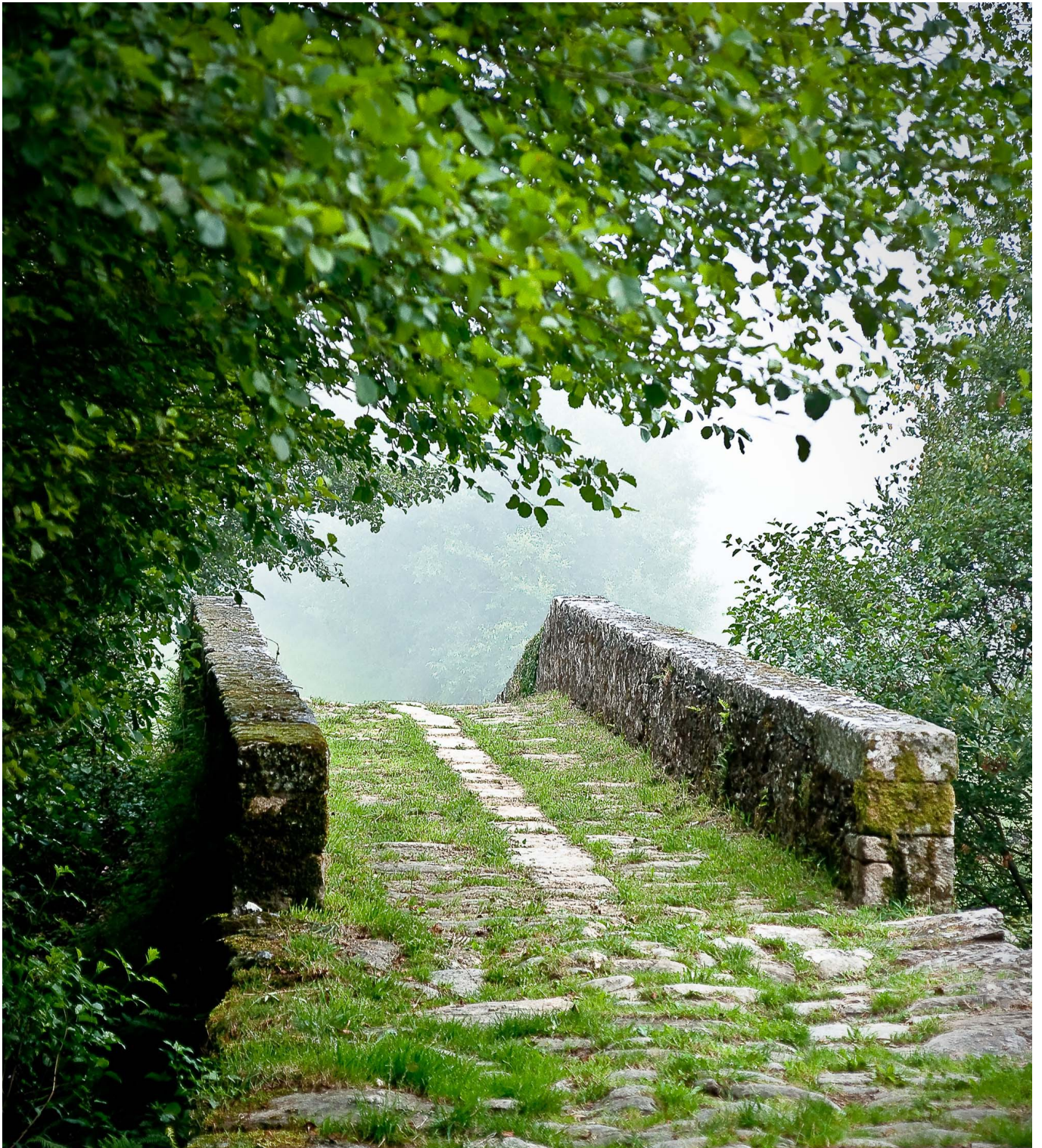




MIRADAS DESDE EL SILENCIO

Textos breves de sabiduría espiritual

Blog Grego.es 2013-2014

MIRADAS DESDE EL SILENCIO

Textos breves de sabiduría espiritual

Grego.es 2013-2014

1 Posts

1.1 EL SECRETO DE KRISHNAMURTI, por Eckhart Tolle



J. Krishnamurti, el gran filósofo y maestro espiritual de la India, viajó casi continuamente por el mundo entero durante más de 50 años para tratar de comunicar a través de las palabras (que son contenido) aquello que está más allá de las palabras y del contenido. Durante una de sus últimas conferencias, sorprendió al público preguntando, "¿desean conocer mi secreto?" Todo el mundo quedó en vilo. Muchas de las personas habían acudido a sus conferencias durante 20 o 30 años sin lograr comprender la esencia de su enseñanza. Finalmente, después de todos esos años, el maestro estaba a punto de revelarles la clave. "Mi secreto es el siguiente", dijo, "no me importa lo que pueda suceder".

No dijo nada más, de manera que pienso que la mayoría de las personas presentes quedaron más confundidas que antes. Sin embargo, las implicaciones de esa frase son profundas.

¿Qué implica no inmutarse ante las cosas que puedan suceder? Implica estar internamente alineados con lo que sucede. "Lo que sucede" se refiere al carácter del momento presente, el cual es siempre como es. Se refiere al contenido, a la forma adoptada por el momento presente, el cual es el único que puede existir. Estar en consonancia con lo que es significa estar en una relación con las cosas que suceden en la cual no hay resistencia interior. Significa no calificar mentalmente los sucesos como buenos o malos sino dejar que las cosas sean. ¿Significa eso que no debemos hacer nada por generar cambios en nuestra vida? Todo lo contrario. Cuando la base para toda la acción es la consonancia interior con el momento presente, la inteligencia de la Vida misma imprime poder a nuestros actos.

Eckhart Tolle.

Fuente: [Eckhart Tolle en español](#).

1.2 SABER QUIÉN SOMOS, por Santa Teresa



No es pequeña lástima y confusión que por nuestra culpa no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es y no se conociese ni supiese quién fue su padre, ni su madre, ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos (...) Él mismo dice que nos creó a su imagen y semejanza... (Sta. Teresa, Moradas I,1.1.)

Para entendimientos concertados y almas que están ejercitadas y pueden estar consigo mismas, hay tantos libros escritos y tan buenos que sería yerro hiciéredes caso de mi dicho en cosas de oración. Mas de lo que yo querría tratar y dar algún remedio, (...) es de unos entendimientos tan desbaratados, que no parecen sino unos caballos desbocados, que no hay quien los haga parar: ya van aquí, ya van allí, siempre con desasosiego.

No os acongojéis del trabajo y contradicción que hay en el camino y vais con ánimo y no os canséis (...) no penséis que no tenéis fuerzas y que no sois para ello. (...) Tomad mi consejo y no os quedéis en el camino, sino pelead, como fuertes pues no estáis aquí a otra cosa sino a pelear. Id siempre con esta determinación de antes morir que dejar de llegar a esta fuente. (Teresa de Jesús. fragmentos del Camino de perfección).

Fuente: www.cetr.net

1.3 MEDITAR ES POSIBLE, Y NECESARIO, por Pema Chodron



"Si realmente supiéramos la infelicidad que causa en este planeta nuestra evitación del dolor y nuestra búsqueda del placer, si entendiéramos que este hecho nos hace desgraciados y corta nuestra conexión con nuestro corazón y nuestra inteligencia básicos, practicaríamos la meditación como si se nos estuviera quemando el pelo. No pensaríamos que tenemos mucho tiempo y que podemos dejar la práctica para más adelante.

La meditación es la base de una sociedad iluminada que no esté basada en pérdidas y ganancias, en ganar o perder.

Cuando nos sentamos a meditar, podemos conectar con algo no condicionado, con un estado mental, con un entorno básico que no se aferra ni reacciona a nada. La meditación es probablemente la única actividad que no añade nada a nuestro escenario vital. Permitimos que todo vaya y venga sin más. La meditación es una ocupación totalmente no violenta y no agresiva. La base del cambio real consiste en no llenar el espacio automáticamente y permitir la posibilidad de conectar con una apertura incondicional. Podrías decir que esto supone prepararnos para una tarea que es casi imposible, y quizá sea verdad, pero, por otro lado, cuanto más nos quedamos con esa imposibilidad, más descubrimos que es posible después de todo.

Cuando nos apegamos a recuerdos y pensamientos, nos estamos apegando a algo que es inasible. Si nos permitimos entrar en contacto con estos fantasmas y dejarlos pasar, podemos descubrir un espacio, un alto en el parloteo, un vislumbre del cielo abierto. Éste es nuestro derecho de nacimiento, la sabiduría con la que nacimos, el vasto despliegue de riqueza primordial, de apertura primordial, de sabiduría primordial. Entonces, todo lo que tenemos que hacer es descansar sin distracción en el presente inmediato, en este mismo instante temporal. Y si somos arrastrados por pensamientos, anhelos, esperanzas y miedos, podemos volver una y otra vez a este presente.

Estamos aquí. Es como si fuéramos arrastrados de este lugar por el viento, y el mismo viento nos devolviera a él.

Podemos descansar en el lugar que se crea cuando un pensamiento se ha ido y el siguiente aún no ha surgido.

Podemos ejercitarnos en volver al corazón inmutable de este mismo instante ya que de él procede toda la

compasión y toda la inspiración"...

Pema Chodrón "Cuando todo se derrumba"

Fuente: [Asociacion Chi de Andalucia](#).

2013-06-11 10:02:16 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.4 EL BOTE VACÍO, por Buenas Noticias



El otro día andaba pensando en lo bueno que sería si consiguiéramos no personalizar. Trataré de explicarme: hablaba con una amiga y estábamos analizando sus problemas sentimentales. Ella dijo una frase que me llamó la atención: "Fíjate lo que me ha hecho". Entonces, se me ocurrió que si a esa frase le quitáramos el "me", la situación ya no le resultaría tan dolorosa. Se lo comenté. Le pregunté: ¿por qué crees que "te" ha hecho algo "a ti"? Quizás es simplemente su forma de actuar y resultó que tú estabas en medio. Tal vez, si te quitas de ahí, si no te lo tomas como algo personal, como algo que "te" ha hecho alguien -concretamente a ti-, entonces, dejarás de sufrir y podrás empezar a comprender.

Unos días después, llegó a mis manos un texto de Thomas Merton titulado "El bote vacío", del que quiero compartir unas líneas:

El camino para apartarse de la confusión
y quedar libre del dolor
es vivir en el Tao,
en la tierra del gran Vacío.
Si un hombre está cruzando un río,
y un bote vacío choca con su esquife,
por muy mal genio que tenga
no se enfadará demasiado;
pero si ve en el bote a un hombre,
le gritará que se aparte.
Si sus gritos no son escuchados,
volverá a gritar una y otra vez,
y empezará a maldecir.
Y todo porque hay "alguien" en el bote.

No obstante, si el bote estuviera vacío,
no estaría gritando, ni estaría irritado.

SI UNO PUEDE VACIAR EL PROPIO BOTE,
QUE CRUZA EL RÍO DEL MUNDO,
NADIE SE LE OPONDRÁ,
NADIE INTENTARÁ HACERLE DAÑO.

(...)

ASÍ ES EL HOMBRE PERFECTO:
SU BOTE ESTÁ VACÍO.

Así que, a partir de ahora, voy a intentar apartar la confusión, voy a tratar de quitar el “me” de mis frases. A partir de ahora, voy a intentar vaciar el bote y navegar mucho más ligera de equipaje.

Buenas Noticias

Fuente: [El Periódico de las BUENAS NOTICIAS](#).

2013-06-03 08:25:17 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.5 POR UNA NUEVA CULTURA MUNDIAL, por Thomas Merton



"Aguardamos con esperanza no una era de eclecticismo y sincretismo, sino una era de comprensión y adaptación que permita sintetizar y utilizar todo lo que hay de bueno y de noble en todas las tradiciones del pasado. Si el mundo debe sobrevivir y si la civilización debe soportar hasta resistir su crisis actual, para recuperar su dimensión de "sabiduría", debemos anhelar una nueva cultura mundial que tome en cuenta todas las filosofías civilizadas.

El erudito cristiano está obligado por su sagrada vocación a entender e incluso preservar la herencia de todas las grandes religiones, en la medida en que contengan verdades que no pueden ser desdeñadas y que ofrecen discernimientos preciosos del propio cristianismo. Así como los monjes de la Edad Media y los escolásticos del siglo XIII preservaron las tradiciones de Grecia y de Roma, y adaptaron lo que descubrieron en la filosofía y la ciencia árabes, así nosotros también tenemos al frente una inmensa obra por realizar".

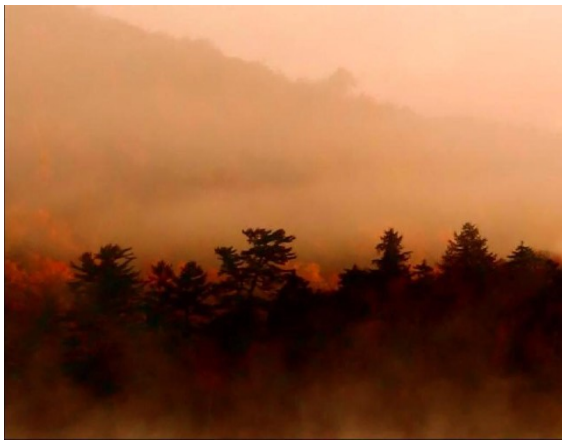
Thomas MERTON

"Místicos y maestros zen"

Fuente: [Amigos de Thomas Merton](#)

2013-06-06 08:23:36 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.6 SOL EN EL VAGÓN, por Grego.es



amaneciendo,
el sol inunda a ratos
todo el vagón.

...

haiku: Grego.es
fotografía: Lida Rose
Serie: Haikus del alba

2013-06-17 08:22:07 [Link](#) Blog De Grego Haiku

1.7 LIBRO DEL BLOG "POR EL CAMINO DEL CORAZÓN" GREGO.ES



Os presento una recopilación, a modo de libro digital, de los artículos publicados en este blog desde enero de 2010 a abril de 2013.

Se trata de una selección de textos breves y poemas relacionados con la sabiduría, la compasión, la contemplación, el silencio, la atención, el compromiso, etc. de diferentes tradiciones espirituales y filosóficas, con una visión universal e integral.

Es un medio de consolidar gran parte de los contenidos publicados hasta la fecha.

Podéis descargar el libro en varios formatos en los siguientes enlaces:

[Libro digital - versión pdf con imágenes \(481 páginas. 10 MB\)](#)

[Libro digital - versión pdf sólo texto \(261 páginas. 1 MB\)](#)

[Libro digital - versión epub](#)

[Libro digital - versión kindle](#)

1.8 EL SENTIDO DE LA VIDA EN AL-ÁNDALUS - 1 - AVERROES



En el año 1987 el Ayuntamiento de Córdoba, por iniciativa del escritor y profesor francés Roger Garaudy, cedió administrativamente la Torre de la Calahorra a la Fundación de su mismo nombre para constituir el Museo Vivo de al-Andalus.

Dicho Museo es una muestra viva de la riqueza, convivencia y tolerancia de las culturas presentes en dicha época: cristiana, musulmana y judía.

Este flujo y trasvase de conocimientos que al-Andalus absorbió, generó y luego transmitió se personaliza en el discurso de cuatro personajes representativos de los siglos XII-XIII: Averroes, Maimónides, Ibn Arabi y Alfonso X el Sabio cuyas efigies se muestran en la sala II el museo.

Comenzamos esta serie con un texto de Averroes.

...

- ¡Maestro Ibn Rush!, ¡maestro!...

- La medicina, la astronomía, todas las demás ciencias. Siempre me pedís que os explique lo que ha dicho Aristóteles sobre el saber de las cosas terrenales, pero nunca me preguntáis por las cuestiones últimas. De dónde venimos, a dónde vamos, la creación y, sobre todo, la finalidad y el sentido de la vida y de la historia.

- Maestro, hoy...

- Hoy como siempre, nuestra filosofía no servirá de nada si no supiera enlazar estas tres cosas, que yo he tratado de unir en mi libro "La Armonía entre la Ciencia y Religión".

- Una ciencia, fundada en la experiencia y en la lógica, necesaria para descubrir las causas de los fenómenos.

- Una sabiduría, que reflexione sobre los fines de toda búsqueda científica, para que esta contribuya a hacer nuestra vida más hermosa.

- Y una revelación, la de nuestro Corán. Ya que únicamente mediante la revelación, podremos conocer los fines últimos de nuestra vida y de nuestra historia.

- ¿Pero para nosotras las mujeres?

- Las mujeres tienen los mismos fines últimos que los hombres. El Corán no distingue más que entre aquellos hombres y mujeres que buscan la ley de Dios y aquéllos que no se preocupan de ella. No hay ninguna otra jerarquía entre los seres humanos. Sin embargo, vosotros los hombres consideráis a las mujeres como plantas, a las que no se les busca más que por sus frutos, para la procreación; las convertís en cosa aparte, en sirvientas. Estas son vuestras costumbres y no tienen nada que ver con el Islam.
- ¿Y nuestros reyes?
- El Profeta nos ha enseñado que no hay guerra más santa que el decir la verdad a un dirigente injusto. El tirano es el más esclavo de los hombres, entregado a sus pasiones por sus mismos cortesanos y a sus terrores por miedo a su propio pueblo.
- ¿Cuál será entonces la mejor sociedad?
- Aquélla en la que se dé a cada mujer, cada niño y cada hombre, los medios para desarrollar todas las posibilidades que Dios les ha dado.
- Y, ¿qué poder podrá establecerla?
- No se trata de una teocracia como la de los cristianos de Europa, de un poder de religiosos. Dios, dice el Corán, ha insuflado en el hombre su espíritu, ¡hagámosle vivir de verdad en cada hombre!
- ¿Cuál serán las condiciones de una sociedad así?
- Una sociedad será libre y, por tanto, agradable a Dios, cuando nadie actúe en ella ni por temor al príncipe, ni por temor al infierno, ni por deseo de una recompensa cortesana, ni del paraíso. Cuando nadie diga ya más ¡esto es mío!
- Maestro, decidnos más cosas.
- Ya está bien de preguntas. En primer lugar, yo no soy maestro. Dios es el único maestro. Y la enseñanza más frecuente en su Corán es que hay que hacer el esfuerzo de reflexionar por uno mismo.

Fuentes:

<http://www.torrecahorra.com/>

<http://elsentidodelavidaenal-andalus.blogspot.com.es>

Foto: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AverroesColor.jpg>

.

1.9 ARTE Y CONOCIMIENTO SILENCIOSO, por Teresa Guardans



Pintar es, principalmente, querer conocer y hacer todo lo posible por conseguirlo
(Balthus)

El arte es una dedicación que busca conocer más allá de la construcción socialmente acordada. Con las palabras creamos el mundo. Al mismo tiempo, las palabras pueden ser el instrumento para ir más allá del mundo creado y ordenado por la palabra, como nos muestra la poesía. Del mismo modo que la pintura se sirve de líneas, formas, colores, texturas..., para adentrarse más allá de la percepción domesticada por los conceptos. El campo de acción del arte, de las artes, no es ya el medio conceptual –ni es tampoco conceptual el esfuerzo de comunicación que de él puede resultar-. Su campo es, precisamente, ir más allá de la ordenación conceptual de la realidad. Miguel Ángel Valente comenta con Antoni Tàpies:

"...afrontas una realidad que desconoces con instrumentos que no se fundan en la razón (...) la invitación de la pintura a entrar en un mundo que está más allá de las palabras es válida desde cualquier estética, pues es la aventura de la creación: ir más allá de las palabras. La palabra poética empieza justo donde el decir es imposible. Consiste en romper las fronteras de lo imposible..." [1]

Requiere silenciar al constructor utilizando los instrumentos de la construcción (la estructura lingüística, o las formas y colores, las capacidades humanas...), obligando a dar un giro a los sentidos y a las capacidades cognitivas: silencio de la construcción que pasa por el silencio del constructor, mediante la atención plena, sostenida, volcada hacia lo que existe. La atención plena exige polarización de las capacidades, y por tanto, renuncias. Exige desnudez de preconceptos, prejuicios, "pre-todo"..., y ello constituye también un esfuerzo. Esfuerzo que no se vive como una cadena, un peso, o una muerte, sino como una desnudez liberadora, un muro que se traspasa,...

No todo el arte consiste en esto. En términos generales, la creación (considerada artística) incluye otros móviles y posibilidades, -como, por ejemplo, la habilidad expresiva (plástica o lingüística) puesta al servicio de la comunicación del ego-. O al servicio de la liberación de los fantasmas que agarrotan el ego del artista y ayudan a éste a sacarlos a la superficie. Pero si nos acercamos al arte desde el interés por el cultivo de la cualidad humana profunda, entonces hemos de fijarnos en el testimonio de quienes viven el arte como dimensión del conocimiento silencioso, más allá del ego: cómo lo presentan, qué sugieren, qué pistas nos ofrecen... Oigámoslos.

Balthus: "Me indigna el culto a la personalidad que rodea a muchos pintores contemporáneos. Pintar requiere todo lo contrario, borrarse cada día más, no tener más exigencia que la pintura y

olvidarse de sí mismo y de todo lo demás. Y, en cambio, proliferan las declaraciones personales, las confesiones íntimas, el exhibicionismo. No me canso de insistir en que no es uno mismo lo que explicas o lo que quieres expresar, sino el mundo, sus noches y sus misterios. Quizás, de paso, hallarás alguna clave que te ayude a comprender mejor, pero no es ese el objetivo (...) Yo no he pretendido expresarme a mí mismo, sino al mundo por la pintura” [2]

Gao Xingjian: “Si la expresión de un artista sólo es un medio para expresar directamente su “yo”, su arte se volverá totalmente absurdo. El “yo” es una masa caótica o un agujero negro original. Considero que la creación artística es más una purificación que una expresión del “yo”. Consiste en examinar, con los ojos bien abiertos y extremadamente atentos, los diez mil mundos que nos rodean” [3]

Francisco Pino: “En poesía hay que perseguir, seguir un rastro, aunque no se consiga. Aunque dé miedo. Porque la poesía es susto, caminas sobre un alambre expuesto a caerte, a no ser nadie. El poeta labora contra sí. Ofrece un contra sí, y no puede hacer posible nada más que a través de su incendio. Por eso el poeta no comunica nada, se manifiesta encarnado en llamas, enllameado.” [4]

Las grandes líneas del silenciamiento en el arte

Expresada de muy diversas maneras, es constante la referencia a la necesidad de aproximarse lo más posible a la realidad, hasta llegar a penetrarla. Y que, para ello, el trabajo consiste en reducir o eliminar todo aquello que nos separa: uno mismo, las propias ideas, el filtro que interponemos, las propias expectativas, los miedos... Se avanza trabajando y se trabaja vaciándose, en una especie de espiral que acerca al buscador a la raíz del existir mientras le aleja del mundo de la egocentración:

Alberto Giacometti: “Cuanto más trabajo yo, más desconocido se vuelve todo, absolutamente desconocido; asombro y maravilla y, al mismo tiempo, imposibilidad de representarlo. A medida que trabajo, mi visión se transforma, la realidad crece día a día, más y más bella, más y más desconocida. Más me acerco yo, más crece y más se aleja ella y, así, más imposible resulta representarla, más lejos estoy de poder ofrecer nada. Pero aunque no pudiera llegar a ofrecer ningún resultado a nadie, trabajar así ya merecería la pena para mí mismo (...) Avanzo cada día,...; no, cada hora, (...) Es la más extraordinaria de las aventuras.” [5]

Cézanne: “No debe haber más intervención deliberada que el silencio. El artista debe conseguir silenciar por dentro las voces de todos los prejuicios, debe olvidar, crear silencio, ser un perfecto resorte.” [6]

“Tendidos hacia”, tensión, atención total, polarización que se concreta en un constante vaciarse, desocuparse, para permitir ser “lo que es”.

