

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

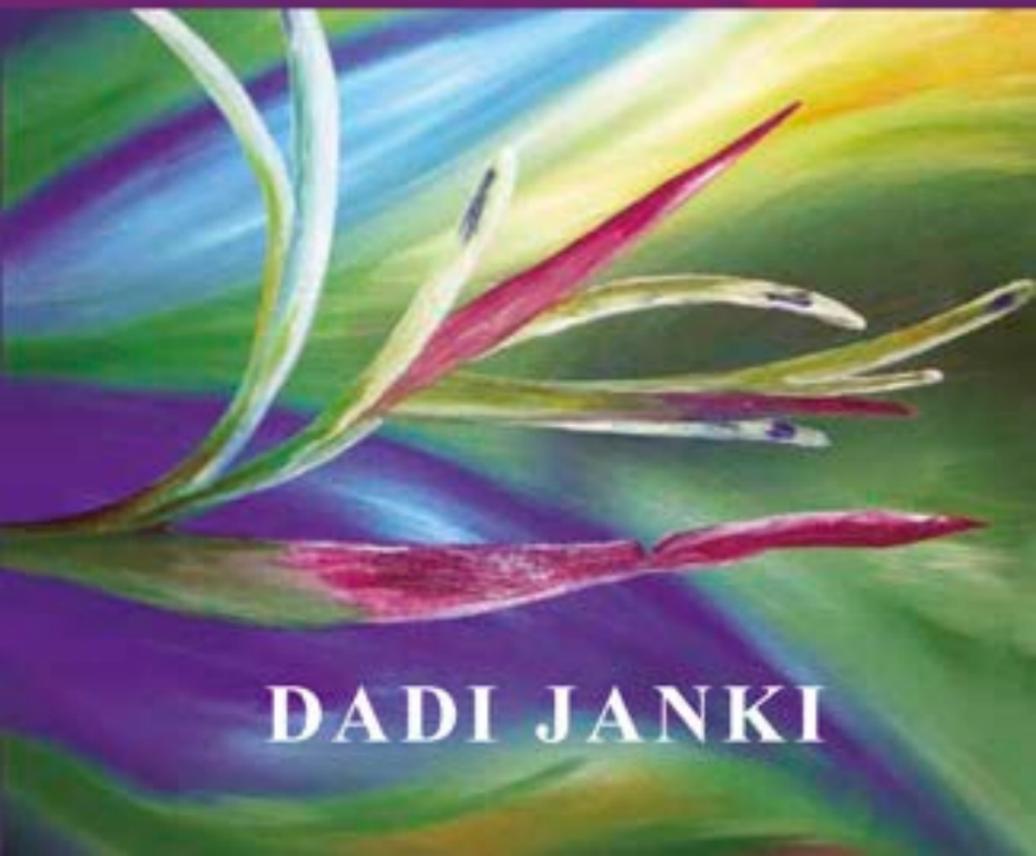
Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

SENTIRSE EN PLENITUD

Reflexiones para mejorar tu vida



DADI JANKI

SENTIRSE EN PLENITUD

Reflexiones para mejorar tu vida



DADI JANKI



BRAHMA KUMARIS

29 AÑOS SIRVIENDO A ARGENTINA

Sentirse en plenitud

Reflexiones para mejorar tu vida

Primera edición en inglés 2010

Primera edición en castellano: Barcelona

septiembre de 2010, por AEMBK

Segunda edición en español: Colombia

Tercera edición en español: Argentina, 2011

Original recopilado por Anthony Strano

Título original: Feeling Great. How to change your life for the better.

Traducción: Núria Riambau

Diseño: Sameer Patro

Maquetación en castellano: Antoni Febrer

Copyright © 2010 Brahma Kumaris Information Services Ltda.

Copyright © edición en castellano: Asociación Espiritual

Mundial Brahma Kumaris (AEMBK), Barcelona 2010.

Brahma Kumaris World Spiritual University ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Depósito Legal:

ISBN: 978-958-98731-2-0

www.bkwsu.org/argentina

www.bkwsu.org

Impreso en **colomboPG** - Proyección Gráfica S.R.L.

Buenos Aires, Argentina



Este libro se ha escrito para conmemorar los cuarenta años de servicio internacional a Occidente de Dadi Janki y sus setenta y cinco años de servicio al mundo

Prólogo

¿Es posible sentirse en plenitud en el mundo actual, en el que nuevas crisis y problemas parecen acecharnos a diario? ¿En un mundo donde se producen nuevas agitaciones o de pronto nos invade la negatividad? ¿O donde la violencia está tan extendida? ¿Acaso deberíamos esforzarnos, ni que fuera un poco, para sentirnos en plenitud? ¿O tal vez dicho esfuerzo esté fuera de lugar, o carezca quizás de sensibilidad ante la realidad vital de muchas personas?

Esta pequeña guía recoge décadas de estudio y experiencia espirituales. La autora describe con todo lujo de detalles los escollos con los que toparemos en nuestro viaje por la vida, además de establecer las claves para progresar, a medida que recuperamos nuestra capacidad de sentirnos realmente en plenitud –no como una complacencia provisional sino como un estado duradero de ser.

Por ejemplo, aprenderemos sobre la gravedad de la negatividad cuando emociones arraigadas como el resentimiento, el orgullo herido y el rechazo nos deprimen y consumen toda la buena voluntad y espontaneidad de nuestras vidas.

El entusiasmo, el optimismo y la satisfacción están entre las virtudes clave que pueden liberarnos de estas cadenas. Sabemos que estas cualidades surgen de la fe en la bondad del yo y de la vida. Así, la fe vuelve a nosotros cuando empezamos a comprender el maravilloso Árbol de la Humanidad y la Semilla Eterna mediante la cual se renueva.

En esencia, el amor nos permite sentirnos plenos. El amor está en todos nosotros pero, para que brote, tiene que estar unido con la espiritualidad. Cuando exigimos amor al mundo que nos rodea, destruimos nuestra capacidad de recibirlo.

La Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris es una comunidad internacional de personas que aprenden a mejorar su capacidad para vivir con amor. Aquellos lectores que oigan hablar por primera vez de la organización pueden informarse con más detalle en www.bkwsu.org, donde también encontrarán una guía con la ubicación de sus centros por todo el mundo. (www.bkwsu.org/argentina)



Índice

Cómo sentirse en plenitud	9
<hr/>	
Las claves para sentirse en plenitud	17
<hr/>	
Por qué dejamos de sentirnos en plenitud	25
<hr/>	
Formas de empezar a sentirnos en plenitud	39
<hr/>	
Los principios para sentirse en plenitud	51
<hr/>	
Sentirnos en plenitud ahora	63





Cómo sentirse en plenitud

Sentirse en plenitud empieza con la armonía,
honestidad, amistad y paz interior.



