse a la espiritualidad uno empieza a comprender la libertad como algo que viene desde dentro. Cuando se tiene libertad interior, se es libre de actuar, porque uno no está solo movido por pulsiones sino por decisiones y elecciones bien pensadas y asumidas.

Surge la pregunta: ¿cuán libre es uno de pensar, de sentir y experimentar a nivel interno?

Si bien uno es libre de pensar y sentir lo que quiere, el obstáculo principal a ésta libertad se encuentra muy pronto: no se es libre sin maestría... Uno se fija que de hecho ser libre es como *tocar piano!*

Para tocar piano se tienen manos y notas, pero aún así, ¿cuántos de nosotros podemos disfrutar de la libertad de tocar con satisfacción? Tocar piano implica conocer el instrumento, la música y tener maestría sobre los dedos, manos y mente...

Frente a la aventura de la libertad interior es igual: se tiene que conocer el propio ser con sus distintas habilidades y limitaciones para trabajarlas, de ésta manera se sabe lo que se puede pretender, lograr, entender y experimentar.
Eso es la verdadera espiritualidad.

Uno es libre de pensar, pero, cuánto poder de concentración se tiene, antes de que la mente, éste caballo salvaje, lo lleve a uno por cuenta propia, adonde uno no quería ir....

Por lo tanto, hay que hacer investigaciones muy honestas para ver ¿cuánto uno piensa, siente y experimenta, lo que realmente quiere? Luego se trata de sentarse a



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

practicar. Es parecido a los músculos físicos, si uno quiere tener más fuerza tiene que hacer ejercicios para fortalecer y flexibilizar al cuerpo. A nivel mental y espiritual, es todavía más complejo porque no se ve, ni se toca; la realidad interior sólo se percibe, y para ello también hay que desarrollar la visión interna. Los logros dependen mucho de la fuerza del deseo del practicante.

Recuerdo un dicho de un erudito que escuché en India: “Cuando el ser humano quiera la paz tanto como una persona que se quema quiere agua, la encontrará.”

¿Cuán libre es uno de ser feliz si se lo propone? ¿Ahora mismo, en este instante? Si el objetivo de una persona es ser feliz, debe reconocer que el potencial de ser feliz se encuentra internamente.

Uno se da cuenta muy rápidamente de que aunque la felicidad es una capacidad y un derecho propio, y uno es libre de experimentarla si lo desea, aún es muy fuerte la tendencia que se ha aprendido por socialización de que se es feliz sólo cuando se satisfacen los deseos.

Cabe preguntarse, ¿se necesitan satisfacer los deseos para ser feliz o se puede ser feliz porque es parte de las capacidades propias como ser humano?

Internamente se encuentra una de las grandes contradicciones humanas: ¿seguir en la carrera de la satisfacción de los deseos o encontrar la felicidad en menos tiempo?

Resolver este enigma es una decisión esencial para el desarrollo de un ser humano, porque éste se encuentra atado a todo un sistema de creencias. Si profundamente sigue creyendo que se necesitan satisfacer los deseos para ser feliz, no será libre, será dependiente: dependiente de la capacidad de satisfacerlos. Y por supuesto la calidad de los deseos determina mucho la calidad de nuestra vida.

Querer dinero y más dinero, no es como querer satisfacer la necesidad de tomar agua, o comida... Pero, tienen en común, el que son deseos y por lo tanto tienen la capacidad de movernos y ¡atarnos!

Para resolver parte de estos enigmas hay un secreto de la espiritualidad que es muy simple pero profundo en sus consecuencias: existen los deseos egoístas y los deseos puros. Los deseos egoístas atan y los puros liberan. Los deseos puros son los deseos que traen beneficio a los demás y al propio ser, no dañan ni a la persona, ni al medio ambiente. Por lo tanto si son deseos puros los que me motivan, no me encadenan, me liberan.

Mientras más uno llega a conocer la capacidad que tiene de ser libre, más se fija de todos los aspectos de libertad que podría reivindicar para sí mismo.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

¿Uno es libre de comprenderse a sí mismo y a los demás?

¿Uno es libre de comprender y acercarse a Dios?

Si a estas preguntas uno responde que sí, la libertad propia se vuelve enorme y el trabajo de investigación ilimitado.

Cuando el ser humano se haga las preguntas que le permitan verificar que sus creencias lo limitan o que son contradictorias con sus metas o deseos, se fijará en la necesidad que tiene de dejarlas ya que no son verdaderas, beneficiosas ni justas.

Cuanta más maestría se tiene de libertad interna, más el aspecto de ésta en el hacer y las relaciones cambia; porque se percibe la libertad no sólo en decir lo que uno quiere sino en lograr decirlo como uno quiere para que tenga un efecto provechoso a nivel del diálogo y la relación. La libertad da conciencia intensa del inmenso poder de creatividad que se puede usar en todos los ámbitos de la vida.

Uno empieza a poder percibir las consecuencias tan enormes de nuestra libertad...

Otra ley muy conocida de la espiritualidad que se refiere a la libertad es: “*Cosechas lo que siembras*”. Somos libres a la hora de sembrar tal o cual semilla y menos libres a la hora de cosecharlas si las semillas fueron malas.

Cabe preguntarse: ¿Soy o no soy libre de sembrar? Mientras más condicionado esté uno menos libre será en realidad, ya que la libertad implica una capacidad real y total de elegir.

Cuanto más se está bajo la influencia del sufrimiento o del miedo, menos libre se es internamente. Uno está sujeto a esta negatividad y por lo tanto inmediatamente se pierde la libertad de estar bien, de estar en paz y armonía. La libertad implica entonces *claridad a nivel mental, emocional e intelectual*.

La única libertad se puede entender como la de reivindicar nuestra propia auto-soberanía.