



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

LA FUERZA DE LA VIDA

Marianne Lizana Moreno

En el mundo existen dos fuerzas: la fuerza de la vida y la fuerza de la muerte. La humanidad actualmente piensa mucho más en la muerte que en vivir.

Vivimos en una cultura de muerte, donde lo común es el sufrimiento, apego, dolor, ignorancia, duda, guerra, desconsuelo, estrés, angustia, desesperación.

¿Cómo sería una cultura donde el valor principal y la fuerza principal fuera la vida? Si se pudiera imaginar una cultura donde no se piense en morir, donde no exista la palabra muerte ¿cómo sería esa cultura? Ese mundo sería de felicidad, paz, esperanza, amor, gozo, optimismo, creatividad, armonía, equilibrio, entusiasmo, etc.

La muerte es un gran límite, y al pensar siempre en él, no se ve lo ilimitado que hay detrás de la muerte. Ésta sólo viene una vez, en cambio la vida la tenemos todos los días.

Existen dificultades en entender la muerte, porque ésta ha sido un tabú y se considera que es lo peor, pero la muerte no es lo peor, lo peor es vivir como muerto.

La muerte nos enfrenta con grandes limitaciones, en cambio la vida nos enfrenta con lo ilimitado.

El alma es la vida, cuando no hay alma en el cuerpo éste es un cadáver. El alma es ilimitada, el alma no tiene el límite de ser mujer u hombre, el cuerpo sí lo tiene, el alma es luz, es energía, no tiene edad, es eterna, tiene toda la información y las cualidades dentro de sí.

Sin embargo nos acostumbramos a olvidar al alma, creyendo que somos únicamente el cuerpo, el cual por supuesto vamos a dejar en algún momento. Por miedo a que el cuerpo ya no funcione se limita la vida



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

pensando que uno no puede hacer muchas cosas, o hay miedo de no tener lo suficiente para satisfacerlo. Nuestra vida gira alrededor del miedo, no hacemos muchas cosas por temor a que algo nos suceda a nosotros o a nuestros seres queridos y reproducimos los miedos inconscientemente e impedimos que otros vivan lo que quieren vivir.

Cuando uno sólo piensa en el límite no ve las posibilidades, no ve las cosas que sí se pueden realizar. El miedo siempre está relacionado con la muerte, con el no tener, con la desesperación.

¿Cómo hacer para liberarse de los propios temores? Se puede empezar a practicar el sentir que nunca vamos a morir. El cuerpo se parece a la piel que cambian las serpientes, la dejan cuando ya está vieja y la serpiente no queda traumatada por ello, sólo la deja, asimismo el cuerpo es una piel. Si uno siente que es un ser espiritual eterno, sabe que no muere al dejar su cuerpo.

¿Cuáles son las almas que han provocado cambios en el mundo? Los que han hecho actos más allá de sus límites, haciendo lo imposible posible.

¿Por qué no vivimos de verdad el tiempo que estamos en este cuerpo?

La única alma que se lo impide es uno mismo. Todos tienen el potencial de tomar decisiones para hacer la vida que desea y ser feliz, haciendo las cosas con fuerza y con ganas. Es muy fácil quejarse de la mala vida, en vez de replantearse cómo tener una buena vida. Cuando uno se queja, significa que esta en un espacio de confort, que aunque duele es mejor estar ahí que buscar soluciones que implicarían cambiar por completo todos nuestros hábitos.

¿Cómo lograr vivir de verdad? ¿Cuál es la diferencia entre estar muerto y estar vivo?: La consciencia.

Usualmente nuestra conciencia se dirige a lo exterior, lo que perciben los ojos y los oídos. Sin embargo qué es lo que nos dice que existimos, ¿serán sólo los sentidos físicos?



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

La conciencia se percibe con la mente ya que los órganos de los sentidos físicos nos conectan con lo de afuera y no con el ser interior. Despertar la conciencia es todo un reto, es como revivir un “muerto”, se le tiene que dar energía, renovar el querer vivir, el conocer nuestro potencial, ya que al olvidarnos a cada rato nos volvemos a “morir”. Al no ser conscientes del ser nos aburrirnos y se empiezan a buscar otros entretenimientos; los nietos, los hijos, los amigos, alguien que nos saque de nuestro aburrimiento interior.

Si nos sintiéramos vivos, tendríamos tanto que hacer con nosotros mismos, tendríamos tanto para aprender, tantas posibilidades.

Despertar la conciencia por medio de la meditación es volver a sentir que somos seres vivos, que somos un alma, que estamos aquí, ahora, que somos hijos del Alma Suprema y que todo el mundo es nuestro hogar. No hay limitaciones, podemos elegir las posibilidades que deseemos y todos los días tenemos nuevas opciones.

Cuando venga el momento de dejar nuestro cuerpo (a lo que usualmente se le llama muerte), lo haríamos sintiendo que hicimos todo lo mejor posible en este mundo, siendo felices. Hasta el último momento en el cuerpo, aun cuando haya dificultades se verían las posibilidades y se aprendería a salir adelante.

La muerte no es tan grande como se ha pensado. Por ejemplo, nosotros vivimos con nuestros seres queridos mucho tiempo y de repente alguno muere, lo que más deberíamos recordar es el tiempo de vida juntos.

La vida de repente nos hace subir escalones pero por miedo al éxito le damos fuerza al fracaso y se hacen las cosas con dudas, y así los nuevos proyectos nacen muertos. En esas circunstancias todo se ve complicado o difícil, pero es la propia cabeza la que es complicada.

El mantenerse conciente es un ejercicio personal, y no es un asunto de 10 minutos de meditación cada día, sino que implica el estado interior al interactuar con los demás, hacerlo todo con gusto, no porque sea una obligación.



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

Hay que tener coraje, si tenemos un día o muchos días más, hay que usarlos, porque si esperamos a ser felices con miedo no vamos a poder hacerlo. Se tiene que ser valiente, enfrentar las situaciones y atraer felicidad, optimismo.

Estamos vivos y podría disfrutarlo siendo conciente del alma. Las personas piensan en superar el miedo pero están muy apegados a todo lo que implica el cuerpo. No se puede superar el miedo sino se entiende y siente el alma eterna: "soy luz y vengo de un mundo que es de luz y de paz".