La armonía

Sentirse en plenitud significa poner orden a nuestra vida; no consiste meramente en pasárselo bien o en estar bien a cualquier precio. Se trata de aportar armonía a nuestro mundo interior, alcanzar la madurez suficiente para ordenar nuestro mundo interior de pensamientos, actitudes y sentimientos con el mundo exterior de acciones, palabras y relaciones. Si en nuestro interior hay confusión, habrá confusión afuera.

La honestidad

Para empezar a sentirnos en plenitud tenemos que ser más honestos, es decir, actuar de acuerdo con lo que creemos, decimos, sentimos y hacemos como unidad. Sin esta integridad en nuestras vidas personales, por muchas distracciones agradables que busquemos no lograremos sentirnos en plenitud ni ser positivos.

Ser honesto significa responsabilizarnos de nuestra forma de pensar, sentir y responder a las situaciones y a los demás. Podemos empezar haciéndonos una serie de preguntas:

- ¿Era estrictamente necesario hacer tal cosa?

- ¿Tenía que pensar aquello?

- ¿Podría haber hablado, o actuado, mejor?

Este tipo de preguntas eliminan nuestros malos hábitos y estilos de vida habituales. No podemos sentirnos en plenitud si tenemos malos hábitos.

Un mal hábito común es permitir que los demás nos utilicen para verter su porquería en nosotros, ya sea con una dureza manifiesta o de forma más sutil. ¿Por qué les dejamos que lo hagan? Tal vez «por esto» o «por lo otro», pero no olvidemos que las afirmaciones con «por...» no hacen más que justificar nuestro sentimiento de incomodidad o la propia situación. ¿Cómo podemos sentirnos en plenitud si nos estamos quejando o continuamente nos sumimos en

el pesimismo, el temor o la ira contenida? ¿Cómo vamos a sentirnos en plenitud si no somos libres de adueñarnos de nuestra propia vida?

La libertad

La verdadera libertad empieza con uno mismo. No puedo echar la culpa a los demás de lo que me hacen. Es una pérdida de tiempo estar constantemente analizando sus acciones y enfadarse. Lo único que puedo hacer es analizar lo que me hago a mí mismo y preguntarme: «¿Cuánto tiempo voy a seguir viviendo así?».

En este ilimitado Juego de la Vida hay otras personas que desempeñan el papel de actores. Ellos harán lo que quieran y existirán como quieran, pero yo puedo escoger en qué dirección moverme. Yo decido si dejarme o no influir por los demás, o si sentirme obligado o utilizado por los demás. Para sentirme bien, lleno de positivismo y en plenitud, me doy cuenta de que tengo que cambiar. Está en mis manos

adoptar una forma de vida mejor, y no en manos de los demás, ya sean la pareja, hijos, jefes, gurús, políticos o médicos.

La amistad

Una de las cosas que nos hace sentir en plenitud es la amistad. La amistad es la base de toda relación genuina. Pero tiene que empezar conmigo. Hasta que no me responsabilice y empiece a escucharme, no podré ser amigo mío. ¿Soy bueno y cariñoso conmigo? ¿Están en consonancia mis pensamientos, sentimientos, actitudes, palabras y acciones, o suelen estar en contradicción y fuera de control? En la armonía interna y la honestidad se inicia la corriente de amistad entre uno mismo y el mundo exterior, y no solamente el mundo de los demás actores de mi vida sino también los mundos del tiempo, la naturaleza y la materia.

El hecho de crear esta especie de complicidad, en la que me siento conectado positivamente a todos los

demás aspectos de la vida, provoca un extraordinario sentimiento, que es el sentimiento de la plenitud.

La paz interior

Para sentirnos en plenitud debemos empezar por adentrarnos en nuestro ser para conocer nuestro yo; observar cómo funciona nuestro mundo interior, los pensamientos y sentimientos que hay en él y cómo los creamos.

Cuando nos adentramos en nuestro interior y vemos y aceptamos nuestro yo tal como es, empezamos a crear paz en nuestro interior. La paz original que está en el fondo de nuestro corazón empieza a fluir. El positivismo es el resultado natural de esta experiencia de paz.

Cuando el sentimiento de paz y positivismo es continuo, no hay ningún acontecimiento exterior ni ninguna otra persona que pueda interrumpir el flujo.

Sin embargo, al principio, el sentimiento de paz puede ir y venir y nuestros sentimientos y estados de ánimo pueden fluctuar, lo que puede confundirnos a nosotros y a los que tenemos a nuestro alrededor. Tienen que capear nuestras subidas y bajadas y nuestros desequilibrios, y nunca saben con certeza cómo posicionarse al tratar con nosotros. Sin duda no se sienten en plenitud.

Sentirse en plenitud también debe incluir la capacidad de mantenerse estable en cualquier actitud positiva que tengamos y que haga sentir en plenitud a los demás.





Las claves para sentirse en plenitud

La clave del entusiasmo, la clave del optimismo,
la clave de la satisfacción.



La clave del entusiasmo

El entusiasmo es la clave principal para sentirse en plenitud. Actúa como una doble inyección de energía: mantiene el yo muy positivo y alejado del influjo de la negatividad al tiempo que hace que los demás se sientan esperanzados. Es como si el entusiasmo abriera una ventana y «despegara» a los demás de una mentalidad cerrada, del pesimismo o del desaliento. El entusiasmo nos hace tener fe en la realidad de otras posibilidades.

El término entusiasmo deriva del vocablo griego *enthusiasmos*, que significa ‘estar con Dios’ o ‘estar en lo divino’. Cuando estamos vivos espiritualmente y en armonía podemos ver, pensar, sentir y actuar de formas nuevas y creativas frente a una situación de bloqueo.

Por ejemplo, las personas con entusiasmo no ven nunca un problema como un problema, o un obstáculo como un obstáculo. Están por encima del influjo del miedo, la duda o el pesimismo. En vez de esto, piensan en soluciones, tienden puentes y, en vez de

luchar contra un obstáculo, simplemente lo resuelven. El entusiasmo es una terapia que franquea la gravedad de la negatividad y cambia el modelo que guía a las personas muy arraigadas a lo mental y parece recluirlas en una perspectiva o actitud determinadas sin importar lo perjudiciales que puedan ser.

Para crear entusiasmo hay que tener fe en la bondad de la vida y en la bondad del yo y de los demás. Hay que creer que no importa lo que ocurra, no importa lo triste o incomprensible que algo pueda parecer, porque detrás de este tupido velo hay una lección que aprender o un beneficio inesperado.

Este entusiasmo nos aporta fuerza y orientación cuando la espiral de nuestros pensamientos escapa a nuestro control o gira incansablemente alrededor de lo mismo. Además, es una buena terapia para un corazón herido cuando emociones como el resentimiento, el orgullo herido y el rechazo consumen nuestra buena voluntad y espontaneidad.

