



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

CUIDAR LA VIDA

Como seres humanos pensamos mucho en cuidar nuestra apariencia, pensamos en cuidar lo que nos gusta, lo que queremos, a los que queremos, pero no se nos ocurre cuidar la vida en sí misma, por esto uno de nuestros objetivos primordiales al hablar de este tema es lograr despertar en uno la conciencia de que la vida es nuestra, y que es nuestra responsabilidad cuidarla.

Es necesario estar conscientes de que en la medida en que cuidemos la vida, así vamos a tener "buenas cosechas", y en la medida en que no la cuidemos las cosechas no serán tan buenas. Necesitamos entender que lo que buscamos todos al estar vivos son experiencias positivas, incentivos, buenos resultados, éxitos. Si tenemos un hijo y no lo cuidamos, el resultado por lo general es un hijo que crece más o menos bien, y por consecuencia va llegar a ser también más o menos bueno; entonces después nos tocará tener a la par a alguien que hay que cuidar para siempre porque no lo cuidamos bien antes, es decir, la persona no ofrecería muy buenos frutos y habría que estar constantemente abonándolo y podándolo para que brinde frutos de mediana calidad.

Cuidar la vida es un tema hermoso ¿pero cómo se hace eso? Primero que todo, cuidar la vida implica mucho respeto, mucho amor y mucho cariño, implica también una actitud de entrega. Cuidar la vida no es estar encima de las cosas queriendo controlarlo todo, sino que es aprender realmente a valorar a todas las personas, animales, plantas y cosas. Muy a menudo lo que hacemos es tomar por hecho la vida, tomar por hecho la acción de respirar, de tener un cuerpo, a los hijos, el lugar de trabajo, el hogar; y frecuentemente no cuidamos nada de esto como debería ser, no lo apreciamos en lo que vale.

Cuidar la vida significa tener una actitud de apreciación, de valorar las cosas. Mientras más valoramos lo que se nos da, más estamos cuidándolo; valorar y cuidar son conceptos que van de la mano, sin embargo, para desarrollar este poder de valorar tenemos que empezar realmente a estar muy atentos a cosas que tal vez ni siquiera hemos notado.

Cuidar nuestro planeta implica que debemos tener cierto grado de conciencia para atender algo tan grande y abstracto, de igual forma, tenemos que tener mucha conciencia para cuidar de nosotros mismos, ya que a pesar de que hemos vivido con nosotros toda nuestra vida, somos tan abstractos y grandes como un planeta.

Nuestros ancestros han cuidado el mundo a nivel físico. Por ejemplo, los indígenas son personas que realmente han cuidado la tierra, han tenido una gran actitud de respeto, no matan innecesariamente, cambian sus lugares de cultivo para que la tierra pueda respirar; además cuando van a un lugar para trabajar la tierra, lo primero que hacen es buscar a todas las serpientes venenosas que hay, las toman sin hacerles daño y se las llevan para otro lugar donde van a vivir tranquilas, mientras ellos están trabajando éstas tierras. Esta es una costumbre impactante de los bribis en Costa Rica, ya que hoy, lo que generalmente hace el hombre occidental, es pensar que algo que podría matarlo a él es mejor matarlo primero. Vemos como nuestra forma de pensar es muy diferente a la actitud de respeto que nos enseñan estos indígenas.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Nuestro planeta está compuesto por una cantidad de elementos, y cada uno de ellos contiene, nuestra paz o nuestro respeto, nuestra violencia o nuestro odio; por lo general el ser humano de hoy no tiene muy profundo su sentimiento de respeto, solamente utiliza las cosas, muchas veces abusándolas. Lo que ocurre es que le hemos hecho al planeta muchas cosas dañinas; lo cual se puede ver en el nivel de contaminación, de empobrecimiento en el ámbito de las especies, del oxígeno que se requiere y de la cantidad de árboles que necesitamos para producirlo.

