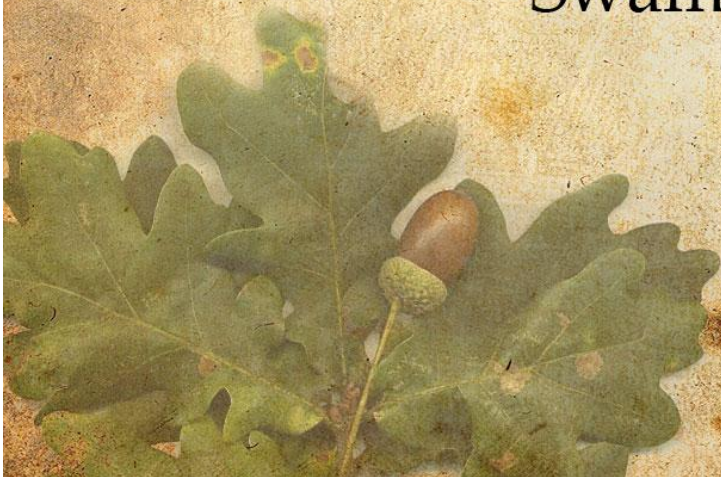


AUROVALLEY ASHRAM

SWAMI
TALKS

CÓMO VIVIR UNA
VIDA ESPIRITUAL
EN EL
TORBELLINO
DIARIO

Swami Brahmdev



COMO VIVIR UNA VIDA ESPIRITUAL EN EL TORBELLINO DIARIO

Nuestra vida diaria

¿Por qué no podemos vivir una vida diaria hermosa? ¿Cómo es la vida diaria del sol? Está trabajando más duro que tú, ocupándose de todo el mundo. Toda la naturaleza a tu alrededor tiene una vida diaria perfecta, hermosa, armónica, apacible y espontánea. ¿Por qué no podemos aprender de la naturaleza? Pensamos que somos muy especiales, muy importantes, pero no sabemos cómo vivir la vida en paz. Podríamos aprenderlo de cualquier animal, cualquier insecto podría enseñarnos. ¿Qué es lo que rompe nuestro equilibrio?

Como el barco

¿Dónde vive el barco? En el agua. ¿Y dónde se ahoga el barco? En el agua. El barco vive en el agua y se ahoga cuando el agua entra a su interior. Hasta que el agua no entra, el barco es hermoso. Nosotros vivimos en el mundo, este mundo es nuestro océano de agua y como el barco, también nos ahogamos cuando el mundo entra en nuestro interior.

Vive en el mundo pero no permitas que el mundo viva dentro de ti

Nuestra vida diaria, como toda la vida diaria en la naturaleza, está en equilibrio. Todo el universo, toda la naturaleza, todas las fuerzas viven en perfecto equilibrio, no permiten que nada lo rompa. El sol, la luna, los árboles, aún los animales no tienen ese problema, no dejan que nada pueda romper su equilibrio. Nosotros, con nuestro conocimiento limitado de la vida, no tenemos interés por la vida. Estamos interesados únicamente en cosas materiales. Este mundo fue hecho para nosotros, para que lo usemos, pero no permitas que el mundo entre dentro de ti, no dejes que te posea. Vive en el mundo pero no dejes que el mundo viva dentro de ti.

No tenemos tiempo porque no estamos presentes en nuestra vida, y al estar ausentes, el pasado y el futuro entran a tu interior, todo el mundo entra. Y entonces, como el barco, perdemos nuestro equilibrio y nos ahogamos.

Tenemos que renovarnos

¿Cómo vivir nuestra vida diaria? ¿Quién está interesado en vivir una vida en perfecto equilibrio? Estamos enamorados de nuestro vivir con sufrimientos y dolores. Hemos desarrollado capacidades para digerir muchos sufrimientos, cosas duras y malas. Pero si llegan el amor y la paz, no tenemos la capacidad de digerirlos, pasan diez minutos o una hora y ya comenzamos a sentirnos extraños. En cambio el sufrimiento puede continuar por un mes, dos meses, tres meses.