El entusiasmo es un factor tan importante para sentirnos en plenitud que en la India hay una diosa

que representa a esta energía creativa, benevolente y capaz de levantarnos el ánimo. Se llama Uma y se la invoca constantemente para gozar de bienestar.

La clave del optimismo

En situaciones difíciles o de desesperanza, el optimismo abre una puerta. El optimismo sabe que siempre hay un camino, independientemente de las puertas que se nos hayan cerrado. Para el optimismo siempre hay una alternativa útil.

Sin importar las crisis que haya, un optimista mantiene la visión de que es una señal, de que ha llegado el momento de pensar de otro modo, o de hacer las cosas de otra manera. A veces la señal debe ser muy clara, incluso contundente, de lo contrario continuaremos autoengañándonos y no despertaremos. Por supuesto, si carecemos de optimismo, en vez de interpretar esta señal como un paso hacia el renacimiento, surgirá la queja, el resentimiento o incluso la desesperación.

Los optimistas se aferran a la esperanza. No ignoran la

realidad ni las consecuencias de la negatividad, pero no desesperan ni se pierden en el caos que se desencadena cuando se abre la caja de Pandora y todos los males de la vida entran en el mundo. En la vida cotidiana hay muchas cajas de este tipo que a veces abrimos, pero el optimismo permite que encontremos soluciones a los problemas que nos asaltan.

A sabiendas de que pueden tenderse puentes, de que tras la tempestad llega la calma y brilla el arcoíris, los optimistas no se dan nunca por vencidos. Confían en la vida y trabajan con paciencia y determinación. Tienen claro que si abandonan, la caja de Pandora quedará abierta y empezarán a salir todo tipo de demonios: el del miedo, el del caos y el del malestar.

Para ser optimista, es conveniente mantener una determinación discreta que nos permita centrarnos en posibles alternativas y encontrar soluciones a los problemas. Sé flexible y déjate guiar. Hay que combinar el arte de hacer que las cosas sucedan con la capacidad de hacer que las cosas sucedan, sabiendo que todo es cuestión de tiempo. Debemos darnos cuenta de que

hay que considerar más de un factor para tender un puente satisfactoriamente o encontrar una solución.

La clave de la satisfacción

La satisfacción pone los cimientos de la felicidad. La felicidad no solo nos hace sentir en plenitud, sino que en Oriente también es considerada la mejor medicina porque en este estado el ser alberga mucho optimismo y entusiasmo.

No deberíamos confundir la satisfacción con la auto-complacencia. Ser autocomplaciente es lograr un estado de arrogancia sutil, pensando: ‘He logrado mi objetivo. No necesito nada más. Me siento en plenitud’, un estado al cual le sigue el cese de la creatividad y de la disposición de acometer el cambio personal.

Para estar satisfechos debemos apreciar lo que hemos conseguido y valorar nuestros esfuerzos, pero también ser conscientes de que hay mucho que aprender y mantenernos abiertos a este nuevo aprendizaje.

Estar satisfecho proporciona un sentimiento de progreso: ‘He encontrado algo muy bueno, pero hagámoslo mejor y, en última instancia, de la mejor manera posible’.

La satisfacción proviene del aprecio, que es una gratitud profunda por todo lo que nos da la vida y un agradecimiento sincero porque Dios nos ha dado la capacidad de aprender y de existir con sentido pleno.

El padre de la satisfacción es la humildad, la apertura para recibir señales nuevas de la vida, así como el coraje de actuar en consonancia con ellas. La madre de la satisfacción es la simplicidad, porque son las cosas simples de la vida las que la hacen maravillosa, entre otras cosas la respiración, el pensamiento, la elección, la luz del sol, las flores y una sonrisa.

Cuando conocemos la satisfacción verdadera no damos nada por sentado. Lo apreciamos y valoramos todo. Gracias a esta conciencia interna no nos comparamos con los demás ni nos sentimos inferiores o superiores; simplemente tenemos el sentimiento profundo de que todo el mundo es bueno y de que todo es bueno.





Por qué dejamos de sentirnos en plenitud

Hay muchas razones por las cuales perdemos nuestra capacidad de sentirnos en plenitud, pero sobre todo hay tres malos hábitos que favorecen este hecho: la capacidad de olvidar, el juego de la imitación, la desconexión de Dios y el exceso de actividad.





La capacidad de olvidar

El más agotador de estos cuatro hábitos es nuestra capacidad de olvidar nuestra identidad original.

El hecho de perder la conciencia del yo, del alma, es un motivo básico para que nos sintamos vacíos, infelices o engañados, humillados, deprimidos o desesperados y el resto de la larga lista de sentimientos negativos con los que estamos tan familiarizados.

El hecho de olvidar quiénes somos tiene como resultado que confiemos plenamente en los logros externos y en la posición social como formas de evaluar el ser. Crea una dependencia en los demás y en sus opiniones y una necesidad de aprobación continua.

Esta identificación con el yo social y físico suprime nuestra conciencia del maravilloso proyecto eterno de vida que todos nosotros somos. Me olvido de que soy un ser espiritual; un alma.

Al olvidar lo que somos, también nos olvidamos de lo que son los demás, y el resultado de todo este olvido

es una falta de respeto a todos los niveles. En vez de una cultura de respeto y aceptación, crece una cultura global de desintegración y culpa. La integración y la respetuosidad han desaparecido en gran medida. Aunque muchas personas se dan cuenta de ello y hacen grandes esfuerzos, ya sea individual o colectivamente, para crear respeto y una cultura de integración, el egoísmo sigue siendo la nota dominante, lo que explica la gran violencia de que estamos siendo testigos en tantos ámbitos de la vida hoy en día.

El antídoto

Para empezar a recuperar el respeto, volver a la conciencia y la experiencia del yo sereno original, nos hará sentir bien pensar en el pequeño punto de energía espiritual que habita en nuestro interior. Los pensamientos y los sentimientos surgidos a partir de este modelo original no pueden ser nunca egoístas, mezquinos o dañinos. La ira o el conflicto, el odio o el miedo dejarán de consumirte y

compartirás de forma natural tu positivismo con los demás.

El poder original y primero de este modelo consiste en estar en paz o, más acertadamente, en serenidad. Aunque ambos términos expresan el fundamento de la verdadera vida humana, es decir, de la no violencia, la serenidad abarca un sentimiento de plenitud y satisfacción. Cuando vivimos en este estado de totalidad no hay necesidades egoístas que puedan atraparnos en las obligaciones, posesividad o apegos que anulen cualquier posibilidad de sentirnos en plenitud.

