



Reflexiones diarias de un Amante de la Verdad

Número 3

27 de junio de 2019



¿Qué y Quien Soy Yo?

Conforme vamos avanzando en nuestra vida, se nos van educando muchas cosas, sobre todo a saber que es lo correcto y que es lo incorrecto, a discernir de lo verdadero de lo imaginario, a saber, si se está haciendo el bien y si se está haciendo el mal, vamos a la escuela y si nos inculcan distintas enseñanzas, se nos enseña que este mundo físico tiene un conjunto de leyes, que el saber del mundo está dividido en diferentes ramas, como la física, la matemática, la química, etc. En general esta educación sobre el mundo es muy materialista; desde pequeños se nos enseña que este mundo es en esencia solo físico, no se nos enseñan las leyes de la mente y del espíritu, por lo que pasamos nuestra educación básica solo reconociendo y entendiendo de manera intelectual que este mundo es solo lo que podemos medir y comprobar de él, por lo que esta educación es incompleta, a pesar de ello, en este camino, el individuo busca las cosas que están más allá de lo físico, tratando de reconectar con alguna religión en particular, a pesar de ello, las religiones no muestran la verdad, todas están corrompidas por el egoísmo del hombre, el verdadero camino espiritual es personal y no se le puede decir al individuo que pensar y que creer. Entonces el individuo trata de obtener respuestas a las grandes preguntas, como ¿Quién soy yo?, ¿De qué están hechos mis pensamientos?, etc. Evidentemente, las educaciones formales no pueden resolver esas preguntas ni la religión tampoco puede resolverlas debido al carácter subjetivo y personal de las

respuestas a estas preguntas, por lo anterior para responder quien soy, debo de primero comprender de que estoy hecho, es decir ¿Qué soy? Para poder discernir aquello que soy de aquello que no soy, primero tenemos que reconocer que tenemos un cuerpo físico, el cual es la morada temporal real y concreta de nuestro ser, muchas personas muy racionales piensan que solo somos físico, que somos nuestro cerebro o nuestro sistema nervioso, seria extremo y aburrido solo pensar que somos el cuerpo físico que poco a poco se degrada y eventualmente se destruye, nuestro cuerpo físico es la morada de nuestro ser en tercera dimensión, en el mundo de las formas, por lo que para comprender esta distinción de nuestro ser de nuestro cuerpo físico debemos reconocer que evidentemente no somos lo físico, sino que simplemente utilizamos este cuerpo para una finalidad, para expresar consciencia y usarlo como la herramienta que es; Después de reconocer y reconciliarlos con nuestro cuerpo físico, (es recomendable practicar Hata Yoga para esto), podemos reconocer que este no mantiene por sí mismo, sino que necesita energía, el cuerpo físico transforma la energía del sol y de las plantas (Prana o aliento de vida) para regenerarse y mantenerse limpio y con vida. Para aprovechar y sentir al máximo esta energía sutil de nuestro cuerpo físico, os recomiendo practicar Qi-Gong o Tai Chi, en conclusión, no somos nuestro cuerpo físico, sino que es solo un instrumento del ser. Posteriormente, reconocemos que además de tener cuerpo físico, tenemos emociones, cuya base es física y medible, por medio de los neurotransmisores del cerebro. Estas emociones nos ayudan expresar nuestros deseos y nuestras pasiones, nos ayudan a sentir y expresar nuestra consciencia, a lo largo de nuestra vida experimentamos diversas emociones, que van y llegan como un vaivén, muchas personas se dejan solo guiar por sus emociones, por lo que no utilizan el pensamiento para guiarse, como reconocemos que estas emociones con cambiantes y nunca están estables, reconocemos fácilmente que tampoco somos nuestras emociones. Muchas personas se identifican mucho con su mente, piensan que solo son mente, que aquello que está más allá de lo físico es solo el pensamiento, que solo se manifiesta a través de las ondas cerebrales, por lo que vivimos pensando que la mente lo es todo y que cualquier cosa la podemos entender, por lo general tenemos un panal de voces o de yoés en nuestra mente, que se traicionan unos a otros, tenemos muchas mascararas que adoptamos dentro de nuestra mente, solo al dejarnos de identificar con estas voces podemos de comprender que tampoco somos nuestra mente (es muy difícil de comprender esto, debido a que tenemos que tener un vislumbre aunque pequeño de lo que está más allá de la mente), sino que la mente es más bien un instrumento que bien utilizado puede llegar a ser muy poderoso, ya que unido a la PALABRA, podemos generar y mover energías muy

