

Profesor Jem Bendell (Fundador del Foro de Adaptación Profunda), en conversación con la hermana Jayanti - 14 de abril de 2020 – Preguntas y respuesta en líneas

(P. Jem Bendell; R. Hermana Jayanti)

Este mes se nos une la hermana Jayanti, Directora Europea de Brahma Kumaris, un movimiento espiritual global que comenzó en India. Trabaja con ellos como maestra espiritual y quien se conecta con a políticos y el sistema de las Naciones Unidas en su nombre, durante unos 50 años. Maravilloso que la hermana Jayanti se une a nosotros desde Rajasthan, India. Gracias

R. Hola. Om Shanti, un saludo de paz a ti Jem y todos nuestros espectadores y oyentes

P. Estoy muy agradecido de que todavía pueda unirse a nosotros, ya que debe haber sido unas semanas bastante trascendentales, ya que la líder de Brahma Kumaris, Dadi Janki, acaba de morir a los 104 años, por lo que supongo que debe haber una gran cantidad de reflexión y celebración en torno a ella. ¿Cuáles son sus recuerdos de ella que sienta importantes para Ud. en este momento? Es un momento tan preocupante, globalmente y tan incierto con la pandemia global de Covid...

R. ¡Ella fue una persona gigante, en 1,50 metros! Su personalidad era radiante y sorprendente. La conocí la mayor parte de mi vida, 62 años y viví con ella durante 40 años. Siempre me decía 'no pienses'. Mantén tu mente pacífica y tranquila, entonces los pensamientos correctos vendrán. Si dejas que tu mente gire, no entenderás claramente lo que está pasando y las cosas se enredarán y confundirán. He aquí una mujer que pasó toda una vida yendo profundamente dentro de sí misma, para explorar lo que hay dentro del mundo interior. Pensamientos, sentimientos y conciencia. Cómo purificar la mente para tener pensamientos limpios y nobles. Esta era Dadi, y ella era una Servidora del Mundo, que sirvió toda su vida, hasta el final.

P. Eso es encantador. No sabía que había dicho 'no pienses'. ¡Perfecto! Hay mucho pensamiento en este momento. No sólo para dar sentido a lo que está sucediendo o reducir la vulnerabilidad que enfrentamos. La gente también quiere narrar lo que esto significa para el futuro y lo que viene después y hay cierta ansiedad en eso y me encuentro atraído por eso. Este es un mensaje encantador para mí

R. Sí, pensé que esto sería lo apropiado que Dadi estaría diciendo en este momento. Deja que la mente sea pacífica y tranquila y entonces sabré qué pensar. Hay tanta información y desinformación y difícil de sentir claramente. Crear espacio dentro es muy importante y luego mi inspiración y la conexión con el Único de arriba será clara y fuerte y yo también podré tomar esa guía.

P. Hay mucha ansiedad tanto en el Reino Unido como en la India y las políticas que se están tomando para reducir el riesgo tienen consecuencias adicionales con más ansiedad y sufrimiento. He mirado hacia atrás en sus entrevistas y he visto que usted dice que el Poder del Amor puede ser una protección. Cuando nos sentimos ansiosos en la sociedad, podemos volver a ese sentimiento y actuar desde ese lugar. Hay ansiedades no sólo en torno a la pandemia, sino también el cambio climático y el impacto en el clima, por ejemplo, en las cosechas y los individuos, etc. ¿Cómo nos conectamos con ese poder del amor?

R. Mi experiencia y comprensión me dicen que el estado natural del espíritu humano es el amor y la compasión y cuando perdemos el contacto con nosotros mismos porque estamos tan ocupados con la externidad de la vida. El confinamiento ha eliminado algunas distracciones y nos ha dado un poco de espacio. Pero entonces muchas cosas surgen dentro de nosotros mismos. Pero si voy más profundo y conecto con el ser interior entonces en esa conciencia, está el amor puro y la compasión. Si vemos el encierro como una oportunidad y no como un castigo, puedo sentir el amor que hay dentro de mí y permitir que surja y se exprese. No es un amor romántico, sino un amor envolvente e inclusivo, para que