Tenemos que transformar nuestra naturaleza completa si queremos volver muy hermosa nuestra vida diaria. Tenemos que empezar el trabajo por renovarnos, ése es el comienzo. ¿Cómo renovar nuestra vida? La vida es divina, pertenece a Dios y cuando vivimos constantemente sufriendo, en un infierno, esa no es nuestra vida. A Dios no le gusta cuando estamos viviendo con sufrimiento. Pero la Divinidad nunca nos presiona, tiene todo organizado, todo funciona de acuerdo al sistema, ella nunca interfiere directamente en nuestra vida.

Estamos forzando a la naturaleza

Cuando tú estás viviendo una vida sin equilibrio, en situaciones miserables, entonces estás forzando a la naturaleza a tomar la responsabilidad de renovar tu vida de una forma dura. Si quieres tener una buena vida diaria, y eso es posible, necesitas vivir en perfecto equilibrio usando tu conciencia, mira la naturaleza, ella está allí para ayudarte. Si vives en perfecto equilibrio todo funcionará impecablemente, pero si lo haces sin equilibrio, la naturaleza enviará alguien para renovarte, para repararte.

¿Y quien viene a renovarte? La naturaleza envía a la muerte, la fuerza de la muerte viene a renovarte. Con la fuerza de la conciencia, con su luz, podemos vivir una vida perfecta. Pero si no quieres usar tu conciencia, la naturaleza se va a mover, ella tiene muchos medios. Enviaré a la muerte y ella te renovará separándote de todo aquello que ha roto tu equilibrio. Ella es muy bondadosa, te está dando una nueva oportunidad, en una nueva caja. Y te irá dando nuevas oportunidades hasta que logres un equilibrio perfecto.

Desapegarnos

Si pudiéramos vivir con nuestra conciencia y comprensión más elevadas, la muerte no sería necesaria, porque podríamos hacer el trabajo que hace la muerte: desapegarnos de todo. ¿De qué? De nuestra ignorancia, de nuestros deseos, de nuestros sentidos, de todo nuestro sistema de vida. Cuando somos atraídos por todas esas cosas, el mundo penetra en nuestro interior. Nos apegamos por falta de conocimiento, falta de comprensión, de claridad, de control. Si viviéramos con conciencia, que significa luz divina, no nos apegaríamos a nada y con este poder de desapego, podríamos desapegarnos si llegáramos a apegarnos.

El problema es que tenemos muchos poderes en nuestra vida pero no nos damos cuenta que los tenemos y por eso no sabemos cómo usarlos. Tú puedes desapegarte de todo lo que te esté produciendo apego, que te esté dando sufrimientos, dolores, rompiendo tu equilibrio. Tienes poder de voluntad, tienes conciencia. Cuando no usamos nuestra conciencia estamos enviando una invitación a la naturaleza, la estamos forzando a que venga a enseñarnos, y ella tiene métodos muy duros. Ella te da la oportunidad de aprender con amor, pero si no lo haces, envía catástrofes, terremotos, enfermedades.

Actitud de progresar, de aprender, de crecer

Si no queremos seguir sufriendo ni que nos llegue ningún proceso muy duro, tenemos que vivir con la aspiración de progresar, de aprender y de crecer, porque esas actitudes son las que está faltando en nuestra vida. Verifica si ellas están presentes en ti. Estas tres actitudes, de progresar, de aprender y de crecer, pueden salvarte y protegerte de todas las experiencias no deseadas. Este es el poder de querer aprender. Pero estamos aprendiendo muy despacio, no queremos aprender, no tenemos una naturaleza de progresar. Y justamente el único propósito de esta vida es aprender, progresar, crecer. La vida diaria te está dando muchas lecciones, entonces aprende, crece, progresa. Si puedes mantener siempre una actitud de aprender, la vida será siempre muy buena.

Practica el desapego de los obstáculos

Ahora, durante diez minutos, hagamos un experimento con nosotros. Primero activa tu poder de desapego. Tienes el poder de la muerte en tus manos, debes aprender a usarlo conscientemente. ¿Cuál es su papel? Desapegarte de todo, de tus enfermedades, de tus

tristezas, de todas las cargas. Tienes muchos poderes, de luchar, de la muerte y para usarlos debes evocarlos, lo estás haciendo todo el día. Evoca el poder de la muerte, el poder de desapegarte. En la vida, primero nos apegamos a muchas cosas, luego nos desapegamos, todos lo hemos experimentado. Cuando te apegas usas el poder del apego y cuando te desapegas el del desapego. Ahora te estoy enseñando a usarlo conscientemente. Te puedes separar de todo lo que creas que es un obstáculo para tu crecimiento en la vida. Si quieres que tu vida divina, tu vida consciente y espiritual se desarrolle, debes separarte de cualquier cosa que te detenga, algo en tu naturaleza, tus hábitos, tu ignorancia. Hazlo durante diez minutos, con tu poder de voluntad desápégate de todo lo que acarreas innecesariamente.

