

En busca del alma escondida

Patricia May

En la vorágine en que habitualmente estamos inmersos, ya sea por las actividades propias de la vida en la ciudad o por fuerzas más sutiles e invisibles, es importante saber que es posible contactarnos con un centro personal de quietud y serenidad que está siempre presente. Esperándonos, se podría decir.

A este centro de serenidad y sabiduría, desapegado y amoroso, le podemos llamar "alma". No se trata de un concepto que tenga que ver con una creencia determinada, sino de un estado de conciencia que es posible experimentar en la medida en que acallemos el ruido psíquico. Las prácticas de relajación y de concentración mental son una gran ayuda para ello. La idea es parar el movimiento de las ideas y emociones para dar espacio a ese sol central, radiante y amplio que siempre ha estado allí, pues es el centro mismo de nuestra psiquis y lo que nos define como seres únicos y al mismo tiempo conectados con las grandes dinámicas del cosmos.

El contacto con este centro de serenidad interior provoca cambios vitales en el modo en que nos entendemos a nosotros mismos y a la vida, y por ello suscita con el tiempo una transformación radical en nuestro sentido de vida, prioridades, el modo en que educamos a los hijos, la distribución del tiempo, el cómo ganamos y gastamos el dinero. Quizás muchos de nosotros hayamos tenido chispazos de esta vivencia en que nos hemos sentido unidos a todo, en paz, en plenitud y confianza. Si esos chispazos pasan a ser experiencias cada vez más constantes, nos percataremos de que el universo es una red de la cual formamos parte, y se abrirá una cálida vivencia de amor por los demás. Con ello, la necesidad de dar, aportar, dotar de un sentido más amplio a nuestra vida -un sentido que tenga relación con el bien mayor, aun cuando nuestros actos sean locales-, surge como un imperativo para el bien del todo. Si me entero de que todo está interrelacionado, hasta los actos más simples del vivir cotidiano cobran sentido. Todo importa -los gestos pequeños y los grandes actos-, porque todo se transmite a la red total.

Al sentirnos conectados con el alma, podemos vivir los periodos de soledad como etapas plenas, nutricias, en que estamos solos, pero no por ello aislados o desconectados, sino en profundo contacto con nosotros mismos y con todo.

Desde la vivencia del alma, la vida deja de ser percibida con tanto dramatismo y nos damos cuenta de que muchas cosas a las cuales damos gran importancia, son parte de un proceso de evolución. Si dejamos de identificarnos con el drama del momento para vivirlo con mayor comprensión, paz y sabiduría, eso que nos tortura será integrado como una etapa. Fuerte, quizás, pero como un lapso que pasará, dejándonos una experiencia, un aprendizaje.

En el centro de nuestra psique hay una fuente de paz, sabiduría y amor, esperando que acallemos el ruido, que trabajemos nuestras disonancias, dolores, fracturas y contradicciones para que lleguemos a beber de esa agua reparadora.