

EL PROGRESO EN EL TRABAJO INTERIOR

Si observamos nuestra vida o la vida de nuestros más allegados, nos daremos cuenta de que la mayor parte del tiempo vivimos pendientes del mundo exterior, que casi siempre experimentamos con tensión a causa de los deseos, miedos y, sobre todo, apegos que tenemos. Todo ello nos provoca estados de ansiedad, fatiga, angustia y mucha tristeza,

y nuestro organismo se resiente de diferentes formas: dificultad para conciliar el sueño, problemas musculares, hipertensión, desajustes digestivos...

Todos estos malestares tienen difícil solución porque el médico no puede ver su origen, por lo que receta algún medicamento para los nervios. Esta medicación nos calma, pero no nos cura.

Pasamos tanto tiempo en tensión y pendientes del exterior, que nos parece un estado normal y natural. No obstante, llega un momento en que esta situación se puede agravar y hacer surgir un estado de comprensión y claridad, que nos lleva a ser más conscientes de que aquélla es antinatural. En este punto, emerge la necesidad de realizar un trabajo interior y profundo, a fin de recuperar el estado de equilibrio, mejorar nuestra personalidad y, por último y lo más importante, descubrir la Realidad y Verdad que Soy.

Para efectuar este trabajo interno, existen diferentes técnicas o métodos, como por ejemplo, la concentración, la meditación, la investigación, el silencio, la oración o la contemplación. Muchas personas practican, pero pocas llegan a percibir el resultado. Así pues, con el tiempo, llega el desánimo y se acaba abandonando el trabajo. Pero ¿es el trabajo el que falla o, simplemente, es que no se realiza con el interés y amor suficientes? Normalmente, empezamos a trabajar con la motivación de estar realizando algo importante, diferente, que nos va a proporcionar esa felicidad tan buscada. Esta idea está bien para comenzar, pero no es suficiente. Cuando hemos llegado a intuir que existe una fuerza interior natural, que nos impulsa continuamente a vivir, a trabajar,



algo que es auténtico y que está por encima de todos los valores conocidos, entonces surge un impulso mayor de experimentar y vivir esa luz y esa paz que ya soy.

Nuestro verdadero cambio no lo produce ninguna técnica o trabajo, sino que es el resultado de las ganas o la fuerza que aparece en nosotros, el amor que ponemos en todo lo que hacemos. El aspecto más importante es nuestra postura o implicación, nuestra actitud mental y, por supuesto, nuestra disposición interior. Debemos comprender que el progreso en el trabajo interior dependerá de la forma como vivamos cada momento, cada instante, dirigiendo toda nuestra disponibilidad hacia eso nuevo que intuimos y queremos vivir. No se trata de realizar el trabajo a una hora determinada del día, sino de permanecer con la disposición y el interés en cada momento de nuestra vida diaria, intentando vivirlo de forma diferente, espontánea y con honestidad.

Es fundamental tener una mirada honesta para saber en todo momento qué queremos. Para reconocerlo verdaderamente, tenemos que dejar de lado el pensamiento y permitir que participe más el corazón, profundamente, sin coacción ni engaño.

Resulta absurdo pretender algo que, en realidad, no deseas de verdad ni crees necesitar. Esto sólo puede verlo uno mismo, tomando plena conciencia de lo que se quiere realmente, y poniendo en ello toda la fuerza interior disponible para que se haga realidad. Todo lo demás es engañarnos y, por consiguiente, no habrá cambios ni progreso en nuestro trabajo interior. Puede llegar a ser, pues, una manera más de perder el tiempo y seguir igualmente hipnotizados.

Hay que comprender, de una vez por todas, que el exterior no nos va a proporcionar ni la paz ni la felicidad que no vivimos conscientemente, sino todo lo contrario, ya que tan sólo internamente conseguiremos la vivencia absoluta de libertad y armonía que tanto anhelamos y que, en realidad, ya somos. El exterior nos puede proporcionar medios de expresión, pero el impulso y las ganas proceden del interior. Si lo observamos con detenimiento, podemos ver que todas las experiencias, por sencillas que parezcan, pueden surgir de una técnica de trabajo. Dependiendo de nuestra actitud o respuesta, el trabajo será mayor o menor, porque cada instante es una oportunidad de cambio. Dejemos que el amor fluya constantemente a través de nosotros y que la mente esté más

abierta y tranquila, para comprender más el exterior e intuir mucho más la verdad.

Las técnicas de trabajo son como toques de atención para hacernos despertar, pero todo ello debe ser una constante en el vivir, siempre con el mismo interés y disponibilidad. Por otro lado, no debemos sentirnos culpables ni tampoco orgullosos por el trabajo que creemos realizar, porque, en realidad, todos hacemos en cada momento lo correcto o aquello que nuestra disponibilidad nos permite. El verdadero progreso nos llevará a vivir la sencillez y humildad total de que no somos autores de nada, ya que todo procede de una voluntad real y que ningún ser humano controla.

Por ello, no tenemos que preocuparnos si prosperamos o no. Lo correcto, simplemente, es ocuparnos de estar cada vez más abiertos a aceptar la voluntad de Dios, porque Él es el autor de todas nuestras acciones. Por esta razón, tenemos que darlo todo en cada momento, pero con la seguridad de que no hacemos nada. Esta doble actitud resulta esencial. Aprendamos a ver y mirar las cosas por sí mismas, y no desde el miedo a perder nuestras ideas o filosofías personales.

María Amores