En la superficie no hay nada

Si aprendes a hacerlo, dejarás a la muerte sin trabajo, ese es nuestro poder. Todo el tesoro escondido está en tu interior. ¿Qué existe en el interior de la tierra, muy profundo? Oro, cobre, plata, diamantes, petróleo. Pero para obtenerlos hay que cavar, en la superficie no hay nada; puedes hacer crecer algo, pero para conseguir los tesoros tienes que ir muy adentro. De un modo similar, en la vida todo está en el interior, y para conseguirlo tienes que cavar, ir muy profundo Todo lo que quieres en la vida está en tu interior.

Puedes aprender a hacer este trabajo de desapego con tu conciencia, puedes detener a la muerte. Este es el futuro de la vida. La muerte morirá cuando nos volvamos conscientes, éste es el poder de la conciencia, el poder del desapego.

Volviendo a ser niños

Para poder lograrlo primero debemos desarrollar nuestras capacidades mentales, emocionales, físicas y de nuestros sentidos, porque son tan pequeñas que en un segundo quiebran nuestro equilibrio; basta que aparezca una atracción, una idea, una felicidad. Por eso debemos comenzar a trabajar desde el comienzo, es decir cuando éramos niños. Debemos volvernos niños si queremos aprender las lecciones profundas de la vida. ¿Y cuál es la naturaleza de un niño pequeño? Vivir en el presente, jugar, ser espontáneo, natural y simple. Esa era tu naturaleza cuando eras niño y también es la naturaleza de la Divinidad.

Ella es espontánea, simple y natural así como toda la naturaleza que te rodea, el sol, la luna, el cielo, los árboles, todo. Tienes que volver a ser eso. Por eso espiritualidad significa simplicidad, vivir del modo más simple, con un pensamiento y una actitud simples. Simple quiere decir natural y espontáneo.

Entonces ahora tienes que descubrir tu naturaleza infantil que está en tu interior. Si quieres que la vida te de mejores posibilidades, tienes que vivir una vida diaria en paz, con felicidad, con gozo, con alegría. Es posible, pero primero tienes que descubrir tu naturaleza espontánea, no artificial. Nos hemos vuelto tan poco naturales, tan estrechos, tan rígidos. Nuevamente debemos volver a ser espontáneos y simples.

Sinceros, naturales y espontáneos

Para volvernos simples debemos ser naturales, si no somos naturales nunca seremos simples. Para volvernos naturales, debemos ser muy sinceros con nosotros mismos, con todo.

Tenemos diferentes partes, mente, emociones, cuerpo y frecuentemente cuando la mente es sincera, las emociones y el cuerpo no lo son; tenemos siempre muchas contradicciones. Cada parte tiene sus exigencias, su propio juego, un juego muy extraño. Debemos volvernos espontáneos, naturales y sinceros, a pesar de que nuestra mente y emociones sean tan ignorantes y nuestro cuerpo y sentidos estén tan poco educados.

El poder del control

Para eso nos ha sido dada esta vida, este juego de la vida. No es sólo para comer, dormir, reproducirnos. Cualquier pequeño insecto puede hacer eso, mucho mejor que nosotros. No estamos aquí para hacer el mismo trabajo. Tenemos una gran responsabilidad, una gran tarea: educar nuestros sentidos, vivir con una mente, emociones y cuerpo educados y saludables, que hagan nuestra vida diaria muy buena.

Para educarlos no se precisa nada difícil, lo más simple y fácil es usar el poder del control. Podemos controlar al niño: “no hagas esto, no hagas aquello”. Todo tiene un poder controlador, podemos poner control en cualquier cosa. Pero ahora esa luz está apagada. Si no existe control, todo es inútil. Es importante detener el movimiento, cambiar su dirección. Ponemos frenos en los trenes, en los aviones, en todas partes, para

controlarlos, para detenerlos. Tenemos sentidos, mente, emociones y cuerpo, que también se están moviendo, pero por nuestra ignorancia no tenemos control sobre ellos, no controlamos los pensamientos ni los deseos, no controlamos nada.