En nuestro país (Costa Rica) notamos con facilidad los cambios atmosféricos, mucha gente comenta que el país antes no era así. Los cambios son muchos y no son buenos en general, claro que a todos les gusta que en medio del invierno haya un día sin lluvia, en el momento todos lo disfrutan, pero cuando ya ha pasado un mes sin llover en la época lluviosa, para todos los que trabajan la tierra y que se han acostumbrado a este tipo de sistema, las cosechas cambian. Otro ejemplo es que todos los productos químicos, fertilizantes y abonos químicos han logrado empobrecer terriblemente nuestra tierra, es decir, que antes cuando usted comía una taza de lentejas, en esa taza tenía 100% de minerales, actualmente llegamos solo al 10%. Imagínense lo que estamos comiendo, nuestro cuerpo no logra lo que necesita; y es muy importante saber que esto no es un castigo de Dios, esto fue la creación de los seres humanos. En síntesis, las cosas que nosotros hemos hecho y seguimos haciendo a nuestro planeta nos siguen afectando diariamente en muchos aspectos.

Estamos llegando a un punto en que la ausencia de cuidados, la ausencia de respeto ha llegado a tener consecuencias que ya no podemos reparar, el listado de estas historias ha llegado a ser interminable. Por esto, nuestra actitud hacia las cosas tiene que cambiar, la actitud de que "poco importa", "comemos lo que hay", "necesito un árbol, cortémoslo"... Esta actitud está muy relacionada con la forma en que la gente ha entendido el precepto religioso de que Dios puso a los animales y la naturaleza para que fuéramos sus amos y nos sirviéramos de ellos, ya que hay mucha gente que entiende erróneamente esto, inclusive algunos dicen que Dios ha puesto a la mujer para que el hombre se aproveche de ella. Lamentablemente esto no es una broma, hace cien años todavía se pensaba que la mujer no tenía alma, y aunque ahora podemos reírnos porque nos parece loco o bárbaro, debemos entender que de alguna manera somos el producto de ésta forma de pensar, y que esta manera de entender las relaciones, aún se encuentra en nosotros en alguna medida mas o menos conciente.

Es muy importante que sepamos fijarnos en cómo pensamos, cómo actuamos y lleguemos a entender lo que significa realmente rechazar la violencia, rechazar el irrespeto, porque si nos preguntaran a todos qué opinamos del irrespeto contestaríamos que es malo. ¿Y la violencia? Es mala también, diríamos. Todos pensamos que es así, sin embargo, en el ámbito personal no hemos logrado erradicarla, erradicar el irrespeto, por eso es tremendamente importante que nos consideremos como objetos de laboratorio, y que en nuestro laboratorio interno sigamos haciendo experimentos, sigamos desarrollando más y más las cualidades que nos parecen importantes, porque si nosotros no empezamos a hacerlo nadie lo hará, porque es un trabajo arduo y exigente.

Les voy a contar la historia de los monos. Había una vez, en una isla, unos científicos que estaban observando a los monos, y uno de los científicos observó que un día uno de los monos mojaba su raíz antes de comer, poco después se fijó que otros monos lo hacían también, hasta que todos lo hacían. Como era un científico especializado en observar estos



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

monos, conocía a muchos científicos alrededor del mundo que observaban a esta especie, entonces empezó a recibir mensajes de que los monos en otros lugares hacían esto también. Los monos no tenían teléfono, no tenían Internet, ni fax; este tipo de comunicación sutil existe entre nosotros también.

Este tipo de comunicación que nosotros tenemos, no es una comunicación de palabras, es una comunicación a nivel del ser, se lleva a cabo automáticamente, una persona no me tiene que decir "yo soy pacífica", si lo es, lo puedo percibir. Una persona no necesita decir "soy amorosa", si verdaderamente lo es, se siente, se vive, se percibe, se multiplica y se intercambia, de la misma manera en que cada uno de nosotros es en lo personal, a nivel comunitario somos multiplicadores, pero en la medida en que estamos viviendo las cosas.