El juego de la imitación (la ilusión)

Si no estoy en contacto conmigo, si no puedo relacionarme conmigo y con los demás, llegaré a un estado de falta de conexión, lo que me provocará un sentimiento de vacío. Podría intentar llenar este vacío aferrándome a los demás, a las etiquetas, al brillo de lo falso.

Tanta publicidad se basa en el juego de la imitación: si comes esto, si llevas esta ropa o este maquillaje, si te ven en tal sitio, entonces te considerarán actual, moderno, aceptable y estupendo. Sin embargo, estas ilusiones crean imágenes muy frágiles que pueden quebrarse fácilmente cuando se enfrentan a un reto o a un contratiempo. Por todo el planeta se construyen demasiados castillos en el aire basados en un código de valores materialista y en el uso de los medios de comunicación sin escrúpulos combinado con una falta de conciencia espiritual. La abundancia de promesas y sueños falsos inspira estilos de vida basados en la imitación y carentes de autenticidad, lo que a su vez promueve una falta de conexión con nuestras raíces.

Cuando nos alejamos de nuestras raíces, nos alejamos de nuestro estado de ingenuidad. Cuando perdemos nuestra inocencia porque estamos influidos por el «juego de la imitación» fomentado por los medios de comunicación, no podemos sentirnos en plenitud. Cuando nos sentimos decepcionados, acabamos por experimentar el desengaño y las heridas

derivadas de vivir la vida por inercia. La expresión «vida de imitación» suele adoptar la forma de la adicción y su consecuencia: la depresión, que actualmente se considera una de las enfermedades más comunes del mundo. En otros casos, una persona puede acabar siendo alguien amargo o cínico enfrentado a esta pérdida de fe en la bondad.

Cuando se producen estas experiencias, podemos, ya sea individual o colectivamente, decidir ponernos a la defensiva para proteger el yo. Cuando nos falta el valor y la confianza para aprender, entra en juego la autodefensa, que está basada en el miedo. Entonces, ¿cómo vamos a sentirnos plenos?

Cuando sustituimos las cosas artificiales por las cosas reales, y creemos que son reales, aflora una gran cantidad de dolor.

Por ejemplo, muchas personas sustituyen el apego por amor y respeto. El apego crea la ilusión de pertenencia; cuando nos identificamos con determinada persona, cargo o grupo, nos sentimos bien. Sin embargo, cuando, por un motivo u otro, desaparecen

estos puntales, nos sentimos despojados, perdidos, solos y desesperados. Nos sentimos desconsolados.

Las etiquetas, sin importar lo socialmente aceptables que sean, suelen convertirse en un sustituto del hecho verdadero de pertenecer. Todo el mundo desea pertenecer a algo o a alguien y hacerlo mediante la nacionalidad, la religión, la clase social, la cultura de la juventud, la moda o una relación concreta. Pero esto es solo un sustituto del hecho verdadero de pertenecer al propio yo. Esta es la realidad, porque es conmigo con quien yo paso todo el tiempo.

El antídoto

No dejes de ser auténtico con tu yo original y sus cualidades y valores, y seguro que la artificiosidad no penetrará en tu verdad.

Conviértete en niño y maestro en tu viaje por el camino espiritual. Como un niño, no dejes de ser abierto y confiado, y escucha. Como maestro, apren-

de de las experiencias y date cuenta de su valor, sin importar el tipo de experiencia de que se trate.

Aprender y soltar el lastre del pasado proporciona una protección real para el yo. Cuando habitamos en un estado de equilibrio entre maestro y niño, nos sentimos plenos. Plenos en el sentido de que nada en la vida es irrelevante, ni es una maldición o una desgracia: todo tiene su significado. Entonces, aunque nos enfrentemos a un enorme obstáculo, tal vez no nos sintamos en plenitud, pero al menos conservaremos la sensatez porque, cuando tenemos confianza, sabemos que la vida está de nuestro lado y no del lado contrario. Las oportunidades disfrazadas abundan.

La desconexión de Dios

En este momento de la historia de la humanidad parece que hemos perdido nuestra comprensión y conexión correcta con lo divino. Si ya no experimentamos a Dios como el amable Padre, la Madre cariñosa, el Profesor que guía y el Amigo leal, no nos

sentimos seguros en este universo. De hecho, nos sentimos amenazados y a merced del capricho divino. Hemos perdido la confianza en el Amor Divino, que es tan real como nuestra propia existencia.

En consecuencia, no logramos confiar en este Ser o encontramos información equivocada que preferimos no conocer o a la que no queremos acercarnos mucho. Somos conscientes de que la religión a veces ha utilizado la idea de Dios de forma que ha favorecido la ambición humana y el deseo de dominar, motivo por el cual ha habido tantas guerras religiosas.

Además, sabemos que algunos seguidores religiosos han sido dogmáticos y mezquinos y han utilizado su llamada relación con Dios como una plataforma de superioridad para justificar comportamientos inhumanos.

Ya sea por rituales, rutinas de adoración o conceptos abstractos, Dios se ha convertido en una figura distante para muchas personas. El miedo ha sustituido a la confianza, el juicio ha sustituido a la aceptación y la exclusión ha sustituido a la inclusión.

El antídoto

Comprende que el maravilloso Árbol de la Humanidad crece de la Semilla Eterna de la Vida. Experimenta tu capacidad de conectar. Mira a los demás como si todos fueran tus hermanos y hermanas. Sé inclusivo con todo tu corazón y mente. Así te sentirás bien sabiendo que Dios es Uno y que lo es para ti y para todo el mundo. A través del Uno, nosotros, como familia humana, nos convertiremos en uno.

El exceso de actividad

Últimamente no nos sentimos en plenitud porque a menudo tenemos la sensación de que el tiempo va contra nosotros y no con nosotros. La presión de hacer y no de ser es muy grande. El objetivo de la vida consiste en trabajar mucho con el fin de producir mucho y consumir más. Exprimimos el tiempo por culpa del estrés. Andamos a empujones para conseguir cualquier cosa rápidamente y sin paz alguna. No nos

damos tiempo para reflexionar y ver nuestros verdaderos propósitos e intenciones. Si nuestro principal valor es la codicia y el miedo nos impulsa a conseguir cada vez más, entonces el tiempo se siente asfixiado. ‘No tenemos tiempo de pararnos a mirar’ y nos olvidamos de detenernos y permanecer en silencio.

El antídoto

Tómate unos segundos de tranquilidad a lo largo del día. Domina tus pensamientos y observa con claridad por qué haces lo que haces. Si analizas tus motivaciones internas podrás elegir un modo de actuar mejor, o cambiar de rumbo si tus motivaciones no son correctas o no se adecuan a la situación. Cuando ya no te veas sólo arrastrado por la necesidad, el deseo o la codicia, empezarás a sentirte en plenitud. Habrás empezado a adquirir maestría sobre el ser y sobre tu vida.