Dar un paso atrás

Y cuando toda está fuera de control, ¿cómo podrías tener una vida diaria apacible y hermosa? No es imposible, pero sí extremadamente difícil. Activando tu poder de controlar. Hay una forma muy sencilla: dar un paso atrás. Recuérdalo! Nunca, nunca entregues tu vida a tus sentidos, tu mente, tus emociones o tu cuerpo, sin dar un paso atrás. Uno, dos, tres pasos atrás y entonces recién entrega. Al dar un paso atrás tienes tiempo de consultar con tu conciencia sobre sí o no; un paso atrás, continúa; un paso atrás, control; un paso atrás, cambia de dirección. El paso atrás es tu meditación, es tu guardián, tu cuidador, te protegerá de todas las situaciones que no quieres. Un paso atrás y espera; un paso atrás y muévete, un paso atrás y ve qué sucede.

Habitualmente actuamos cegados por nuestras emociones y sin control les entregamos nuestra vida. A continuación empezamos a llorar y a quejarnos. Cuando no damos un paso atrás la vida no nos da experiencias buenas, sino aquellas duras. Si no quieres quejarte y llorar, da un paso atrás y entonces vive.

Podemos transformar nuestra vida

Podemos transformar nuestra vida entera con una sola actitud. El poder de la actitud es maravilloso. Si podemos cambiar una actitud, una naturaleza, podemos hacer de nuestra vida un paraíso. Dar un paso atrás es una de las actitudes más saludables. Nunca pienses sin dar un paso atrás. Siempre tu mente está pensando sin ningún sentido, está pensando aquello que no necesita pensar. Da un paso atrás y eso va a comenzar a controlar todo el sistema. Lleva tiempo, pero muy lentamente todo el sistema estará bajo control.

Dar un paso atrás significa que permites que tu conciencia te guíe. Un paso atrás quiere decir un paso hacia arriba de tu conciencia. Da un paso atrás y tu conciencia crecerá.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: *“Cuando usted habla de aspiración, tengo la impresión de que siempre hay una necesidad.”*

R: Eso no es aspiración.

P: *“Sí, entiendo eso, pero para mí, querer algo que no tengo es una necesidad.”*

R: Tenemos el poder del deseo, es nuestra fuerza, nuestro activo, y tenemos que aprender cómo usarlo. Usar mal mis fuerzas hará de mi vida un infierno, pero bien usadas mi vida será un paraíso. Cuando las empleo mal es como si me metiera en un hoyo. Aprender a usar la fuerza del deseo quiere decir desear pero sin poner ninguna exigencia. Tienes que sentarte cada día, hacerlo conscientemente y un día verás que puedes hacerlo, serás capaz de hacerlo Aspiración quiere decir deseo sin exigencia, pero puedes comenzar por esto.

P: *“¿Podría darme un ejemplo de algo que pueda llamar aspiración?”*

R: Antes que nada somos tan negativos. Remueve la negatividad. Para vivir la vida lo que se necesita es positividad. Si soy negativo todo es muy difícil, pero todo debería ser fácil. Cambia tu actitud, negatividad significa una vida muerta. Si algo es difícil, pregúntate para qué has nacido. Nacimos para hacer cosas difíciles. Cosas fáciles pueden ser hechas por cualquier animal. Nacimos para cosas difíciles, para eso la Divinidad diseñó un ser humano tan hermoso. Difícil, fácil, sólo existen en nuestra mente y en nuestra mente no educada. Si tienes una mente educada, para esta mente no existen dificultades. Tenemos que trabajar muy duro en nosotros para educarnos y crecer, si puedes tener estas claridades, ellas te ayudarán.

P: “¿Cómo podemos vivir cuando nuestra conciencia comienza a despertar sin que la sociedad nos vuelva inconscientes?”

R: Si tú estás bien, la sociedad se volverá muy buena. Si yo soy la sociedad, la sociedad comienza conmigo. Tengo que comenzar trabajando en mí y eso hará hermosa a la sociedad. Nunca trates de cambiar a otros, cambia tú.

P:”¿Por qué el nombre psíquico para nuestra cuarta parte y qué se entiende por psíquico?