Valente: “Lo primero que tiene que hacer todo artista es tener el estado de disponibilidad que presupone un espacio vacío. El artista se hace vaciándose a sí mismo. Crear es generar un estado de disponibilidad, en el que la primera cosa creada es el vacío, un espacio vacío. Pues lo único que el artista acaso crea es el espacio de la creación. Y en el espacio de la creación no hay nada (para que algo pueda ser en él creado). La creación de la nada es el principio absoluto de toda creación (...) El estado de creación es igual al wu-wei en la práctica del Tao: estado de no acción, de no interferencia, de atención suprema a los movimientos del universo y a la respiración de la materia. Sólo en este estado de retracción sobreviene la forma, no como algo impuesto a la materia sino como epifanía natural de ésta. Y la materia para el artista no se sitúa nunca en lo exterior. Ocupa el espacio vacío de lo interior, el espacio generado por retracción, por no interferencia, donde 2-1 suele ser mayor que 2+1, según la ley de la edición negativa que Kandinsky, tan próximo, formuló.” [7]

Afinar la atención y minimizar el “yo” son como las dos caras de una moneda, para llegar a entender la realidad “en sí”. Captación desde el interior, sin separación alguna. Joan Maragall llega a decir: “aquí estoy, solo, cerca del mar. Soy la naturaleza que se siente a sí misma”. (8) Sin las barreras o filtros que establece el yo, el mundo deja de ser un escenario al servicio de la egocentración y deja entrever el latido de la existencia, vivo, innombrable, inefable, potente, en un rostro, un árbol o una gota de agua:

Su Dongpo: “para poder pintar un bambú tengo que lograr que el bambú se forme en mi pecho mostrándose como bambú”. (9)

Vincent Van Gogh: “Cuando se quiere dibujar un sauce llorón como el ser vivo que en verdad es, todo lo que lo rodea viene relativamente solo, siempre que se haya concentrado toda la atención sobre el árbol en cuestión, y que uno no se haya detenido antes de haberle dado vida”. [10]

Gao Xingjian: “La observación de la persona que consigue sentir el latido de la vida trasciende cualquier juicio de valor. (...) El escritor que observa la realidad sin depender de juicios de valor convierte la observación y la búsqueda de la realidad en su ética particular y superior.” [11]

Balthus: “Un pintor ejercita siempre la mirada: se trata de ir “más lejos” de lo que le muestra el entorno; pero ese “más lejos” está aquí mismo, en la realidad misma, en ningún otro lugar. No dejas de mirar, en estado de alerta, da igual que tengas la vista tan mal como la tengo yo ahora, lo que importa es el estado de tensión de la mirada interior. Esa manera de penetrar las cosas con la certeza de que están absolutamente vivas, en una inimaginable plenitud”. [12]

Al ser preguntado sobre qué es para él el arte, Giacometti responde:

“...el intento de aprehender la realidad. Ver, comprender el mundo, sentirlo intensamente y ampliar al máximo nuestra capacidad de exploración. Y la gran aventura (trabajando un rostro) es ver surgir cada día algo absolutamente nuevo y desconocido en ese mismo rostro”. [13]

Una aprehensión de la realidad que exige superar la distancia objetiva, romper el juego de la dualidad. En arte, el silencio del yo está al servicio del conocimiento.

“Cuando un pintura carece de vida –dice John Berger– se debe a que el pintor no ha tenido el coraje de acercarse lo suficiente para iniciar una colaboración. Se queda a una distancia de “copia”.

Acercarse significa olvidar la convención, la forma, la razón, las jerarquías y el propio yo”. [14]

¿Qué es lo que alimenta una dedicación tal, plena y total? El interés desinteresado, el amor. Una vez más, la espiral: el amor crece en la medida en que crece el interés, cuanto más se trabaja, más interés “desinteresado”, más gratuidad...

Henri Matisse: “Hace falta un inmenso amor capaz de inspirar este esfuerzo constante hacia la verdad, esta generosidad y esta renuncia profunda que requiere la génesis de cualquier obra de arte, ¿no es amor el origen de toda creación?” [15]

Paul Valéry: “La obra despierta continuamente en nosotros una sed y una fuente. En recompensa de lo que cedemos de nuestra libertad, nos da el amor de la cautividad que nos impone y el valioso sentimiento de conocimiento inmediato. (...) y nos sentimos poseedores para ser magníficamente poseídos. Entonces, cuanto más damos, más queremos dar, creyendo recibir. La ilusión de actuar, de expresar, de descubrir, de comprender, de resolver, de vencer, nos anima. Todos esos efectos (...) atacan de la forma más rápida los puntos estratégicos que dominan nuestra vida afectiva...” [16]

Al afinar en debilitar los “puntos estratégicos” sobre los que se apoya la egocentración, se avanza en el reconocimiento; re-conocimiento de una realidad transformada, nueva, porque ya “no hay nadie que

observe”. Conocimiento, re-conocimiento que es –indisolublemente– experiencia de liberación. Libertad profunda, certeza, gozo, paz, ante el “rostro” que se muestra. Libertad en un camino sin fin, de novedad en novedad:

Yves Bonnefoy: “¡Cuánto hay que afinar para lograr ser libres! ¡Cuántos hábitos hay que abandonar (con precaución, para no herir lo que sí es)! (...) Dibujar es despojarse, sacrificar todos los bienes, quemar las naves. Pienso en las palabras de Basho: “yo mismo, fragmento de una nube dejándome embestir por los vientos”. [17]

Henri Matisse: “Espero lograr perder pie algún día y dejarme guiar ya sólo por lo desconocido. Algún día poder romper por fin ese muro que me rodea y cantar en plena libertad”. [18]

Joan Maragall, en una carta: “...son momentos de luz, con una paz inmensa al tiempo que todas las inquietudes del mundo me son indiferentes; es el puro gozo de ser, sea como sea, es la vida eterna (...) Si os ejercitáis en ello, de tal manera que el resto sea ya lo menos importante, el muro que nos rodea se irá rebajando, sutilizando, y dejándose penetrar hasta que finalmente se tambalee y caiga”. [19]

Teresa Guardans

-
1. Conversación entre Antoni Tàpies y José Ángel Valente. Barcelona, La Rosa Cúbica, 1998. p. 38
 2. Mémoires. Monaco, du Rocher, 2001. p. 38
 3. Gao Xingjian. Por otra estética. El Cobre, 2004. p. 89
 4. en “De poesía”, El País, 24-07-1999 (Babelia, p. 5)
 5. Alberto Giacometti. Écrits. París, Hermann, 1997. pgs. 266-267
 6. en A. Marí. Formes de l'individualisme. València, Eliseu Climent, 1994. p. 223
 7. Conversación sobre el muro. Barcelona, La Rosa Cúbica, 1998. p. 35
 8. Elogi de la paraula. Barcelona, Edicions 62, 1978. p. 46
 9. F. Jullien. La grande image n'a pas de forme. París, Seuil, 2003. p. 254
 10. Cartas a Théo. Seix Barral, 1977. p. 58
 11. Gao Xingjian. Por otra estética. El Cobre, 2004. p. 58
 12. Mémoires, p. 243
 13. Écrits. 1997. p. 279
 14. Algunos pasos hacia una pequeña teoría de lo visible. Ardora. 1997. p. 41
 15. Escritos y opiniones sobre el arte. Debate, 1993. p. 223
 16. de la “Primera lección del curso de poética”, en: P. Valéry. Teoría poética y estética, 1998. p. 124-125.
 17. Remarques sur le dessin. 1993, p. 78
 18. Escritos... . 1993, p. 154
 19. en G. Maragall i Noble. Joan Maragall. Barcelona, Edicions 62, 1988. p. 150

...

Fuente: <http://www.cetr.net>

....

1.10 PAPI QUE SIGNIFICA SER POBRE?



Un padre económicamente acomodado, queriendo que su hijo supiera lo que es ser pobre, lo llevó para que pasara un par de días en el monte con una familia campesina. Pasaron tres días y dos noches en su vivienda del campo.

En el automóvil, retornando a la ciudad, el padre preguntó a su hijo:

- ¿Qué te pareció la experiencia?..
- Buena - contestó el hijo con la mirada puesta a la distancia.
- Y... ¿qué aprendiste? - insistió el padre...

El hijo contestó:

- 1.- Que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro.
- 2.- Nosotros tenemos una piscina con agua estancada que llega a la mitad del jardín... y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay pececitos.
- 3.- Que nosotros importamos linternas del Oriente para alumbrar nuestro jardín...mientras que ellos se alumbran con las estrellas, la luna y velas sobre la mesa.
- 4.- Nuestro patio llega hasta la cerca y el de ellos llega al horizonte.
- 5.- Que nosotros compramos nuestra comida;...ellos, siembran y cosechan la de ellos.
- 6.- Nosotros oímos CD's... Ellos escuchan una perpetua sinfonía de golondrinas, pericos, ranas, sapos, chicharras y otros animalitos....todo esto a veces dominado por el sonoro canto de un vecino que trabaja su monte.
- 7.- Nosotros cocinamos en estufa eléctrica... Ellos, todo lo que comen tiene ese sabor del fogón de leña.
- 8.- Para protegernos nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarmas.... Ellos viven con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos.
- 9.- Nosotros vivimos conectados al teléfono móvil, al ordenador, al televisor... Ellos, en cambio, están

"conectados" a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del monte, a los animales, a sus siembras, a su familia.

El padre quedó impactado por la profundidad de su hijo...y entonces el hijo terminó:

- Gracias papá, por haberme enseñado lo pobres que somos!

Cada día estamos más pobres de espíritu y de apreciación por la naturaleza que son las grandes obras del universo. Nos preocupamos por TENER, TENER, TENER y nos olvidamos del SER, SER, SER....

Fuente: [Cetr Centre d'Estudis](#).

2013-06-10 08:07:17 [Link](#) Blog Sabiduría

1.11 VERDAD, BONDAD Y BELLEZA, por Einstein



"Nunca he visto la comodidad y felicidad como fines en sí mismos —a esta base crítica la llamo el ideal de la pocilga. Los ideales que han iluminado mi camino, y una vez tras otra me han dado valor para enfrentarme a la vida con alegría, han sido Bondad, Belleza y Verdad. Sin el sentimiento de parentesco con hombres de mente similar, sin la ocupación con el mundo objetivo, en lo eternamente inalcanzable en el campo de los esfuerzos artísticos y científicos, la vida me hubiese parecido vacía. Los objetivos banales de los esfuerzos humanos —posesiones, éxito exterior, lujo— me han parecido siempre deleznable."

"La experiencia más bella que puedo tener es el misterio. Es la emoción fundamental que se encuentra en la cuna del verdadero arte y la verdadera ciencia. Quien no lo conozca y no se pregunte por ello, no se maravilla, está como muerto, y sus ojos están oscurecidos."

"Mi religión consiste en una humilde admiración del ilimitado espíritu superior que se revela en los más pequeños detalles que podemos percibir con nuestra frágil y débil mente."

"Quien crea que su propia vida y la de sus semejantes está privada de significado no es sólo infeliz, sino que ni siquiera es capaz de vivir".

Albert Einstein

Fuente: <http://nachusgalaicus.bitacoras.com/>.

2013-06-13 08:21:25 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.12 TU PAZ INTERIOR ES TU META, por Aristóteles



"Somos libres, no pertenecemos a nadie, y no podemos querer ser dueños de los deseos, de la voluntad o de los sueños de quien quiera que sea. La razón de tu vida eres tú mismo. Tu paz interior es tu meta en la vida.

Cuando sientas un vacío en el alma, cuando acredites que aún te está faltando algo, aún teniéndolo todo, guarda tus pensamientos para tus deseos más íntimos y ¡busca la divinidad que existe en ti!

No coloques el objetivo demasiado lejos de tus manos, abraza a los que están a tu alcance, hoy.

Si andas preocupado por problemas financieros, amorosos, o de relaciones familiares, busca en tu interior la respuesta para calmarte. Tú eres el reflejo de lo que piensas diariamente.

¡Deja de pensar mal de ti mismo y sé tu mejor amigo siempre!

Sonreír significa aprobar, aceptar o facilitar. Entonces, ¡habrá una sonrisa para aprobar el mundo que quiere ofrecerte lo mejor!

Con una sonrisa en el rostro las personas tendrán las mejores impresiones de tí, y tú estarás afirmando, para ti mismo, que estás "próximo" para ser feliz...

Trabaja, trabaja mucho a tu favor. Deja de esperar la felicidad sin esfuerzos. Deja de exigir de las personas aquello que ni para ti has conseguido aún.

Criticar menos, trabajar más. Y, no te olvides nunca de agradecer. Agradece todo lo que está en tu vida, en cada momento, inclusive el dolor.

Nuestra comprensión del universo aún es muy pequeña para juzgar lo que quiere que sea nuestra vida."

Aristóteles, Filósofo griego del año 360 A.C.

Fuente: [Asociacion Chi de Andalucia](#).

2013-06-12 08:23:48 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.13 CORAZÓN SABIO, por Grego.es



El corazón es sabiduría.

El corazón es verdad:
no ve fantasmas ante lo incierto,
cierra nuestras grietas
con argamasa de ternura
y acuna a nuestro niño interior.

El corazón es ecuanimidad:
ante las cascadas de pensamientos,
los ríos de sentimientos,
las olas de emociones,
se mantiene firme como una montaña.

El corazón es quietud:
abraza y perdona siempre,
serena nuestra lucha interna
y firma la paz emocional.

El corazón es paciencia:

comprende nuestro sufrimiento
y lo atiende con amor,
sana las heridas abiertas por la ira
y calma el resentimiento.

El corazón es compasión:
espera y confía siempre,
abre espacios al porvenir
y da luminosidad a lo sombrío.

El corazón es alegría:
sonríe interiormente
ante las lágrimas que brotan,
ve nacer el arco iris
tras la lluvia sobre los campos.

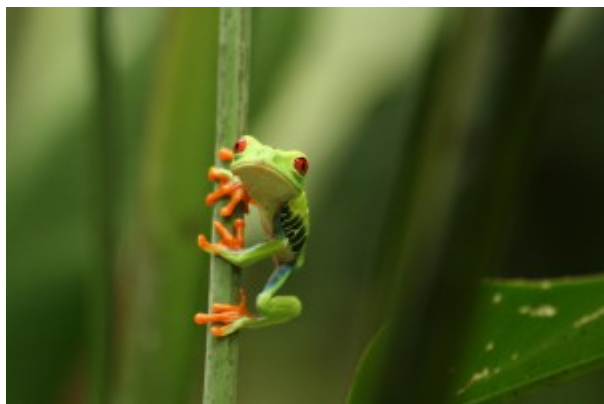
El corazón es acogida:
recibe a la tristeza,
esa vieja amiga necesitada
de calidez y abrazo,
y la acompaña con mimo.

El corazón es unidad:
es padre del intelecto
al que cuida con cariño,
pone orden en nuestro pensamiento
y da coherencia a nuestra acción.

El corazón es solidaridad:
empatiza con el dolor ajeno,
vibra con los acordes de júbilo,
y lleva el mundo en su interior.

El corazón es sabiduría:
si dejamos nuestra vida a su cuidado
saciará nuestro anhelo más profundo.

1.14 EL ESTADO DE NO-RANA, por Thich Naht Hanh



El amigo Goyo me manda un poema de Thay que habla sobre el estado de no-rana al que hace referencia el libro de la editorial Kairos que se acaba de publicar con un título sugerente: "Tranquilos y atentos como ranas" refiriéndose al alumnado de primaria y secundaria.

Alcanzar el estado de no-rana
es el fruto primero de la práctica.
Cada vez que colocas a una rana
en el centro de un plato
saltará fuera de él
a los pocos segundos.
Y si pones a la rana de nuevo
en el centro del plato,
otro salto dará.
Tú tienes muchos planes.
Hay algo que quieres llegar a ser,
por eso siempre quieres dar un salto,
un salto hacia delante.
Ciertamente es difícil
mantener a la rana sosegada
en el centro del plato.
Tanto en ti como en mi
está la naturaleza de Buda
y es muy alentador,
pero en ti como en mí
está la naturaleza de rana
y por esta razón
llamamos "el estado de no-rana"
a ese logro primero de la práctica.

Thich Naht Hanh (maestro zen)

1.15 ¡INCLUSO EN EL DESIERTO, HAY QUE SEMBRAR!, por Marzouki



Marzouki: Soy un hombre del sur. Vengo del desierto y vi a mi abuelo sembrar en el desierto. No sé si usted sabe lo que es sembrar en el desierto. Siembra en una tierra árida y luego espera. Si cae la lluvia, recolecta. No sé si usted ha visto el desierto después de la lluvia, ¿es como la Bretaña!. Un día, usted marcha sobre una tierra completamente quemada, luego llueve y lo que sigue, usted se pregunta cómo ha podido producirse: tienes flores, verdor... Todo simplemente porque los granos ya estaban ahí... Esta imagen me marcó de verdad cuando era niño. Y, en consecuencia, ¡hay que sembrar!

Y es de esta manera que veo mi trabajo. Siembro y si mañana llueve, está bien, y si no, al menos los granos están ahí, porque ¿qué va a pasar si no siembro? ¿Sobre qué caerá la lluvia? ¿Qué es lo que va a crecer, piedras? Es la actitud que adopto: sembrar en el desierto...“.

Declaraciones del médico tuncino Moncef Marzouki, un opositor a la dictadura de Túnez

Fuente: [PLANO CREATIVO](#).

1.16 EL SENTIDO DE LA VIDA EN AL-ÁNDALUS - 2 - MAIMÓNIDES



En todo lo que se ha dicho sobre las ciencias terrenales. Aristóteles continúa siendo nuestro maestro, pero si vamos más allá, todas sus ideas nos parecen, más que otras cosas, simples conjeturas. Si para Ibn Rushd, el Libro Santo no es nuestra Torah, sino el Corán, los dos estamos de acuerdo en las relaciones que existen

entre razón y revelación. Ambas son manifestaciones de la única verdad divina. Sólo habrá contradicción si nos atenemos a una lectura literal de las Escrituras, olvidando su significación eterna.

Yo he dado en mi "Guía para los perplejos" las reglas de esta lectura alegórica, que tiene en cuenta los datos de la historia.

Nuestros problemas históricos deben resolverse a partir de principios eternos; porque no existe ninguna oposición entre lo absoluto y la historia.

Estos principios eternos, mi experiencia de jurista me ha enseñado que sólo se reducen a cuatro. Y así los encontraréis en mi comentario a la Misna, nuestra tradición judía.

Primero. El individuo solamente puede desarrollarse en una sociedad sana en la que los deberes se consideren antes que los derechos.

Segundo. La finalidad de toda sociedad fiel a Dios debe ser el desarrollo del hombre, no de la riqueza. El hombre progresa cuando desarrolla el razonamiento en toda su plenitud, un razonamiento que tiene conciencia de sus límites y postulados. La razón así practicada testimonia la presencia de Dios en el hombre.

Tercero. La razón del hombre no es más que una participación en la razón de Dios que nos sobrepasa infinitamente. Y sólo puede hacerse efectiva si aceptamos y acogemos la profecía bíblica.

Y cuarto. Cada nuevo ciclo de la historia sólo comienza cuando un profeta como Moisés, desciende hasta el pueblo para proponerle nuevas leyes.

Por qué estos vanos pensamientos entre los pueblos; por qué los reyes de la tierra se sublevaron contra el Eterno y contra su Ungido. Rompamos sus ligaduras, librémonos de sus cadenas.

Maimónides

...

Fuente: www.elsentidodelavidaenal-andalus.blogspot.com.es/

1.17 TU VERDADERA NATURALEZA ES SILENCIO, por Papaji



...

Tu naturaleza es estar tranquilo.
Vienes de la tranquilidad y el silencio
y tienes que volver al silencio.
Estás bailando por un ratito.
Y esta danza también terminará en silencio.
¿Por cuánto tiempo puede uno bailar?
Y esta danza es arrogancia.
También puedes bailar pero viendo que es gracias al silencio.
Entonces también puedes bailar y disfrutarlo,
puedes jugar al juego, muy bien, pero no con arrogancia.
Yo estoy haciendo o hice tal cosa,
a esto se le llama arrogancia.
Tú te vuelves el silencio mismo, la libertad misma, la compasión misma...
haz lo que quieras.
No te digo que hagas esto o aquello.
Entonces tú eres la paz encarnada,
todo el mundo lo es,
lo único es que no lo sabe y hay que recordárselo.
Esto es lo que digo,
no estoy haciendo otra cosa,
sólo les digo que tú ya eres Eso.
Si alguien te dice: "yo le haré esto o aquello"... no le crean.
Yo te digo: "Tú eres Eso en sí mismo"

Papaji

...

<https://www.youtube.com/watch?v=9k6YITdJx0>

Más vídeos de Papaji:

[=> Sobre el silencio](#)

[=> Documental sobre Papaji](#)

2013-06-24 08:41:41 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.18 QUÉ LEJOS ESTOY DE MÍ, por Antonio Más



...

Qué lejos
estoy de mí.

Qué oscura
esta odiosa celda
que tanto amo.

Qué dentro
esta llave que me corroe
y me consuela.

Qué lejos
estoy de Tí.

...

Autor fotografía y poema: Antonio Más Morales

Web del autor: www.antoniomas.com

2013-06-26 08:17:40 [Link](#) Blog Foto-poemas

1.19 LA MENTE Y EL EGO, por Eckhart Tolle



En su mayor parte, nuestro proceso de pensamiento es involuntario, automático y repetitivo. No es más que una especie de estática mental que no cumple ningún propósito real. Estrictamente hablando, no pensamos: el pensamiento es algo que nos sucede. Cuando decimos "yo pienso" está implícita la voluntad. Implica que tenemos voz en el asunto, que podemos escoger. Sin embargo, en la mayoría de los casos no sucede así. La afirmación "yo pienso" es tan falsa como la de "yo digiero" o "yo circulo mi sangre". La digestión sucede, la circulación sucede, el pensamiento sucede.

La voz de la mente tiene vida propia. La mayoría de las personas están a merced de esa voz, lo cual quiere decir que están poseídas por el pensamiento, por la mente. Y puesto que la mente está condicionada por el pasado, empuja a la persona a revivir el pasado una y otra vez. En Oriente utilizan la palabra karma para describir ese fenómeno. Claro está que no podemos saber eso cuando estamos identificados con esa voz. Si lo supiéramos, dejaríamos de estar poseídos porque la posesión ocurre cuando confundimos a la entidad poseedora con nosotros mismos, es decir, cuando nos convertimos en ella.

Durante miles de años, la humanidad se ha dejado poseer cada vez más por la mente, sin poder reconocer que esa entidad poseedora no es nuestro Ser. Fue a través de la identificación completa con la mente que surgió un falso sentido del ser: el ego. La densidad del ego depende de nuestro grado (el de nuestra conciencia) de identificación con la mente y el pensamiento. El pensamiento es apenas un aspecto minúsculo de la totalidad de la conciencia, la totalidad de lo que somos.

El grado de identificación con la mente varía de persona a persona. Algunas personas disfrutan de períodos de libertad, por cortos que sean, y la paz, la alegría y el gusto por la vida que experimentan en esos momentos hacen que valga la pena vivir. Son también los momentos en los cuales afloran la creatividad, el amor y la compasión. Otras personas permanecen atrapadas en el estado egotista. Viven separadas de sí mismas, de los demás, y del mundo que las rodea. Reflejan la tensión en su rostro, en su ceño fruncido, o en la expresión ausente o fija de su mirada. El pensamiento absorbe la mayor parte de su atención, de tal manera que no ven ni oyen realmente a los demás. No están presentes en ninguna situación porque su atención está en el pasado o en el futuro, los cuales obviamente existen sólo en la mente como formas de pensamiento. O se relacionan con los demás a través de algún tipo de personaje al cual representan, de manera que no son ellas mismas. La mayoría de las personas viven ajenas a su esencia, algunas hasta tal punto que casi todo el mundo reconoce la "falsedad" de sus comportamientos y sus interacciones, salvo quienes son igualmente falsos y los que están alienados de lo que realmente son.

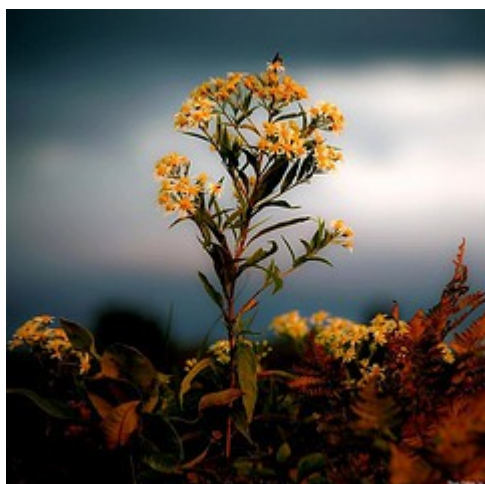
Estar alienado significa no estar a gusto en ninguna situación o con ninguna persona, ni siquiera con uno mismo. Buscamos constantemente llegar a "casa" pero nunca nos sentimos en casa.

Algunos de los más grandes escritores del siglo veinte como Franz Kafka, Albert Camus, T.S. Eliot, y James Joyce, reconocieron en la enajenación el dilema universal de la existencia humana, el cual probablemente sintieron profundamente, de tal manera que pudieron expresarlo magistralmente a través de sus obras. No ofrecen una solución, pero nos muestran un reflejo del predicamento del ser humano para que podamos verlo más claramente. Reconocer ese predicamento es el primer paso para trascender.