te vea como mi hermano y cada persona de la familia humana, como mi familia. Cuando hay esa interconexión que siento, ese amor puro me estimulará a ir más allá de 'mis deseos' a algo más elevado. Entonces veo cómo todos podemos cooperar juntos y llevar a la humanidad hacia el siguiente paso de nuestra evolución. ¡Yo ofrezco un rayo de esperanza! Siento que lo que está sucediendo es un período muy oscuro, en India se describe como la Edad de Hierro y más allá de eso viene la luz. A través de este período de transición hay una enorme cantidad de agitación dentro de nosotros y externamente también, nacional e internacionalmente. Comienza desde adentro y si lidiamos con la negatividad dentro de nosotros mismos y permitimos que la bondad sea expresada, entonces juntos podemos crear un mundo mejor para todos nosotros.

P. Me gusta eso y me gustaría volver a eso, pero estoy realmente interesado en las conmociones internas, ya que la gente se da cuenta de que su futuro no es lo que pensaban, tal vez sus ingresos o trabajo no es lo que pensaban y surgen nuevos temores. La meditación es ofrecida por los Brahma Kumaris, y de hecho muchas otras tradiciones, como una forma de resolver pensamientos, y experimentar el amor universal que has descrito; y alinear la propia voluntad con la voluntad divina. ¿Podrías decir algo más sobre la meditación? Algunos lo ven como una forma de "alejarse" del dolor y el sufrimiento del mundo. En lugar de encontrar una manera de estar con y comprometido con el dolor y el sufrimiento del mundo y calmar el dolor y el sufrimiento dentro del yo en este tiempo incierto. ¿Cómo lo ves?

R. Se ha convertido en un supermercado espiritual y podemos tomar del estante lo que deseemos tal vez. Practico la Meditación Raja Yoga. Yoga significa unión, conexión. De lo que estamos hablando aquí es de reconocer la identidad del yo como el ser interior y a través de mis pensamientos conectar con lo Divino, para que la unión suceda y experimente esa relación. A lo largo del día y la noche la mente está funcionando con pensamientos rápidos. En la meditación estamos aprendiendo a tener dominio sobre nuestros pensamientos, para que podamos ralentizar la mente. Esto sucede de una manera natural. Si comenzamos este viaje interior y miramos los pensamientos, generalmente se ralentizan. Entonces podemos seleccionar el pensamiento en el que deseamos centrarnos. Un pensamiento de amor o paz y luego conectamos con nuestra bondad. Esta bondad está dentro de todo ser humano. Sé que llevo una mezcla dentro, pero puedo lidiar con eso más tarde. Así que conecto con la pureza y la paz y en esa conciencia superior, puedo ser consciente de la presencia de lo Divino. Cuando estoy luchando con emociones negativas como el miedo o los celos, estoy muy lejos de ese nivel de conciencia donde puedo ser consciente de esta presencia. Pero cuando aclaro la mente y elevo la bondad interior, entonces con mis pensamientos hago contacto. Esto no es detener los pensamientos. Externamente no estoy hablando, pero internamente estoy empezando a tener una conversación con Lo Divino. Estoy construyendo una relación y esto significa que estoy recibiendo dos cosas... amor adicional, paz y fuerza que necesito, pero también recibir el poder que necesito para lidiar con todas las fragilidades humanas que todos tenemos, que nos detienen - nuestros egos y la ira. De hecho, entonces me estoy preparando para comprometerme más plenamente con las personas y el mundo en general. Así que esto no es una meditación que conduce al escapismo o la negación, sino una preparación para comprometerse plenamente con lo que es más elevado dentro de mí mismo. En lugar de necesitar, querer y tomar. No estoy hablando de dinero o comida. Estoy hablando de la sed interior del alma. Cuando buscamos el amor, la felicidad, etc. y queremos que alguien proporcione eso. Pero ahora cuando nos llenamos podemos empezar a dar. Esto cambia la dinámica en las relaciones que tengo. También cambia nuestros horizontes y pasamos por encima de las limitaciones de la familia, de la comunidad, pero vemos a la familia ilimitada de la humanidad a la que pertenezco.