No hay receta mágica, no es que si repito 103 veces las palabras mágicas, me voy a transformar en ángel; para transformarse se requiere mucho trabajo, de la misma forma, para poder transformarnos en una persona realmente respetuosa, realmente pacífica, uno tiene que, internamente, erradicar la violencia, erradicar el irrespeto, y lo más importante, como siempre en todo lo que nosotros hacemos, es volver a crear con nosotros mismos esta relación de estima, de respeto hacia mí mismo; crear en mi derredor y alrededor de los demás, una relación de no violencia.

Por ahora nos parece tan natural ser violentos que ni siquiera lo podemos reconocer, entonces, para fijarnos nuevamente de lo que debemos cambiar, mejorar, de lo que debemos entender, vamos a tener que estar extremadamente atentos, la atención a este nivel llega, en la medida que nos proponemos objetivos o metas, y en la medida en que nos esforzamos por alcanzarlas. Por ejemplo, si yo me digo: "tienes que respetar a todos los demás", si es un lema que nunca pienso, que pego en mi cuarto como un adorno, va a quedar muy vacío, pero si internamente yo me pongo a pensar, sobre qué sería respetar a toda la gente, cómo sería respetar a todas las personas en situaciones de crisis, y en situaciones normales, cómo sería respetarme a mí mismo. Esto cada uno de nosotros lo tiene que responder para sí mismo, tenemos que hacer nuestro propio trabajo de introspección, de investigación, nadie lo puede hacer por nosotros.

El hecho de ser una persona respetuosa, según el entendimiento de nuestra escuela, implica mirar a cada persona como un hijo de Dios. Si veo a cada persona como un hijo del Padre, como un alma extremadamente pura, es decir, si pienso que es hijo de Dios, entonces tendría que tener algo de Dios. Como sé que Dios tiene solo cualidades, este hijo tiene que tener también solo cualidades en esa parte divina que tiene como herencia. Entonces, si aprendo a mirar a los demás de esta manera, estoy haciendo un acto de mucho amor, un acto de muchísima dulzura y benevolencia. Ahora bien, cambiar mi visión, cambiar mi actitud hacia los demás, cambiar la forma en que yo los estoy recordando, en que me dirijo a ellos, es algo que va a depender de cuán profundo es el respeto que me tengo a mí mismo y el respeto que tengo hacia Dios, porque es ahí donde está el trabajo de laboratorio del que hablábamos antes. Por ejemplo, si yo procuro no pensar cosas negativas sobre nadie, puedo experimentar sentimientos hermosos porque cuando empiezo a pensar negativamente inmediatamente me siento mal y me puedo fijar en lo que siento: "estoy sintiéndome mal, algo negativo debo estar pensando, algo negativo debo estar sintiendo". Y realmente es como si otra parte de mi personalidad se pusiera en marcha, esta parte que heredé del Padre.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Saber internamente, qué es el respeto, qué es el bienestar, qué es la autoestima, y obtener este conocimiento por medio de la experiencia propia, me permite ver cuándo no lo estoy haciendo, cuándo no lo estoy viviendo, cuándo se me olvida, se me pierde, cuando me estoy faltando a mi mismo el respeto. Si yo le falto el respeto a una persona que está al frente y pienso cosas malas de él, primero, estoy haciéndome mal a mí mismo, porque yo mismo estoy perdiendo calidad de vida, estoy perdiendo calidad interna, bienestar, porque no puedo pensar mal de alguien y a la vez sentirme bien y estoy haciendo que esta persona se sienta así de mal como la estoy viendo.

Es extremadamente importante que sepamos ver que no es solo un acto de caridad que estamos haciendo para los demás, pensando bien acerca de ellos, es un acto de caridad que estamos haciendo para nosotros mismos, porque somos nosotros los que estamos perdiendo cuando pensamos mal, aunque no nos fijemos en esto.