Eckhart Tolle

Fuente: [Eckhart tolle en español](#).

1.20 ACEPTA LO QUE ES, por Eckhart Tolle



Estas molesto y enfadado. Entonces acepta lo que es.

¿Aceptar que estoy molesto y enfadado? ¿Acepto, que no puedo aceptarlo?

Sí. Lleva aceptación a tu no-aceptación. Lleva rendición a tu no-rendición. A continuación observa qué ocurre.

El dolor físico es uno de los profesores más severos que podemos tener. Su enseñanza es: «La resistencia es inútil.»

Nada podría ser más normal que el deseo de no sufrir. Sin embargo, si puedes abandonar esa actitud y permitir que el dolor esté presente, tal vez sientas una sutil separación interna del dolor, como un espacio entre el dolor y tú, por así decirlo. Esto implica sufrir conscientemente, voluntariamente. Cuando sufres conscientemente, el dolor físico puede quemar rápidamente el ego en ti, ya que el ego está compuesto en gran medida de resistencia. Lo mismo es válido para la incapacidad física extrema.

«Ofrecer tu sufrimiento a Dios» es otro modo de decir lo mismo.

No hace falta ser cristiano para comprender la profunda verdad universal contenida simbólicamente en la imagen de la cruz.

La cruz es un instrumento de tortura. Representa el sufrimiento más extremo, la mayor limitación, la mayor impotencia con la que un ser humano puede toparse. Entonces, de repente, ese ser humano se rinde, sufre voluntariamente, conscientemente, y eso queda expresado en las palabras: «Hágase tu voluntad, y no la mía.» En ese momento, la cruz, el instrumento de tortura, muestra su cara oculta: también es un símbolo sagrado, un símbolo de lo divino.

Lo que parecía negar la existencia de cualquier dimensión trascendental en la vida, se convierte, mediante la rendición, en una abertura a esa dimensión trascendental.

Eckhart Tolle

Fuente: [Eckhart tolle en español](#).

1.21 EL SENTIDO DE LA VIDA EN AL-ÁNDALUS - 3 - ALFONSO X EL SABIO

No soy más que la sombra de un rey al que llamaban en otro tiempo Alfonso X el Sabio, pero el Papa y mis propios vasallos me depusieron en 1282. Quizás mis sueños tenían demasiada grandeza para aquel siglo. Sin embargo, estábamos al borde de un gran despertar. Yo había tenido la suerte, en mi juventud, de ser educado en Toledo, donde el Obispo Raimundo y sus traductores cristianos y judíos me habían iniciado en la cultura del Islam. Hice traducir al latín el Corán y el Talmud.

Ved lo que fue el acto más glorioso de mi reinado: crear en Murcia, con el filósofo musulmán Momhammed Al-Riquiti, la primera escuela del mundo, donde eran instruidos a la vez cristianos, judíos y musulmanes.

En Sevilla exigí que se enseñasen las dos lenguas de cultura de mi tiempo: el árabe y el latín.

Escuchad; uno de mis pajes canta una de mis cantigas:

"Oh Cristo mío,
que podéis acoger
al cristiano, al judío, al moro,
puesto que su fe se dirige hacia Dios"

En mis leyes, al igual que en mis oraciones, jamás olvidé que los incrédulos son de la misma sangre y naturaleza que nosotros.

Mis juristas pueden con orgullo leerlos mis códigos: Dado que la Sinagoga es casa donde se glorifica el nombre del Señor, impidamos que ningún cristiano tenga la audacia de destruirla ni de llevarse nada de ella, ni de tomar cosa alguna por la fuerza.

Y con respecto a los musulmanes: "Dejad a los moros vivir entre los cristianos conservando su fe y no insultando a la nuestra".

Sí, en mi reinado, mediante el esfuerzo de los sabios de nuestras tres religiones, nuestra España del siglo XIII convocaba a toda Europa a un auténtico renacimiento, el que podía hacerse no contra Dios, sino con Dios.

Alfonso X El Sabio

...

Fuente: www.elsentidodelavidaenal-andalus.blogspot.com.es/

1.22 EL RITMO DE LA VIDA, por Grego.es



La marea sube y luego baja,
nos gustaría verla siempre estable
pero su ritmo es bajar y subir...

Llueve a cántaros y luego sale el sol,
nos gustaría un día soleado
pero la lluvia también tiene su ritmo...

El día empieza feliz y luego llega la tristeza,
nos gustaría estar siempre alegres
pero la tristeza también necesita su espacio...

Ella te muestra cariño y luego se vuelve distante,
nos gustaría siempre sentir su calidez
pero las mariposas suelen volar de aquí para allá...

El ego puede tener días buenos o días malos,
días de ansiedad o días de serenidad...
sin embargo, nuestra esencia siempre está bien,
ecuánime y sosegada.

Las olas de nuestra superficie
pueden estar revueltas o tranquilas,
sin embargo, nuestro mar de fondo es todo silencio y quietud,
relajación y placidez.

Como bien dice este haiku de Santoka:

Buenas nuevas,
malas noticias
los pétalos cayendo como nieve

Taneda Santoka
(trad. Vicente Haya, Hiroko Tsuji)

La vida sucede mientras nosotros nos peleamos con ella porque no nos da lo que deseamos.

Como decía John Lennon: “La vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes” o la letra de esta sevillana: “Pasa la vida, y no has notado que has vivido, pasa la vida”. Dejar de distraernos con los planes y deseos personales para vivir con conciencia cada momento presente, para compartir generosamente la abundancia de dones que recibimos.

Grego.es

2013-07-02 08:59:19 [Link](#) Blog De Grego Poemas

1.23 FOCUS, por Leo Babauta



Focus, un manifiesto por la simplicidad en la edad de la distracción.

Un interesante libro digital sobre la simplicidad, el minimalismo y la plena atención en una cultura moderna dominada por las tecnologías de la información y la comunicación.

"Si tuvierais que empezar por algún libro vuestro camino o exploración minimalista, éste sería sin duda el primero que recomendaría. Es más, si tuvierais que acabar en algún sitio vuestra búsqueda minimalista, también recomendaría este libro, pues considero que permite captar lo que entendemos por simplicidad, minimalismo y vuelta a lo esencial.

Contenido de focus

Leo explica en forma condensada y práctica la manera de centrarse y con-centrarse en una época de comunicaciones ubicuas en que estas capacidades se han convertido en un bien escaso. El fin último es sencillo: ser más feliz y hacer que el trabajo sea más centrado y creativo y contribuya a la felicidad personal a la vez que se integra en el resto de tu vida.

El estilo es sencillo y claro —casi diría que transparente—, lo más cercano que he encontrado al ideal de lenguaje llano sin caer en la superficialidad, obviedad e insustancialidad. Creo haber respetado su espíritu y letra en la traducción al español.

Está lleno de métodos prácticos para conseguir los fines de la simplicidad en el trabajo y en la vida, pero

no lo consideréis un libro de recetas, un método inflexible o la verdad última. Babauta no se cansa de repetir en todo el libro que sus ideas son sólo sugerencias que podéis probar y adaptar como mejor convenga a vuestra situación y estilo."

Fuente: [focus, de Leo Babauta. Traducción al español | Homo Minimus.](#)

Puedes descargar directamente el libro [en este enlace](#)

Fotografía: [korafotomorgana](#)

2013-06-27 08:52:11 [Link](#) Blog Contemplación

1.24 SENTARNOS EN CALMA, por Thich Nhat Hanh



"No podemos tener paz y felicidad sin cierta estabilidad. Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están inestables, nos impacientamos y nos ponemos nerviosos, de forma que los demás no sienten que puedan refugiarse o confiar en nosotros. Por lo tanto, la práctica para aportar estabilidad y solidez al cuerpo y a la mente es esencial.

Al respirar conscientemente, al sentarnos en calma, podemos restablecer la solidez interior. Cuando nos sentamos en la postura del loto o medio loto, nuestro cuerpo y mente se estabilizan, especialmente cuando unificamos nuestros cinco skandhas a través de la respiración consciente. Los cinco skandhas son el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia. Si mantenemos la atención centrada en la respiración, tendremos una base firme para reconocer cuanto sucede en nuestro interior y aceptarlo y acogerlo. Utilizando nuestra inteligencia y compasión seremos capaces de encontrar nuestro camino y sortear cualquier dificultad que se nos presente en la vida. Eso nos infunde una mayor confianza en nuestras capacidades y afianza nuestra solidez."

Thich Nhat Hanh

Del libro "La paz está en tu interior"

Thich Nhat Hanh va a realizar una gira por España durante el próximo año 2014.

La web de la gira es la siguiente: www.tnhspain.org

2013-07-01 08:16:49 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.25 BIOTROPIA.NET, por José Eizaguirre



Hace cerca de dos años publiqué una entrada sobre esta interesante propuesta de José Eizaguirre.

<http://grego.es/?p=476>

Ahora ya ha madurado lo suficiente como para presentar una web muy agradable y con un contenido que armoniza el trabajo interior y el compromiso social.

En palabras del propio José Eizaguirre:

“Biotropía. Estilos de vida en conversión” es una iniciativa encaminada a acompañar procesos de transformación de los estilos de vida, proporcionando herramientas y poniendo en contacto a personas con el objetivo de apoyarnos mutuamente. Arranca su andadura en Madrid (España) y se dirige sobre todo a quienes vivimos en contextos de países industrializados de cultura consumista.

La palabra “Biotropía” quiere expresar la importancia de nuestra “manera de vivir” para gozar de una vida plena para cada uno, las demás personas y todas las criaturas. El origen viene de la creciente conciencia de las repercusiones que nuestro estilo de vida tiene, no solo en nosotros mismos, sino también en nuestro entorno cercano y lejano. Se trata entonces de querer hacer el bien y no el mal y **contribuir a otro mundo mejor posible con nuestra manera de vivir**.

Las raíces y motivación son innegablemente cristianas, pero la propuesta como tal quiere dirigirse a toda la sociedad, porque somos todos los miembros de la sociedad los que debemos “convertir” nuestra forma de vida y aprender a vivir de otra manera. De hecho, muchas personas, de creencias y espiritualidades diversas, llevan ya tiempo dando pasos en este sentido. Nos alegramos y nos sumamos, cada uno desde su situación, a este gran movimiento transformador."

Os dejo el enlace a la web:

<http://biotropia.net/>

1.26 EL ARTE SIMPLIFICA

Hablando de simplificar...

"El arte causa tal impacto en la gente que muchas cosas extrañas pueden suceder en su alma: los misterios se resuelven; las cosas opacas se hacen translúcidas; las cosas complicadas devienen sencillas; lo que es probable se convierte en necesario. Un verdadero artista siempre simplifica."

Henri Amiel

Tomado del libro "Calendario de la sabiduría" de Leon Tolstoi, Ediciones Martínez Roca.

2013-07-04 09:47:36 [Link](#) Mini-textos

1.27 EL AMOR LO CAMBIA TODO, por Thomas Merton

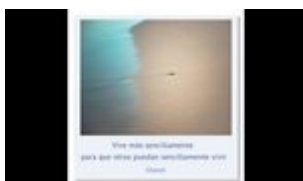


Reconozcámonos, pues, como quienes somos en realidad: derviches locos de un amor secreto y terapéutico que no es posible comprar ni vender y al que los políticos temen más que a la revolución violenta, porque la violencia no cambia nada, mientras que el amor lo cambia todo.

Thomas Merton

2013-07-07 23:03:01 [Link](#) Mini-textos

1.28 CHISPAS DE SABIDURÍA (vídeo)



Chispas de sabiduría

<http://vimeo.com/gregodt/chispas-sab...> **About this video**

"Citas de la sabiduría del corazón. En estas citas se condensa gran parte de mi visión actual de la sabiduría y el trabajo interior. Grego.es"

1.29 EL SENTIDO DE LA VIDA EN AL-ÁNDALUS - 4 - IBN AL-'ARABI



Los legisladores no dicen: esto está prohibido, esto otro puedes hacerlo; pero no esperes nunca que te digan: Eres responsable de tu persona, aprende a reflexionar por ti mismo, que es lo que el Corán nos recuerda en cada una de sus páginas.

De hacer caso a los juristas, las relaciones entre Dios y el hombre no serían más que las de amo y esclavo. Sin embargo, la fe y la filosofía comienzan allí donde termina el dominio de las áridas leyes.

El Corán nos dice: Dios ensalzará a los hombres que ama y le aman. Y también: Si amáis a Dios, Dios os amará porque Dios es unidad, la unidad del amor, el amante y el amado.

Todo amor es deseo de unión. todo amor, se tenga o no conciencia de ello, es amor de Dios. Hay un amor natural en el que sólo crees buscar la satisfacción de tu propio deseo, pero en él también compruebas que no te bastas a ti mismo. Incluso en la unión de los cuerpos, donde quisieras encontrar el éxtasis, experimentas la nostalgia y la necesidad de lo que no eres tú.

Hay un amor espiritual en el que amas al amado por el amado mismo. Ya no puedes vivir más que entregándote, prefiriendo a la tuya su alegría, su plenitud de ser; este amor te enseñará el sacrificio.

Hay un amor divino, el más alto, en el que amas en cada cosa a aquél que la ha creado, y no amas a Dios más que por sí mismo, sin temor a castigos ni deseos de recompensa. Ese amor que envías a Dios en un reflejo del que Él te envía a ti. No puedes identificarte con Dios, pero sí actuar de acuerdo con su voluntad, revelada por su mensajero.

El Profeta dijo: Cuando eres amado por Dios, Él se convierte en el oído con que escuchas, en el ojo con que ves, en el paso con que avanzas, en la mano con que trabajas. Dios insufló su espíritu en el hombre como testimonio de esta presencia divina en ti del acto de Dios que no cesa en su creación. Tus actos exteriorizan tu fe, vuelves visible lo invisible cada vez que logras superarte. Si eres artista, expresando la belleza amada por Dios; si amante, viendo y sirviendo a Dios en aquello que amas; si sabio descubriendo nuevas verdades; si eres jefe, creando para cada uno las condiciones necesarias para su desarrollo. Saber ver en cada ser el acto que le creó y someter la vida entera a la voluntad del creador es lo que identifica a todo

hombre de fe. Todos los hombres son llamados por Dios, no desprecies a los que, buscándole, creen encontrarle en algo que no es Él. El Islam reconoce a todos los profetas como mensajeros de Dios. Aprende en descubrir en cada hombre el germen interno del deseo de Dios, incluso si su creencia es aún confusa o idólatra, para poder orientarle hacia la luz total.

Esto escribí en un poema de amor:

"Mi corazón se ha hecho capaz de revestir
todas las formas,
es pradera para las gacelas
y convento para el cristiano,
templo para los ídolos y
peregrino hacia la Kaaba,
las tablas de la Torah y el libro del Corán.
Mi religión es la del amor,
donde quiera que se encamine la caravana del amor,
allí van mi corazón y mi fe".

...

Fuente:

http://elsentidodelavidaenal-andalus.blogspot.com.es/2008/06/averroes_04.html

2013-07-30 08:26:07 [Link](#) Blog Sabiduría

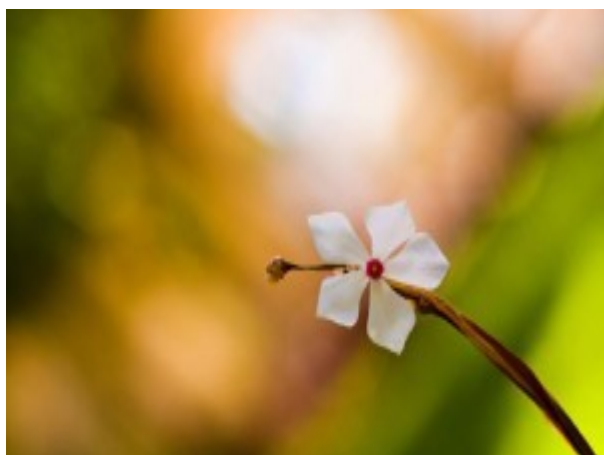
1.30 RETÍRATE Y CESA

"Retírate y cesa, retírate y abandona,
retírate a un lugar frío y triste,
deja que tu conciencia unificada perdure mil años,
retírate hasta convertirte en cenizas frías de árboles viejos,
retírate hasta convertirte en un jirón blanco de incienso,
retírate hasta convertirte en el incensario de la vieja ermita."

maestro zen Kyûhō.

2013-07-11 09:08:41 [Link](#) Mini-textos

1.31 LA SABIDURÍA RECOBRADA, por Mónica Cavallé



La Sabiduría Recobrada
Filosofía como terapia.
Mónica Cavallé.
Editorial Oberon. Grupo Anaya. 2002

He terminado de leer este interesante libro sobre la sabiduría imperecedera y común a las grandes tradiciones espirituales.

Transcribo algunos fragmentos del Epílogo que resumen claramente el contenido del libro.

“(…) Pocos ecos quedan ya en esta palabra (filosofía) de lo que quiso ser originariamente este saber: amor a la *sabiduría* entendida no sólo como un saber acerca de las verdades más profundas sino también como *arte por excelencia de la vida*.(…)

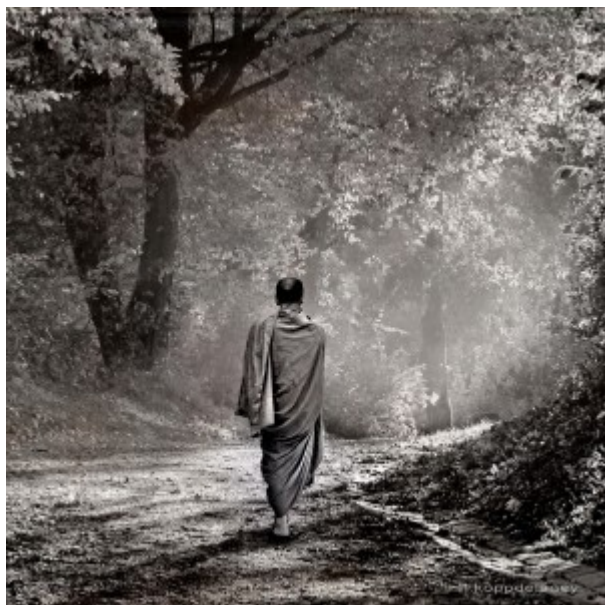
El lugar arquetípico de la sabiduría, en buena medida silenciado en nuestra civilización, es precisamente aquel que aúna, de forma indisociable, conocimiento, experiencia directa, transformación personal y liberación interior. El que evidencia que no hay verdadera filosofía sin “despertar”: sin una modificación profunda de nuestro ser que es el preámbulo de la visión interior; que el compromiso con la verdad pasa por el compromiso con la propia veracidad, y que cuando no es así, el conocimiento filosófico no sólo es estéril, sino falaz: un mero mecanismo de autojustificación; que el saber más profundo no es el que versa sobre la realidad, sino el que consiste en la experiencia de comulgar con ella; y el que evidencia, por último, que esta experiencia es sólo posible a través de la comprensión de nosotros mismos, ahondando en las raíces de nuestra identidad.

(…) lo único que puede proporcionar a todo ser humano la plena autonomía de su espíritu: (es) la certeza de que “a todos los hombres les está concedido (...) ser sabios (Heráclito); la convicción máximamente liberadora de que dentro de cada uno de nosotros -siempre que estemos profundamente interesados en la verdad- podemos hallar la guía y el refugio, de que todo hombre puede llegar a ser una luz para sí mismo.

“Todo hombre puede encenderse a sí mismo una luz en la noche” (Heráclito, fragmento 26)

Esta es la web de Mónica: <http://www.monicacavalle.com/>

1.32 MEDITACIÓN CAMINANDO, por Thich Nhat Hanh



"La meditación caminando puede ser muy placentera. Caminamos despacio, a solas o con amigos, de ser posible en un sitio hermoso. la meditación caminando significa disfrutar de verdad del paseo. Caminar, no con el objeto de llegar, sólo por caminar. El propósito es estar en el momento presente y disfrutar de cada paso que damos. Por tanto, tenemos que desechar todas las inquietudes y angustias, dejar de pensar en el futuro, en el pasado, y limitarnos a gozar del momento presente. Al caminar, damos pasos que reflejan que somos los seres más felices de la tierra.

Siempre caminamos, pero a menudo lo hacemos como si corriéramos. Al caminar así, grabamos angustia y sufrimiento en la tierra; tenemos que caminar de tal manera que sólo dejemos paz y serenidad en el planeta. Todos podemos hacerlo, siempre que nos embargue el deseo de actuar así; cualquier niño puede hacerlo. Si damos un paso de paz, podremos dar dos, tres, cuatro y cinco. Cuando podemos dar un paso en paz, con alegría, defendemos la causa de la paz y la felicidad de toda la humanidad. La meditación caminando es una práctica maravillosa."

Thich Nhat Hanh

De su libro El corazón de la comprensión

2013-08-02 08:23:02 [Link](#) Blog La práctica

1.33 VIDA CONTEMPLATIVA, por Thomas Merton



"Una de las leyes más extrañas de la vida contemplativa es que en ella no nos sentamos y resolvemos nuestros problemas, sino que los soportamos hasta que se resuelven por sí solos de algún modo. O hasta que la vida se encarga de resolvérselos. Normalmente la solución consiste en descubrir que sólo existían en la medida en que se relacionaban por completo con nuestro ilusorio yo exterior. La solución de la mayoría de problemas de este tipo surge al disolverse este falso yo. Y por tanto otra ley de la vida contemplativa es que si la emprendemos con el propósito de alcanzar la contemplación o, peor aun, la felicidad, no alcanzaremos ni una ni otra, ya que no las obtendremos hasta que renunciemos a ellas. Lo cual significa de nuevo renunciar al yo ilusorio que busca ser feliz y encontrar la plenitud (sea lo que sea que esto signifique) en la contemplación. Ya que el yo contemplativo y espiritual, el yo latente, misterioso y oculto, que siempre está cubierto por la actividad de nuestro yo exterior, no busca encontrar plenitud, sino que le basta con SER, y en ese estado alcanza la plenitud, porque está arraigado en Dios".

Thomas Merton

"La experiencia interior"

ONIRO, 2004.

Fuente: [AMIGOS DE THOMAS MERTON](#).

2013-08-20 08:52:05 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.34 CADA MOMENTO ES UN BUEN MOMENTO, por Harada Sekkei Roshi



Las flores aparecen en la primavera,
la Luna brilla en otoño,
hay una brisa fresca en verano,
y nieve en invierno.
Si tu mente no está ocupada en asuntos triviales,
cada momento es un buen momento.

Harada Sekkei Roshi

2013-08-01 09:04:35 [Link](#) Blog Foto-poemas

1.35 JORNADAS DE LA FUNDACIÓN CAMINOS DE ORIENTE Y OCCIDENTE 2013



La Fundación Española “Caminos de Sabiduría Oriente Occidente” tiene por misión la administración del legado espiritual del maestro Willigis Jäger para el desarrollo de la práctica del Zen y de la Contemplación en España, desde una perspectiva aconfesional y abierta, en búsqueda y encuentro de experiencias de apertura de la conciencia, en consonancia con la vida y realidad que vivimos en el siglo XXI.

Este verano han celebrado en Madrid unas jornadas con el tema: “LA PRÁCTICA ESPIRITUAL EN LA VIDA COTIDIANA”, con la participación de Willigis Jäger, Alexander Poraj, Celso Navarro, Teresa Guardans, Halil Bárcena, entre otros.

Os dejo el enlace a los vídeos de las jornadas en la web de la fundación:

<http://www.fundacioncsoo.es/videoteca/>

2013-08-02 13:28:00 [Link](#) Blog La práctica

1.36 TALLER DE VERANO CON ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO, por Grego.es



Este pasado mes de julio he participado junto con mi mujer en un taller de 6 días dirigido por Enrique Martínez Lozano, celebrado en la ciudad de Teruel.

Enrique es psicólogo, sociólogo y teólogo, y lleva bastante tiempo organizando estos talleres dedicados a armonizar la psicología y la espiritualidad, mediante la práctica de la atención al momento presente, el silencio y la sencilla vivencia de ser.

El taller giraba en torno a tres palabras esenciales en el camino interior: Acogerse, Atender y Estar-Ser.

- Acogerse tiene que ver con el amor, la compasión y la bondad.
- Atender se relaciona con la presencia, la quietud y la verdad.
- Estar-Ser nos habla de la identidad, la consciencia y belleza.

El día comenzaba con una sesión de chikung de 45 minutos dirigida por Ana M^a de las Heras.

Los ejercicios eran muy suaves, tratando al cuerpo con mucha amabilidad y delicadeza, sin dureza ni rigidez.

Ana M^a insistía mucho en la expresión de sonrisa, una sonrisa que llega hasta el corazón.