P. Gracias por esto. Fue hace sólo un año cuando comencé a practicar la meditación más plenamente, particularmente durante una Meditación Vipisana Insight, que el poder de ésta se hizo evidente para mí. Anteriormente pensaba que se trataba de calmar la respiración y ralentizar los pensamientos, por lo tanto, de alguna manera sentirse un poco más relajado. Sin embargo, ha traído esta conciencia de pensamientos y sentimientos, emociones y sensaciones que suceden dentro de mí, en lugar de definirme. En el último mes en diferentes momentos, he sentido un poco de pánico por la situación que se vive aquí

en Indonesia y me doy cuenta de que tener la capacidad de ver lo que está sucediendo dentro del cuerpo y no actuar desde ningún miedo inmediato, es algo que he ganado y se queda conmigo todos los días, incluso cuando no estoy meditando.

Brahma Kumaris medita con los ojos abiertos. ¿Eso tiene que ver con la vida cotidiana?

R. Sí, así es. Por ejemplo, mientras nos sentamos y nos relacionamos, si te veo como el ser interior, la luz que brilla dentro de la conexión es muy diferente al Profesor y a mí, uno sin educación científica, habría tensiones. Así las dos meditaciones, ambos somos meditadores y estamos conectando alma con alma y hay una relación fácil. Sólo nos hemos reunido durante un par de horas antes y sin embargo es una conexión natural. Esto se debe a la meditación de ojos abiertos. Si cerraba los ojos en meditación podría ser más fácil temporalmente, pero cuando nos entrenamos para ver y no distraernos y mantener los pensamientos en un nivel superior, entonces continúo con mis acciones y responsabilidades. Karma Yoga: acción en una conciencia superior. Entonces puedo dedicarme a hablar, caminar, conducir, lo que sea, pero en la conciencia del alma. Podría cambiar el mundo. Si hubiera una receta para cambiar el mundo, esto podría ser.

P. Estoy muy interesado ya que vives en comunidad tanto en Londres como ahora en Mount Abu. Hay beneficios de esto en el bloqueo, pero puede haber una mayor sensación de vulnerabilidad debido a las posibilidades de transmisión. Muchos de nosotros nos sentimos vulnerables a enfermedades, etc. Me preguntaba cómo su perspectiva sobre la verdadera naturaleza del yo influye en cómo se siente acerca de su vulnerabilidad y sentido de la vida terrenal. En Brahma Kumaris hablan de la conciencia e identidad del alma. ¿Puedes contarnos un poco sobre eso?

R. Sí, gracias. Es un hecho si soy consciente de mi propia identidad interior, como que está dentro. Hemos hablado del dominio de los pensamientos y sentimientos y se extiende al dominio de los sentidos físicos. He aprendido cada vez más que soy yo el alma que vive en lo más profundo. Yo soy el ser interno a cargo de este cuerpo físico. Mis pensamientos y sentimientos impactan el cuerpo. Estamos acostumbrados a pensar en esto de otra manera. Me lastimé el dedo y siento dolor. Mi actitud luego se mueve a quién causó el daño y a menudo culpar, etc. Por lo general, el cuerpo influye en el alma. Estamos revirtiendo el proceso y asegurando que el alma se encargue del cuerpo. Si puedo estar lleno de amor, y fe y esperanza, entonces mi inmunidad se ve reforzada. Cuando hay esperanza en el corazón la inmunidad sube y cuando hay miedo se cae. Teniendo esta conciencia del ser interno en este momento estoy manteniendo mi inmunidad alta y soy consciente de que la calidad de mis pensamientos me ayudará a sentirme mejor, esté enfermo o no. No tener miedo es protección en sí misma. Este es un momento en el que la gente está reconociendo que además de lavarse las manos, mantener la distancia social, etc. ... la forma en que pensamos y sentimos nos ayudará a mantenernos bien, o nos permitirá sucumbir a los virus. Incluso si el cuerpo es frágil y el virus ha llegado, voy a ser capaz de recuperarme más rápidamente si tengo los pensamientos y la percepción de lo que está pasando.

He encontrado noticias y estudios recientemente sobre la conexión entre el cuerpo y la mente en términos de inmunidad e incluyendo incluso sentimientos altruistas y el poder en el sistema inmunológico. Obviamente a veces, parte de esa evidencia y filosofía puede ser mal utilizada y sacada de contexto. "Te enfermaste porque te preocupaste demasiado", por ejemplo. Me interesa lo que mencionaste sobre la esperanza. La esperanza significa cosas diferentes en diferentes tradiciones espirituales. Incluso dentro del cristianismo, por ejemplo, entre el catolicismo y el protestantismo hay diferentes debates.