En tan solo cinco minutos que estemos mirando la televisión, podemos fijarnos de nuestra impresión, porque tenemos que ver que las cosas que estamos viendo o escuchando nos influyen, no somos a prueba de bala, el ser no es a prueba de todo; nosotros tenemos el poder de preocuparnos, de sentirnos mal, de sentirnos sucios, si nos ponemos a pensar en lo que nos produce escuchar una canción en la radio que dice: "¡Ay, por qué me abandonaste, ay, ay, ay!". Podemos incluso llegar a sentirnos así, es tremendo el nivel de depresión que estamos manejando, escuchando y procesando con esta basurilla. Es muy importante que sepamos entender y percibir lo que sentimos, para que podamos ser capaces de filtrar, de reconocer lo que no quiero y dejarlo de lado; debo reconocer lo que me está afectando, debo ser capaz de no seguir consumiéndolo.

Hay gente a quien el chocolate le cae mal, no lo deben comer y aunque nosotros, muy a menudo, procuramos mantenernos libres de sentir el malestar, seguimos comiendo el chocolate que tanto nos gusta. En general no tenemos ninguna misericordia con nuestro cuerpo, y los demás no pueden andar actuando de papá, porque ni nosotros ni los demás son niñitos para decirles lo que deben hacer, tenemos que respetar las decisiones de los otros.

Es claro cómo el respeto hacia la propia vida, tanto en el ámbito físico, como a nivel espiritual no lo estamos poniendo en práctica, lo que nos estamos haciendo realmente es mucho daño, en otras palabras, lo que verdaderamente nos hace sufrir, todo lo que a los seres humanos nos hace sufrir es malo, es negativo. Ustedes podrían pensar: nunca sufrí tanto como lo hice para mis hijos, y ¿ahora me va a decir que mis hijos son malos? La respuesta es que no, sus hijos no son malos, más bien es el tipo de amor que tiene hacia ellos el que es negativo. Las cosas por si solas no son malas, sino la forma en que las amamos, la forma en que nos relacionamos con ellas.

Es muy importante que sepamos entender el proceso del sufrimiento humano, casi siempre el primer paso cuando algo nos causa sufrimiento es que nos volvemos como guerreros, nos construimos armaduras, tomamos armas, nos tornamos agresivos, todo esto con el fin de protegernos de algo. Cuando me convierto en guerrero, estoy violentando el objeto en sí. Es importante que sepamos reflexionar sobre lo que es la no-violencia, y recordar ciertas de las cosas que se hicieron en nuestro mundo sin violencia. Por ejemplo la liberación de India; que fue una de las cosas más increíbles que se ha llevado a cabo, los hindúes lograron echar a miles de soldados bien armados, una civilización más avanzada en



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

tecnología y muchísimo más corrupta; y aunque los ingleses dejaron huellas tremendas en la India, éstos lograron liberarse.

Nosotros debemos aprender de la misma manera a liberarnos de la negatividad, porque es lo que nos está haciendo daño, pero para eso debemos entender qué es la negatividad, cómo es mi enemigo internamente. Lo que hemos identificado como nuestro enemigo, no lo es, y lo que hemos identificado como amigos internos, muy a menudo son grandes enemigos. Esto es algo que debemos entender muy bien, ya que hay una gran diferencia entre la satisfacción real y la satisfacción por medio de la compensación, la cual nunca es un buen medio de felicidad. Algunos ejemplos de compensación son: si mi esposo me regala entonces me voy a comprar ropa; como mi hijo no llegó a la hora que yo le indiqué me puse a ver televisión, ya que mis hijas no me hacen caso me puse a fumar, entre otros muchos ejemplos. Nosotros, a través de vivir en sociedad, hemos aprendido a tomar licor, fumar, a trasnochar, etc., cosas que son obviamente negativas, que son formas de compensación y que hemos decidido que nos gustan; sin embargo, son placeres que nos hacen bastante daño, y muchísimos de estos placeres que los seres humanos asumimos porque nos sentimos mal, porque no nos sentimos bien, son tremendamente nocivos.

