

[Mejorar nuestro carácter](#)

Category : [Spanish - Español](#)

Published by Admin on Dec. 13, 2011

Publisher's Desk

Mejorar nuestro carácter

Si comenzamos por el inicio y trabajamos sistemáticamente podemos remplazar las cualidades indeseadas por sus opuestos

Por Satgur^o Bodhinatha Veylanswami

Read this article in: [English](#) | [Gujarati](#) | [Hindi](#) | [Marathi](#) | [Russian](#) | [Spanish](#) | [Tamil](#)

La vida espiritual no es diferente al resto de la vida, es solamente la mejor vida. Imagina a una mujer que escucha que Ramakrishna vio a Dios tan claramente como vemos una manzana en nuestra mano, o un hombre que escucha de los grandes yogis que comprenden la Verdad del universo en una avalancha de luz transformadora que culmina en una sensación de unidad del todo. Viendo esto, el hombre o la mujer pueden decidir meditar por días bajo un árbol o en una cueva. O pueden ayunar por días, o peregrinar arduamente y practicar mantras místicas durante horas. ¿Serán exitosos en estos esfuerzos? La experiencia dice que probablemente no.

La vida real ofrece una clave su viaje. Imagina a alguien que va a un concierto de piano y escucha al mejor artista del mundo. La música es fascinante, la habilidad del pianista es impecable, enaltecadora, perfecta y nuestro oyente decide "Este es mi camino. Esto es lo que quiero hacer". Se sienta en el piano, tratando de igualar el trabajo del maestro, pero la fabulosa música no resuena. No importa cuántas horas se invierten, no importa cuán sincero sea el esfuerzo, no puede lograr lo que escuchó en el concierto.

¿Por qué? No se da cuenta del trabajo que se requiere para alcanzar ese nivel de habilidad. Para ser exitoso es vital el empezar al inicio del camino, no a la mitad o al final. Si nos saltamos los fundamentos, nuestros esfuerzos no producirán un progreso espiritual sostenible. En el caso del pianista, los fundamentos son la teoría de la música, el entrenamiento neural y muscular, el desarrollo de la memoria, el cultivar un oído interpretativo y la práctica, práctica, práctica. No es diferente en la vida espiritual. Los grandes no se sentaron en una cueva y en poco tiempo lograron la iluminación. Trabajaron en ellos mismos por años, décadas. Hicieron sadhana, cambiaron sus hábitos, sus deseos, sus reacciones, su mismo carácter. Si queremos lograr lo que ellos lograron, debemos hacer lo mismo. Debemos trabajar para ello.

Los cimientos, la fundación sobre la cual descansa el desarrollo espiritual es nuestro carácter. ¿Qué es exactamente el carácter? El carácter es la suma total de las cualidades mentales y morales distintivas de un individuo. En el camino espiritual, la primera fase del esfuerzo es el forjar, mejorar y transformar nuestro carácter. Mi Gurú, Sivaya Subramuniyaswami, observaba:

Es verdad que el éxtasis viene de la meditación, y es verdad que la conciencia superior es una herencia de toda la humanidad. Sin embargo, las diez restricciones (yamas) y sus prácticas correspondientes (niyamas) son necesarias para mantener la conciencia de éxtasis; así como todos los buenos sentimientos, hacia uno y otros, alcanzables en cualquier encarnación. Estas restricciones y prácticas forjan el carácter. El carácter es la base del desarrollo espiritual. El hecho es que, mientras más alto subamos más bajo podemos caer. Los chakras superiores giran rápido; los chakras más bajos, que están disponibles para nosotros, giran a un ritmo más lento. La plataforma del carácter debe ser forjada dentro de nuestro estilo de vida para mantener la alegría total necesaria para perseverar en el camino. Estos grandes rishis vieron la debilidad de la naturaleza humana y dieron estas directrices o disciplinas para hacerla fuerte. Decían 'Esforzate' Hay que esforzarnos por no herir a otros, para ser sinceros y para cumplir todas las demás virtudes que ellos esbozaron.

Swami Chinmayananda, fundador de la Misión Chinmaya, relacionaba el crecimiento espiritual directamente con la transformación del carácter: Si organizamos nuestra vida de tal manera que descubramos el gran potencial dentro de nosotros, y si ordenamos nuestra conducta para cultivar y nutrir ese potencial nuestra vida habrá sido bien utilizada. Nuestro éxito depende de la cantidad de transformación que podemos lograr en nuestro carácter y conducta.

Mi gurÃº explicaba: âPara forjar el carÃ¡cter, para actuar en concordancia con los yamas, una persona tiene que darse cuenta que, al haber actuado instintivamente, experimentÃ³ consecuencias que no quiere volver a experimentar. AsÃ- que, ahora se da cuenta que debe seguir estas restricciones y no volver a pasar por estas consecuencias de nuevo. Este es el fundamento, sin este fundamento no hay crecimiento espiritual, no hay fruto. El tratar de comprender las mÃ¡s altas comprensiones antes de establecer este fundamento, serÃ-a como tomar un limero que fue cortado de sus raÃ-ces, ponerlo en una cubeta y esperar que de fruto. Claro que no lo darÃ!

