

Libertad interior

Cualquiera que en estos momentos se encuentre trabajando con verdadera dedicación y entusiasmo en el logro de un mayor crecimiento personal y autoliberación interior habrá podido comprobar que, en la medida en que está consiguiendo vaciarse de deseos incontrolados, de inquietudes y desasosiegos por cuanto le condiciona desde el exterior, mayor es su libertad, su autoliberación, y más profunda y sin límites se manifiesta esa indescriptible plenitud espiritual, radiante y exultante que hundió sus raíces en lo más profundo de su ser, de su mismidad, de su esencia de hombre.

Estás comprobando que eres más tú mismo en la medida en que te muestras más libre y capaz de elegir una reacción controlada, serena y desapasionada, sin permitir que sean las situaciones y las distintas personas o cosas las que te marquen o programen el tipo de reacción o de respuesta que has de dar.

Vaciarte de deseos y necesidades esclavizantes, de cosas y de condicionantes, es liberarte interiormente y llenarte de contenido y de sentido espiritual, desprogramarte, librarte de los controles que proceden del exterior, ser plenamente tú mismo y tener siempre bien claro que nada ni nadie tiene poder efectivo sobre ti o sobre tus decisiones y tus actos.

Autoliberación interior y espiritualidad son «pájaros del mismo plumaje que siempre vuelan juntos», ya que la espiritualidad es verdadera libertad y plenitud por cuanto rescata al hombre de la cárcel en que él mismo se ha encerrado, de sus automatismos y reacciones programadas que no le dejan ser y actuar desde su mismidad.

La espiritualidad nos permite desidentificarnos de nosotros mismos, ser espectadores de cuanto nos sucede, pero sin que sea necesario que nos identifiquemos con ello.

Tus depresiones, tus dolores, tus trastornos físicos o psíquicos, tus temores y angustias están ahí, los observas

como mero espectador y como si no tuvieran que ver nada contigo, porque ocurren fuera de ti, ya que no te identificas con ellos.

La espiritualidad es potentísima luz interior que te despierta a la verdad, a la única verdad, la que te asegura que la felicidad y el amor que buscas están dentro de ti. Todo está dentro de ti. La resolución de todos tus problemas la tienes únicamente si te vacías de necesidades y deseos y permites que viva en ti la plenitud del espíritu que pasa necesariamente por ser tú mismo. Recuerda que eres tú quien tiene la llave de la cárcel en que te has encerrado, que eres tú quien ha puesto rejas y cerrojos, y que te sientes más prisionero

de ti mismo cuanto más te agobian tantos condicionamientos y exigencias.

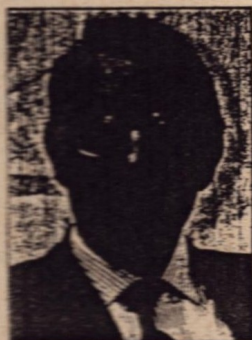
Estoy seguro de que en estos momentos hay personas muy cerca de ti a las que te unen lazos de amistad, vecindad, laborales, familiares, etcétera. Te relacionas con estas personas a diario y han surgido problemas que te parecen inevitables. Si reflexionas en profundidad y con verdadera frialdad, no tardarás en descubrir que la fuente de donde emanan esos problemas, tanto de convivencia como de otro tipo, son tus propias exigencias. De manera más o menos directa exiges que los demás hagan lo que tú quieres o lo que tú piensas que deben hacer. Las cosas, el mundo, la vida, las circunstancias del momento, no se presentan de acuerdo a lo que tú habrías programado para ellos, a lo que tú esperabas, y entonces pierdes el control de ti mismo, te enfureces o te deprimas, te culpabilizas o culpabilizas a los demás, te sientes impotente o abrumado.

Todo, ¿por qué? Porque sigues todavía como dormido, dando palos de ciego, y no aciertas a pulsar el interruptor de tu luz interior. Acertarás a pulsar ese interruptor que encienda la luz del espíritu en el preciso instante en que descubras que casi todos tus males proceden del necio afán por cambiar a los demás, por cambiar cuanto te rodea y hacerlo a tu medida. Vano intento, porque la única solución está en cambiar tú. Tu cambio conlleva respeto, aceptación, comprensión y amor, y has de llevarlo a cabo en tu interior y desde tu mismidad. Podrás comprobar que en cuanto decidas renunciar a las exigencias, se producirá como un cambio casi mágico en toda tu persona y lo notarás especialmente en una indescriptible sensación muy placentera y serena de paz.

En cuanto te percatas de que amas sin exigencias, sin condiciones, sin *peros*; que amas sintiéndote uno entre todos los seres creados, uno en la unidad del amor universal, podrás estar seguro de que se está produciendo en tu interior el vaciado de todas las exigencias y deseos incontrolados que te han venido esclavizando.

La reacción reconfortante, indescriptible, vigorosa y exultante que te inundará de plenitud interior se llama espiritualidad. Es producto de la verdadera autoliberación y siempre elige como obligados compañeros de viaje al amor incondicional, a la comprensión, a la generosidad y al perdón.

La espiritualidad a que me conduce la liberación interior de que venimos hablando es esa armonía que siento desde mí hacia lo más profundo de mí mismo y desde mí hacia lo más profundo de los demás, y que me capacita para estar siempre disponible y sensibilizado para sintonizar desde mi armonía, desde mi melodía, todas las melodías de la creación.



Bernabé Tierno

Esas que los demás hacen lo que tú piensas que deben hacer. Si no ocurre así, te deprimas