Tras el desayuno, Enrique daba algunas pistas para el trabajo personal y se hacía una meditación de 1/2 hora.

Enrique se expresa con mucha lucidez, claridad y sinceridad, con exposiciones muy pedagógicas y profundas.

A continuación se tenían unos 15 minutos de meditación caminando, una especie de kinhin libre. Esta práctica era una continuación de la atención a nuestra presencia desde el movimiento.

Seguidamente Enrique solía dirigir una práctica de corte más psicológico para acoger aspectos de nuestra personalidad: nuestro niño interior, nuestra sombra, las manipulaciones de nuestro ego, etc.

La tarde comenzaba nuevamente con chikung y continuaba con más prácticas de meditación, paseo meditativo y prácticas de integración psico-espiritual, junto con las breves y lúcidas charlas de Enrique. Distintas herramientas cuyo sustrato básico es el mismo: la pura conciencia de ser.

Tras la cena, se cerraba el día con una sesión breve de Ana M^a que incluía una danza sencilla, algún texto inspirador y un canto.

Me pareció un taller muy completo e integrador, en el que se presenta una amplia batería de prácticas que nos pueden servir para el día a día.

Ana María aporta una dimensión de suavidad, sencillez y feminidad, que armoniza a la perfección con la presencia de Enrique.

Participamos unas 30 personas, la mayoría de origen cristiano, aunque el taller está totalmente abierto a cualquier tradición religiosa. De hecho, en la celebración del último día, como un signo de apertura y comunión, se leyeron textos de distintas tradiciones espirituales.

Mi experiencia en el taller giró en torno a estas vivencias:

- La meditación como descanso en la atención, sin autoexigencias ni tener que rendir cuentas, como juego del Ser en nosotros.
- Descansar en el Ser, en la pura conciencia de ser.
- Meditar en grupo es un regalo que agradecemos con nuestra presencia serena.
- Sonrisa del corazón: el chikung hace que mi corazón sonría, salud de cuerpo y espíritu.
- Amabilidad con nuestro cuerpo: cuidarlo, mimarlo, ser su amigo, escucharlo y sentirlo, ¡qué duros y exigentes somos muchas veces con nosotros mismos!
- Comer con serenidad, atención a la respiración.
- La respiración como expresión del Ser, de la Vida, que se manifiesta y se expresa en nosotros, aún sin ser conscientes. Conectar con la respiración es conectar con el Ser.

Como fruto de un trabajo personal tuve presente esta canto de confianza, adaptado del salmista:

Mi alma ya nada reclama,
mi alma ya nada desea,
como un niño amamantado,
acogido en el regazo a los brazos de su madre.

Para más información podéis visitar la web de Enrique:

www.enriquemartinezlozano.com

Grego.es

1.37 OBSERVAR LA MENTE, por Charlotte Joko Beck



La práctica del Zen no es como aprender historia antigua o matemáticas o alta cocina; porque cuando se trata de nuestro rasgo característico —la forma como tendemos a enfrentar la presión— la contracción emocional es generada precisamente por la forma equivocada como utilizamos nuestra mente. No podemos utilizar nuestra pequeña mente para corregir las fallas de esa pequeña mente. El problema es colosal: Aquello que investigamos es justamente nuestra herramienta de investigación. La forma distorsionada como pensamos, distorsiona nuestros esfuerzos para corregir tal distorsión.

Solo hay una forma de escapar de este círculo y de poder vernos claramente: debemos salir de la pequeña mente y observarla. Aquello que observa no piensa, porque el observador puede observar el pensamiento. Debemos observar la mente y ver que es lo que hace. Debemos ver la forma como ella produce su cúmulo de pensamientos egocéntricos, creando tensión en el cuerpo. El proceso de salir y dar un paso hacia atrás para observar no es complicado, pero para quienes no están acostumbrados a él puede parecer nuevo y extraño e, incluso, atemorizante con la persistencia, sin embargo, se hace cada vez más fácil.

LA VIDA TAL Y COMO ES. Enseñanzas sobre el Zen.

Autora: Charlotte Joko Beck, Steve Smith.

Editorial: Grupo Editorial Norma. Bogotá, Colombia (Mayo 2006), p. 42-43

2013-08-22 08:45:40 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.38 SILENCIO Y PROTESTA, por Thomas Merton



“A través de mi vida monástica y de mis votos digo NO a todos los campos de concentración, a los bombardeos aéreos, a los juicios políticos que son una pantomima, a los asesinatos judiciales, a las injusticias raciales, a las tiranías económicas, y a todo el aparato socioeconómico que no parece encaminarse sino a la destrucción global a pesar de su hermosa palabrería en favor de la paz. Hago de mi silencio monástico una protesta contra las mentiras de los políticos, de los propagandistas y de los agitadores, y cuando hablo es para negar que mi fe y mi iglesia puedan estar jamás seriamente alineadas junto a esas fuerzas de injusticia y destrucción. Pero es cierto, a pesar de ello, que la fe en la que creo también la invocan muchas personas que creen en la guerra, que creen en la injusticia racial, que justifican como legítimas muchas formas de tiranía. Mi vida debe, pues, ser un protesta, ante todo, contra ellas... Si digo que NO a todas esas fuerzas seculares, también digo SÍ a todo lo que es bueno en el mundo y en el hombre. Digo SÍ a todo lo que es hermoso en la naturaleza, y para que éste sea el sí de una libertad y no de sometimiento, debo negarme a poseer cosa alguna en el mundo puramente como mía propia. Digo SÍ a todos los hombres y mujeres que son mis hermanos y hermanas en el mundo, pero para que este sí sea un asentimiento de liberación y no de subyugación, debo vivir de modo tal que ninguno de ellos me pertenezca ni yo pertenezca a alguno de ellos. Porque quiero ser más que un mero amigo de todos ellos me convierto, para todos, en un extraño”.

Thomas Merton

2013-08-26 08:54:52 [Link](#) Blog Compromiso

1.39 LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN, por Enrique Martínez Lozano



Extractos de: *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*. PPC, 2012.

Meditar es la práctica que nos permite crecer en consciencia, salir de la oscuridad, del sueño de la ignorancia y de la confusión, y adentrarnos en el espacio abierto y luminoso de la presencia. Pero, en realidad, meditar es mucho más que una práctica e infinitamente más que un método: es una forma de vivir, una forma de ser, en la que nos reconocemos en nuestra verdadera identidad.

Se trata de una forma de vivir, cuya característica fundamental puede expresarse de tres modos distintos, pero equivalentes: vivir en el presente, atender a lo que está aconteciendo y silenciar la mente. Modos tan equivalentes que se dan los tres al mismo tiempo: cada uno requiere o acompaña a los otros dos.

Únicamente podemos vivir en el aquí y ahora, si detenemos cualquier historia mental y atendemos a

aquello que en este momento acontece. La identificación con la mente –con cualquiera de sus historias– nos saca del presente y nos enreda en los intereses del ego. Fuera del presente, identificados con los pensamientos, es el ego quien asume el protagonismo y nos hace juzgar todo a la luz de sus etiquetas, según lo que a él le resulta agradable o desagradable.

La práctica de la meditación nos capacita para educar nuestra mente y crecer en atención: como escribe Vicente Simón, nos permite “calmar la mente para ver con claridad”. Pero nos regala mucho más que eso. La atención consciente detiene las interpretaciones mentales que hacemos de todo lo que ocurre, nos ancla en el presente y nos introduce en el silencio que, como le gustaba repetir al maestro Joel Goldsmith,

no es una ausencia de sonido, sino un estado de conciencia que nos hace capaces de abstenernos de cualquier reacción mental frente a lo que vemos u oímos. Es decir, podemos ver y reconocer una sombra en la pared –una apariencia horrible– y, sin embargo, no tener una reacción de miedo, puesto que somos conscientes de que se trata sólo de una sombra.

Gracias a la atención, caemos en la cuenta de que las interpretaciones de nuestra mente no son la realidad. Por tanto, al detenerlas, cesa el sufrimiento que ellas mismas originan, se desinflan las pretensiones protagonicas del yo –que reaccionaba a aquellas interpretaciones, de acuerdo con sus propias pautas mentales y emocionales– y en su lugar aparece el descanso y la libertad, que acompañan siempre al presente.

En un paso más, la práctica de la meditación propiamente dicha nos franquea el acceso a nuestra verdadera identidad: dejamos de leer los acontecimientos desde el yo, para verlos como sombras o películas que se proyectan en la conciencia que somos. De este modo, nos liberamos de la tiranía del yo y emerge la sabiduría, la ecuanimidad y la unidad que nos constituye. (...)

No puede haber claridad y libertad sino en lo real: eso es “lo que es”. Pero, para permanecer en ello, se necesita *darse cuenta*, tanto de lo que ocurre en nuestra mente como de nuestra verdadera identidad. Ese darse cuenta equivale a vivir despiertos, con conciencia y libertad.

Para vivir de ese modo, se requiere una observación atenta a todo lo que circula por nuestra mente – pensamientos, sentimientos, emociones, reacciones...–, sin condenar nada ni identificarse con nada. Gracias a esa actitud de atención, se detienen las historias mentales y puede aparecer la comprensión o sabiduría: en una mente silenciosa cae el velo que ocultaba la verdad.

Pero, simultáneamente, es necesario también permanecer en la conciencia de quienes somos. [Como ha quedado dicho más arriba,] se suele dar por sentado que existe un pensador separado del pensamiento. Sin embargo, *el pensador es el resultado de nuestros pensamientos*.

Lo que habitualmente ocurre es que la misma creencia en el yo lo convierte en protagonista y, de ese modo, se le concede al pensador un estatus esencial. Sin embargo, basta que el pensador deje de juzgar, para descubrir que solo hay pensamientos. No existe tal cosa como un yo que cree ser el centro, el protagonista, incluso una gran persona. Es solo la memoria –por la que atribuimos nombres y formas a lo que vemos– la que otorga al yo ese carácter de autoconsistencia. Nuestra verdadera identidad es otra: el espacio consciente en el que todo ocurre.

(...) Gracias a la práctica de la atención plena se desarrolla el testigo y crece la desidentificación con el yo. (...) Pero la atención plena sigue siendo solo un medio o una herramienta. la meditación, sin embargo, es un estado de conciencia.

Enrique Martínez Lozano. *Vida en plenitud*. pgs. 115– 119

Fuente: <http://www.cetr.net>

1.40 EL ARTE DE DETENERNOS, por Thich Nhat Hanh

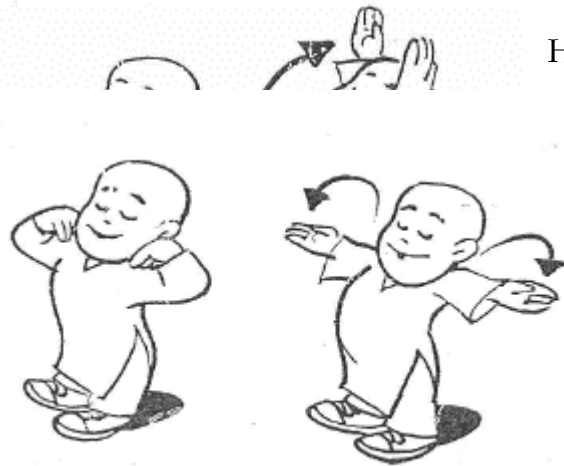


Meditar no consiste en evitar los problemas o huir de las dificultades; no se practica como una vía de escape, sino para ser lo suficientemente fuertes como para afrontar los problemas con eficacia. Para ello debemos estar serenos, frescos y firmes. De ahí que necesitemos practicar el arte de detenernos. Cuando aprendamos a hacerlo nos volveremos más serenos, nuestra mente se volverá más clara, como el agua que adquiere una gran transparencia al asentarse las partículas de barro en el fondo. Si nos sentamos en silencio, simplemente inspirando y espirando, desarrollaremos fortaleza interior, concentración y claridad. Así que siéntate como una montaña, ningún viento conseguirá derribarla. Si eres capaz de sentarte durante media hora, disfruta de esa media hora, si sólo puedes hacerlo durante algunos minutos, disfruta de esos minutos. En cualquier caso te resultará provechoso.

Thich Nhat Hanh
Del libro Sintiendo la paz

1.41 LOS DIEZ MOVIMIENTOS CONSCIENTES, por Thich Nhat Hanh





Hay una manera de moverse que es impensada, inconsciente y dormida y otra forma que es consciente, en la que uno se da cuenta de su propio cuerpo y del presente. La consciencia en el movimiento es un pilar fundamental de la meditación zen y de la vida espiritual.

Antes de empezar, puedes hacer unos ejercicios de calentamiento suave: gira la cabeza en todos los sentidos, mueve el cuerpo suavemente... Los diez ejercicios hay que hacerlos despacio, siguiendo el ritmo de tu inspiración y espiración. Durante los ejercicios busca la respiración abdominal: al inspirar el vientre avanza, al espirar retrocede. La respiración final es diferente.

Primero repite cada ejercicio varias veces según tu capacidad. Cuando hayas acabado los diez, vuelve a realizarlos desde el principio una sola vez, uniendo un ejercicio con otro de manera fluida, relajada. Y recuerda, sobre todo... ¡disfruta! Posición de inicio. Las piernas separadas a la altura de los hombros, las rodillas algo flojas, no rígidas. Inspira y espira varias veces concentrándote en la respiración.

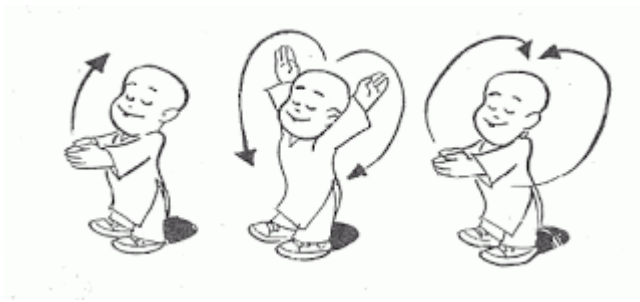
1. Extiende ambos brazos, con las palmas hacia abajo, hasta la altura de los hombros; luego bájalos. Al alzar inspira, al llegar a la altura de los hombros estira los brazos hacia adelante, como queriendo tocar algo, y al descender espira.

2. Alza ambos brazos hasta el cielo, con las palmas mirándose la una a la otra. Al alzar inspira, cuando llegues arriba estira los brazos desde los hombros hacia el cielo, al bajar espira.

3. El loto que se abre. Pon la punta de los dedos sobre los hombros. Inspira abriendo los brazos hacia los

lados, abriendo tu caja torácica; espira trayendo de nuevo los dedos sobre los hombros.

4. Imagina que tienes pinceles en las manos y que pintas grandes círculos laterales. Haz los círculos primero en un sentido, luego en el otro. Inspira cuando eleves los brazos, espira al bajarlos. Acompaña el movimiento con estiramiento.

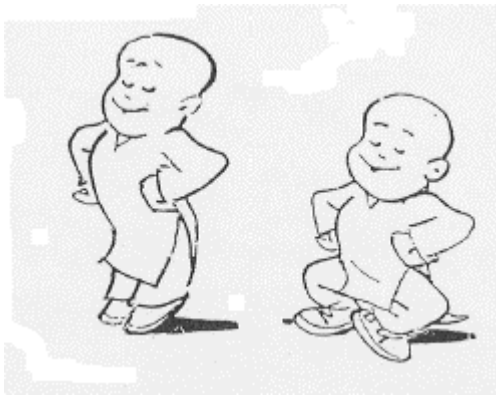


5. Gira el tronco primero hacia un lado y luego hacia el otro. Nota cómo se va estirando el cuerpo, siente cómo cambia el peso de una pierna a otra. Inspira al hacer el medio giro por atrás, espira al hacer el medio giro por delante.



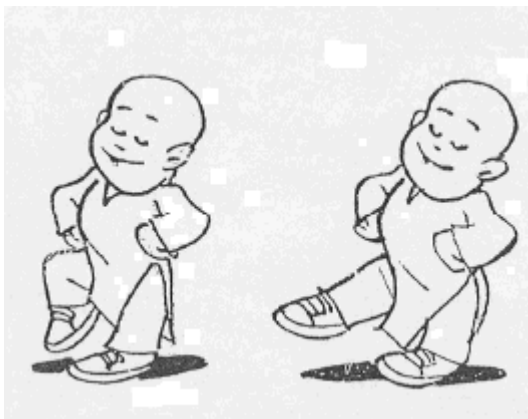
6. Agáchate hacia el suelo como para coger algo. Las rodillas deben estar flojas, la cabeza suelta. Haz con las manos el gesto de coger algo pesado. Levántalo hasta la altura del rostro, y empujalo hacia el cielo. Baja las manos

hasta el rostro y dóblate de nuevo como para recoger algo del suelo. La respiración es como sigue: desde abajo inspira hasta que las manos lleguen a la altura de la cara, y desde ahí hasta que las llevas al cielo espiras, empujando hacia el cielo. Vacía tus pulmones arriba. Coge aire mientras bajas los brazos hasta la cara, y de ahí hasta el suelo espira hasta vaciarte cuando estés agachado.



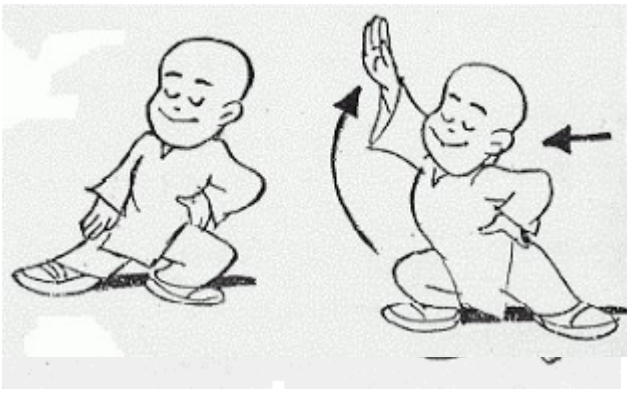
7. Junta los talones y pon los pies en V. Con las manos en la cintura, ponte de puntillas y, sin bajar los talones, intenta plegar las rodillas. Sube de nuevo y sin bajar los talones vuelve a plegar las rodillas. La espalda debe permanecer recta y sin tensión. No hace falta bajar hasta los talones, cada cual bajará según su capacidad pero es importante que la espalda esté derecha. Espira al bajar, inspira al subir.

8. Eleva una rodilla lo más posible manteniéndote firme sobre el otro pie. Extiende el pie hacia adelante como si señalaras hacia algo. Vuelve a elevar la rodilla y baja el pie hasta el suelo. Repite con cada pierna antes de cambiar. Inspira al elevar, espira al estirar.



9. Haz círculos con la pierna estirada. Inspira en la primera mitad del círculo, espira en la segunda mitad. Nota todo el trabajo que se realiza en espalda, glúteos y pierna. Haz primero varios círculos con una pierna, luego cambia a la otra pierna. Después haz círculos en el sentido contrario.

10. Da un paso amplio hacia un costado, cuidando que el pie que avanza mire hacia delante y que el pie de atrás esté orientado en un ángulo de 45° hacia delante. Dobla la rodilla extendiendo el brazo del mismo lado hacia el cielo. Retrocede a la posición inicial. Inspira al extender, espira al recoger. En este ejercicio se estira todo el costado.

**Reposo.**

Haz diez respiraciones con la parte alta del pecho. Nota que al inspirar el vientre retrocede y avanza al espirar. De esta manera empujamos la energía hacia el suelo.

[VER VIDEOS](#)

Fuente: momentopresentemomentomaravilloso.blogspot.com.es

2013-08-27 10:17:42 [Link](#) Blog La práctica

1.42 SABER QUIÉN ERES, por Leon Tolstoi



27 de Agosto.

El mejor y más importante objeto de toda persona es su yo interior, su ser espiritual.

Una persona que conoce todas las ciencias, pero no se conoce a sí misma, es una persona pobre e ignorante. El que sólo conoce su yo espiritual es una persona instruida.

Cuando sientas el deseo de poder, deberías recluirte en soledad durante un tiempo. Henry David Thoreau.

El camino de la fama pasa por palacios, el camino a la felicidad pasa por mercados, el camino a la virtud pasa por desiertos. Proverbio chino.

Una persona siempre tiene un lugar donde refugiarse de todas sus desdichas, y ese lugar es su alma.

Si sólo pudieras saber quién eres, todos tus problemas se te antojarían innecesarios y triviales.

1.43 EL GRITO DE LA PAZ, por Francisco



"Hoy quiero hacerme intérprete del grito que sube desde cada parte de la tierra, desde cada pueblo, del corazón de cada uno, de la única gran familia que es la humanidad, con angustia creciente: es el grito de la paz.

Es el grito que dice con fuerza: queremos un mundo de paz. Queremos ser hombres y mujeres de paz. Queremos que en esta sociedad nuestra, destrozada por divisiones y conflictos estalle la paz.

¡Nunca más la guerra, nunca más la guerra! La paz es un don demasiado precioso que tiene que ser promovido y protegido.

Vivo con particular sufrimiento y preocupación las diversas situaciones de conflicto que hay en nuestro mundo, pero en estos días mi corazón está profundamente herido por lo que está sucediendo en Siria y angustiado por las dramáticas perspectivas que se prospectan.

Dirijo un fuerte apelo por la paz, un apelo que nace del interior de nosotros mismos. ¡Cuanto sufrimiento, cuanta devastación, cuanto dolor llevó y lleva el uso de las armas en este martirizado país. Especialmente entre la población civil e inermes. Pensemos cuantos niños no podrán ver la luz del futuro.

Con particular firmeza condeno el uso de las armas químicas. Les digo que tengo aún fijadas en la mente y en el corazón las terribles imágenes que vi en los días pasados. ¡Hay un juicio de Dios y también un juicio de la historia sobre nuestras acciones del que no se puede huir!

El uso de la violencia nunca trae la paz. La guerra engendra guerra, la violencia engendra violencia. Con toda mi fuerza pido a las partes en conflicto que escuchen la voz de la propia conciencia, de no cerrarse en

los intereses propios, pero mirar al otro como a un hermano y de tomar con decisión el camino del encuentro y del negociado, superando la ciega contraposición.

Con la misma fuerza exhorto también a la comunidad internacional de manera que haga un esfuerzo para promover, sin ulterior indulgencia, iniciativas claras por la paz en ese país, basadas en el diálogo y la negociación, en el bien de la población siria. No sea ahorrado ningún esfuerzo para garantizar asistencia humanitaria a quien fue golpeado por este terrible conflicto. En particular para los desplazados en el país y a los numerosos prófugos en los países vecinos. A los operadores humanitarios empeñados en aliviar el sufrimiento de la población, le sea asegurada la posibilidad de dar la ayuda necesaria.

¿Qué podemos hacer nosotros por la paz en el mundo? Como decía el papa Juan, a todos nos corresponde la tarea de recomponer la relación de convivencia en la justicia y el amor. Una cadena de empeño por la paz una a todos los hombre y mujeres de buena voluntad.

Y hago una fuerte e insistente invitación a toda la Iglesia católica y también la extiendo a los cristianos de otras confesiones, a los hombres y mujeres de cada religión, y también a los hermanos y hermanas que no creen. La paz es un bien que supera cualquier las barrera porque es un bien de toda la humanidad.

Repito en alta voz: No es la cultura del enfrentamiento, la cultura del conflicto, la que construye la convivencia de los pueblos y entre los pueblos; sino aquella: la cultura del encuentro, la cultura del diálogo, esta es el único camino hacia la paz. El grito de paz se eleve alto para que llegue al corazón de todos, y todos depongan las armas y se dejen guiar del anhelo de paz".

Francisco.

Fuente: [AMIGOS DE THOMAS MERTON.: EL GRITO DE LA PAZ.](#)

2013-09-01 19:49:51 [Link](#) Blog Compromiso

1.44 EL ARTE DE CONTEMPLAR ES EL ARTE DE SER, por Consuelo Martín



El camino de nuestra propia tradición, desde los platónicos hasta los neoplatónicos, es la ascesis dialéctica y la contemplación de la verdad. Es cierto que hay caminos magníficos en Oriente, pero los de Occidente han sido pasados por alto, no se han entendido como caminos de realización.(...)

Sin embargo, es un camino muy directo y adecuado para nosotros. Consiste en no tener en cuenta lo que creemos ser, lo que nos falta, nuestros defectos y cualidades, para en cambio contemplar directamente aquellos que anhelamos profundamente. Ello nos lleva directamente al lugar de donde proviene nuestro

anhelo. Eso es una ascesis contemplativa. Por ella nos ponemos en contacto directo con los valores que vienen directamente del Ser: la belleza, la bondad y la verdad.

Investiguemos sobre ese anhelo profundo.