P. Mi comprensión de la esperanza en relación con el alma no significa mucho para la esperanza del futuro en este cuerpo. Por extensión, no significa mucho para cómo serán las sociedades. Pero la esperanza es más acerca de cómo voy a ser: cómo las personas con las que interactúo pueden ser sin importar lo que esté sucediendo. Ya sea un asteroide que nos golpea desde el espacio exterior, o un virus que barre el mundo que no podemos controlar; o el cambio climático convirtiéndose en un fenómeno fugitivo. ¿Cómo hablas de esperanza? ¿Es una esperanza para el viaje del alma, o una más manifestado en el plano material?

R. Todo el drama de este mundo en el que vivimos, como un escenario en el que la gente va y viene e interpreta sus papeles en el escenario es la interacción entre el alma y la materia. Nunca es que el alma esté aquí sola. Está en la materia, en el cuerpo representando su papel en el escenario. Así que sí, la esperanza de que el alma se va a sentir fuerte, brillante y hermosa y volver a su estado original de alegría y amor que solía conocer, en algún momento, y ahora es posible volver de nuevo a eso. También está conectado a la dimensión física. Hay un tiempo de oscuridad y uno de luz. Hemos pasado por el período de oscuridad y ahora nos acercamos a un mundo de luz. Estamos viendo una gran agitación, pero más allá de eso, el mundo será un lugar mejor y los seres humanos estarán experimentando su propio estado más elevado y compartiendo esas cualidades entre sí. Para que cuando la gente interactúe sea con bondad y amor. Cuando la gente hable serán palabras que sean de apoyo y alentadoras, en lugar de la dureza que vemos en el mundo de hoy.

P. Estoy realmente interesado en esto, cómo el Fundador de Brahma Kumaris, Dada Lekraj, en 1937, tuvo esa gran visión del sufrimiento, con la guerra y los desastres naturales y tecnológicos. Así que había esa sensación de cataclismo futuro, que está en muchas tradiciones espirituales, así, apocalipsis y renacimiento. Sin embargo, el renacimiento también significa cosas diferentes, puede que no sea sólo para la humanidad, sino también para la conciencia, aquí o en otras partes del cosmos, por ejemplo. Pero en Brahma Kumaris, usted ha tenido esto en su cosmología, en sus historias religiosas y perspectiva desde su comienzo. ¿Qué podríamos aprender de eso mientras nos despertamos en el planeta a múltiples crisis y las cosas están empeorando mucho con gran cantidad de muerte y sufrimiento? ¿Qué podrían aprender las personas que se despiertan a esta situación de cómo Brahma Kumaris ha vivido con esta expectativa de una forma de colapso de la edad de hierro?

R. Siempre hemos mantenido la visión de un mundo mejor por delante de nosotros. Pero más que eso, lo que hacemos es que mientras vivimos en este mundo no nos quedamos atrapados en la posesividad y los apegos conectados a este mundo. Esta es una parte importante de toda la historia. Si me apego a una cosita, eso tirará de mi energía hacia sí mismo. Pero si puedo saber que este cuerpo mío es un instrumento fantástico, muy valioso, pero estoy separado de la conciencia limitada que el cuerpo me impone. Cuando pienso que soy Jayanti y esto y esto, hay toda una trampa en la que me estoy cayendo.

P. Sí, eso también me suena bien. El increíble soltar dándose cuenta que esa vida tal como la conocemos ahora mismo no es como siempre será. Eso crea cierta distancia que me permite pensar realmente en lo que más valoro, en lugar de simplemente vivir de la costumbre en esta sociedad.