Formas de empezar a sentirnos en plenitud

A continuación se exponen algunos métodos prácticos para ayudarnos a reconocer y superar algunos de los hábitos u obstáculos que nos impiden sentirnos en plenitud.



Soltar y no Soltarse

Necesitamos conectarnos y concentrarnos en los aspectos positivos y espirituales del yo, y hacer de ellos la base de nuestro cambio y aprendizaje. Sin embargo, como optimistas realistas también debemos ser honestos con los desafíos y obstáculos personales que tenemos que superar si somos sinceros en nuestro deseo de sentirnos en plenitud y hacer que los demás se sientan igual.

Para enfrentarte a un bloqueo, dolor o tristeza recurrentes, y liberarte de ellos, sigue con atención estos sencillos pasos:

1. Reconoce

Reconoce que tienes un problema o un trastorno recurrente. Admite que algo en tu interior se va repitiendo, independientemente de la persona o la situación que desencadene la reacción. Por ejemplo, podría ser que te sintieras poco apreciado, desaprovechado e incapaz

de hallar una persona colaboradora; podría ser que tuvieras problemas económicos, te sintieras rechazado o lleno de resentimiento. No se trata de proyectar la culpa en los demás o en las situaciones. Se trata de reconocer que todo, sea bueno o malo, empieza con uno mismo, lo que supone una gran liberación porque sabes que dispondrás de todos los recursos internos para resolver cualquier cosa que tenga sus raíces en ti.

Aunque puedes buscar la colaboración de los demás, en última instancia tienes que hacer lo que tengas que hacer por ti mismo. Reconoce que la aparición del dolor exige un cambio de actitud, pensamientos o percepción. Cuando asumas esta responsabilidad dejarás de sentirte culpable y, en cambio, te sentirás libre de elegir dónde quieres ir y la dirección hacia la que quieres que se oriente tu vida.

La honestidad con uno mismo nunca te hace sentir culpable, al contrario, te hace sentir en plenitud porque al menos tienes la valentía de enfrentarte a ti mismo y confías en que practicando los pensamientos positivos tu mundo cambiará a mejor.

2. Localiza

Localiza cuál es el defecto que hay en tu interior, al tiempo que mantienes la conciencia de la estructura original del yo, es decir, que yo, el alma, soy aquellas cualidades originales de paz, pureza, amor y felicidad. En mi estado original soy libre y equilibrado. Ahora solo tengo que recordar este estado y volver a él.

Desde la perspectiva de tu bondad original surgirán la buena voluntad y la audacia que te prepararán para indicarte claramente cuál es ese defecto que te ha impedido sentirte en plenitud.

3. Observa

Después de localizar tu defecto, obsérvalo. Puedes hacerlo con confianza y con el conocimiento de tu verdadero ser original. 'No soy el defecto que veo ante mí, lo acepto y lo entiendo, pero no me identifico con el objeto que veo, sea cual sea. Este alejamiento crea un espacio de sanación porque la verdad

es que no me siento involucrado en el defecto ni me siento indigno, culpable o avergonzado. Puesto que me doy cuenta de que el bloqueo tiene que desaparecer, busco al Cirujano que pueda operarlo. Deseo recuperar mi salud espiritual y emocional y sentirme en plenitud de nuevo.'

4. Ofrece

Ofrece al Cirujano tu defecto para que lo opere. Además de ser tu Padre, Madre, Profesor y Amigo, Dios también es el Cirujano especializado en extraer aquello que nos hace sentir mal.

Es un cirujano técnicamente avanzado, porque no extrae cortando sino disolviendo. Es como dejar un trozo de hielo al sol: se disuelve. Es así de fácil. Sin embargo, para que esto se produzca con tanta facilidad, debes tomar una decisión profunda. Debes ofrecer el bloqueo y decidir con honestidad que ya no lo quieres más. Para poner un ejemplo, el resentimiento que ha durado tantos años, la naturaleza

crítica y sentenciosa que aliena a tantos o el temor que aborta todas las iniciativas.

Las operaciones no suelen ser agradables, pero cuando tenemos un anestésico y confiamos en el cirujano no son del todo desagradables. El anestésico del amor divino y la confianza en la mano delicada y experimentada del Cirujano desvanece tus dudas. Una vez se ha hecho la operación, ya puedes seguir adelante. Tal vez sufras un poquito de dolor, en forma de miedo, y pueden resurgir viejas necesidades, pero la operación se habrá realizado con éxito aunque todavía precises de algunos cuidados.

5. Presta atención

No dejes que los gérmenes de los viejos deseos o miedos vuelvan y reinicien el proceso. De lo contrario, te contagiarás y volverás a sentirte mal. Puesto que lo que quieres es mantenerte sano, ten cuidado y pide al Cirujano que te diga cómo seguir libre y limpio.

En cuanto hayas conseguido todo esto, te sentirás en plenitud y recuperarás la maestría que habías perdido. Ya no serás víctima o marioneta de tu viejo ser, de los demás o de la circunstancia.

El valor del silencio

Los cinco pasos que nos ayudarán a empezar a sentirnos en plenitud de nuevo exigen la cuarentena del silencio. La capacidad de estar en silencio –incluso la voluntad– se ha visto erradicada por un vacío interior que exige ser llenado con ruido y emociones que, aunque son superficiales, mantienen a raya el vacío. Muchos ruidos y emociones estimulantes nos crean el espejismo de vivir y de sentirnos en plenitud. La práctica del silencio nos educa y de este modo nos ayuda a comprender lo que es el silencio y su inestimable valor para devolver la salud tanto a nuestros sentimientos como a nuestros pensamientos.

El silencio significa desenchufar, desconectar de las muchas conexiones que absorben nuestra energía:

los problemas, las preocupaciones, la necesidad de aprobación, el miedo y la sobrecarga. Para liberarnos rápidamente de estas tomas de corriente que nos debilitan tenemos que ser introspectivos y estar tranquilos. Eso revitalizará nuestros pensamientos.

Cada pensamiento que creamos es energía y produce su propia corriente, ya sea negativa o positiva. En el silencio me adentro en el interior, me conecto con mi cualidad original de paz y me estabilizo en el pensamiento de esta paz original. Entonces, poco a poco empiezo a sentirme en plenitud. Esta corriente de paz original me libera de la carga y del miedo.