Entender lo que sería lo positivo y lo negativo a nivel del ser es algo que requiere mucho silencio, mucha introspección, que requiere que yo esté realmente trabajando en mi laboratorio interno y que tenga también mucha honestidad; ya que una vez que verifico que algo no me sirve, debería tener la honestidad de dejarlo, pero por lo general cuando hay algo que no me funciona, vuelvo y vuelvo: al cigarro, a comprar ropa, vuelvo a tomar un trago, es decir, caemos de nuevo en el vicio, volvemos a nuestras dependencias favoritas. Es muy importante entender que la no violencia y el respeto implica también mirar adentro de nosotros, observar cómo es que funcionamos en relación con todas estas cosas, ya que la dependencia nunca es buena, pensar que solo voy a ser feliz si acontece lo que quiero o si adquiero un objeto, no es la felicidad real, la felicidad real se obtiene a través de un esfuerzo constante y determinado.

En el Raja Yoga, hay un Ser al que amamos mucho, este Ser es Dios y puesto que es el Papá-Mamá de todas las almas, es normal que lo amemos; a este Papá lo vemos como un inmenso océano inagotable de todo lo positivo: de amor, de paz, de dulzura, de verdad, de pureza, de todo lo que ustedes puedan imaginar que sea bueno; y esto nos lo puede brindar cuando sea que queramos, de forma ilimitada, entonces, ¿por qué no lo tomamos? ¿por qué seguimos buscando el amor en las relaciones, el bienestar en lo físico y la seguridad en el dinero? Porque hay muchos de nosotros que todavía seguimos creyendo que somos un ser material, físico y que eso es lo que necesitamos, nuestra propia fe en esto, nuestras propias experiencias acerca de nosotros, hacen que todavía sigamos luchando, en el plano físico, en lo material. A pesar de que de alguna manera, sabemos que no es lo que nos va a llenar, sin embargo la parte de uno que lo quiere creer es más grande que la parte de uno que realmente prefiere entender la verdad.

Actualmente está pasando algo muy interesante en todos nosotros, una especie de alquimia, por medio de la cual se puede hacer emerger la parte espiritual y verdadera, y como en la alquimia, tenemos que despertarlo todo, despertar eso que en la psicología se denomina el subconsciente, el cual es como la parte profunda del iceberg, esa parte que no se ve fácilmente pero que es la más grande. Este trabajo de auto transformación es un poco como recordar la Odisea de Ulises, a cada momento estamos descubriendo cosas



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

nuevas, por lo que cada uno crea su propia Odisea, la cual es muy entretenida, variada y bella.

Llegar a vivir lo que uno quiere vivir profundamente, es en realidad un reto muy bonito y muy valioso, sin embargo, uno no se puede engañar a sí mismo: o vive la Odisea, o vive algo que se le parece. Es decir, la Odisea es como yo lo vivo adentro, es como cuando estoy intentando aplicar todos los métodos que me da la sociedad de consumo para ser feliz, o sea, tener una televisión a colores de tamaño grande, un carro 4x4, etc. Estamos creyendo que así es como vamos a comprar la felicidad, así que continuamos comprando y comprando más cosas y siempre hay otra cosa más por lograr, es como una adicción. En Francia se dice que si pones una zanahoria enfrente de la cabeza del burro, el burro sigue avanzando, pero la zanahoria está colgada de un palo, para que el burro crea que a cada paso está a punto de alcanzarla, aunque en realidad no la alcanza nunca.

Nosotros hemos puesto la felicidad así también, colgada en un palo frente a nosotros, pero inclusive si llegamos a comer la zanahoria, ¿qué pasa, alcanzamos la felicidad total? Lamentablemente no, seguimos con hambre. Entonces no es una zanahoria la felicidad, es decir, debemos descubrir qué es, qué queremos, cómo lo vamos hacer. Cuidar la vida es algo por el estilo, ya que esta tiene su ritmo, sus bellezas, sus reglas, sus leyes, y en la medida que nosotros logramos comprender y aplicar esto, es que podemos jugar con las reglas del juego, aquí es donde la verdadera odisea empieza.

Para iniciar nuestra odisea debemos librar una gran batalla contra el adormecimiento del que sufrimos en todas las áreas de nuestra existencia, es como cuando alguien nos pregunta "qué hay de nuevo" y nosotros respondemos "nada, todo bien". Mientras que si la vida es nueva a cada segundo, cuando la gente nos pregunta qué hay de nuevo, no sabemos qué contestar de todo lo que nos parece nuevo y hermoso. Porque además la gente pregunta sin siquiera esperar nada.