Podría pensar que no he encontrado en mí de forma clara ese anhelo profundo de amor, belleza y verdad. (...) Puedo rastrearlo desde donde me encuentre, pues todos los deseos vienen a partir de ese anhelo.

¿Dónde van a iniciarse si no? Ahí adquieren su fuerza.

Todos los deseos son llamadas del Ser que se han entretenido en las formas, en lo cambiante. (...)

Hemos de mirar bien nuestros deseos: el deseo de que me aprecien, de tener más fuerza, seguridad, equilibrio... Todo ello lo buscamos fuera.(...)

Si tengo deseo de que me quieran, hay que mirar cuándo surge, de dónde viene. ¿Me siento carente de amor? Entonces me he alejado del amor que soy; por eso lo busco en los actos de los otros. Debo observar que estos deseos vienen directamente del amor, que es expresión del Ser.

El Ser, es decir, la Realidad me está llamando a partir de esos deseos. ¿Por qué no escucho la llamada y me pongo en contemplación de ese amor que anhelo? ¿Por qué no empiezo a contemplar? Debo hacerlo insistentemente, todos los días, y preguntarme: ¿por qué necesito amor?, ¿cuál es el amor que necesito? Si lo necesito es porque sé lo que es, es porque ese amor está en mi conciencia y, por tanto, puedo contemplarlo en cualquier momento. Cuando lo contemplo, le devuelvo la fuerza que le había quitado y que había puesto en otras personas o en situaciones externas, etc. Al contemplar, recojo toda la energía que había volcado en las formas y las remito a su origen.

Contemplar es devolver las cosas a su verdadero lugar. Cuando me percato de mi anhelo, descubro que todo está en mí mismo y contemplo entonces directamente aquello que me está llamando desde tantos reflejos. (...)

La tradición platónica tiene un aspecto muy bello. No está tan claro en los textos antiguos, pero lo he ido clarificando con mi propia vivencia: El camino es contemplar lo verdaderamente real, lo auténtico. Por ejemplo, no debo fijar mi mirada en lo negativo. De pasada, veré todos los errores que está creando una mente confusa, pero no he de concentrarme en analizar cualquier cosa que aparezca distorsionada; eso no es real, sólo es una falta de algo. Por ejemplo, el odio no es más que la misma energía del amor, sólo que desordenada; la agresividad es la misma energía del amor que, por distorsión, se ha dispersado y alienado hasta aparecer irreconocible. (...)

Nada negativo es verdadero, y eso es lo que confiere belleza al camino contemplativo. No hay nadie culpable de nada internamente, sólo hay una visión errónea. Cuando no nos damos cuenta de ello, actuamos de una manera que crea conflictos. (...)

Podría dudar sobre si amo la verdad lo suficiente; pero sí, es seguro que la amo, aunque no me dé cuenta y la busque en mi vida allí donde no está. ¿Cómo no amar a mi propio ser?, ¿cómo no voy a amar lo Real, lo divino? No me doy cuenta, pero lo estoy buscando constantemente en los reflejos, en lo externo.(...)

Contemplar es ser. Aprender a contemplar es aprender a ser. Estamos aprendiendo a ser.

Consuelo Martín.

Del libro “El Arte de la Contemplación” - La Aventura de Vivir con Lucidez.

Fragmentos del capítulo IX

Gaia Ediciones, 2007

1.45 1. EL VIAJE A LA TRADICIÓN MEDITERRÁNEA: Programación y Prólogo

Gracias al amigo Goyo, he recibido este vídeo sobre Ibn Arabi, maestro sufí de sabiduría universal. El documental es el 1er. capítulo de una serie de La 2 de Radio Televisión Española denominada "El Viaje a la tradición mediterránea", un recorrido por todas las culturas y religiones que han estado presentes en la península Ibérica, que comenzó el pasado 25 de agosto. Para mi gusto, el vídeo tiene mucha calidad y es muy divulgativo. Además hace un recorrido muy interesante por ciudades de Andalucía, por las que pasó Ibn Arabi.

Programación en "La 2" de RTVE 25 Ag.-13 Oct. 2013

1. 25-ago - Ibn 'Arabi. El Esplendor de Al Ándalus. (ver más abajo)
2. 01-sep - Oriente y Occidente. La Cara en el Espejo.
3. 08-sept - Abraham. Las Religiones del Libro.
4. 15-sept - Judaísmo. El Pacto de Yahvé.
5. 22-sept - Cristianismo. Jesús según San Pablo.
6. 29-sept - Islam. Sólo Dios es dios.
7. 06-oct - Cábala. El Lenguaje Secreto de Dios.
8. 13-oct - Sufismo. El Corazón del Islam.

* PROGRAMA PRÓLOGO

<https://www.youtube.com/watch?v=OizZ2bF9Jnc>

* CAPÍTULO 1 - IBN ARABI. EL ESPLENDOR DE AL ANDALUS. 25 de agosto de 2013

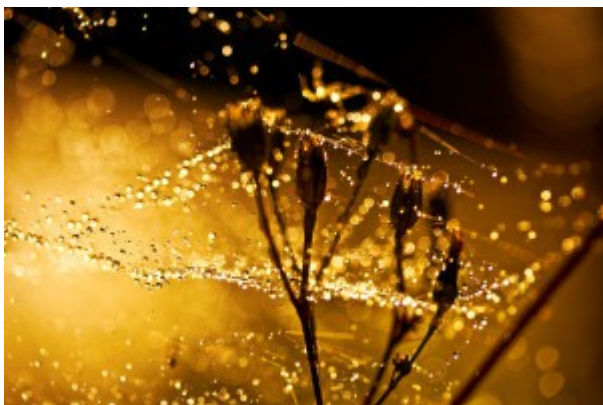
En 1165 nació en la taifa andalusí de Murcia Ibn Arabi, un genio excepcional que fue reconocido hasta el Renacimiento como el mayor de los sabios. Su filosofía proclama la máxima apertura a todas las formulaciones de creencia, porque Dios no se puede encerrar en ningún credo ni en ninguna religión.

Página oficial de la serie: <https://www.facebook.com/serieevaltm>

En esta web tienen los enlaces a los vídeos de RTVE: [pinchar aquí](#)

2013-09-02 20:05:15 [Link](#) Blog Sabiduría Vídeos

1.46 CONOCERSE A SÍ MISMO, por Krishnamurti



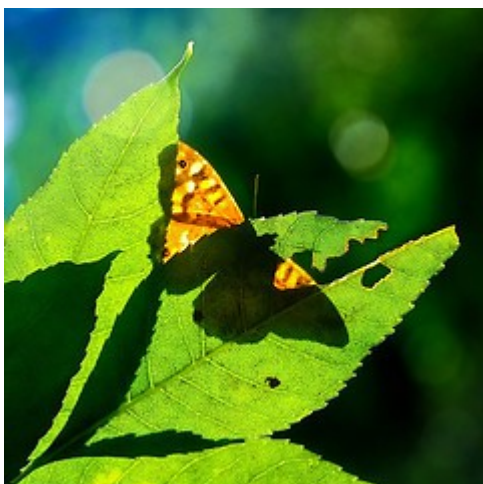
Quien les habla no tiene importancia, lo importante es descubrir estas cosas por sí mismos de modo a que sean libres y no seres humanos de segunda mano. Deben ‘mirar’ para descubrir, para descubrir si es o no posible liberar la mente total y completamente de la violencia, del orgullo, de la arrogancia y que, en consecuencia, surja una cualidad del todo diferente. Para descubrir eso, deben mirar profundamente y descubrir por sí mismos. Entonces será suyo y no de otro, no será algo que le han dicho porque no hay tal cosa como profesor o seguidor. Por desgracia, la palabra “gurú” se utiliza mucho en este país últimamente. En Sánscrito, esa palabra significa “el que señala”, como una señal de tráfico en la carretera. Sin embargo, uno no adora a una señal, no la adorna con guirnaldas, tampoco anda alrededor suya ni cumple con órdenes misteriosas que se supone transmiten los gurús; sólo es una señal, un indicador, lo leen y siguen su camino. Así pues, uno tiene que ser su propio maestro y su propio discípulo, no hay un maestro externo, un salvador, un instructor. Uno mismo tiene que cambiar, y para eso tienen que aprender a observar, a conocerse a sí mismos. Conocerse a sí mismo, ese aprendizaje, es una cosa fascinante y gozosa...

Conversaciones con estudiantes

Fuente: [Jiddu Krishnamurti en Español](#).

2013-09-12 08:13:32 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.47 LO MÁS SENCILLO ES CONTEMPLAR, por Consuelo Martín



La contemplación no es algo separado de la vida; forma parte del vivir.

En un momento atemporal de nuestra existencia, descubrimos la contemplación, y con ella descubrimos la vida auténtica y el significado profundo de la vida.

No pensemos, por tanto, que la contemplación es ajena a nuestras actividades diarias. En todas las situaciones del vivir se puede contemplar. Se vive con todo, y así todo puede ser transformado. Contemplando descubrimos el porqué de la existencia, por qué sufrimos, por qué amamos. La unidad que se crea al contemplar deshace todas las dudas que la separación creó, y las preguntas que nos hacemos, todas aquellas que quedan sin aclarar desde el nivel del pensamiento, encuentran respuesta en la contemplación.

A menudo, escuchamos que el camino contemplativo es difícil. Mientras dicen esto, los seres humanos se enfrascan en grandes dificultades existenciales por no comprender... Pero contemplar no es difícil ni fácil. Es sencillo, como lo es la verdad.

Al contemplar se avanza directo desde la verdad hasta la verdad. Y cualquier método o intención estudiada que no deje nuestra mente en estado contemplativo será mero entretenimiento del pensar o, dicho de otra manera, provendrá del mundo de los sueños.

Entretenerse en el campo mecánico de lo conocido, de lo que es habitual, parece fácil; pero no hay nada que cree más dificultades que mantenerse distraído en lo falso, creyendo que es lo verdadero.

Contemplar es acceder a lo natural; por eso ha de ser sencillo, aunque a partir de nuestros hábitos nos parezca complicado. Si a un niño que sólo sabe avanzar a gatas por el suelo se le dice que ande erguido, es normal que le parezca difícil. Sólo si, con confianza y decisión, lo intenta una y otra vez acabará descubriendo que estaba en su naturaleza, y ya no usará más las manos para asegurarse. Con ello cambiará su visión.

La mente contemplativa está hecha de lucidez sin esfuerzo. Comprobémoslo contemplando. Es la única prueba posible.

Creemos que comprendemos algo cuando lo analizamos comparándolo con otras cosas. En eso se entretiene el pensamiento. Pero comprender desde la verdad es algo distinto. En la verdadera comprensión se presenta lo real directamente en una simple toma de conciencia. A eso lo llamamos contemplar.

Cuando nos movemos dentro de la memoria del pasado, afirmamos y negamos, o aceptamos y rechazamos sin salir nunca de la influencia invisible de lo ya sabido, de lo viejo repetido una y mil veces por unos y por otros. La contemplación rompe este proceso mecánico; allí se vive en lo nuevo. Sin separación entre el contemplador y lo contemplado, cesan las dependencias creadas por los apegos y los rechazos, y se descubre lo que siempre estuvo presente: el ámbito sagrado de la unidad total.

Para contemplar hay que atravesar el silencio. Desde el bullicio del pensar, sentir, desear, temer, no se presentará la contemplación. Para contemplar hay que atravesar el silencio, amplios ámbitos de profundo silencio. Es entonces cuando se hace en la mente un espacio vacío envuelto en una gran serenidad, en una gran paz. Se deshace así lo que creía ser y lo que creía eran los otros, lo que pensaba eran la vida o el mundo. Y una mente que no se encuentra encadenada en las experiencias del pasado y los proyectos del futuro vive un presente eterno.

Estemos atentos a ese instante en el que sobreviene el silencio de lo psicológico, porque en él puede revelarse la verdad por inspiración. Comprenderemos entonces que la vida no se copia, no se repite, no se obedece, no se deduce lógicamente, no se conquista por la fuerza. La verdad es lo que es más allá de las

apariencias; es lo que soy. Y si la mente se encuentra en equilibrio, silenciosa y serena, porque ha comprendido la lección de las apariencias, habrá revelación. Se revelará lo siempre nuevo. Y podré vivir a partir de lo verdadero, recién estrenado en cada instante atemporal.

Consuelo Martín

(Texto Introducción del libro El Arte de la Contemplación)

Fuente: [Lecturas y textos advaita](#).

2013-09-20 08:15:10 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.48 YO SÉ QUE ME ESTÁ MIRANDO, por Gregorio Hidalgo



Yo sé que me está mirando.
De alguna manera yo sé que me está mirando.
Desde el fondo de sus ojos de perro manso
Dios me mira y me descubre su rostro.
No me mira la palabra huera, convicta
de sangre, heredada como puñal de doble filo
capaz de cortar bocas y amedrentar almas.
Yo sé que me está mirando,
que desde esos ojos de perro manso Dios me mira.
El Innombrable.
Y con estos ojos de blasfemo miro a Dios,
que no se reconoce ni se sabe.
Me seduce el hálito de este instante eterno,
por eso no quiero palabras que lo enturbien.
Dios me mira desde el fondo
de unos ojos de perro manso
y yo me rindo a su mirada humilde

porque todo lo veo a través de ellos,
porque veo sus ojos repetidos
en cada imagen que aparece ante mis ojos.

Gregorio Hidalgo

2013-09-05 08:46:46 [Link](#) Blog Poemas

1.49 NINGÚN EJÉRCITO ES CLAVE PARA LA PAZ, por Thomas Merton

De una actualidad tremenda esta cita de Thomas Merton:

“Ningún ejército es clave para la paz, ni el de USA, ni el soviético, ni ninguno. Ningún gran ejército tiene la llave de nada que no sea la guerra. El poder no tiene nada que ver con la paz. Cuanto más aumentan los hombres el poder militar más violan la paz y la destruyen”.

Fuente: <https://www.facebook.com/AmigosDeThomasMerton>

2013-09-04 10:50:51 [Link](#) Mini-textos

1.50 RESPIRAR Y CAMINAR, por Thomas Merton

Thomas Merton conoció a Thich Nhat Hanh y en esta cita coinciden plenamente:

Yo te rezo mejor, Dios mío, con la respiración.
Te rezo mejor caminando que hablando.

Thomas Merton

Fuente: <https://www.facebook.com/AmigosDeThomasMerton>

2013-09-13 13:30:29 [Link](#) Mini-textos

1.51 LA BELLEZA FAVORECE LA BONDAD, por Jack Kornfield



Hace varios años leí un estudio realizado en un barrio pobre de Londres. Seleccionaron dos calles paralelas, situadas a 1,5 kilómetros de distancia, ambas en una situación de pobreza similar y con problemas comunes, que incluían un alto grado de delincuencia. Sin el conocimiento de los vecinos, se decidió en secreto que una de las calles se limpiaría cada día. Se recogía la basura, se limpiaban las pintadas de las paredes, se replantaban y regaban las flores en los arriates, se reparaban y pintaban las farolas y señales deterioradas. Públicamente no se comentó nada sobre estas actividades de limpieza y embellecimiento extras. Al cabo de un año, sin embargo, se compararon las calles. Las estadísticas demostraron una reducción de casi un 50 por ciento de la delincuencia en la calle que se había limpiado y cuidado.

Cuando soltamos el apego y el deseo, el juego de la vida se convierte en belleza para nuestro corazón sabio. Percibimos y manifestamos un amor natural por la belleza.

En uno de los monasterios budistas nos entrenaban para que advirtiéramos lo que era bello y abandonáramos lo que carece de belleza. Pasábamos el día observando deliberadamente si nuestros pensamientos, palabras y acciones eran bellos o no.(...)

Podíamos saborear una taza de té como si estuviéramos en una ceremonia del té. Nuestro caminar se volvió más fluido y armonioso. Incluso cuando surgía algún conflicto entre los miembros de la comunidad, abordábamos las dificultades con mayor afabilidad y dignidad. Todo lo que surgía se utilizaba como un medio para embellecer el camino.

El hermano benedictino David Steindl-Rast lo explica de esta manera: “Lo que constituye verdaderamente nuestro camino espiritual es aquello que nos hace estar vivos. Si la jardinería nos hace estar vivos, eso es parte de nuestro camino; si se trata de la música, si se trata de la conversación... debemos seguir eso que nos hace estar vivos”. Cuando nuestro corazón se libera del apego, la generosidad y la belleza florecen.

Jack Kornfield

Del libro “La sabiduría del corazón”.

pgs. 215-216

Editorial la liebre de marzo.

1.52 EL RESCATE NECESARIO DE LA SENSIBILIDAD ECOLÓGICO-SOCIAL, por Leonardo Boff



Del 19 al 23 de agosto se celebró en la ciudad de Copenhage el XIX Congreso internacional de la Psicología Analítica de C.G. Jung, en el cual participé. Había cerca de 700 junguianos, venidos de todas las partes del mundo, hasta de Siberia, China y Corea. En su gran mayoría analistas experimentados, muchos de ellos autores de libros relevantes en este área. Predominó una tónica: la necesidad de la psicología en general y de la analítica junguiana en particular de abrirse a lo comunitario, a lo social y a lo ecológico.

Esta preocupación sale al encuentro del propio pensamiento de C.G. Jung. Para él la psicología no tenía fronteras entre cosmos y vida, entre biología y espíritu, entre cuerpo y mente, entre consciente e inconsciente, entre individual y colectivo. La psicología tenía que ver con la vida en su totalidad, en su dimensión racional e irracional, simbólica y virtual, individual y social, terrenal y cósmica y en sus aspectos sombríos y luminosos. Por eso le interesaba todo: los fenómenos esotéricos, la alquimia, la parapsicología, el espiritismo, los platillos volantes, la filosofía, la teología, la mística occidental y oriental, los pueblos originarios y las teorías científicas más avanzadas. Sabía articular estos saberes descubriendo conexiones ocultas que revelaban dimensiones sorprendentes de la realidad. De todo sabía sacar lecciones, hipótesis, y abrir posibles ventanas sobre la realidad. Por eso, no cabía en ninguna disciplina, motivo por el cual muchos lo ridicularizaban.

Esta visión holística y sistémica necesitamos hacerla hoy hegemónica en nuestra lectura de la realidad. En caso contrario, quedamos rehenes de visiones fragmentadas que pierden el horizonte del todo. En esta diligencia Jung es un interlocutor privilegiado, particularmente en el rescate de la razón sensible.

Suyo fue el mérito de haber valorizado e intentado descifrar el mensaje escondido en los mitos. Estos constituyen el lenguaje del inconsciente colectivo. Este posee relativa autonomía. Nos posee a nosotros más de lo que nosotros lo poseemos a él. Cada uno es más pensado de lo que propiamente piensa. El órgano que capta el significado de los mitos, de los símbolos y de los grandes sueños es la razón sensible o la razón cordial. Ésta ha sido colocada bajo sospecha en la modernidad pues podría oscurecer la objetividad del pensamiento. Jung siempre fue crítico del uso exacerbado de la razón instrumental-analítica pues cerraba muchas ventanas del alma.

Es conocido el diálogo que en 1924-1925 mantuvo Jung con un indígena de la tribu Pueblo en Nuevo México. Este indígena pensaba que los blancos estaban locos. Jung le preguntó por qué los blancos estarían locos. A lo que el indígena respondió: “Ellos dicen que piensan con la cabeza”. “Claro que

piensan con la cabeza”, replicó Jung, “¿cómo piensan ustedes?”, preguntó. Y el indígena, sorprendido, respondió: “Nosotros pensamos aquí” y señaló el corazón (Memórias, Sonhos, Reflexões, p. 233).

Este hecho transformó el pensamiento de Jung. Entendió que los europeos habían conquistado el mundo con la cabeza pero habían perdido la capacidad de pensar y sentir con el corazón y de vivir a través del alma.

Lógicamente no se trata de abdicar de la razón –lo que sería una pérdida para todos– sino de rechazar el estrechamiento de su capacidad de comprender. Es preciso considerar lo sensible y lo cordial como elementos centrales en el acto de conocimiento. Permiten captar valores y sentidos presentes en la profundidad del sentido común. La mente es siempre incorporada, por lo tanto, impregnada de sensibilidad y no sólo cerebrizada.

En sus Memorias dice: “hay tantas cosas que me llenan: las plantas, los animales, las nubes, el día, la noche y el eterno presente en los seres humanos. Cuanto más incierto me siento sobre mí mismo, más crece en mí el sentimiento de mi parentesco con todo” (361).

El drama del ser humano actual es haber perdido la capacidad de vivir un sentimiento de pertenencia, cosa que las religiones han garantizado siempre. Lo que se opone a la religión no es el ateísmo o la negación de la divinidad. Lo que se opone es la incapacidad de ligarse y religarse con todas las cosas. Hoy las personas están desenraizadas, desconectadas de la Tierra y del ánima, que es la expresión de la sensibilidad y de la espiritualidad.

Para Jung el gran problema actual es de naturaleza psicológica. No de la psicología entendida como disciplina o solamente como dimensión de la psique. Sino de la psicología en sentido integrador, como la totalidad de la vida y del universo en cuanto percibidos y articulados con el ser humano. Y en este sentido escribe: “Es mi más profunda convicción que, a partir de ahora, hasta un futuro indeterminado, el verdadero problema es de orden psicológico. El alma es el padre y la madre de todas las dificultades no resueltas que lanzamos en dirección al cielo” (Cartas III, 243).

Si no rescatamos hoy la razón sensible, que es una dimensión esencial del alma, difícilmente nos movilizaremos para respetar la alteridad de los seres, amar a la Madre Tierra con todos sus ecosistemas y para vivir la compasión con los que sufren en la naturaleza y en la humanidad.

06-09-2013

Leonardo Boff

Fuente: <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=587>

Foto: Grego.es

2013-09-11 08:09:37 [Link](#) Blog La práctica



Gracias al boletín de www.cctr.net, tengo conocimiento de esta noticia:

"Nace este mes de septiembre "Dialogales" (www.dialogales.org), la nueva revista digital especializada en diversidad religiosa y diálogo interreligioso. Se trata de un proyecto conjunto de la Asociación UNESCO para el Diálogo Interreligioso y la Asociación GUNE."

Tomado de la Presentación de la Revista:

"Dialogales" quiere ser un espacio de diálogo sobre el hecho religioso y conviccional en sus diversas configuraciones y en sus múltiples manifestaciones: creencias, ritos, fiestas, normas, instituciones... "Dialogales" quiere también fomentar el diálogo entre el hecho religioso y las diferentes expresiones simbólicas del espíritu humano, así como entre el hecho religioso y las diversas ciencias, empíricas o no. Nos interesan los diálogos fecundos y fecundantes que nos hacen más abiertos, más humildes, más humanos, y si cabe, personas algo más sabias y buenas.

"Hecho religioso" o "religión" son términos polisémicos y complejos, difíciles de definir y delimitar. Aquí entendemos la religión en "sentido amplio", tal y como recomiendan las Naciones Unidas desde la perspectiva de la libertad de pensamiento, conciencia y religión. Daremos prioridad a las llamadas "religiones", grandes o pequeñas, pero nuestras páginas están abiertas a todas las formas de búsqueda espiritual –se reconozcan o no como "religiosas"– del Fondo de la realidad o de la vida. También incluiremos, pues, las convicciones ateas, agnósticas o indiferentes, ideológicas o no.

"Dialogales" quiere, en el fondo, promover la libertad y el diálogo, a través de un contenido serio y a la vez sensible, que permita descubrir, profundizar y, si es necesario, revisar las creencias adquiridas, por el bien de la vida y de la convivencia. Confiamos que la experiencia acumulada, así como el asesoramiento de nuestro interreligioso consejo editorial, nos capaciten para facilitarlo. Confiamos también en que esta sea una nueva y fructífera aventura que nos enriquezca a todos.

Entre los miembros de la revista hay algunas personas que conozco y me merecen credibilidad y confianza:

- José Arregi
- Abdelmumin Aya (Vicente Haya)
- Teresa Guardans
- Javier Melloni
- Berta Meneses
- Agustín Pániker
- Koldo Aldai

2013-09-16 11:32:06 [Link](#) Blog Sabiduría

1.54 3. EL VIAJE A LA TRADICIÓN MEDITERRÁNEA: Cap. 3 – Abraham

ABRAHAM, las religiones del libro. 8 de septiembre de 2013

El mito de Abraham marca el origen común de las religiones del Mediterráneo. Unas religiones muy distintas en lo formal pero con el mismo origen común del patriarcado. El patriarca Abraham sigue siendo hoy un referente para millones de personas.