R. Sí, cuando vivo en el estado de identidad limitada entonces el color de mi piel, el género, la edad, la posesividad de las relaciones; la posición en la que me sostengo en la sociedad y la tradición que se supone que debo seguir son todas ellas una jaula en la que me pongo. Conectado a todas esas limitaciones está el ego, la ira, la codicia y el materialismo que estamos viendo actualmente. Todas son trampas. La espiritualidad nos enseña a salir de las trampas y ser libres. Cuando puedo ser libre en la conciencia del espíritu entonces soy el amo y no el cuerpo, que utilizo de la mejor manera posible. ¿Puede la mente estar llena de pensamientos nobles y altruistas? ¿Puedo asegurarme de que mi corazón no es pequeño y solo para mí? ¿Puede mi corazón ser abierto, grande, generoso y compasivo? ¿Pueden mis manos ser las que pueden cuidar, sanar y compartir con los demás? Así que estoy usando el cuerpo físico de una manera consciente. Ya no por las esclavitudes del hábito, porque esto es lo que otros están haciendo y tengo que hacer también. En la competencia también surge el conflicto. ¿Puedo salir de estas cosas a la más elevada conciencia, el estado humano original, de la paz, el amor y la verdad? ¿Puedo volver a eso y mantener la conciencia del ser interior? Entonces es fácil acceder a estas cualidades que están dentro de mí.

Cuando pienso en la esperanza, pienso en el Único allá arriba que siempre es benevolente. Entonces veo que la vida también es benévola. Hay cosas por las que paso que son incómodas, pero hay lecciones que aprender de ellas, así que puedo llegar a la comprensión de lo que es la benevolencia. Mencionaste que la gente tiene la posibilidad de tener, la posibilidad de pensar más profundamente lo que está pasando.

Veo esto como la benevolencia de Covid-19 como que nos da esta oportunidad.

P. Ya veo. Brahma Kumaris es la organización espiritual más grande del mundo dirigida por mujeres y el liderazgo de las mujeres ha sido una parte central de su organización y cómo funciona. ¿Qué podrían aprender otros de esto y de este estilo de liderazgo? La adaptación profunda se está convirtiendo en una especie de movimiento, así que ¿qué podríamos aprender de por qué el liderazgo de las mujeres es realmente importante?

R. Creo que las mujeres tienen más conciencia de lo que es nutrir y sostener. Sostenibilidad es una gran palabra. Una característica natural de las mujeres es esta habilidad. Cuando el Fundador quería que las mujeres asumieran este papel, ese fue parte del pensamiento. A las mujeres también se les debe dar su mismo derecho en la sociedad, por lo que en el futuro hay equilibrio. Yo recomendaría que dentro de su propio liderazgo se aseguren de tener mujeres con este sentido innato de sostenibilidad y crianza. Las mujeres, también traen consigo esa sensación de que no sólo están pensando por sí mismas, sino también en los demás a su alrededor. Ese sentido innato del servicio es bastante enraizado. Es un aspecto femenino que los hombres también pueden tener y desarrollar dentro de sí mismos. Pensando en el colectivo, el todo, la gente. Más que los hechos, las cifras, las finanzas y la logística. Para que el cerebro adecuado entre.

P. Sí, a veces puedo entrar accidentalmente en peleas con hombres de la misma edad para determinar quién tiene más razón. Por lo tanto, no es sólo la logística y el dinero, sino la categorización, el etiquetado y la definición como parte del deseo de tener albedrío, control y supervisión. Y la dimensión espiritual, el Todo, es de alguna manera inefable y, en última instancia, incomprensible, por lo que todo el proceso de etiquetado y describir es de alguna manera inútil, aunque interesante.

R. Los juegos de control y poder han determinado el período de los últimos 1.000 años, y han creado guerras y conflictos. Es hora de alejarse de ese lado externo del control y el conflicto. El poder espiritual es el poder del amor y la compasión.

P. Quiero preguntarle sobre algunas opciones de estilo de vida. En los debates ha surgido la preocupación por el cambio climático, ya sea suspendiendo las emisiones de carbono o reduciéndolas. O se está preparando para la interrupción continua de nuestras vidas, que es más de lo que se trata el foro y el movimiento de adaptación profunda. La gente habla de dieta y creo que la mayoría de los BK son vegetarianos.

Me preguntaba por qué eligen la vida vegetariana, incluso desde una perspectiva espiritual. Esto sería muy útil para que la gente lo escuche.