Cada uno de nosotros tiene varias cualidades de carÃ¡cter. Una cualidad de carÃ¡cter es un hÃbito, un patrÃ³n usual de pensar, hablar o actuar. La mayorÃ-a de las personas tienen una mezcla de cualidades de carÃ¡cter positivas (como el ser entusiasta, puntual, fiable, bondadoso y sincero) y cualidades negativas (como el ser sarcÃstico, flojo, impuntual y engaÃ±oso).

Todos hemos escuchado la excusa comÃ³n para las cualidades de carÃ¡cter negativas: âAsÃ- es como soy. Â¿QuÃ© puedo hacer al respecto? Simplemente soy una persona flojaâ. El hinduismo enseÃ±a que el carÃ¡cter con el que nacemos en esta vida es el resultado de la suma total de todas las acciones en nuestras vidas previas. Algunos individuos son claramente piadosos desde el nacimiento, otros son de una naturaleza mixta y otros son egocÃ©ntricos y arteros. Sin embargo, el hinduismo tambiÃ©n enseÃ±a que podemos cambiar las cualidades del carÃ¡cter con las que nacemos a travÃ©s de la auto reflexiÃ³n y el esfuerzo, a travÃ©s del observar y controlar cÃ³mo pensamos o actuamos en el presente, particularmente a travÃ©s de la repeticÃ³n de pensamientos y acciones positivas. Mientras mÃ¡s frecuentemente reflexionemos y expresemos la cualidad de carÃ¡cter que deseamos cultivar, mÃ¡s fuerte Ã©sta se volverÃ.

El aceptar la idea de que podemos cambiar una cualidad de carÃ¡cter negativa, como la flojera, es un primer paso necesario. Una vez que se tiene esa perspectiva, es Ãºtil seguir un enfoque de cuatro pasos para desarrollar la cualidad de carÃ¡cter positiva opuesta:

1. Entender la cualidad positiva
2. Conocer sus expresiones
3. Darse cuenta de sus beneficios

4. Practicar sus expresiones

Al utilizar este proceso, podemos tener en mente el siguiente principio de los Yoga Sutras de Patanjali: "Para repeler los pensamientos perniciosos, sus opuestos deben ser cultivados. Los pensamientos perniciosos, como el dañar a alguien, etc. Ya sea que se haga, se cause, o se apruebe; ya sea que surja de la avaricia, enojo o encaprichamiento. Ya sea leve, moderado o extremo; nunca cesa de madurar en ignorancia y sufrimiento. Es por eso que debemos cultivar sus opuestos".

Veamos como este proceso de cuatro pasos puede utilizarse para reemplazar la flojera con la laboriosidad.

Primero: Entender la cualidad positiva. Cercírate de tener un claro entendimiento de la cualidad de carácter que deseas cultivar. Una buena manera de abordar esto es el definirlo en tus propias palabras. Definamos la laboriosidad como "trabajador, con disposición de trabajar largas horas para finalizar un proyecto". Su opuesto, la flojera, es "una aversión a trabajar duro, el preferir mantenerse sin hacer nada". Luego medita en la cualidad positiva.

Segundo Paso: Conocer sus expresiones. Haz una lista de pensamientos, palabras, actitudes y conductas que son representativas de las personas que poseen la cualidad positiva. Luego haz una lista paralela del rasgo opuesto.

Laboriosidad	Flojera
Hacer la tarea ahora	Posponer la tarea
Trabajar hasta tarde para terminar	El detenerse tan pronto como sea posible
Maximizar la productividad	El hacer lo mínimo

Tercer paso: Darse cuenta de sus beneficios. Haz una lista de los beneficios de tener la cualidad. Esto puede incluir perspectivas de los problemas causados cuando se sigue la cualidad opuesta.

- Industriosidad

- Mayor habilidad para servir a la familia y la comunidad

- Oportunidades de crecimiento profesional

- Aprecio por parte de los colegas

- Mayor autoestima

- El evitar críticas

Las escrituras pueden proveer perspectivas. El Tirukural ofrece valiosos

pensamientos sobre la laboriosidad al decir: "La buena fortuna voluntariamente descubre y encuentra al hombre de energía infatigable". Sobre la pereza advierte: "El procrastinar, ser olvidadizo, la pereza y el sueño - estos cuatro dan forma al barco que lleva a aquellos que están destinados a la ruina".

Cuarto paso: Practicar sus virtudes. Comienza a practicar regularmente las acciones que van a desarrollar el patrón de hábito de la cualidad de carácter positiva. Observa de cerca para comenzar a experimentar los beneficios de ese resultado. Establece metas realistas. Se cuidadoso de no establecer una meta muy alta, no sea que no la alcances, te desanimes y te des por vencido. Para la cualidad de laboriosidad, enfócate en incrementar tu productividad en el día en un 5%. Esto se puede lograr trabajando más rápido, trabajando más o una combinación de ambas.

Lentamente, el carácter se desarrollará y muchos de los rasgos que te definen serán transformados, lo que traerá una espiritualidad más profunda y una existencia material más segura en tu vida diaria. Recuerda: La consistencia es la llave para conquistar al karma.