[Ver índice de programas](#)

2013-09-15 13:36:02 [Link](#) Blog Sabiduría Vídeos

1.55 TAREAS ESENCIALES DE LA VIDA, por Joan Garriga

Swami Prajnanpad, un luminoso sabio hindú, definía las tareas esenciales de la vida de una manera tan simple, sencilla y rotunda que casi cuesta percibir su profundidad y nítida verdad:

hacer lo que tenemos que hacer,
dar lo que tenemos para dar,
recibir lo que nos toca recibir.

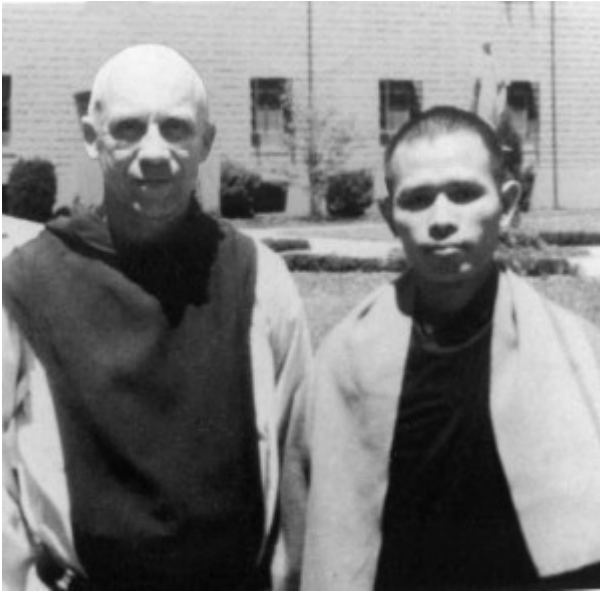
Simplemente eso.

JOAN GARRIGA
del Libro Vivir en el Alma

Fuente: <https://www.facebook.com/joangarrigabacardi>

2013-09-16 15:59:12 [Link](#) Mini-textos

1.56 COMPRENDER LAS TRADICIONES, por Thich Nhat Hanh



"Cuando se entra en contacto con alguien que representa auténticamente una tradición, no sólo se entra en contacto con su tradición, sino también con la propia... y mediante una mejor comprensión de la propia tradición, también se desarrolla un mayor respeto, consideración y comprensión hacia los demás".

Thich Nhat Hanh (Monje vietnamita, amigo de Merton)

Fuente: [Amigos de THOMAS MERTON](#).

1.57 DEMENTIA, por Antonio Más



Sigue llamando, hijo mío.
Rompe
la cáscara de olvido
de esta mente
sin memoria.

Entra con tu luz
a buscarme
a este cuarto
tan oscuro.

Sigue llamando.

Hijo mío.

Autor fotografía y poema: Antonio Más Morales

Web del autor: www.antonionomas.com

Un bello poema a la demencia y al alzheimer.

2013-09-18 08:18:51 [Link](#) Blog Foto-poemas

1.58 EL VIAJE A LA TRADICIÓN MEDITERRÁNEA - ÍNDICE DE PROGRAMAS



(fotograma de la serie)

"El Viaje a la Tradición Mediterránea" es una serie de TV de 8 episodios sobre la unidad esencial de las creencias que compartimos. El viaje a todo lo que nos une.

El Ministerio de Trabajo e Inmigración, Casa Sefarad-Israel, Casa Árabe, Casa Mediterráneo y Acción Cultural Española impulsaron con este proyecto herramientas sociales para la Alianza de Civilizaciones.

Programación en "La 2" de RTVE 25 Ag.-13 Oct. 2013

1. 25-ago - Ibn 'Arabi. El Esplendor de Al Ándalus.
2. 01-sep - Oriente y Occidente. La Cara en el Espejo.
3. 08-sept - Abraham. Las Religiones del Libro.
4. 15-sept - Judaísmo. El Pacto de Yahvé.
5. 22-sept - Cristianismo. Jesús según San Pablo.
6. 29-sept - Islam. Sólo Dios es dios.
7. 06-oct - Cábala. El Lenguaje Secreto de Dios.
8. 13-oct - Sufismo. El Corazón del Islam.

He tenido que retirar del blog los vídeos de esta serie, por indicación de RTVE, debido a problemas de propiedad intelectual y derechos de explotación.
En su correo me indican lo siguiente:

"Si Vd. o sus amistades desean ver los episodios de nuevo, RTVE los repondrá otras dos veces y estarán disponibles en su web durante una semana completa tras su emisión."

.....

Página oficial de la serie: <https://www.facebook.com/serieevaltm>

En esta web tienen los enlaces a los vídeos de RTVE: [pinchar aquí](#)

2013-09-17 09:41:03 [Link](#) Blog Sabiduría

1.59 EL CAMINO DEL MEDIO, por Pema Chodron



Ciertos sentimientos que experimentamos, como la soledad, el aburrimiento y la ansiedad, pueden estar particularmente preñados del deseo de resolución, y a menos que podamos relajarnos en ellos, es muy duro permanecer en el camino medio cuando estamos experimentándolos.

Queremos la victoria o la derrota, alabanzas o culpas. Por ejemplo, si alguien nos abandona, no queremos sentir esa incomodidad tan cruda y por eso invocamos una de nuestras conocidas identidades de víctima desventurada. O quizás evitemos la crudeza expresando nuestro material reprimido y diciendo a la persona lo confusa que está. Queremos automáticamente encubrir nuestro dolor, de una forma o de otra, identificándonos con la victoria o con la victimización.

Generalmente, la soledad nos parece un enemigo. El dolor de corazón no es algo queelijamos invitar. Es

algo inquieto que nos quema y está preñado del deseo de escapar y de encontrar algo o alguien que nos haga compañía. Cuando podemos descansar en el punto medio, empezamos a tener una relación serena con la soledad, una soledad refrescante que pone nuestros temores totalmente del revés'.

El camino del medio está muy abierto, pero avanzar por él es duro porque atenta directamente contra el núcleo del antiguo patrón neurótico que todos compartimos. Cuando nos sentimos solos, cuando no tenemos esperanza, lo que queremos hacer es ir a la izquierda o a la derecha. No queremos sentarnos y sentir lo que estamos sintiendo. No queremos pasar por la desintoxicación; y, sin embargo, el camino del medio nos anima a hacer exactamente eso. Nos anima a despertar la valentía que existe en cada uno de nosotros sin excepción, incluyéndonos a ti y a mí.

Pema Chodron

Fuente: https://www.facebook.com/wakeupspain?ref=stream&hc_location=stream

2013-09-23 08:16:38 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.60 PARA FAVORECER LA TRANSFORMACIÓN DE LA CONSCIENCIA, por Annie MARQUIER



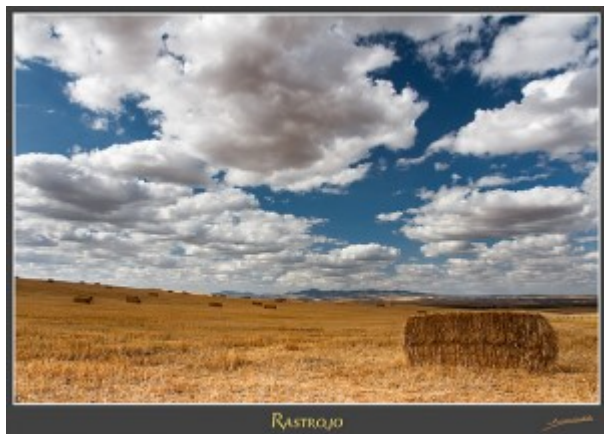
Quitar ego, poner consciencia

1. Reconozco que mi percepción de la realidad no es necesariamente la realidad.
2. Pongo en entredicho continuamente mi percepción de la realidad. Al hacerlo, agrando mi filtro de percepción. Dejo de considerar mis percepciones como si fueran expresión de la verdad.
3. Practico en todo momento la posición de Testigo. Soy consciente de mis pensamientos, de mis emociones y de lo que pasa en mi cuerpo físico. Soy consciente de los mecanismos del pánico, del placer y del poder, que me mantienen en la separación.
4. Asumo la plena responsabilidad de mis emociones, cualesquiera que sean los factores que parezcan haberlas activado.

5. No juzgo el comportamiento de los demás. Lo observo, pero centrándome en el corazón. Si la observación genera en mí reacciones emocionales inferiores, asumo la responsabilidad. Son “mis” emociones, y es asunto mío gestionarlas adecuadamente.
6. Cuando el comportamiento de alguien me parece inadecuado o negativo, en lugar de juzgar y reprobar, permanezco centrado en mi corazón y, desde ahí, envío a la persona en cuestión toda la luz que necesita para cambiarlo. Tengo en cuenta que el comportamiento que yo considero inadecuado o incluso “malo”, puede que no sea más que una percepción errónea por mi parte.
7. No critico ni repruebo a nadie, porque sé que la reprobación y la crítica son venenos tanto para el que critica como para el que es criticado, y mantienen la separación.
8. Soy consciente en todo momento de que si algo me molesta de los demás, es porque hay algo en mí no resuelto, que resuena con lo que percibo.
9. Aprovecho cualquier ocasión de reactivación emocional para interiorizarme y descubrir aspectos aún no revelados de mi inconsciente.
10. En lugar de criticar a los que activan en mí emociones desagradables, los “bendigo” por brindarme la oportunidad de hacer un trabajo consciente sobre mí mismo.
11. Dejo de querer tener razón y de querer demostrar que los demás están equivocados. Escucho a los otros, y acepto que la percepción que los demás tienen de la realidad sea diferente a la mía.
12. Hablo de manera centrada y responsable, sin dejar que sean las emociones inferiores las que me dirijan. Si me encuentro en un estado emocional perturbado, evito en lo posible actuar de inmediato, me tomo tiempo para centrarme.
13. Practico la aceptación dinámica. Dejo de resistirme a lo que me presenta la vida y lo aprovecho para tomar conciencia de mí y actuar con creatividad.
14. Reconozco que la verdadera sanación tiene lugar cuando dejo de exigir un cambio en el comportamiento de los demás.
15. Dejo de ser demasiado exigente conmigo mismo; acepto los límites de mi personalidad actual, la amo y trabajo con entusiasmo para aportarle luz.
16. Observo mis pensamientos y transformo los que me apartan de mi (nuestra) verdadera identidad (la crítica, el juzgar a los demás, la necesidad de tener siempre razón...).
17. Observo los mecanismos de la mente que me mantienen en el pasado o en el futuro y me apartan de la experiencia del momento presente. Elijo conscientemente el momento presente.
18. Desarrollo mi poder de atención.
19. Permanezco abierto a todo nuevo conocimiento que me permite tener una comprensión más amplia de mí mismo y de la realidad.
20. Aprendo a reconocer la voz de la intuición en mi corazón y decido seguirla.

2013-09-25 08:16:11 [Link](#) Blog La práctica

1.61 Y EL CIELO HABITARÁ EN NUESTRA TIERRA, por José Fernández Moratíel



A veces los humanos hemos visto el cielo y la tierra como dos opuestos, como dos hostilidades, dos enemigos, pero en realidad el cielo y la tierra están reconciliados.

Jesús es la gran reconciliación del cielo y de la tierra, en Él está todo el cielo y en Él está toda la tierra.

Somos de la tierra y somos del cielo. Cada respiración es como el abrazo que el cielo da a la tierra que eres tú. Déjate, sencillamente, besar y abrazar por el cielo. Tú también eres la reconciliación del cielo y la tierra.

Todo el cielo habita en tu corazón, todo el Paraíso mora en tu corazón. ¿Qué otra cosa puedes soñar?

Es Jesús, es todo lo divino lo que habita en ti, lo que mora en ti. Él ha querido hacer de ti su morada.

Y el cielo habitará en nuestra tierra.

Nuestra verdad no es sólo lo terrestre, no es sólo nuestra fragilidad, nuestras fracturas, nuestras limitaciones, nuestra verdad es la presencia y la morada del cielo.

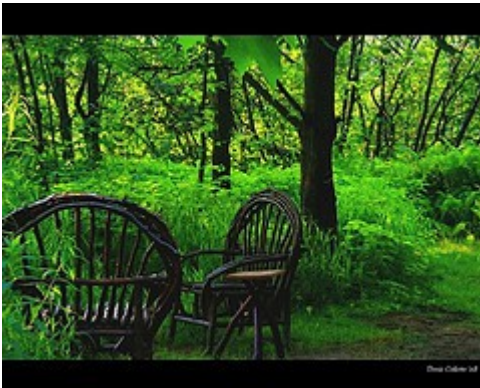
Un silencio en el que te vuelves morada, un silencio en el que no buscas ni deseas otra cosa que a Dios. Un silencio en el que se busca a Dios por sí mismo. Déjate sencillamente habitar por Él.

Deja que en el silencio salga el cielo de lo más profundo de tu ser. Allí está el Paraíso.

Fr. José Fernández Moratíel. O.P.

Cortesía de Lola Montes

1.62 CURA PARA LA SOLEDAD, por Ralph Waldo Emerson



El mayor deleite que ofrecen los campos y bosques es que sugieren la relación existente entre los seres humanos y el mundo natural. No estoy solo ni paso inadvertido. Los árboles y plantas me hacen gestos y yo se los hago a ellos. El balanceo de las ramas bajo la tormenta es algo nuevo y viejo para mí. Me sorprende, y sin embargo no me es desconocido. Su efecto es como el de un pensamiento superior o una emoción mejor que me aborda cuando creía que estaba pensando de manera justa o que estaba haciendo bien. Sin embargo, es cierto que el poder de producir este deleite no reside únicamente en la naturaleza, ni en la humanidad por sí misma, sino en la armonía entre ambas (...) La naturaleza siempre viste los colores del espíritu.

Ralph Waldo Emerson
De libro "Caminatas para el cuerpo y el espíritu" pg. 99
James Endredy
Ediciones Gaia

2013-09-27 08:19:44 [Link](#) Blog La práctica

1.63 QUITAR CAPAS, por Consuelo Martín



Abrir un camino hacia la verdad es abrirlo hacia nosotros mismos. Lo que experimentamos fuera es sólo una circunstancia para que esa toma de conciencia profunda se produzca en nuestro interior. Y si no se produce en nuestro interior, de nada sirve intentarlo con técnicas o métodos repetidos en el tiempo. Si no

se ha producido el contacto real desde mi conciencia, todos los intentos, austeridades, iniciaciones, sensibilizaciones quedarían como algo añadido. Y por haber añadido tantas cosas con el propósito de llegar a ser algo más, no nos hemos dado cuenta del hecho simple y básico de que ya estamos realizados. No acumulemos más cosas para tapar Lo-que-Es. Más bien, hemos de quitarnos lo que ya nos hemos echado encima si queremos descubrir lo que somos en verdad. No añadamos teorías sobre la realización humana, son sus sistemas y métodos característicos. No coloquemos más capas que ocultan la identidad que siempre fuimos. Lo que hemos de hacer es mantenernos despiertos, vigilantes, con gran seriedad en esta vocación, para que aquella verdad, por tanto tiempo oculta, se revele.

Consuelo Martín.

Del libro “El Arte de la Contemplación” – La Aventura de Vivir con Lucidez.

pgs. 164-165

Gaia Ediciones, 2007

2013-10-02 11:14:42 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.64 SABOREAR EL DON DE PERMANECER, por Rafael Redondo Barba



Tú, tan proclive a recorrer caminos místicos cristianos, patear centros sufís, templos budistas y ashrams indúes. Tú, tan devoto a coleccionar “experiencias” de toda gama de cursos, cursillos, conferencias y talleres...tú, ahora, te percatas, y no sin cierta desolación, que estás desorientado, porque cada maestro (¿) te muestra su camino o puerto de embarque a “la Otra Orilla”. Pero, indigente y mendigo, como el primero de tus días, sientes que aun no te has inaugurado como persona e ignoras qué pasos debes dar. Pero tranquilo, la cuestión es sencillísima: todo lo que asciende converge, AHONDA EN UN SÓLO CAMINO, el que mamaste, y te hallarás en unidad con todo lo viviente. VIVE LA PRESENCIA DEL PRESENTE, a la que todo camino aboca. Y LA SENTIRÁS DENTRO DE TI. Abandona tu nuevo billete de avión.

Y párate a saborear por vez primera el DON DE PERMANECER. Que ya va siendo hora, hermano.

Rafael Redondo Barba

Fuente: <https://www.facebook.com/rafael.redondobarba>

2013-10-01 09:59:21 [Link](#) Blog Contemplación

1.65 QUIET, SLOW, SIMPLE, por Grego.es



Quizás sea por los pinitos que estoy haciendo con el inglés o quizás por la economía de esta lengua, lo cierto y verdad es que estas tres palabras llevan cierto tiempo resonando en mi mente: quiet, slow, simple. Suenan como un mantra sencillo y luminoso, como una síntesis de una intuición personal.

Estas tres breves palabras definen todo un estilo de vida:

- Quiet: significa tranquilo, silencioso o tranquilidad, silencio. Me evoca todo lo referente a la quietud (fonéticamente es muy parecida a la palabra inglesa). Es el mensaje de Ramana Maharshi, Papaji y otros maestros orientales: pararse, relajarse, estar tranquilo, no buscar más. Es el maravilloso mensaje de Moratiel, fundador de la escuela del silencio: vuelve a casa, regresa al sosiego de tu corazón. O como decía Fernando Pessoa: "Hay suficiente belleza en estar aquí y no en otra parte".

- Slow: significa lento, despacio. Se refiere a todo lo relacionado con la concentración, la atención, hacer una cosa y después otra, la serenidad, la paz de espíritu. Saber detenerse ante el ritmo frenético que llevamos y darnos cuenta de que la Vida nos lleva, de que algo mayor a nosotros nos sostiene. Dar ese paso atrás que te conecta con el testigo de todo lo que sucede. Entonces podemos realizar cualquier actividad con conciencia. Como dice Thich Nhat Hanh sobre la meditación caminando: "Cuando podemos dar un paso en paz, con alegría, defendemos la causa de la paz y la felicidad de toda la humanidad", o el protagonista de la película El Señor Ibrahim y las flores del Corán: "El secreto de la felicidad está en el andar despacio, en hacer las cosas lentamente."

- Simple: significa sencillo. Me sugiere todo el mundo de la simplicidad, de un estilo de vida austero y humilde, sin demasiados recursos, sin grandes aspavientos, que va a lo esencial y se enfoca en lo prioritario, que toma conciencia de la cantidad de deseos que nos invaden y sabe calmar el ansia de satisfacción. Como decía Gandhi: "Vive más sencillamente para que otros puedan sencillamente vivir".

Quietud, lentitud y sencillez me marcan un camino a explorar y profundizar paso a paso.

Grego.es

2013-10-04 08:58:49 [Link](#) Blog De Grego La práctica

1.66 CARTA A DIOS, EL GUÍA DE NUESTRO CAMINAR, por Marià Corbí



Coincidiendo con el ochenta aniversario de Marià Corbí hemos querido recuperar este texto, publicado en la obra colectiva: Cincuenta cartas a Dios (PPC, 2006)

Dios, me piden que te escriba una carta. Pero, ¿cómo escribirte una carta a ti, que no eres “otro” de mí? Solo mi necesidad y mi pobreza, que son el enclaustramiento en mí mismo, me hacen sentirme a mí como “otro” de ti y a ti como “otro” de mí.

Desde mi juventud te busqué, y los caminos que he recorrido han ido siempre por donde ni esperaba ni era capaz de imaginar. Cada tramo del camino fue distinto de mi expectativa.

Todo lo que yo podía concebir de mi itinerario que va de mí a ti estaba estructurado y pensado desde el supuesto de que hay una distancia entre tú y yo, de que debía sufrir un proceso, de que tú cumplirías con todos mis anhelos y deseos. Tuve que ir comprendiendo, poco a poco, que entre tú y yo no hay ninguna distancia, que no hay que recorrer ningún proceso al término del cual estuvieras tú. Tuve que comprender, y esta vez fue más difícil, que, mientras me acercara a ti con anhelos y deseos, no podría entender jamás que tú no eres “otro” de mí, ni yo “otro” de ti.

Tuve que comprender que tus caminos transitan por paisajes inimaginables. La vía circula por los campos de silencio de todo lo que yo pueda concebir, planificar, imaginar y desear. Solo el silencio que calla todo el pensar y sentir que hace de mí algo, y algo distante de ti, puede guiarme.

El camino es tu don, tu gracia; y tu gracia está más allá de mis intenciones, de mis planes y de mi misma capacidad de imaginar.

Cuando me puse a caminar por los campos del silencio, tuve que entender que ahí yo no podía conducirme a mí mismo. El “yo”, con sus criterios y proyectos, se quedó al lado de acá de la frontera del silencio. Te pedí que me guiaras, y lo hiciste en una época de grandes cambios, pero no lo hiciste desde fuera, sino desde dentro, como “no otro” de mí mismo.

Ahora, mirando hacia atrás, puedo decir que en mi caso hubo guía. Pero la guía que me condujo no fue la guía de mis criterios, ni tampoco nada fuera de mí. Tú, como “no otro” de mí, fuiste la guía.

Pronto tuve miedo al miedo, porque el miedo es el gran enemigo de la verdad en el camino, especialmente en época de cambios. No sé cómo pude superarlo. Tú me hiciste caminar por encima del miedo.

Lo que a lo largo de los años fui encontrando no era nada de lo que yo esperaba, porque lo que yo esperaba era lo que mis ojos ya habían visto, mis oídos habían ya escuchado, lo que el deseo de mi corazón podía representar. Tú me condujiste más allá de mis expectativas, proyectos y concepciones.

Donde estoy no me he traído yo, ni nada fuera de mí. No podía esperar llegar donde he llegado, no podía sospechar el camino interior como lo he vivido y como lo vivo.

Con frecuencia me inquieto pensando dónde he ido a parar, sobre todo cuando me comparo con todos los que han sido mis compañeros y han vivido mis mismas circunstancias. Me inquieto, aunque no quiera, cuando les veo como una piña, pensando y sintiendo igual, y yo solo, y yo solo lejos de todos ellos. Sé, por otra parte, que mi inquietud es necia, porque parte de un falso supuesto que se traduce en preguntas como: “¿Dónde he ido yo a parar? ¿Qué he hecho yo para estar donde estoy? Lo que he hecho, ¿ha sido lo correcto? Si es lo correcto, ¿por qué estoy solo?

El supuesto de todas estas inquietantes cuestiones es siempre que “donde estoy y la dirección que llevo es obra mía”. Y no lo es. Otro me trajo acá. Otro me llevó por una vía que ni mis colegas ni yo podíamos concebir.

Creí que la religión era sumisión y me entregué a ella, y he ido a parar a la libertad.

Creí que la vía era un camino trazado, paso a paso, y no hay camino.

Creía que había de creer, y el camino libera de las creencias.

Creía que la religión era el encuadramiento en un ejército bien organizado y compacto, donde sentías el aliento y el roce de los que marchan contigo, y he necesitado entender que hay que ir completamente solo.

Creía que sabía lo que tenía que pensar y sentir, y he ido a parar a comprender que la vía transita por una luz y un fuego silencioso.

Creía que sabía lo que había que hacer, y he ido a comprender que no hay nada que hacer.

Creía que caminaba hacia ti, y he tenido que comprender que, a medida que la vía aproxima a ti, te sume a ti en la niebla y me disuelve a mí como un tenue vapor.

Creía que el camino de Jesús era el camino de la salvación, y he tenido que comprender que no hay nada que salvar.

Creía que debía esforzarme, con tu ayuda, y he tenido que comprender que el trabajo que hay que hacer es más tenue y más sutil que esforzarse, porque es un acertar misterioso, que más que hacer es un peculiar “no-hacer”.

Creía que recorrer el camino era cultivar el espíritu y alejarse de la carne, y he ido a comprender que la vía del silencio es la transformación del sentir y de la percepción.

Creía que el camino alejaba del mundo, y he tenido que comprender que el mundo es su discurso, su manifestación, su ángel de luz.

Creía que tú y yo éramos dos, y he tenido que comprender que “no hay dos”.

Creía que creer en ti era creer en lo que no se ve, y he tenido que comprender que eres el Patente, el Manifiesto.

Creía en la Iglesia católica, apostólica y romana, y he terminado por creer a los cristianos, los hindúes, los budistas, los musulmanes, a todos y a ninguno de ellos.

Tu camino es un camino que va de perplejidad en perplejidad. Por eso es un camino secreto.

Buscaba en ti la Verdad, y he tenido que comprender que la Verdad no es ninguna formulación. La Verdad, que es tu verdad, es silencio, presencia y certeza. Esa es también mi verdad.

Dios, líbrame del miedo en el tramo de camino que me queda, y libera del miedo a todos los que te buscan. El miedo está descarriando a los pastores y a los rebaños.