R. Permítanme comenzar por los factores inmediatos. Salud: Muchos cambian a una dieta vegetariana porque es una dieta saludable. Piensa en los antibióticos y que el 70% de los antibióticos que se fabrican se utilizan en la industria animal, ya que se mantienen en espacios tan cercanos que no sobrevivirían sin ellos. Pero ¿qué me está haciendo? Una dieta basada en plantas es absolutamente la correcta para tener en términos de nuestro desarrollo humano. En segundo lugar, el aspecto ecológico y la necesidad de pasar a una dieta basada en plantas, por lo que estamos liberando espacio terrestre y agua para todos, en lugar de sólo para un puñado de personas. El tercer aspecto es espiritual. Si mi comida viene de fuentes de no violencia, entonces eso va a estar permitiendo que la mente sea más pacífica. El lado espiritual es que cuando tomamos la vida por el bien de alimentarnos...*has a otros lo que quieres que te hagan...* es una regla de oro generalmente para la humanidad. Si estoy matando por mi comida y gusto, entonces mi mente siempre estará en un estado de agitación, en el que nunca habrá paz. Cuando deseamos la paz en el mundo, nuestras fuentes de alimentos también deben ser pacíficas.

P. Con la actividad de granja a nivel de fábrica hay tanto sufrimiento innecesario en la cadena de suministro de alimentos animales ahora. Hemos detectado un problema desconocido. Las personas en el Espacio de Adaptación Profunda generalmente anticipan un colapso de este modo de vida industrial y de

consumo, con supermercados llenos. Algunos responden a eso viviendo más cerca de la tierra y más autosuficientes y así puede haber una razón para mantener pollos, cerdos, etc. Otros sienten que hay mucho más sufrimiento por delante, que todas mis propias historias de lo que creo y quién soy se están desmoronando, sólo quiero vivir con el mayor amor y amabilidad posible y no contribuir al sufrimiento de ningún ser sensible. Así que, es realmente interesante ver las diferentes maneras de responder a tal agitación en nuestras formas de vida, y eso ya está sobre nosotros con el coronavirus.

R. Absolutamente. Cuanta más información podamos compartir, más fácil será para las personas tomar las decisiones con las que se sienten cómodas.

P. ¿Qué está haciendo Brahma Kumaris ahora en respuesta a esta pandemia del virus corona?

R. En la India tenemos una gran comunidad y somos capaces de cuidar de muchos otros de una manera física. Tenemos espacio dado al Gobierno para poner a la gente para la cuarentena, y a los pacientes. Hemos proporcionado edificios en una parte de nuestro campus para que los médicos y enfermeras traigan y cuiden a las personas. En otro nivel, dentro de nuestra comunidad, cuando hay personas que son vulnerables o están aisladas, estamos proporcionando alimentos, etc. Pero creo que lo más importante que estamos haciendo es ayudar a elevar los espíritus. Mantenerse en contacto por zoom y llegar a las personas. Nuestras clases comunitarias se detuvieron hace un mes, por lo que hemos estado participando con actividades en línea desde meditaciones en línea, enseñanza, clases diarias regulares, eventos públicos en línea. los números que estamos recibiendo es una indicación de que la gente está valorando esto mucho.

P. ¿Puede la gente encontrar la meditación que está ofreciendo en brahmakumaris.org y puede hacer donaciones a su trabajo humanitario en línea?

R. Sí, de hecho

P. de oyente: Vivo en una zona rural en el centro de los Estados Unidos y gracias fue bueno escucharte hoy. Hay mucho que saber cómo queremos ser, pero no lo estamos logrando. Por ejemplo, desear tener una mente más tranquila incluso cuando las circunstancias son tumultuosas. No cumplir con ese ideal me lleva a entrar en conflicto conmigo mismo y parece empeorar las cosas, con la comparación de dónde me gustaría estar y dónde estoy. Me pregunto si usted tiene algún comentario para trabajar con esto.

R. Gracias por esta pregunta y seguro que es una que muchos otros también tienen. Si puedo desarrollar mi propio poder interior, entonces seré capaz de lograr las cosas que compartiste. Por mi cuenta esto es difícil. Pero si me conecto con La Fuente Suprema, puedo extraer energía hacia mi interior. Entonces es posible un cambio dramático. Más de lo que creo que es posible tal vez. Me puede dar mayor amor, paz y una conciencia de gozo y podré empezar a llenarme de energía y poder espirituales y usarlos en mi vida. Incluso una práctica corta de meditación todos los días puede traer un gran beneficio. Cuando experimentamos los beneficios queremos aumentarlos y mejorarlos y se convierte en un incentivo natural para continuar. Como dijo Jem, desde que practicó de una manera más regular ha habido una experiencia de resultados muy visible.