R: Puedes llamarlo de cualquier forma, como te guste. Es sólo un nombre. ¿Por qué llamamos mente a la mente y cuerpo al cuerpo? Cualquier nombre está bien. El psíquico es aquella parte que está conectada con nuestra alma. Es aquella parte que es la dueña de la casa, de nuestra vida.

Y entonces ¿qué son la mente, el cuerpo y las emociones? Son los sirvientes del propietario. Cuando éste está activo, tiene todas las conexiones con el alma, con la Divinidad en nuestro interior. Y cuando el propietario está activo en la casa, los sirvientes recibirán sus órdenes, haz esto, haz aquello. Entonces los instrumentos, los sirvientes obedecerán y manifestarán la Divinidad.

La misma mente, el mismo cuerpo y las mismas emociones que actualmente están manifestando la ignorancia, comenzarán a manifestar la Divinidad, luz, conciencia, amor, paz, armonía, alegría, gozo, todas naturalezas divinas, cualidades divinas. Por eso es que el psíquico es muy importante, sin su despertar la vida no comienza.

P:”Vengo de una cultura católica, donde el control está muy cercano a la represión, a la inhibición, cómo podemos cambiar a un control que sea autoconsciente y con libertad?”

R: Cuando yo digo control, no quiero decir represión. El niño es libre de ir hacia el fuego, tú le dices que no, lo controlas y él cambia su dirección, no es una represión. Controlar es posible cuando tenemos una mejor comprensión de la vida, cuando estamos usando la conciencia. Y este control no es una represión, es conciencia, es una forma consciente de vivir. Dar un paso atrás no es represión, es una protección. Si no das un paso atrás, caes en el hoyo, por eso es un acto consciente.

P: "Cuando usted dijo que el psíquico era el dueño de la casa, me quedé confundida porque tenía la idea que el alma era la dueña de la casa. Entonces, ¿Dónde está el alma?"

R: El alma no es la propietaria de la casa, el alma es la dueña de todo el juego. El alma es la base de la vida. La Divinidad es la base de la vida.

P: "Supongo que usted practica este control cada día. ¿Cómo controla sus sentidos cada día, en un día normal?"

R: ¿Qué es la vida? Movimiento. Cada segundo tú estás enfrentando una dualidad, y cada segundo tienes que escoger una cosa y rechazar la otra, no podemos vivir con las dos, no podemos viajar en dos barcos. Y cuando estás en dualidad, en ese estado de elegir y rechazar, tienes varios consejeros dentro de ti que te están dando sugerencias, que te están guiando. Y algunas de estas guías están muy educadas, pero otras no. En ese momento tienes que ver cuál está más activa. Pero estás completamente ciego porque no conoces nada de ti, de lo que sucede en tu interior, no tienes información sobre cómo este sistema funciona. Sabes todo de otras personas, pero de ti nada. Hay que revertir eso.

Ten toda la información sobre ti, no te intereses en las de los demás. Cambia tu estilo de vida y todo vendrá muy fácilmente. Dentro de ti están esas guías que saben qué elegir y qué rechazar. Tienes que establecer una buena relación con esa parte de ti que es inteligente, que sabe. Y con un poco de interés por la vida esa guía puede volverse activa.

Educar los sentidos es un trabajo muy prolongado. Tenemos ojos pero no sabemos qué ver y qué no ver; oídos que no saben qué escuchar y qué no escuchar. Qué ver y qué no ver, qué hablar y qué no hablar, qué sentir y qué no sentir. Es muy simple, son las primeras lecciones en la vida. Si el niño no sabe qué escuchar y qué no escuchar, qué hablar y qué no hablar, ¿qué clase de vida va a llevar? Se necesita educación, educación de uno mismo, la que esta vida nos da a través de las experiencias. Es un trabajo largo.

P: "En este trabajo largo, ¿cómo sé si estoy trabajando bien?"

R: Es una pregunta muy linda. ¿Cómo saber si estoy eligiendo lo adecuado? ¿Cómo saber si el que estoy escuchando en mi interior es la fuente correcta? Si tienes dualidad,

quiere decir que no está bien. Cuando la fuente correcta te esté guiando, no tendrás ninguna duda, no dudarás de ti.

P: “¿Existe una sabiduría natural, un sentido común, una intuición?”