Marià Corbí

Marià Corbí nació en 1932, en Valencia (España), y reside en Cataluña desde su infancia. Doctor en Filosofía y Licenciado en Teología, ha sido profesor de Ciencias Sociales en ESADE y en la Fundación Vidal y Barraquer. Desde 1999, dirige el Centro de Estudio de las Tradiciones Religiosas de Barcelona.

Fuente: www.cetr.net

Para conocer más:

[Marià Corbí](#)

[Entrevista](#)

2013-09-26 08:27:58 [Link](#) Blog Reflexiones

1.67 EL ARTE DE LA VEJEZ, por José Luis Sampedro

"El arte de la vejez es arreglárselas para acabar como los grandes ríos, serena, sabiamente, en un estuario que se dilata y donde las aguas dulces empiezan a sentir la sal y las saladas, un poco de dulzura. Y cuando te das cuenta ya no eres río sino océano. Eso es lo que pretendo"

José Luis Sampedro

Fuente: [Cetr Centre d'Estudis](#)

2013-09-28 23:04:30 [Link](#) Mini-textos Sabiduría

1.68 EL SOL EN CADA GOTA DE ROCÍO, por Marià Corbí



La luz del sol se refleja
en cada gota de agua
del rocío de la mañana.
Cada gota cree ser
una luz independiente,
y poseer en su seno
un punto de luz interno.
Son diversos los colores
de cada gota de agua,
mas todas son sólo agua,
y su luz es la del sol.
Cuando el sol de la mañana
el rocío evapora,
y su luz apaga,
ni el agua murió,
ni el sol se apagó.
Es la muerte la que enseña
que ni la gota es un ser,
ni su luz le pertenece.
La muerte es la consejera,
y es la piadosa guía,
que conduce a entender,
la verdad de lo que es.

Marià Corbí
Silencio desde la mente. Prácticas de meditacion. pg. 179
Bubok editorial

2013-10-08 08:55:21 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.69 ESTAR AQUÍ...PARA LA ALABANZA, por Thomas Merton



Hoy, Padre, el cielo azul te alaba.
Las delicadas flores verdes y anaranjadas del tulipero te alaban.
Te alaban también las lejanas montañas azuladas,
junto con el aire aromado lleno de luz brillante.
Te alaban los dorales que incordian al mugiente ganado

y el molesto chillido de las codornices.
También yo te alabo, Padre, con todos mis hermanos
que dan voz a mi corazón y a mi silencio.
Somos todos un solo silencio, y una diversidad de voces.
Nos has hecho juntos,
nos has hecho uno y muchos,
y a mí me has puesto aquí en medio como testigo,
como conciencia y como gozo.
Aquí estoy yo.
En mí está presente el mundo, y estás presente tú.
Soy un eslabón de la cadena de luz y de presencia.
Has hecho de mí una especie de centro,
pero un centro que no está en ninguna parte.
Y, sin embargo, también yo estoy “aquí”.
Estar aquí con el silencio de la filiación en mi corazón
es ser un centro en que todas las cosas convergen en tí.
Seguramente, basta con eso por ahora.

Thomas Merton

Fuente: [Amigos de Thomas Merton](#)

2013-10-09 09:07:01 [Link](#) Antología Blog Poemas silencio

1.70 LA GENTE QUE ME GUSTA, por Mario Benedetti



Me gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla, que no hay que decirle las cosas, sino que sabe lo que hay que hacer y lo hace.

Me gusta la gente con capacidad para asumir las consecuencias de sus acciones, la gente que arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien se permite huir de los consejos sensatos.

Me gusta la gente que es justa con su gente y consigo misma, la gente que agradece el nuevo día, las cosas buenas que existen en su vida, que vive cada hora con buen ánimo, dando lo mejor de sí, agradecido de estar vivo y de poder regalar sonrisas, de ofrecer sus manos y ayudar sin esperar nada a cambio.

Me gusta la gente capaz de criticarme constructivamente y de frente, pero sin lastimarme ni herirme. La gente que tiene tacto.

Me gusta la gente que posee sentido de la justicia. A estos los llamo mis amigos.

Me gusta la gente que sabe la importancia de la alegría y la predica, la gente que mediante bromas, nos enseña a concebir la vida con humor. La gente que nunca deja de ser aniñada.

Me gusta la gente que con su energía contagia. Me gusta la gente sincera y franca, capaz de oponerse con argumentos razonables a las decisiones de cualquiera.

Me gusta la gente fiel y persistente, que no desfallece cuando de alcanzar objetivos e ideas se trata.

Me gusta la gente de criterio, la que no se avergüenza en reconocer que se equivocó o que no sabe algo. La gente que al aceptar sus errores, se esfuerza genuinamente por no volver a cometerlos. La gente que lucha contra adversidades.

Me gusta la gente que busca soluciones. Me gusta la gente que piensa y medita internamente. La gente que valora a sus semejantes, no por un estereotipo social ni como lucen. La gente que no juzga, ni deja que juzguen.

Me gusta la gente que tiene personalidad. Me gusta la gente que es capaz de entender que el mayor error del ser humano, es intentar sacarse de la cabeza, aquello que no sale del corazón.

La sensibilidad, el coraje, la solidaridad, la bondad, el respeto, la tranquilidad, los valores, las alegrías, la humildad, la fe, la felicidad, el tacto, la confianza, la esperanza, el agradecimiento, los sueños, la humildad, el arrepentimiento, el amor propio y para los demás, son cosas fundamentales para llamarse GENTE. Con gente como esa me comprometo para lo que sea por el resto de mi vida, ya que por tenerlos junto a mí, me doy por bien retribuido.

Mario Benedetti

Fuente: [El Periódico de las BUENAS NOTICIAS](#).

2013-09-30 08:25:27 [Link](#) Blog Compromiso

1.71 UN BLOC DE 30 AÑOS, por Grego.es



Hace más de 30 años creé un bloc para ir guardando los textos que más me resonaban de todo lo que iba leyendo.

Eran tiempos en los que leía "Vida en el amor" de Ernesto Cardenal, libros de Thomas Merton, Hermann Hesse, Deshimaru, poesía china, etc

El bloc tenía hojas mecanografiadas y agujereadas para archivarlas, de manera que podía ir aumentando mi selección.

Hoy en día tengo un "Blog" para hacer más o menos lo mismo ;-)

Le he hecho unas fotos a algunas páginas como recuerdo de esa etapa.

[gallery ids="6465,6461,6466,6460,6462,6463,6464"]

2013-10-17 08:43:33 [Link](#) Blog De Grego

1.72 TRATÉ DE LLEGAR DIRECTAMENTE AL SILENCIO, por Valente y Tàpies



José Ángel Valente. Cinco fragmentos para Antoni Tàpies. Selección:

I

Quizá el supremo, el solo ejercicio radical del arte sea un ejercicio de retracción. Crear no es un acto de poder (poder y creación se niegan); es un acto de aceptación o reconocimiento. Crear lleva el signo de la feminidad, no es acto de penetración en la materia, sino pasión de ser penetrado por ella. Crear es generar un estado de disponibilidad, en el que la primera cosa creada es el vacío, un espacio vacío. Pues lo único que el artista acaso crea es el espacio de la creación. Y en el espacio de la creación no hay nada (para que algo pueda ser en él creado). La creación de la nada es el principio absoluto de toda creación.

El estado de creación es igual al wu-wei en la práctica del Tao: estado de no acción, de no interferencia, de atención suprema a los movimientos del universo y a la respiración de la materia. Sólo en ese estado de retracción sobreviene la forma, no como algo impuesto a la materia, sino como epifanía natural de ésta.

Y la materia para el artista no se sitúa nunca en lo exterior. Ocupa el espacio vacío de lo interior, el espacio generado por retracción, por no interferencia, donde 2-1 suele ser mayor que 2+1, según la ley de la adición negativa que Kandinsky, tan próximo, formuló.

Estado de creación y espacio de la creación. “Un día traté de llegar directamente al silencio”, escribe Antoni Tàpies. El silencio o la nada. El lugar de la materia interiorizada. ¿Lugar de la iluminación?

II

Mucha poesía ha sentido la tentación del silencio. Porque el poema tiende por naturaleza al silencio. O lo contiene como materia natural. Poética: arte de la composición del silencio. Un poema no existe si no se oye antes que su palabra su silencio.

III

Tàpies ha sentido explícitamente la obra de arte como “un simple apoyo de la meditación”. Su arte tiene, en efecto, la textura de la meditación. Pero esa larga y pura meditación en que la obra de Tàpies consiste desemboca por un proceso que le es connatural en formas cada vez más desnudas de contemplación, entendida ésta como estado en que la experiencia se configura ante todo como experiencia de la unificación. El arte de Tàpies es, en definitiva, una soberana contemplación de la materia. Presencia radical de la materia que llega a la forma, pero que es sobre todo formación: formas que se disueltan a sí mismas en la nostalgia originaria de lo informe, de lo que en rigor es indiferente al cambio y puede, por tanto, cambiarse por todo, ser raíz infinita de todas las formas posibles.

....

Antoni Tàpies. Comunicación sobre el muro. –fragmento–:

Lejos del cliché que la gente se forma del artista, con todo su bagaje de necesaria originalidad, personalidad, estilo, etc., que hace que las obras hablen de puertas afuera, para el autor hay, ante todo, un núcleo de pensamiento más anónimo, colectivo, del cual sólo es un modesto servidor. Es seguramente la zona donde está depositada la sabiduría que en realidad se encuentra por debajo de todas las ideologías y las fatales contingencias del mundo. Es el impulso de nuestro instinto de vida, de conocimiento, de amor, de libertad, que ha sido conservado y vivificado por la sabiduría de siempre. Las formas en que se concreta, imprescindibles sin duda para la captación de sus mensajes, son el episodio obligado de las propias leyes de crecimiento que tiene el arte en cada momento dado. La imagen del muro, con todas sus innumerables resonancias, constituye, naturalmente, uno de estos episodios. Pero si alguna importancia tiene en la historia de los encadenamientos estilísticos, no puede ser otra que la de haber reflejado por un momento este patrimonio común que todos los hombres creamos en momentos de profundidad durante el curso de los siglos y sin el cual la cosa artística sería siempre superflua, banal, pretenciosa o ridícula. Y donde los estilos, las escuelas, las tendencias, los ismos, las fórmulas y los mismos muros no son, por sí solos, ninguna garantía de una expresión auténtica.

Fuente: www.cetr.net

1.73 MI ALMA TRANQUILA Y EN SILENCIO..., Salmo 130

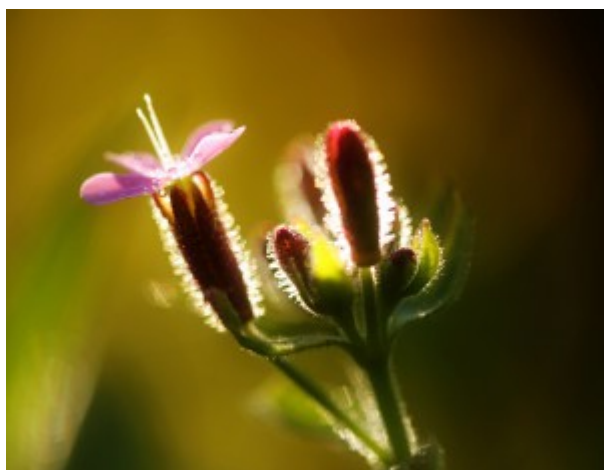
...tranquila y en silencio he mantenido mi alma,
como un niño saciado que se aprieta a su madre;
mi alma en mí nada reclama.

Salmo 130

¿necesitas más instrucción además de esta?

2013-10-06 09:57:30 [Link](#) Mini-textos

1.74 EL LIBRO DE LA VIDA, por Ilie Cioara



Deshazte de todos tus "libros sagrados", como tú los llamas,
deshazte de tu fe vana —fruto, todo ello, de una mente desesperada—.
Rompe definitivamente con cualquier sistema de valores morales,
arbitrariamente creado por la convención social.

Si tienes alguna meta, modelo o ideal,
aniquílalos antes de dar el primer paso,
pues el camino que marcan, basado en el engaño y el conflicto,
te hará prisionero del tiempo y de su ficción dualista.

Vacía al instante el recipiente que es tu conciencia
de todos los residuos del pasado acumulados en ella.
Destruye totalmente el pasado, sé psicológicamente libre,
sé uno con el presente, como un todo integrado.

Así podrás entender, entender de verdad,
todo lo que la Vida conlleva y sus leyes intrínsecas.
El Libro de la Vida yace ante ti en sus infinitas dimensiones;

no tengas miedo, no vaciles, ¡atrévete a encontrarte con él directamente!

Nunca se repite, y no tiene fin.
Este libro empezó a imprimirse en el instante
del misterioso principio de la Vida.
Su lectura tiene que ser directa; si lo interpretas,
los viejos conceptos distorsionarán lo que percibas.

En silencio absoluto, observamos cada suceso según llega,
y, rápidamente, seguimos abiertos al
momento que llega a continuación.
La observación persistente y el escuchar atento
integran nuestro ser y nos aportan entendimiento pleno.

Si pasamos por alto un momento mientras escuchamos y observamos,
nos aislamos de lo nuevo y perdemos la integración.
El hilo entonces se rompe y nos perdemos en el pasado.
Leer el Libro de la Vida significa estar en sintonía con el momento.

Exige de nosotros atención total
—afín de que estemos a disposición de todo
lo que sucede en el presente—,
así como contacto perfecto y espontáneo,
y una mente rauda y perspicaz, desvinculada de lo conocido.

La Vida y el acto de leer son algo similar
Ambas cosas son uno con lo Infinito, en una perfecta comunión.
No te desespere, al principio la lectura es intermitente y esporádica,
pero, a base de seria perseverancia y trabajo, lo Sagrado se revelará.

La integración es cada vez mayor; pero estate atento, pues el viejo tú
aparece como una sombra y, con un golpe veloz,
te arroja violentamente al pasado. Desenmáscalo una y otra vez,
cada vez que aparezca; oponle la llama de la Atención.

Pues ese encuentro, claro, fulminante y global,
lo disuelve misteriosamente; y entonces lo nuevo, el ser integrado,
mora en la eternidad, inmensa y sencilla.
Esto es lo que el Libro de la Vida nos exige:
que vivamos en la Realidad.

.....

Si de verdad deseas —con todo tu ser— estar en contacto directo con la Vida según se revela momento a momento, te voy a explicar estos versos con más detalle.

El movimiento de la Vida —en las páginas de Su libro— se manifiesta, por su propia naturaleza, como frescura y novedad absoluta a cada instante fugaz. Para leer este libro y entenderlo de verdad, tenemos que comenzar Su lectura con la actitud apropiada. Sólo con una mente inocente y clara —absolutamente lúcida—, no contaminada por ninguna influencia ni residuo del pasado, podemos ir al encuentro de la Vida, que está en constante movimiento.

Por eso, y esto es algo que impone la propia esencia de la Vida, tenemos que eliminar todo el

conocimiento que hemos tomado prestado de los libros y que se ha grabado en nuestra memoria. Ningún libro, sea cual fuere su naturaleza, puede dirigirnos hacia un auténtico encuentro con la Vida; y esto incluye los de aquellos autores que innegablemente realizaron el encuentro con la Verdad Absoluta.

Al tratar de vivir conforme a las enseñanzas descritas en esos libros, llevaremos una vida imitativa, desprovista de autenticidad; sin embargo, como seres humanos, hace ya mucho que dejamos atrás el estado de desarrollo y evolución que caracteriza a los primates.

Así, completamente desapegados del bagaje de la memoria, tenemos una mente libre, capaz de encontrarse con todo cuanto engendra la movilidad de la vida.

Además de esta apertura y disponibilidad —con la mente en estado de perfecto equilibrio—, nos damos cuenta de que ningún resultado misterioso surgirá de las profundidades de nuestro ser. En silencio absoluto, sencillamente escuchamos y observamos cada hecho concreto que es creado por ese movimiento perpetuo.

No hay comentarios internos, interpretaciones, evaluaciones, aprobaciones ni condenas. No sacamos ninguna conclusión, porque, en ese momento, nuestra mente, completamente desvinculada del pasado, tiene una energía pura, capaz de abarcar la Verdad íntegra, lo cual nos proporciona comprensión total.

Desprenderse del momento que se ha experimentado es algo que ocurre instantáneamente; y, sin acumular nada de este encuentro, nos encontramos con el momento siguiente, igualmente nuevo. En ese instante, nuestro ser —cuerpo y mente— es una sola Unidad, en perfecta unión con la Gran Energía Cósmica. Lo Sagrado que hay en nosotros se manifiesta, a través de súbitos destellos de la conciencia, como Amor, Belleza, Generosidad e Inteligencia.

Al leer este libro, nuestro ser y la Vida son un solo movimiento, integrado con la Verdad Absoluta.

Cuando enfrentamos a la vieja persona condicionada con la llama de la Atención, el condicionamiento queda anulado y queda la armonía interior. La unidad del ser y su integración en lo Infinito son ahora un solo movimiento con el acto de leer el Libro de la Vida; y en un estado de pura sencillez nace una comprensión absoluta.

Al principio es muy difícil lograr esta sencilla manera de encontrarse con la Vida; y la causa de esta dificultad es la mente caótica, que irrumpe con violencia en el presente y, psicológicamente, nos arroja al turbio cenagal de un pasado más o menos distante. El mecanicismo del proceso de pensamiento crea la estructura del ego, que, cuando ve peligrar su autoridad, se vuelve agresivo e incisivo.

Sin embargo, es posible desterrar la ficción del ego hasta su total aniquilación, enfrentándolo espontáneamente a los impulsos de la Atención omnímoda, gracias a la cual todas las reacciones anacrónicas se disipan.

Entonces, al desaparecer el ego, el "vacío psicológico" nos abre la puerta a lo Infinito, y, en un estado de felicidad, nos fundimos con Él.

Sólo en este estado puede el ser humano nuevo, como ser inteligente que vive fuera del tiempo, crear un mundo diferente, libre de tensiones, odio, miedo y sufrimiento.

Este es el mensaje que los versos de El Libro de la Vida reflejan, como un espejo, para invitarte a ponerlos en práctica y que realmente vivas una vida auténtica, en el verdadero sentido de la palabra.

Ilie Cioara, El viaje maravilloso (Editorial Sirio, 2013)

Fuente: <http://www.advaitainfo.com/>

1.75 MANTENTE VIGILANTE, por Papaji



Meditación es cuando la mente está libre
sin agarrarse a ningún pensamiento.
Deja que los pensamientos vengan y vayan.
Pero no corras tras ellos.

Mantente vigilante y alerta a lo que ocurre en el presente.
Con esto basta para ser feliz.
Mantente vigilante sólo de este Momento.
Cuando lo que esté ocurriendo se haya ido no te aferres a ello.
*Aferrarse a las circunstancias del pasado
es el problema de todo el mundo.*
Es la causa del sufrimiento y la miseria.

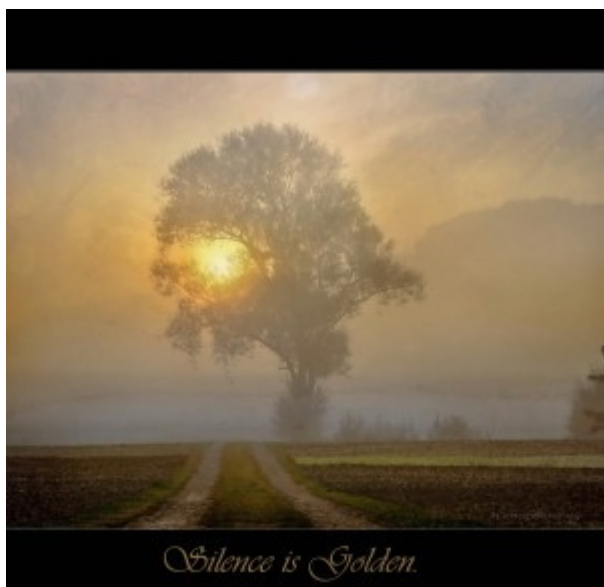
Aquello que ya sucedió, no se puede traer de vuelta,
así que lo más razonable es no aferrarse a ello.
Simplemente no te aferres a circunstancias pasadas.
No te aferres al pasado.

Indaga "¿Quién soy Yo?"
Con paciencia, con sabiduría, honestamente indaga.
Tornando el rostro, la Consciencia, hacia dentro.
Cuando te encuentres frente a frente con el Ser
simplemente Aquíétate.

Esta Quietud es no conceptuar,
ni tan siquiera activar el pensamiento del yo.
Esta Quietud es la Paz de: "Que reine la Paz".
Esta quietud es la Morada eterna.

Fuente: [Lecturas y textos advaita.](#)

1.76 LA SABIDURÍA DEL SILENCIO INTERNO, por Oskar Salazar



Cultivar la sabiduría del silencio interno es uno de los mejores métodos para conservar nuestra energía, reequilibrar nuestro ser profundo, y preservar nuestra salud física, emocional y espiritual.

La habladuría constante a través de nuestra mente y de nuestra boca, agotan el chi, y nos debilitan considerablemente.

El mental rechaza el silencio porque el silencio no tiene límites, no tiene forma, y no se puede definir. El mental ama los sonidos y los ruidos porque se parecen a los pensamientos. Se les puede dar una forma, una definición, analizarlos y conceptuarlos. El mental evita el silencio porque para el ego el silencio es el sonido de la muerte. Sin embargo, el silencio es el estado natural de todas las cosas, y es necesario aprender a respetar esto comenzando por el interior de nosotros mismos. Para poder penetrar en el camino del TAO, debemos de encarnar el silencio interno. Los sabios taoístas nos han legado una serie de consejos útiles y prácticos que descubrieron hace mucho tiempo gracias al cultivo del silencio interno.

Habla simplemente cuando sea necesario, piensa lo que vas a decir antes de abrir la boca. Sé breve y preciso, ya que, cada vez que dejas salir una palabra por la boca, dejas salir al mismo tiempo una parte de tu chi. Así aprenderás a desarrollar el arte de hablar sin perder energía.

Nunca hagas promesas que no puedas cumplir.

No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas, porque esto producirá a tu alrededor todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi.

Si no tienes nada bueno, verdadero y útil que decir, es mejor quedarse callado y no decir nada.

Aprende a ser como un espejo, escucha y refleja la energía. El Universo mismo es el mejor ejemplo de un espejo que la Naturaleza nos ha dado, porque el Universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo la forma de las diferentes circunstancias que se presentan en nuestra vida. Si te identificas con el éxito, tendrás éxito; si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos. Así, podemos observar que las circunstancias que vivimos son simplemente manifestaciones externas del contenido de nuestra habladería interna.

Aprende a ser como el Universo, escuchando y reflejando la energía sin emociones densas y sin prejuicios. Siendo como un espejo sin emociones aprendemos a hablar de otra manera. Con el mental tranquilo y en silencio, sin darle oportunidad de imponerse con sus opiniones personales, evitamos que tenga reacciones emocionales excesivas, simplemente permite que una comunicación sincera y fluida exista.

No te des mucha importancia, sé humilde, pues como más superior te muestres, inteligente y prepotente, más te vuelves prisionero de tu propia imagen, viviendo en un mundo de tensión e ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de esta manera te liberas de la opinión de los otros, y llevarás una vida tranquila, volviéndote invisible, misterioso, indefinible e insondable como el TAO.

No compitas con los demás, vuélvete como la Tierra que nos nutre, que nos da de lo que necesitamos. Ayuda a los otros a percibir sus cualidades, sus virtudes y, a brillar.

El espíritu competitivo hace que crezca el ego y crea conflictos inevitablemente. Ten confianza en ti mismo, preserva tu paz interna evitando entrar en la provocación y en las trampas de los otros.

No te comprometas fácilmente, si actúas de manera precipitada, sin tomar consciencia profundamente de la situación, te vas a crear complicaciones. La gente no tiene confianza en aquellos que dicen sí muy fácilmente, porque saben que ese famoso sí no es sólido y le falta valor.

Toma un momento de silencio interno para considerar todo lo que se presenta y toma tu decisión después. Así desarrollarás la confianza en ti mismo y la sabiduría. Si realmente hay algo que no sabes o que no

tienes la respuesta a la pregunta que te han hecho, acéptalo, el hecho de no saber es muy incómodo para el ego porque le gusta saber todo, siempre tener razón, y siempre dar su opinión muy personal. En realidad el ego no sabe nada, simplemente hace ver que sabe.

Evita el hecho de juzgar y de criticar. El TAO es imparcial y sin juicios, no critica a la gente, tiene una compasión infinita, y no conoce la dualidad. Cada vez que juzgas a alguien, lo único que haces es expresar tu opinión muy personal, y es una pérdida de energía, es puro ruido. Juzgar es una manera de esconder sus propias debilidades. El sabio tolera todo, y no dice ni una palabra. Acuérdate de que todo lo que te molesta de los otros es una proyección de lo que todavía no has resuelto en ti mismo. Deja que cada quien resuelva sus propios problemas, y concentra tu energía en tu propia vida. Ocupate de ti mismo.