Para poder apreciar la oportunidad única que me trae cada segundo, tengo que estar consciente de cada segundo; pero cuántos de nosotros andamos en la luna mientras millones de segundos pasan y pasan. Nos quedamos ahí en la rutina, estamos muertos a estos miles de segundos que acaban de pasar. Este despertar es una tarea totalmente individual y personal; ya que yo puedo despertar a alguien físicamente, pero en el interior no puedo despertarlo, no se puede obligar a un caballo a tomar agua, así que imagínense cómo voy a obligar a alguien a estar despierto internamente, si de hecho mucha gente no quiere.

Sin embargo, en el fondo de su corazón, toda la gente quiere despertar, todos nosotros queremos despertar, eso es lo bonito, es una garantía; todas las personas queremos ser felices, pero lo que no queremos es cambiar, lo que no queremos es hacer esfuerzos; nos decimos a nosotros mismos y a los demás: "si, está muy bien, pero yo no puedo cambiar por esto, esto y esto", siempre tenemos muy buenas excusas para no poder.

Entonces, cuidar la vida es un proceso que tiene que ser hecho con mucho, mucho amor, lo que hace que los esfuerzos sean valiosos. En una experiencia personal, cuando meditaba, tuve una visión interna muy bonita, sentí que cada uno de nosotros somos como madres de este mundo; la mamá de los chiquitos y de las chiquitas, pero también de nuestro mundo, que está esperando que lo cuidemos y lo mimemos. Hoy la gente mima su propia casa, su propio hijo, su propio esposo y nada más, somos muy egoístas, porque mimamos a quienes



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

sabemos nos van a mimar y el resto ni me importa, cuando la verdad es, que mientras los actos son más generosos y altruistas, más bonitos y más retorno positivo tienen.

Vivimos con modelos, pero mantenemos nuestros modelos pegados en la pared y seguimos viviendo como hormiguitas, ahora es el momento no solo de desear ser, sino de ser verdaderamente los héroes o las heroínas, en vez de estar adorándolos. Esto es lo que hacemos por medio del Raja Yoga.

Con respecto a la violencia, normalmente todos nosotros sentimos que no somos violentos, más bien, que nos hacen violentos, así que vamos por la vida tranquilamente pensando que si nos agreden, para no quedar como tontos, tenemos que contestar esa violencia. Entonces: ¿cómo hacemos para no caer en ese círculo, para evitar contestar con violencia ante actos en nuestra contra? Las personas que realmente desean acabar con la violencia en sus vidas buscan formas de hacerlo. Una mujer compartió su método para enfrentar la violencia en el tráfico, ella relataba que cuando a los conductores se les salían los dientes de vampiros y se gritaban unos a otros, ella pensaba: "pobrecito uno más que está con diarrea y le urge regresar a su casa"; puede parecer cómico, pero es un cambio de visión por completo, es decir, si uno ve a la persona como agresora, le dan ganas de matarla, pero si lo ve como alguien a quien verdaderamente le urge llegar a su casa, la deja pasar, ¿verdad? Y además te da risa, lo ves con buen sentido del humor, lo cual es muy positivo de desarrollar, porque muy a menudo las cosas violentas que pensamos, que nos hacen sentir mal y a las cuales contestamos con violencia, son realmente cosas chiquitas, que si las supiéramos tomar con humor sabríamos también cómo transformarlas.

¿Qué es la realidad? Básicamente la realidad es una creación nuestra, porque somos nosotros quienes la percibimos así, entonces si logramos abrir nuestra percepción de la realidad a través del humor, esta empieza a hacerse más amplia. Imagínense por ejemplo cómo Dios estaría viendo cualquier situación: nunca con violencia, porque El no es violento, aunque le demos todas las excusas El no se enoja porque no está en su naturaleza, El es el Océano de Amor, Océano de Paz, entonces ¿cómo ve las cosas? No actúa violentamente porque cree en la paz, cree en el amor y cree que cualquier persona que está al frente de El y que está actuando "mal" básicamente es una persona que está sufriendo o que está pasando por el resultado de un sufrimiento, entonces podemos ver que es una gran diferencia.