P. Sí, puedo afirmar eso, aunque no estoy seguro de si mi pareja estaría de acuerdo. Sigo intentándolo. También hay una sensación de auto-aceptación de que nosotros, en cierto sentido, nunca lo conseguiremos bien y eso está bien. Seguimos cayendo y volviendo al esfuerzo y al estado de amor. Tenemos algunos principios en el Foro de Adaptación Profunda sobre cómo dialogamos sobre estas cuestiones difíciles sobre anticipar y trascender el colapso inminente. No sólo decimos que nos interesa la compasión, la curiosidad y el respeto, sino que estamos volviendo a la compasión, volviendo a la curiosidad y volviendo al respeto.

Son situaciones estresantes, momentos estresantes. Algunas personas están diciendo que la humanidad está teniendo que tener conversaciones que nunca ha tenido. Las civilizaciones individuales se han enfrentado a la desaparición. Ahora, la conciencia que tenemos de la amenaza para toda la humanidad en este momento no tiene precedentes y, por supuesto, todos vamos a estar un poco estresados y traviesos, y eso es lo que vuelve una y otra vez.

R. Sí, esto es bueno. Me gusta esto. Está dentro de nosotros mismos y cuando nos olvidamos, tenemos que recordarnos a nosotros mismos y volver a eso.

P. En realidad recuerdo, nuestro recuerdo de la unidad de nuestras almas con el Todo que está en muchas tradiciones espirituales. Está en sufismo. Me gusta esto.

P. de oyente: Estoy en Nueva York. Mi pregunta es acerca de la transformación que pueda necesitar atravesar la humanidad. Y es que somos demasiado ricos. Es esta riqueza la que está creando todos los problemas que estamos teniendo y veo que el único camino a seguir es uno de mucho mayor amor. Me gustaría escuchar acerca de la conexión entre la realización espiritual; estar contentos, felices y satisfechos con los seres y teniendo el efecto práctico de reducir nuestra riqueza, la cual hace esta enorme huella de carbono.

R. Yo diría que se trata del desequilibrio de la distribución de la riqueza. Hay una pequeña proporción, tal vez 20% que es rica y dentro de eso un 4% que es enormemente rico. Más del 80% de la humanidad no es rica. No estoy hablando sólo de la falta de riqueza espiritual de amor y alegría. Sino que estoy hablando de supervivencia física. Algunos del 80% podrían tener algunas cosas algunas veces, pero estamos hablando de la distribución y cómo la desigualdad gobierna el mundo en este momento. Si puedo tomarlo a nivel personal primero y aprender a hacer la conexión espiritual y permitir que mi propio amor, alegría y pureza aumente, entonces puedo estar contento y entender que mi felicidad no proviene de un coche más grande, o mejor casa, etc. Esa es una realidad: Una vez que tenemos suficiente riqueza para mantener las necesidades físicas, más allá de eso, no está agregando a la felicidad de nadie y hay mucha investigación que nos dice esto. Necesitamos una cierta cantidad para nuestras necesidades físicas. Más allá de eso lo que necesito hacer es desarrollar mis propios tesoros internos y saber que mi felicidad está dentro. A nivel práctico y externo, significa que puedo simplificar. No necesito todas las trampas a las que la sociedad está acostumbrada hoy en día. Entonces puedo simplificar y reducir mi huella de carbono considerablemente y también hay más disponible para que otros lo compartan. También me hago más libre: mientras estamos atrapados por 'querer' externamente, estoy atrapado por esas cosas. Me sentiré muy angustiado e infeliz si luego están faltando en mi vida. Si he simplificado mi vida y he aprendido a tener la felicidad interior que proviene de ese estado interior de satisfacción, entonces seré capaz de manejar mi vida en una vida mucho mejor.

Gracias. Me he encontrado capaz de aflojar mis hábitos de consumo que se habían desarrollado a partir de vivir la vida sin pensar.

P. del oyente: Estoy en Indonesia. El camino espiritual para mí se trata más de cómo poder vivir con el dolor y la devastación que la humanidad sigue creando, no sólo tener una manera de volver al amor y a la belleza que es esencial para todo ser. ¿Cómo evitamos el bypass espiritual y consecuentemente no abordar en nuestra propia vida, y en el mundo exterior, decisiones y acciones difíciles?