R: El sentido común puede dar sólo una ayuda limitada. Podemos mantener nuestro sistema con sentido común, pero no podemos vivir con él. Las intuiciones son muy complicadas, son muy buenas, pero deben provenir de la fuente correcta. Hay una mente intuitiva en el interior, cuando ella se despierta podemos recibir intuiciones desde allí. Pero si mis sentidos comienzan a darme intuiciones, entonces lo harán también mi mente, mis emociones y mi cuerpo. Así que hay que tener mucho cuidado.

¿De dónde proviene la intuición? Aquellas que aparecen con miedo, con intranquilidad, con sentimientos no muy buenos, provienen del vital, de la mente, de los sentidos, del cuerpo. Cuando es una intuición verdadera, de la fuente, vendrá con alegría, con paz, con armonía. Y no con miedo, ni con dudas ni con dualidad.

P: “Entonces, ¿podemos decir que el sentimiento de alegría cuando estas ideas vienen de adentro es lo que nos dice que están correctas?”

R: Cuando no dudes de ti. Cuando tu mente te da una idea y tú empiezas a dudar de tu mente, entonces no está correcto. Cuando no hay duda, cuando está claro.

P: “¿Por qué la Divinidad y el alma necesitan manifestarse a través de un cuerpo viviente?”

R: Estas preguntas tienes que hacérselas a la Divinidad. Hoy pregúntale por qué quiere que lo manifestemos.

P: “¿Hay una respuesta para eso?”

R. Sí, hay una respuesta. Pregúntale cada día, comienza tu día haciéndole esa pregunta. Y no duermas hasta que no recibas la respuesta. La Divinidad es libre de hacer lo que quiera, es la Divinidad! Es mejor hacerle esta pregunta directamente.

P: “¿Es la mente que quiere saber esta respuesta?”

R: No importa, hazle la pregunta directamente a El.

P: “Usted dijo que estamos formados por cinco partes, pero no entiendo bien dónde estoy yo en estas cinco partes, cómo puedo estar en esa totalidad. Porque siento que estoy en la mente, pero ahora que conozco más, no sé si hay un lugar allí para el ser en alguna de esas partes.”

R. Tú dijiste que estás en la mente. ¿Cómo sabes que estás allí?

P: “Porque siento una presencia allí.”

R: Sientes una presencia allí porque tu conciencia está en tu mente. Cuando tu conciencia está en tu mente, tu mente se vuelve activa. Cuando está en tu cuerpo, comienzas a sentir el cuerpo y cuando tu conciencia está en tus emociones, comienzas a sentir emociones. Esto es porque la conciencia está saltando de aquí hacia allá, de allá hacia aquí, todo el tiempo, dándote toda la información. Algunas personas viven siempre en la mente, otras en las emociones. Algunas pasan toda su vida viviendo en la conciencia del cuerpo. Entonces el equilibrio se rompe y viven siempre desbalanceadas.

Deberíamos usar siempre las cinco partes. ¿Cuál es la naturaleza de la mente? Hacer juicios, cálculos, mediciones y éstos cambian muy rápido. Si quieres tener una relación muy armoniosa, con el consejo de la mente, ¿cuánto podrá durar? Ese no es el trabajo de la mente. Si quieres entrar en una relación debe haber algo más, del corazón, de las emociones. Debes usar tu ser emocional, involucrar tu corazón y ellos te darán mejores posibilidades. Pero si entras con tu psíquico, entonces la relación puede volverse muy buena. Cada parte tiene su propio trabajo. Con el cuerpo no podemos calcular nuestros negocios. Siempre traslada tu conciencia de la mente al corazón, del corazón al cuerpo.

P:”En relación a la pregunta que hice anteriormente, sobre por qué tenemos que manifestarnos a través de un cuerpo, ¿es saludable para el espíritu continuar buscando una respuesta a esta pregunta en lugar de buscar la felicidad?”

R: Debes continuar con la pregunta. Y cuando encuentres la respuesta me escribes a mi e-mail. Este será tu camino, esto puede conectarte las veinticuatro horas. Hazle la pregunta.

P:”¿Por dónde comienzo? Vivir en el presente, olvidar el pasado, ¿Cómo puedo lograrlo?”

R: Comienza por el deseo. Desea sin exigencias. Desde ahora, cualquier deseo que nazca en ti, fíltralo, todos los deseos sin exigencias. Comienza desde allí.
