**Nuestra Naturaleza Divina,** por Yuka Saionji (Revista Byakko N°130, Oct. 2014)

Recientemente estuve participando diariamente en prácticas para reavivar y reconectar con mi ser divino. Una de las cosas de las que me dí cuenta es de lo mucho que vivo mi vida en mi “cabeza”.

Para enfrentar los diversos problemas, dudas y situaciones difíciles que se presentan en mi vida, sean importantes o no, creo que es mi cerebro el que está trabajando más activamente que cualquier otra cosa. En mi mente estoy pensando en lo que es y no es, en lo que pasó o dejó de pasar, regresando al pasado y saltando hacia el futuro. Sin embargo, cuando estoy realmente en una situación difícil, haciendo lo mejor para lidiar con algo que está justo enfrente mio, descubro que lo manejo con más tranquilidad que cuando lo imaginaba en mi mente.

He oído decir que las cosas más aterradoras son las ansiedades que evocamos en nuestras mentes. Esto es porque nos forzamos a lidiar con dificultades amenazantes que todavía no se han manifestado en la realidad. Pero cuando realmente se presenta el tema que nos preocupaba, habitualmente el poder para superarlo brota dentro nuestro obligándonos a decidir la mejor manera de manejarlo y, antes que podamos sentir miedo o ansiedad, ya nos hemos hecho cargo del asunto.

Siento que es extremadamente importante que nos liberemos del estrés y la ansiedad que creamos en nuestra mente, regresando a nuestro verdadero ser divino. Si me hago una pregunta, mi mente sabe la respuesta correcta. Pero mientras que esta respuesta -basada en el conocimiento- podría tener sentido lógico, a veces no es lo que mi corazón anhela. Por tanto, en vez de darme paz mental me sitúa aún más en la duda.

Cuando un pensamiento inquietante o ansioso pasa por mi mente, lo primero que trato de hacer es hacerlo consciente. Pienso: *“Oh, me siento ansiosa sobre esto”.* Por más que siga pensando o preocupándome sobre el tema, la cuestión no se resolverá. Lo que hago es llevar a mi consciencia fuera de mi mente e imaginarme a mí misma encontrándome con el alma radiante, el ser divino, en el centro mismo de mi ser. Se siente algo así como pedir humildemente consejo a mi ser divino. O mejor, como visitar un espacio lleno de tranquilidad, amor y gratitud.

En cualquier caso, cierro mis ojos y silenciosamente voy al encuentro de mi ser divino que brilla radiantemente en lo profundo de mí – una existencia que es la sabiduría y el amor en sí mismo, en paz y en armonía con el Universo y con Dios. En ese momento, los miedos y las ansiedades de mi mente son envueltos en amor y luz. Todas las diversas cosas que estuve pensando están envueltas en la vida divina, dándome la sensación de que todo va a estar bien.

Entonces planteo una pregunta a mi ser divino: *Me siento ansiosa sobre esto ¿Que podría hacer?* Mi ser interior me responde reponiéndome con olas de amor y gratitud ilimitada –una respuesta muy diferente al argumento lógico al que había llegado con mi mente- hasta que finalmente sólo siento amor y gratitud impregnando todo mi ser. Estar envuelta en esta pacífica y gentil sensación, es una manera en que practico la conexión con mi naturaleza divina.

Involucrarme en esta práctica me ha recordado cuán agradecidos y alegres nos hace sentir el manifestar nuestra naturaleza divina, revelarla y contemplarnos en ella. Este amor gratuito, sabiduría y luz habita firme y continuamente dentro de todos y cada uno de nosotros. Tengo la esperanza de que cada uno de nosotros va a conectar con su ser divino en la manera que sea mejor para todos y manifestará ese radiante ser divino en este mundo.