R. Como persona espiritualmente consciente estoy muy presente en el mundo. No estoy negando al mundo en ningún nivel. Sé que el mundo está pasando por mucho dolor y sufrimiento y yo soy parte de ese mundo y he pasado por ese dolor y sufrimiento. Pero lo que he hecho es mirar el yo desde la perspectiva interior del alma. Si el cuerpo está mal no dejaré que mi cuerpo pase por el sufrimiento como solía hacerlo. Diré que está bien. Me separo. Doy buenas vibraciones a mi cuerpo para que el proceso de curación del cuerpo se haga cargo. Tomaré la medicación que necesito. Pero usaré el poder de la mente y el poder del amor y la verdad para ir a través de mi cuerpo físico, para no sufrir como solía hacerlo antes. De lo contrario, podemos entrar en 'ay de mí' y luchamos. Ahora soy capaz de enviar vibraciones

de paz a través de mi cuerpo. Así que estoy aprendiendo a lidiar con lo que es el sufrimiento y el dolor de una manera diferente. Si veo a otros que están sufriendo tal vez pueda decirles que vuelvan a esa conciencia interior de la paz que ustedes son... Y mantener esta conciencia de paz puede ayudarte a respirar más fácilmente. Probablemente lo hará. La meditación nos enseña maneras muy prácticas. No es una negación de dolor y sufrimiento, sino cómo lo lidio de manera diferente. Alguien usó esta técnica para una disnea hace poco y dijo que 'sentí que no podía respirar y entonces recordé que soy un alma y pude sentir mi cuerpo relajarse y pude enviar esas vibraciones de paz a mi cuerpo'. Hay diferentes maneras en que podemos aprender a lidiar con el dolor y el sufrimiento.

P. Veo una paradoja. ¿Cómo desarrollamos la ecuanimidad, que no necesariamente es serenidad, es poder estar con lo que sea, sin anhelar o querer ser pacífico y ayudar a todos los demás a ser lo más pacíficos posible? Estar presentes en el sufrimiento, dentro del yo y del mundo; pero no revolcarse en ello, ni ser adverso a ello. Es una especie de quietud estar completamente presente en lugar de perderse a nuestros propios antojos y aversiones. Es difícil. ¡Tal vez venga simplemente si no pienso!

R. He tenido una magistral y brillante profesora en Dadi Janki. La vi pasar por tantas enfermedades. Otra historia para otro momento.

Pregunta final

P. del oyente. Estoy en Edimburgo. ¿Qué haces cuando no tienes el hábito de la meditación de una manera desarrollada, pero te encuentras en una situación que es difícil, por ejemplo, has sido atrapado por el virus? No hay muchas esperanzas para ti, pero tal vez la meditación está ahí para ti, pero no sabes mucho cómo funciona ni estás motivado. ¿Qué se hace?

R. Una manera sencilla de comenzar el viaje interior, es leer lo que sea edificante e inspirador para ti. Si has compartido con los que amas. La tecnología es increíble. Existe el lado oscuro del que soy consciente, pero el lado positivo está funcionando durante presente. Así que pasa estos pensamientos inspiradores por la mente. Permitir que la mente reflexione sobre cosas de belleza, verdad, amor y alegría es meditación. No lo hagas complicado o un misterio. Cuando reflexionamos sobre las cosas más evadas, nos movemos en la dirección de la meditación. Así que compartan cosas buenas entre sí.

P. ¡Eso es interesante de escuchar, en lugar de como cruzar las piernas en un cojín! Brillante

R. De nada

P. Muchas gracias hermana Jayanti. Y espero que estén a salvo y bien en una situación difícil en India.

R. Sus preguntas han sido hermosas Jem, muy profundamente espirituales y una indicación de tu regreso a ese espacio de amor y verdad en ti mismo.

P. Gracias. Tengo esa cosa de "no pienses". Necesito más días para hacer esto después de un hábito de toda la vida tratando de ser listo.

R. Pruébalo en pequeñas dosis.

P. Bendiciones a todos los de todo el mundo que se unen a nosotros y ven el Foro de Adaptación Profunda en un mes de tiempo para otra P & R. Adiós