

Charlas con Sheij Mohammad Abdullah: Las emociones negativas y su naturaleza

Se dice que el Profeta Muhammad no tenía sombra. ¿Cómo es posible? La falta de ego hace cambios en la materialidad del cuerpo

10/12/2015 - Autor: Sheij Mohammad Abdullah - Fuente: Webislam

Codicia, vanidad, enojo, orgullo, tacañería, odio, arrogancia, altanería, exceso de miedo, envidia, impaciencia, prejuicio...

No es ningún secreto, de hecho es de conocimiento común, que nuestros pensamientos y actitudes forman quiénes somos – bueno es obvio ¿no? Dicen tú eres lo que piensas. Pero aunque es un hecho verdadero, las ramificaciones y las realidades de esto son mucho más extensas que a plena vista.

El cuerpo, este organismo en que moramos temporalmente, cambia su estado o conexión con la Energía Suprema dependiendo del estado o atención de la persona. La solidez del cuerpo varía enormemente en su densidad y extenso. Se dice que el Profeta Muhammad no tenía sombra. ¿Cómo es posible? La falta de ego hace cambios en la materialidad del cuerpo. El ego (el nafs) produce un encogimiento en la estructura del cuerpo haciéndolo más duro y denso y también, la visión de tal persona se hace más densa, pequeña y restringida. Este mundo es una parte muy pequeña de la realidad de la existencia. Cuanto más ensimismado estás menos son las posibilidades de ver más allá de la superficie del mundo, aparentemente sólido. Pero todo es una forma de energía y esa realidad puede ser visible a la persona que deja de enfocarse en sí misma.

¿Por qué eres lo que piensas? Los pensamientos son una expresión del libre albedrío, el principio esencial de nuestra estancia aquí en este planeta. Los pensamientos y actitudes son las elecciones que tomamos. Como todo lo demás que existe, los pensamientos, así como, emociones y actitudes, son formas de energía, ondas de diferentes frecuencias que tienen efectos tangibles tanto en el cuerpo mismo como fuera en el ambiente.

Bueno, déjame aclarar algo importante, la persona que uno forma con pensamientos no es realmente quién es sino una irrealdad hecha sólida como un artista puede hacer una estatua de la nada – no es real pero si existe de una forma. Igual como la estatua, la persona creada por los pensamientos y actitudes no está realmente viva – existe, se mueve pero falta suficiente energía vital para que puede caracterizarla viva.

Tu realidad es otra, una chispa de Dios, la Energía Esencial y como pienses y actúes determinará que tan enterrado ese ser real estará. Los pensamientos y emociones negativas nos desconectan de nuestra realidad, encogiéndose a nivel celular, el cuerpo, densificando

nuestra percepción y nuestro mundo. En este estado nos identificamos con el cuerpo, pensamos que somos el cuerpo y perdemos la creencia en algo más allá. Así es la situación con la mayoría de la gente del mundo. Es como un círculo vicioso, al identificarte con el cuerpo, se siente miedo por todo lo que parece amenazar la realidad (aparentada) de su personalidad y eso provoca cada vez más pensamientos y emociones negativas y así sucesivamente hasta la ruina. Terminan como carne de cañón del universo.

El trabajo

Como siempre, el primer paso en la recuperación de la realidad es conocimiento. No es suficiente leer sobre las emociones negativas y sus efectos negativos – tienes que experimentar personalmente la realidad de esa escisión del ser y sus efectos. Nadie puede decir que no experimenta esos pensamientos y emociones. Debemos estar alertas y cuando una de ellas se meta en el cerebro y el cuerpo, debemos estudiarla. Vemos alguien con una situación o pertenencia que nos atrae, podemos sentir codicia o envidia. Esas emociones se reflejan inmediatamente en el cuerpo, hay sensaciones distintas que esos pensamientos y emociones provocan – concéntrate en ellos, analízalos. Mira como ese tipo de emoción causa una sensación apretada, concentrada y más. Debes pertenecer alerta, esperando la entrada de todos esos tipos de emociones y hacer lo mismo. Nota el efecto corporal – provocan la circulación de químicos que por sus parte provocan sensaciones que debes aprender a reconocer y así controlar. El cuerpo es un conductor de energía, un receptor de energía. La forma de energía que recibe depende de ti. Las energías negativas producidas de internamente como reacción de malos pensamientos y emociones egocéntricas, bloquean energías positivas y divinas tanto del corazón como de externas. Puedes experimentar esa realidad si pones atención.

La mera atención a esas sensaciones las reduce y con ellas los pensamientos negativos también. Las sensaciones son las más fáciles de notar. Es posible que no tengas malos pensamientos conscientes pero el cerebro es multi-nivelado – podemos estar pensando en una multitud de cosas al mismo tiempo sin querer o sin tener consciencia del hecho. Al darte cuenta de las sensaciones y sus significados, cobrarás también más consciencia de lo que está pensando el cerebro.

Cada vez que encuentres una de esas sensaciones y trates de quitarla, sentirás una sensación de ligereza, como si algo te fuera quitado de encima y sí es lo que pasó. Si hubiera una báscula suficiente fina, registrarla un cambio real en tu peso. También el cuerpo se hace menos denso y más poroso de forma que podrás absorber mejor las energías sanas del cielo y la tierra.

Tú eres lo que piensas. ¿Quiere decir que puedes crear una nueva tú? Eso cree la gente del “New Age”. Bueno, sí puedes pero sólo terminarás con otra falsedad. No sabrás quién realmente eres hasta que quites todo lo que no es quién eres. Pensar positivamente no significa inventar sino siempre esperar lo mejor y no pensar mal de otros.

Lo que caracterizan todas las emociones arriba mencionadas y otras como tristeza por la condición en que nos encontramos, decepción, lamentando lo que pasó en el pasado, preocupación por lo que puede pasar en el futuro, etc. es un enfoque en uno mismo. Ese

enfoque en uno mismo es lo que encoge el mundo de la persona. Aunque queda para experimentar por ti mismo, nuestra realidad coincide con todo el universo y más. Hazrat Ali (a.s.) dijo que todo el universo está dentro de nuestro cuerpo. Allah dijo en un hadiz qudzi que aunque Él es más grande que el universo, cabe dentro del corazón del creyente. ¿Crees que ellos están hablando de forma metafórica? No, aunque no se puede poner en palabras, hay en esos enunciados una verdades tangibles y dentro el alcance de todos los que se someten a la fuerza energética de Dios, que desvían la atención de sí mismos y hacia Allah, que duermen con Dios, comen con Dios, trabajan con Dios y aman con Dios.

Continuaremos, inshallah

Webislam