El poder de *Om Shanti*

En la meditación, la forma de conectarse con nuestra paz original es mediante el pensamiento *Om Shanti*. Estas palabras significan la conciencia de nuestro estado eterno de paz y la conciencia de nuestra identidad espiritual. Nos dicen que ‘Soy

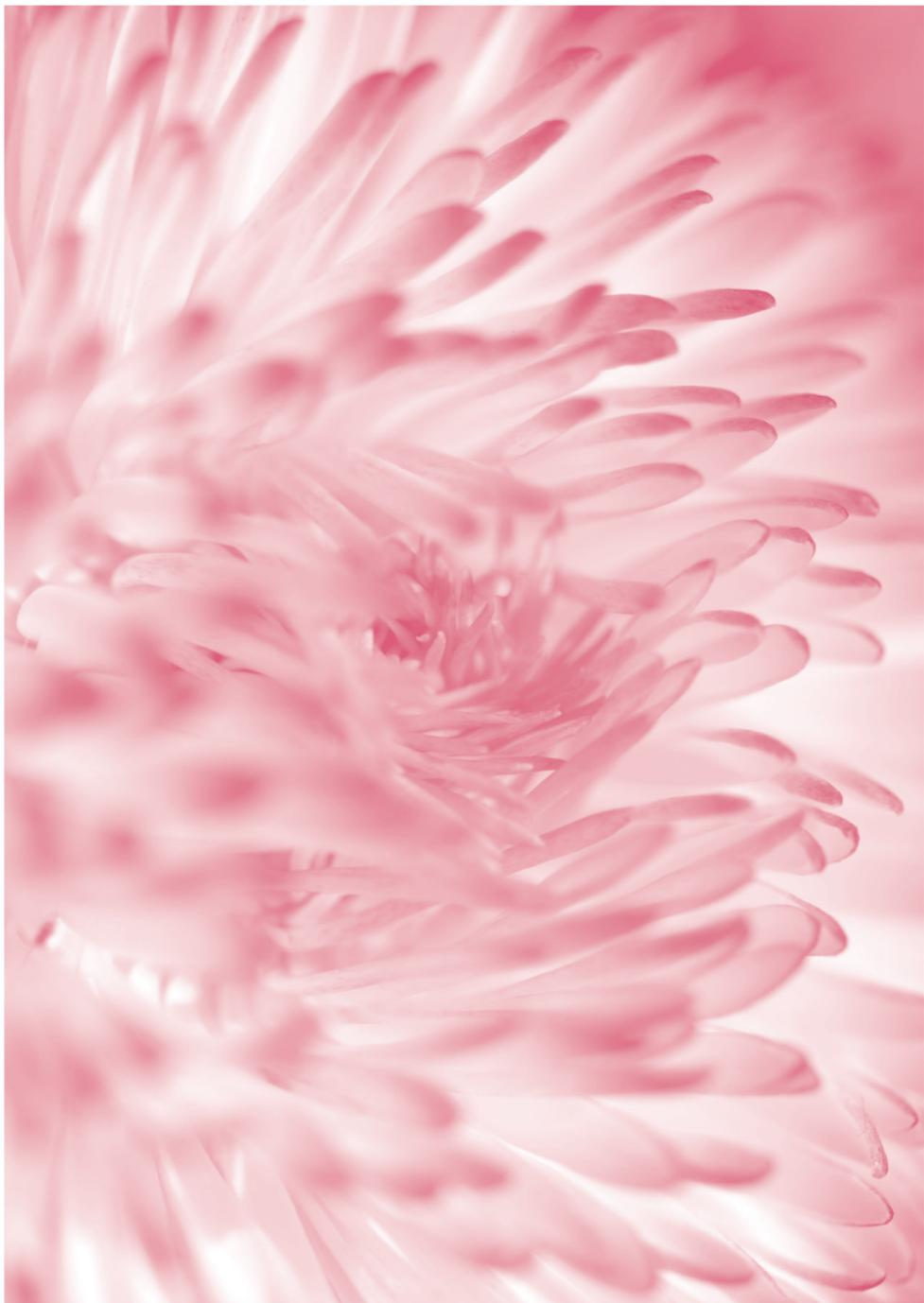
un alma y soy un alma en paz'. Cuando acepto que **Om Shanti** es una realidad personal y me concentro en ello, se libera el poder original de la paz y la serenidad. Es como si entrara oxígeno fresco en mi mente. Tener una mente tan tranquila hace que me sienta pleno.

Basta con dedicar unos cuantos segundos de concentración para conectarse con el ser y liberar esta corriente de esperanza. Puede practicarse varias veces al día pero solo de 10 a 20 segundos cada vez. Así se inicia no solamente una buena relación con la mente, sino también una buena relación con el tiempo.

Tras el ejercicio diario de esta práctica, ¿quién va a quejarse del tiempo? ¿Quién puede poner la excusa de que 'No tengo nunca tiempo de practicar unos segundos de silencio'? ¿O decir 'Es imposible estar en paz en el trabajo'? Con este ejercicio siempre hay tiempo de reconectarse y recargar.

La corriente de *Om Shanti* nunca deja de mandar energía. Sin embargo, tenemos que practicarla con atención plena. Así que, tras un día de actividad, si

hemos experimentado muchas pausas de unos cuantos segundos de silencio, no nos parecerá que estemos cansados y todavía nos sentiremos en plenitud.





Los principios para sentirse en plenitud

Conectar con lo divino, cultivar el espíritu
y aprender el respeto.



1. Conectar con lo divino

En silencio, a medida que me voy distanciando, puedo observar mis intenciones, motivaciones y respuestas a las demás personas y situaciones. Para mejorar la respuesta y mi relación con los demás y con los acontecimientos, necesito la capacidad de discernimiento que me permita ver tanto lo que estoy haciendo como lo que necesito cambiar.

El silencio —el silencio interno— me ayuda a discernir cuidadosamente. Sin el criterio correcto y la decisión de hacer las cosas de forma distinta me quedo estancado en el movimiento circular. Ocurren las mismas cosas, se repiten las mismas cosas. Me siento frustrado y me enfado, me siento desesperanzado y me quedo en el mismo estado durante años.

El silencio y el criterio que este me aporta me hacen avanzar y retroceder. En el interior del silencio me encuentro a mí mismo y encuentro a Dios. Es mi compañero en la transformación. En el silencio recibo fortaleza de Él y eso me inspira a avanzar. Si con-

servo la valentía de promover movimientos nuevos en mi vida, Su respuesta es ilimitada. En la India se dice ‘Cuando yo doy un paso de valentía, Dios da mil pasos hacia mí’.

Me siento en plenitud sabiendo que no me están juzgando y que no me etiquetan de ‘débil’ o ‘perezoso’, de ‘caso perdido’ o de ‘extraño’. La fe de Dios en mí me permite tener fe en mí mismo. Cuando me veo a través de los ojos de Dios, veo mi futuro muy brillante, mi presente como la oportunidad más valiosa y mi pasado como mi mayor aprendizaje. Desde el punto de vista de la eternidad todo es como debería ser. No hay lamentaciones, solo la inspiración para cambiar a mejor: mi potencial es ilimitado.