grandes que resultan en nuestros deseos hechos realidad, la mente sirve para manipular la materia mental y crear formas de pensamiento, nos convertimos en aquello que pensamos, vemos el mundo a nuestro alrededor en medida de lo que pensamos de él, además de servir como instrumento para entender objetos, por todo lo anterior, podemos concluir que debemos de eventualmente dominar nuestra mente para vencer nuestras pasiones y someter nuestra voluntad, por lo que es de suma importancia que comprendamos que tampoco somos nuestra mente, la mente es más bien un instrumento que bien utilizado puede realizar cualquier cosa.

Para terminar, podemos fácilmente reconocer que no somos nuestro cuerpo físico, ni nuestras emociones ni nuestra mente, entonces ¿Quién soy?, Para llegar a comprender esto, debemos primero encontrarnos a nosotros mismo, este algo que está más allá de la mente es el Alma, que tiene un aspecto triple.

Para llegar al Alma, al contacto más íntimo de nuestro ser, primero debemos de abrir nuestro Corazón, al entrarle con todo a la vida, y para esto es necesario practicar 3 cosas sencillas, que tienen correspondencia con el aspecto triple del alma, el servicio, la meditación y el estudio, estas 3 actividades hacen que eventualmente llegamos a quitarnos la identificación con los cuerpos para finalmente develar nuestra propia naturaleza, nuestra verdadera esencia séptuple e íntegra, para así darnos cuenta que dentro de nosotros yace una llama triple o llamatrina, y esta esencia tiene un nombre, un color y un mantra, (nuestro nombre espiritual), esto solo se puede descubrir al ir muy dentro de ti, al servir con AMOR, al meditar con AMOR y al estudiar con AMOR, solo la ley del AMOR puede develarte todos los secretos. Para lo anterior es necesario despertar este AMOR y compasión hacia todos los seres, debemos de identificarnos con este AMOR verdadero, este mundo verdadero que yace tras el escenario del mundo, porque evidentemente vemos un mundo imperfecto, lleno de injusticias, pero el Alma no, siempre es Justa y Perfecta, porque está en el reino de las causas y no de los efectos, esta verdad del Alma, se encuentra a enfrentarte a tus sombras, a vencer tus miedos y temores, y cultivar sobre todo todas tus virtudes, tenemos que aceptar quienes somos y lo que se nos fue dado, reconciliarlos con nuestra personalidad y no darle batalla, hacer muchas preguntas hasta hartarnos para así trascender el entendimiento y despertar la intuición, guíate siempre por tu Corazón, con aquello que te hace único e irreplicable, solo eso es la única verdad, lo que tienes en la mente no es, la mente siempre te hará dudar y traicionarte.

Este estado de reconocer el Alma se llega desde un vacío en el mundo aquí abajo, en tus cuerpos inferiores (físico, emocional y mental), de lo que los budistas llaman la vacuidad, cuando vacías tu mente y reconoces que no eres esas voces en tu

cabeza, que no eres ni tus emociones ni tus deseos y expectativas, y te vacías de tus apegos y miedos, solo desde ese estado de vacío puede surgir en la profundidad de tu corazón la luz de tu Alma y develarte el más grande misterio, en esta vida no venimos a aprender como muchas veces se nos ha dicho, sino que a recordar quienes somos, a despertar el corazón y a simplemente AMAR, todos somos SOLES y nuestro derecho es Brillar.

Que el la Luz, El Amor y la Buena Voluntad sea contigo Eternamente Hermano o Hermana.