Es de mucha ayuda entender que cualquier persona que está haciéndome daño, que es violenta y agresiva, básicamente es así porque está sufriendo, esta visión me ayuda mucho a tener misericordia, a no caer en el rechazo y a tener paciencia. Otro pensamiento que ayuda está expresado en dos dichos de nuestra universidad: "cuando tu cambias, el mundo cambia"; esto implica entender que si yo cambio, si no me enoja, el mundo está cambiando también, cuando no cedo a los impulsos negativos, el mundo también, de alguna manera, está aprendiendo a través de mi esfuerzo, estoy dando luz, iluminando en la oscuridad.

El otro dicho dice: "cuando me libero de las cadenas del sufrimiento y de los vicios, el mundo está también siendo liberado". Esta expresión implica entender que estamos encadenados, no solo a los vicios y el dolor, sino entre nosotros existe un lazo, una cadena que nos une de una manera totalmente incógnita, entonces cuando logro deshacer un poco la cadena también estoy haciéndolo para muchos otros. Si fuéramos realmente seres independientes, no creo que haríamos todo lo que hacemos, así que esto de entender que estamos todos encadenados, debería inspirarnos para hacer esfuerzos.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

El esfuerzo implica toda esta parte de enseñar y compartir con ustedes, pero también está la otra parte, que implica que hagamos el esfuerzo para cambiar y experimentemos a través del cambio, la paz, la no-violencia y todas las virtudes. Mucha gente predica pero pocos practican lo que predicán; entonces ahí es donde está una de las grandes maravillas, predicar está bien, pero practicar entendiendo que los cambios se van a realizar así como lo creo y lo entiendo, es lo que lleva al verdadero cambio. Un magnífico ejemplo es el por qué funcionó la liberación propuesta por Gandhi, ¿por qué todos se dejaron matar, golpear, sin moverse, con voluntad y coraje? Porque el no solo predicaba con la boca, sino con su cuerpo y sus acciones.

La no violencia implica ver diferente las cosas y las situaciones, se trata de no reaccionar igual, es entender básicamente por qué estoy en ésta situación de violencia. Para esto, lo primero es no identificarme con aquello con lo que la otra persona me agrede, es decir, si usted se cree lo feo que un desconocido le dice que es y se siente mal, es que seguro él sabe que lo que le está diciendo le va a molestar a usted, el problema está en el hecho que usted se cree lo que le están diciendo, si no lo creyera entonces lo que le digan le parecería demasiado tonto para tomarlo en cuenta.

Ahora bien, cuando estamos con gente más cercana que arremete contra nosotros, sea nuestro padre, madre, hermano, etc., el problema es que nos creemos que somos eso que nos dicen, porque hemos dado pie para que nos traten así, es decir, hemos creado relaciones violentas, por lo que el otro punto importante es aprender a transformar la forma de relacionarme con los demás, ante todo la forma en que yo me percibo a mí mismo, porque si realmente no tengo autoestima, si creo que no tengo valor, cuando la persona enfrente de mí me lo dice, me duele porque lo creo, es ahí donde nosotros a través de transformarnos logramos eliminar defectos y aumentar nuestras cualidades. Mientras más hacemos este trabajo de transformación, menos se les ocurre a los demás decirnos cosas negativas, porque naturalmente lo que imponemos como imagen es muy positivo, con lo cual creamos una atmósfera tan bonita que cuando actuamos negativamente incluso los demás nos indican que lo hemos hecho y nos dan la valiosa oportunidad de ver hasta el último defecto que debemos cambiar.

Nuestras intenciones son el escudo de protección que tenemos, así es como cuidamos nuestra vida y la vida en general, al tener buenas intenciones para los demás y las cosas, éstas serán parte natural de nuestra experiencia, con lo que estaremos cuidándonos y como consecuencia, cuidando la vida.