Que alguien crea en mí de este modo me hace sentir no solamente en plenitud, sino también extremadamente agradecido de que estos sentimientos puros puedan provenir de otro ser hacia mí.

Este abrazo desinteresado nos otorga el poder de comprender al ser y, sobre todo, a los demás. Entonces ya no vemos sus debilidades. Nos parece que

cualquier defecto puede curarse y que cualquier obstáculo es simplemente un peldaño más de la escalera.

Todo es un juego. En cuanto conocemos un poco las normas básicas, cualquiera de nosotros puede ganar. No hace falta tener un título, un estatus social concreto, una nacionalidad o una religión; basta con tener un corazón honesto que se orezca bajo la luz de Dios. Esta oportunidad que nos otorga Dios puede hacer que cualquiera se sienta pleno.

2. Cultivar el espíritu

El conocimiento es la semilla, la conciencia es la tierra, la atención es el agua y la luz es la colaboración benevolente de Dios. Con este método de cultivo, la planta de la comprensión crece y la flor de la virtud despliega su fragancia para todos. Entonces, si nace un fruto especialmente poderoso se entrega a los demás: es un fruto que no solo me alimenta a mí sino a muchas otras personas. Este cultivo espiritual constituye una gran alegría. No hay mejor sentimiento

que observar cómo planto semillas de sabiduría en mi interior. Con un cultivo esmerado, ofrezco y ofrezco el fruto del logro a los demás.

Al mirar la vida, bien como un juego o bien como un cultivo espiritual, hay que comprender y adoptar algunos principios para obtener buenos resultados. Si se entienden y se siguen los principios que rigen la vida, lograremos la victoria: obtendremos un fruto. Por ejemplo, si planto semillas de sandía en invierno no crecerán porque no es la estación adecuada para plantarlas. Si las planto en arena cerca del mar no crecerán aunque sea la estación correcta porque la tierra no es la adecuada para ellas.

En un juego cada jugador tiene una posición. Si el árbitro toma la pelota y sale corriendo, el juego se interrumpe porque este no era su papel. Si un jugador empuja a otro deliberadamente, es descalificado porque esta no es forma de ganar.

El universo también tiene principios, que mantienen y sostienen el derecho al bienestar de todas las cosas: las almas humanas, los cuerpos humanos, los animales,

las plantas, el agua o la tierra. Si nosotros, como actores en el escenario de la vida, no nos adherimos a los principios que protegen el derecho de todas las cosas a expresarse, sobrevendrán el desorden, el caos y la crisis. Estas consecuencias no las envía Dios, ocurren porque los seres humanos no hacen uso de su libertad de forma responsable. Romper las reglas por egoísmo y no preocuparse de las consecuencias de nuestras acciones provoca un trastorno en muchos ámbitos. ¿Cómo vamos a sentirnos en plenitud si rompemos los principios que mantienen el bienestar?

3. Aprender el respeto

El principio universal fundamental es el respeto, a partir del cual surge la aceptación, la tolerancia, la inclusión y, en última instancia, el amor. Hay muchos pasos que recorrer hasta el amor genuino. El amor es el poder del universo y es la naturaleza de Dios. También es el instinto básico espiritual del

espíritu humano, pero no puede conseguirse sin los pasos antes mencionados.

La ley del karma es la ley del respeto que mantiene el equilibrio, el orden y la armonía en el universo. Cuando se rompe esta ley, se produce una crisis. Cuando la naturaleza, las mentes y los corazones humanos están agitados y se utiliza tanto la violencia para reprimir, nadie puede sentirse bien, positivo y en plenitud. Los que utilizan estos métodos tan irrespetuosos para reforzar sus ideas y deseos nunca podrán alcanzar un éxito duradero.

Cualquier acto violento e irrespetuoso ante el derecho de ser de otro está condenado al fracaso. Esta ignorancia se denomina Infierno. El Infierno existe cuando no hay paz ni respeto y se considera que la fuerza bruta lo puede todo. Cuando los derechos básicos y la voluntad básica son derrocados por el temor y la codicia, se quiebra la paz.

La codicia destruye todo el sentido de la seguridad porque lo que se gana nunca es suficiente —la religión del «más y más y más» resuena en las culturas

que la viven. Y este «más» se arrebatara sin importar lo que ocurra a los demás. El hecho de que los demás sean menos o tengan menos se ignora y se justifica con el eslogan de «la supervivencia de los mejor preparados». El egoísmo brutal que diezma los bosques, contamina el cielo, vierte productos químicos a los ríos y mares y abusa de los seres humanos recibe su contragolpe a tiempo. Estas crisis nos despiertan al hecho de que toda vida es preciosa y que necesitamos volver al buen camino. Muchas personas ven y sienten esto, y hay una percepción creciente de que solamente las raíces de nuestra espiritualidad inherente pueden proporcionarnos la base de una vida auténtica.

Un retorno a la Semilla, al yo original y a los principios universales solamente puede reforzar nuestra existencia. Porque la verdad, el progreso o el logro significan que todos nos sentimos bien. Cada persona y forma de la naturaleza siente la armonía de su pertenencia mutua en este planeta. En silencio podemos cultivar las semillas del conocimiento y recuperar el Jardín del Edén. Infierno o Cielo están en

la Tierra; nos corresponde a nosotros decidir cuál de ellos crear.









Sentirnos en plenitud ahora

Este momento especial, un tiempo para los
ángeles, el camino hacia adelante.



1. Este momento especial

El tiempo es uno de nuestros mayores activos, y sobre todo ahora. Dios y el tiempo nos brindan la oportunidad de convertirnos en cualquier cosa que deseemos ser. Ahora parece que estamos en una época de extremos: una gran fuerza negativa está llegando a su punto máximo; pese a ello, también una gran fuerza positiva está llegando a su punto máximo. Estamos en medio de todo esto y si no continuamos conectados a nuestra propia esencia y a la Fuente Suprema, será muy fácil confundirse e incluso asustarse.

Mira con atención y te darás cuenta de que se está llevando a cabo un proceso de limpieza. Todo —tanto en la naturaleza como en la humanidad— vuelve a su estado de pureza original. En el proceso están surgiendo muchas otras cosas negativas de las que deshacerse. A pesar de las explosiones de negatividad, la corriente subyacente es de renovación y renacimiento. El tiempo falso e implacable se transforma en un tiempo de verdad dorada: una cultura de absoluta no violencia.

Con el conocimiento espiritual del alma, Dios y los principios de acción transformarán el caos en armonía, los conflictos en paz y el egoísmo en amor. Aunque esta transformación pueda no ser siempre evidente, poco a poco está teniendo lugar un giro positivo hacia la paz y el equilibrio.

2. Un tiempo para los ángeles

El silencio, el conocimiento y el amor están encerrados en un capullo, en cuya profundidad silenciosa se produce una metamorfosis. Se crean ángeles en este planeta, la Tierra. Los seres humanos pueden sin duda convertirse en ángeles cuando tienen un compromiso profundo con cambiar y servir.

Estos ángeles no se distraen en escenas de violencia o en la dominación y la conquista de sus propios deseos egoístas; se convierten en luz y en faros universales que nos guían a todos hacia el hogar de la Luz Eterna —hacia el Padre y Amigo y la realidad de la cultura dorada que se está creando ahora. Se

sienten en plenitud. De hecho, cualquier persona que se sienta así de plena habrá descubierto no solamente su propio destino sino también el gran destino de la humanidad.

3. El camino hacia adelante

Cada día podemos construir una carretera más sólida sobre la que andar. Cada día podemos hacer nuestro propio viaje hacia la Luz y llenarnos de ella. Cada día podemos hacer pequeños cambios que en algún momento constituirán un gran salto hacia una mayor conciencia: la conciencia de la integridad y la pertenencia.

Desde esta perspectiva vemos a los demás como iguales, con el mismo derecho a heredar felicidad y paz. En cuanto sabemos que todo el mundo recibirá su herencia de uno u otro modo, en el momento adecuado, nos sentimos en plenitud. En una familia todos los miembros desean lo mejor para los demás y contribuyen a que estos reciban lo mejor.

En cuanto termina un ciclo de la vida, se cierra el telón y se hacen los preparativos para una nueva función. Reina un gran optimismo. ¡Nos sentimos en plenitud!

*“Para sentirme bien,
positivo y en plenitud, debo darme
cuenta de que tengo que cambiar,
porque está en mis manos lograr una
forma de vida mejor.”*

Dadi Janki

Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente a través de sus **9000** sedes en más de **129** países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales en diferentes áreas: jóvenes, mujeres, medio ambiente, desarrollo social, valores en la educación, salud y derechos humanos.

Los centros ofrecen cursos y conferencias que promueven la espiritualidad en la vida cotidiana y que abarcan temas como el pensamiento positivo, la meditación, la gestión de la ira, la liberación del estrés y la autoestima, entre otros, capacitando a las personas a reconocer su verdadero potencial y realizando la dignidad de sus vidas.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son gratuitos. Los centros se financian con la aporte voluntario de profesores, alumnos y simpatizantes.

www.bkwsu.org/argentina
www.bkwsu.org

SEDES EN ARGENTINA

BUENOS AIRES, SEDE NACIONAL

Echeverría 2972

(CI428DSB) Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tél. +54-II-4784-4082

buenosaires@ar.bkwsu.org

www.bkwsu.org/argentina

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

LOMAS DE ZAMORA

San Martín 410

(entre Pereyra Lucena y Rivera)

(B1832HRD) Lomas de Zamora Oeste

T 54-11-4292 2349

lomas@ar.bkwsu.org

CAPITAL FEDERAL

El Carpintero 6947

(C1408DZC) Liniers

T 54-11-4641 1824

liniers@ar.bkwsu.org

PROVINCIA DE SANTA FE

Obispo Gelabert 3217

(S3000AAK) Ciudad de Santa Fe

T 54-342-455 8550

santafe@ar.bkwsu.org

MAR DEL PLATA

Santiago del Estero 3127

(B7602CCG) Mar del Plata

Provincia de Buenos Aires

T 54-223-4922637

mardelplata@ar.bkwsu.org

www.bkwsu.org/argentina

BRAHMA KUMARIS

SEDE MUNDIAL

Pandav Bhawan P.O Box N°2, Mount
Abu 307501, Rajasthan, India.
Tel. 91-2974-238261 to 68.
Email: abu@bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org

REINO UNIDO

Main Centre, Global Co-operation
House, 65-69 Pound Lane - London
NW10 2HH
Tel. 44 - 20 - 8727 3350.
Email: london@bkwsu.org.
Web: www.bkwsu.org/uk

OFICINA REGIONAL AMERICAS

Global Harmony House, 46 S, Middle
Neck Road, Great Neck, NY 11021, USA
Tel. 1-516-773 0971.
Email: newyork@bkwsu.org.
Web: www.ghhny.com

ESPAÑA

C / Diputacio 329, Pral, Barcelona 08009.
Tel. 34-93 487 7667.
Email: barcelona@es.bkwsu.org.
Web: www.bkwsu.org/spain

CHILE

Pocuro No. 2841. Providencia Santiago
Tel. 56-2-223 2062
Email: santiago@cl.bkwsu.org

COLOMBIA

Carrera 28 #91-95 La Castellana, Bogotá-DC
Tel. 57-1-236 6908/623 2537/636
9431/533 1339/533 1340
Cel: 57-3-10 563 2806 .
Email: bogota@co.bkwsu.org
Web:www.bkcolombia.com

MEXICO

Cocoteros 172, Col. Nueva Santa María,
Mexico City DF 02800
Tel. 52-55-55 56 21 52 .
Email: mexicocity@mx.bkwsu.org

PERÚ

Valle Riestra 652
San Isidro, Lima
Tel. 51-1-264-5308
Cel. 51-1-99890-7220
Email: lima@pe.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/peru

URUGUAY

Magallanes 1570, Montevideo
Tel. 5982-400 33 34.
Email: montevideo@uy.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/uruguay

PARAGUAY

México 1039, Asunción, Paraguay
Tel. (59521) 498-189
Email: asuncion@py.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/paraguay

¿Es posible sentirnos en plenitud en el mundo actual? ¿Por qué perdemos nuestra capacidad de sentirnos plenos? ¿Y qué significa sentirnos así? En este pequeño libro Dadi Janki apela a sus décadas de estudio espiritual y experiencia práctica para responder a esta y otras preguntas. Nos enseña que sentirse completos y sanos no consiste en pasarlo bien durante unas horas o en gastar dinero, sino que se trata de poner nuestra vida en orden y recordar quiénes somos en realidad.

Esta guía revela las claves para sentirse en plenitud: el entusiasmo, el optimismo, la satisfacción y el respeto, y nos enseña cómo empezar a adquirirlas. En palabras de Dadi, se trata de armonizar nuestro mundo interno y de ser fieles a nuestro ser auténtico. Es el momento de empezar a sentirse totalmente plenos y este pequeño gran libro nos muestra lo fácil que puede ser.

"Para sentirnos en plenitud debemos empezar por adentrarnos en nuestro ser para conocernos. Cuando nos adentramos en nuestro interior y vemos y aceptamos nuestro ser tal como es, empezamos a crear paz dentro de nosotros. Ser positivo es el resultado natural de esta experiencia de paz."

Cómo mejorar tu vida.



BRAHMA KUMARIS

29 AÑOS DE EXPERIENCIA EN ARGENTINA

www.bkwsu.org/argentina

www.bkwsu.org