No te defiendas. Cuando tratas de defenderte, en realidad estás dándole demasiada importancia a las palabras de los otros, y le das más fuerza a su agresión. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que son simplemente opiniones, y que no necesitas convencer a los otros para ser feliz.

Tu silencio interno te vuelve impasible. Haz regularmente un ayuno de la palabra para volver a educar al ego que tiene la mala costumbre de hablar todo el tiempo. Practica el arte de no hablar, toma un día a la semana, por ejemplo, para abstenerte de hablar, o por lo menos algunas horas en el día según lo permita tu organización personal. Este es un ejercicio excelente para conocer y aprender el universo del TAO ilimitado en lugar de tratar de explicar con las palabras qué es el TAO. Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar, y tu verdadera naturaleza interna, reemplazará tu personalidad artificial, dejando aparecer la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría el silencio. Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte completamente. Sin embargo, hay que tener cuidado, mucho cuidado, de que el ego no se inmiscuya. El poder se queda, siempre y cuando, el ego se queda tranquilo y en silencio. Si tu ego se impone, y abusas de este poder, el mismo poder se convertirá en un veneno, y todo tu ser se envenenará rápidamente.

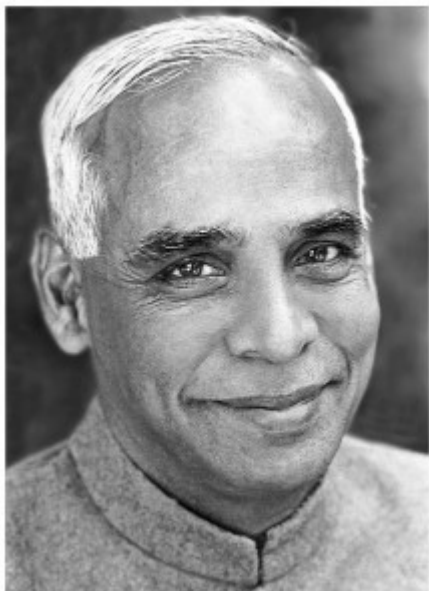
Entonces, quédate en silencio, cultiva tu propio poder interno, respeta la vida de los demás, y de todo lo que existe en el mundo. No trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son, o lo que tienen la capacidad de ser. Dicho en otras palabras, vive siguiendo la vida sagrada del TAO.

Con mi mejor energía,

Oskar

Fuente: <http://www.eltaodelaconsciencia.org/>

1.77 PROGRAMA DE 8 PUNTOS PARA MEJORAR TU VIDA, por Eknath Easwaran



Eknath Easwaran (1910-1999) fue un maestro y filósofo hindú, autor de libros de meditación y prácticas para llevar una vida plena, así como traductor e intérprete de la literatura india.

En 1961 fundó el Centro Blue Mountain Center of Meditation, con sede en el norte de California (EEUU).

Easwaran fue influenciado por Gandhi, a quien conoció cuando era un joven. Desarrolló un método de meditación - repetición silenciosa en la mente de los pasajes de inspiración memorizados de las grandes religiones del mundo - la que vino después a ser conocido como la meditación Passage.

(tomado de la wikipedia, más información en inglés: http://en.wikipedia.org/wiki/Eknath_Easwaran)

Me llama la atención de este maestro la síntesis que hizo de toda la sabiduría y espiritualidad universal en la línea de la denominada filosofía o sabiduría perenne, y el trabajo con los mantras.

Este es el resumen de su programa de ocho puntos para cambiar y mejorar tu vida:

1. Meditación: medita media hora todas las mañanas, tan temprano como sea posible. Si quieres meditar más no prolongues la sesión matutina, sino haz otra media hora por la noche.
2. Mantra: Selecciona tu mantra y practícalo, repitiéndolo una y otra vez, mientras caminas, esperas, haces labores mecánicas, y especialmente antes de dormirte.
El mantra es una palabra, o una combinación de dos, que tenga un significado espiritual para ti
3. Ir más despacio: olvida la prisa y simplifica tu vida evitando llenar tu tiempo con más de lo que puedes hacer.
4. Entrenar la atención: haz sólo una cosa a la vez. Hacer más de una divide la atención y fragmenta la conciencia. Todo lo que hacemos debe ser merecedor de nuestra atención total.
5. Entrenar los sentidos: sé selectivo en lo que das a tu cuerpo y a tu mente como alimento. En esta era de los medios masivos de comunicación tenemos que tener cuidado con lo que vemos y lo que oímos, ya que nos convertimos en parte de lo que nuestros sentidos captan.
6. Poner primero a los demás: aprende a poner a los demás en primer término, comenzando por el círculo

de tu familia y tus amigos.

7. Acompañamiento Espiritual: cultiva la camaradería espiritual. Busca amigos que compartan tus ideas y reúnete con ellos para conversar, meditar o quizá leer un libro inspirador en voz alta.

8. Lectura espiritual: leyendo a los místicos, inspirarse en los escritos de todas las tradiciones religiosas

Puedes ver el programa completo en formato pdf: [pincha aquí](#)



Algunos libros de este autor:

- Tu vida es tu mensaje
- Meditación: Ocho puntos para transformar la vida
- El mantra
- Es tiempo de vivir
- La Bondad
- Viaje a la montaña azul
- 365 pensamientos inspiradores de Eknath Easwaran
- El amor nunca falla
- Toma tu tiempo

.....

- Fuente imágenes: Wikipedia

- Fuente artículo: <http://serexistencialdelalma.ning.com/>

2013-10-16 08:28:00 [Link](#) Blog La práctica

1.78 LA VIDA ES COMO LA NEBLINA, por Mumon Gensen



La vida es como la neblina
que exhala la gruta de una montaña
Y la muerte,
una luna que flota
en su curso celestial.
Si piensas demasiado
en el significado de estas cosas
estarás atado para siempre
como un asno a su estaca.

Mumon Gensen

Del libro "Poemas japoneses a la muerte"
Escritos por monjes zen y poetas de haiku en el umbral de la muerte
Antologados, prologados y comentados por Yoel Hoffmann
DVD Ediciones. poesía

2013-10-18 09:14:36 [Link](#) Blog Foto-poemas

1.79 UN HOMBRE ILUMINADO..., por Thomas Merton



En un koan zen, alguien dijo que un hombre iluminado no es alguien que busca o encuentra a Buda, sino, simplemente, un hombre normal y corriente que ha hecho cuanto tenía que hacer. Pero detenerse no significa haber llegado. Detenerse es quedarse a un millón de millas de la meta, y no hacer nada dejar dicha meta a una distancia tan enorme como el universo entero.

En cuanto al llegar, cuando llegas, has fracasado. Sin embargo, ¡cuan cerca esta la solución...! ¡Que sencillo sería no tener nada más que hacer..., con tal de que uno no tuviera realmente más que hacer!

El hombre inmaduro no puede conseguirlo, haga lo que haga. Pero el fruto maduro cae del árbol sin siquiera pensar en ello. ¿Por que? El hombre que ha llegado a la madurez descubre que nunca hubo nada que hacer desde el comienzo mismo.

Thomas Merton

Fuente: [AMIGOS DE THOMAS MERTON](#)

2013-10-30 08:25:12 [Link](#) Blog Esencia

1.80 EL OBSERVADOR, por Mooji



Dices que quieres encontrar la Verdad, que todo lo que quieres es libertad, pero que es tan difícil.

Aquí que te pregunto ahora: ¿Quién está hablando aquí?
¿Quién está hablando en tu nombre? ¿Eres tú realmente?
¿Puede ser la Verdad la que está diciendo todo esto?
La que trata de llegar allá, esta voz que nadie cuestiona...
Algo esta diciendo: "Estoy tratando y tratando y simplemente no puedo encontrarlo".
Pero hay consciencia de esta voz, ¿ves? Es observada.
En las etapas finales de la indagación, estas voces aparecen como el último guardaespaldas de esta casa de vidrio del ego, este palacio de cristal. Pero ellas también son observadas.
El que dice: "Todo lo que quiero es ser esa consciencia"
y todos responden: "También nosotros". ¿No es todo observado?
¿Y desde dónde se les observa, y por quién?
No pueden ser respuestas verbales o mentales. Las respuestas también son observadas.
Las preguntas también son observadas.
Las acciones son observadas.
El deseo es observado.
El cuerpo es observado.
El sentido de estancarse, es observado.
El blanco es observado.
El "yo" también es observado.
Pudiera seguir y seguir.
¿Qué significa esto?
Tienes que ser lo suficientemente evolucionado para reconocer y confirmar que tú, el Observador, no es nada tangible, nada fenomenal. ¿Qué estás esperando que ocurra? ¿Qué estás esperando? Lo que sea que es o pueda ser, ¿puede ser observado?

Mooji

24 de septiembre de 2013

Fuente: [Facebook Mooji](#)

2013-10-22 08:38:55 [Link](#) Blog La práctica

1.81 NAGA, EL PEQUEÑO SABIO, por Manfred Sommer Resalt



Autor: Manfred Sommer Resalt.

Editorial: EVEREST

El pequeño Naga quería llegar a ser un samurai, un valiente guerrero. En su aldea vivía un famoso pintor y decidió pedirle consejo.

- Maestro-le preguntó-, ¿qué debo hacer para ser un buen samurai?

El artista lo miró en silencio y respondió:

- Un buen samurai debe apreciar **la belleza**. No basta con saber pelear. ¡ Abre tus ojos a la belleza, joven Naga!

-¿Y dónde se encuentra la belleza, maestro?

-En todas partes, hijo mío, sólo hay que saber verla. Toma este pelo y guárdalo. Quizás te ayude.

Naga salió al campo y encontró un pequeño ratón.-¡ no huyas ratoncito! ¿Hay algo que pueda aprender de ti. ?

-**La prudencia** es mi mayor virtud -y arrancándose un pelo del bigote, le dijo que lo guardase.

El pequeño Naga caminó y caminó hasta encontrarse con una tortuga. A la tortuga le preguntó qué podía aprender de ella. Y arrancándose una escama, ésta le contestó que **la paciencia** era su mayor virtud.

Después fue a buscar al dragón al que le pidió **su fuerza de voluntad** y recibió el aliento de fuego.

Naga Volvió a encontrarse con la tortuga y la anciana le dijo, que sin **la dignidad** de nada le sirve todo lo demás. Le aconsejó que fuese en busca del águila que habitaba en las cumbres más altas. Cuando se encontró con el ave rapaz ésta le explicó que la dignidad **es el orgullo sin soberbia**.

- Yo vuelo más alto que nadie, sin embargo no desprecio al ratón que me sirve de alimento. Toma una pluma mía y guárdala.

Naga lo iba recogiendo todo. El siguiente animal que encontró fue un gato, quien le enseñó que **la discreción**, el saber estar en todas partes sin que parezca que estés, sin molestar, era su mejor virtud, y dándole un pelo de su bigote, se marchó. Después se encontró con un poderoso guerrero que le aconsejó que para ser un buen samurai debería **vencer el miedo** y dándole un pelo de su bigote para que lo ayudase, se marchó. Más adelante se encontró con un zorro del que aprendió **la astucia** y, al igual que los otros animales, le dio un pelo de su bigote para que lo guardara.

Naga continuó viajando y llamó su atención los chillidos de una bandada de monos de los cuales se llevó un pelo de la cola y se fijó en **su agilidad**.

Entonces oyó como el viento silbaba entre los bambúes, Naga reparó en su **flexibilidad**, recogió una hoja y la guardó.

Al cabo de un rato oyó un melodioso trino, vio un ruiseñor. De él aprendió a sentir **la ternura**, recogió una pluma y se marchó.

Llegó a un pueblo en el que habitaba el sabio Hideki San: Naga le pidió su consejo. El sabio quiso saber lo que llevaba en la bolsa. Naga le contó todo lo que había recogido en su largo viaje. El sabio le escuchó con mucha atención y le dijo:

-Muchos y buenos amigos has hecho en tu camino, pero te falta la virtud más importante: **la humildad**. El pequeño Naga preguntó dónde estaba la humildad y el gran sabio le respondió:

- La estás pisando. Coge una brizna de hierba y guárdala en tu bolsa. Nada hay más humilde que la hierba y, sin embargo, sin ella la vida no sería posible sobre la tierra.

El sabio le dio un consejo: **sé generoso** y no guardes todo ese tesoro para ti. Enséñales todas esas virtudes a tus semejantes, yo te enseñaré las letras, y cuando domines el arte de la escritura, podrás transmitir tus conocimientos a los demás. Entonces serás un escritor, un poeta, un maestro y te aseguro que harás de tu vida algo mucho más útil y hermoso que luchar simplemente por el emperador.

Y así lo hizo el joven Naga. Y con el tiempo llegó a ser un gran sabio, amado y respetado por todos.

Gracias a Mercedes Pérez - Kotori por pasarnos la información.

Fuente: [Facebook de Mirta Gili](#).

2013-10-23 08:02:01 [Link](#) Blog Cuentos Sabiduría

1.82 LA REALIZACIÓN POR EL SILENCIO, por Consuelo Martín



¿Cómo me realizo?

Puede parecer extraño hablar de realización mediante el silencio ya que se tiene la idea de que realizarnos es conseguir algo, tener experiencias, desarrollar cosas, adquirir conocimiento. No parece por eso posible que acallándonos nos podamos realizar.

Vamos a mirar por qué el silencio nos realiza. La realización humana es algo peculiar. El ser humano se realiza descubriéndose. Porque realizarse es ser auténticamente, llegar a ser lo que ya se es, serlo en autenticidad, tomar contacto con ello, darnos cuenta de ello. Cuando me voy realizando lo que hago es poner al descubierto lo que soy realmente. No estoy añadiendo algo que no tenía y que se va obteniendo con esfuerzos, con conocimientos, técnicas o experiencias.

Lo que he de hacer para descubrir mi propio ser, es acallar aquello que se ha añadido a lo que soy. Lo añadido hace un ruido en la superficie de nuestra conciencia al que ya estamos habituados. Habría que ir acallando ese ruido. El ruido está hecho de lo que nos parece ser, de lo que nos hemos acostumbrado a ser, de aquellos hábitos mecánicos que nos hemos ido creando. Ese es el ruido y eso es lo que hay que aprender a silenciar.

Es como si mirásemos la superficie de un lago en la que cayera un objeto y se produjeran ondas. Cuando las ondas desaparecen el lago vuelve a quedar completamente sereno. Si miramos entonces podremos ver, como en un espejo, todo lo que en él se refleja. Mientras el agua se movía no podíamos ver nada. Esto sucede también en la conciencia humana. Mientras estemos en la superficie de nuestra conciencia, en nuestra mente habitual, todos los movimientos de tantas inquietudes, miedos, deseos, ansias de llegar a ser, están impidiéndonos descubrir la realidad tal cual es, la que somos y a la que aspiramos, que son la misma.

Simplemente acallando ese movimiento, dejándolo tranquilo, silenciando ese ruido de todas nuestras inquietudes, deseos y miedos, nuestra mente muestra una superficie serena, transparente como un espejo y la realidad se presenta tal cual es, reflejándose en ella. Porque la realidad está siempre ahí, permitiéndonos descubrir el verdadero sentido de nuestra vida. Esto es realizarse. Al descubrir el sentido de mi existencia, me realizo. Y la realidad que descubro que soy, me sorprende porque escapa a todas mis fantasías, las cosas que podría imaginar como lo mejor para mí. Todo eso, comparándolo con lo que la realidad es, resulta una nimiedad. Al hacer un trabajo profundo de silenciar capas en la conciencia y adentrarnos más y más en ella, se descubren cosas que sobrepasan los deseos limitados de la mente.

Si estoy en la superficie de la conciencia, en el pensamiento, vivo atado al tiempo. A lo que me ha sucedido en el pasado y a lo que me puede suceder en el futuro. Pero se me escapa el presente, lo real. Al no vivir el presente, la vida me parece tediosa, aburrida, sin sentido. Todo se repite en mi ignorancia. Culpo a la vida y la encuentro carente de significado. Pero cuando se vive la realidad no existe la

posibilidad del tedio, del sin sentido, pues todo es inesperado y se mueve de instante en instante. Todo es extraordinariamente inteligente.

La realidad es una melodía maravillosa y todo ser humano vive para escucharla. Cuando nos ponemos un disco y escuchamos su melodía, nos olvidamos del disco y del material que está hecho. Pero si el disco se raya no podemos entonces olvidarlo pues al repetirse capta nuestra atención totalmente y dejamos de oír la melodía. Es el disco el que se vuelve entonces importante. Miramos para ver que le sucede, empezamos a preocuparnos por el disco y no podemos escuchar ya nada más. Los seres humanos estamos permanentemente preocupados por nuestro yo personal, que podría ser el disco del ejemplo. Nuestra vida la vivimos mecánicamente, dando vueltas y vueltas alrededor de lo mismo y pendientes sólo de solucionar lo que aparece. Pero si la mente fuera transparente a lo real y permitiera que la vida fluyera, como cuando el disco es perfecto, no me daría cuenta de que ahí está, no habría interferencias y la bella melodía de la realidad sonaría tal cual es.

El mecanismo repetitivo lo introduce en mi mente el error. Cuando no hay error, todo es espontáneo. La verdad es la cosa más sencilla, es algo transparente que deja que la realidad se manifieste.

Realizarme es permitir que la realidad se exprese a través de mí. Cuando esto sucede yo no soy distinto de lo que se expresa. Me doy cuenta de que la realidad y yo no somos cosas separadas. Ya no separo el disco de la melodía, porque el disco no tiene ninguna importancia. Lo único que importa es la melodía. Entonces mi vivir se transforma de una manera mágica, podríamos decir, porque ya no está atado a la ley de causa y efecto. Se acaban todas las causas, todas las limitaciones, los condicionamientos sociales y morales. Ya no hay ninguna limitación porque la vida no la conoce. Lo que sí es cierto es que es perfectamente adecuada, que se adecua en cada instante por el propio impulso de la inteligencia que es. La vida es inteligencia pura, está en cada instante adecuándose. Por eso no requiere cálculo, angustia, miedo, ni nada de lo que se vive habitualmente en el ámbito psicológico.

Un instante de darse cuenta de lo que es la vida, compensa todo el tiempo que se ha ido dedicando a esta investigación de la conciencia, porque el instante así vivido es sin tiempo, es eterno, mientras que se pueden pasar años y años de dar vueltas en lo psicológico sin descubrir absolutamente nada, sino repetición tras repetición de lo mismo. Esto es lo que llamamos desde el punto de vista subjetivo, vivir en plenitud. Vivir la plenitud es escapar al tiempo. Algo que no tiene duración escapa también al espacio. No es más grande ni más pequeño, es total. Lo que no se puede encerrar ni amoldar a nada.

Y si esto no se vive así es por un error de funcionamiento que sólo nosotros podemos advertir y corregir. En esto consiste nuestro vivir. Vamos cometiendo errores que nos permiten aprender. Sólo por esos errores se ha creado ese abismo entre esta vida que nos parece natural y que es completamente antinatural —llena de angustia y preocupación, con toda la gama de problemática emocional y mental que conocemos— y el vivir en plenitud.

Vivir en plenitud es esa felicidad que anhelamos, detrás de la que vamos constantemente y no alcanzamos. ¿Será inalcanzable? No somos felices cuando intentamos conseguir algo y lo conseguimos. Somos felices cuando hacemos un silencio en esa ambición. Cuando el silencio disuelve esa ambición, la plenitud que está detrás aparece espontáneamente. Es entonces cuando me siento ser plenamente. Esa es la felicidad que de verdad añoro y no aquella tras la que corro. Aquí está la diferencia y si la veo claramente puede transformar por completo mi manera de vivir.

Fuente: www.advaitainfo.com

1.83 LA VIDA ES EL ARTE DEL ENCUENTRO, por Facundo Cabral



Nacemos para encontrarnos (la vida es el arte del encuentro), encontrarnos para confirmar que la humanidad es una sola familia y que habitamos un país llamado Tierra.

Somos hijos del amor, por lo tanto nacemos para la felicidad (fuera de la felicidad son todos pretextos), y debemos ser felices también por nuestros hijos, porque no hay nada mejor que recordar padres felices.

Nunca es tarde,... siempre se puede empezar de nuevo; ahora mismo, le puedes decir basta a la mujer (ó al hombre) que ya no amas, al trabajo que odias, a las cosas que te encadenan, a la tarjeta de crédito, a los noticieros que te envenenan desde la mañana, a los que quieren dirigir tu vida, ahora mismo le puedes decir basta al miedo que heredaste, porque la vida es aquí y ahora mismo.

Si estás atento al presente, el pasado no te distraerá, entonces serás siempre nuevo.

Tienes el poder para ser libre en este mismo momento, el poder está siempre en el presente porque toda la vida está en cada instante.

Pero no digas "no puedo" ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido de humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes.

Lo que llamamos problemas son lecciones, por eso nada de lo que nos sucede es en vano.

No te quejes, recuerda que naciste desnudo, entonces ese pantalón y esa camisa que llevas ya son ganancia.

Cuida el presente porque en él vivirás el resto de tu vida.

Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser será, y sucederá naturalmente.

Facundo Cabral.

Fuente: [Asociacion Chi de Andalucia](#).

1.84 POEMAS, por Hugo Mujica



«La historia del silencio son las palabras
la escucha de ese silencio es la poesía»

NACE EL DÍA

Nace el día
bajo un cielo despejado,

la claridad en la que todo
se muestra,
lo que hacia ella brota
y lo que su misma luz marchita.

Todo nacer pide desnudez,
como la pide el amor,
como la regala la muerte.

(CONFESIÓN

El poema, el que anhelo,
al que aspiro,
es el que pueda leerse en voz alta sin que nada se oiga.

Es ese imposible el que comienzo cada vez,
es desde esa quimera
que escribo y borro.)

SÓLO AL FINAL

Las dos orillas
son siempre una, pero se sabe sólo al final,
después, después de naufragar entre ellas.

OSADÍA

Ver no es abrir los ojos,
es arrojar a un lado el bastón blanco:

osar andar
sobre el saberse perdido.

Para leer más poemas:

<http://www.hugomujica.com.ar/poemas-completos.html>

HUGO MUJICA nació en Buenos Aires en 1942. Estudió Bellas Artes, Filosofía, Antropología Filosófica y Teología. Esta gama de estudios se refleja en la variación de su obra que abarca tanto la filosofía, como la antropología, la narrativa como la mística y sobre todo la poesía.

Entre sus principales libros de ensayos se cuentan "Kyrie Eleison" (1991), "Kénosis" (1992), "La palabra inicial" (1995), "Flecha en la niebla" (1997), "Poéticas del vacío" (2002), "Lo naciente" (2007), "La casa y otros ensayos" (2008) y "La pasión según Georg Trakl" (2009). "Solemne y mesurado" (1990) y "Bajo toda la lluvia del mundo" (2008), son sus dos libros de cuentos.

Su obra poética, iniciada en 1983, ha sido editada en Argentina, España, Italia, Francia, México, Estados Unidos, Chile, Eslovenia y Bulgaria. En 2005 Seix Barral la publicó en "Poesía completa. 1983-2004", en 2011 se editó su último libro de poesía: "Y siempre después el viento". Su vida y sus viajes han sido el material principal de su obra, hitos como el haber vivido y participado de la década de los 60 en el Greenwich Village de Nueva York, como artista plástico, o el haber callado durante siete años en el silencio de la vida monástica de la Orden Trapense, donde comenzó a escribir, son algunos de los mojones de su historia.

2013-10-24 13:18:41 [Link](#) Blog Poemas

1.85 ESPERANDO AL AMADO DE MI ALMA, por José F. Moratiel



Se cuenta de un monje del desierto que cuando la gente le veía tan en silencio, le preguntaban: ¿Pero, qué haces ahí tanto tiempo en silencio? Y él siempre respondía: “Estoy esperando al amado de mi alma”.

También nosotros hemos sido invitados al silencio, en realidad estamos aquí porque Él nos ha invitado, nos ha reclamado y hemos escuchado su invitación en nuestro corazón.

Estamos invitados a esta fiesta, que siempre es una fiesta de encuentro, siempre es una fiesta de amor, y estamos aquí esperando al amado de nuestra alma.

Lo nuestro en esta fiesta es sencillamente estar disponibles para la acogida, lo nuestro en este encuentro es la pura receptividad. En este templo que tú eres, espera al amado de tu alma.

Un silencio que es pura espera, una espera sin ninguna imagen, porque eso sería reducir, estrechar, sería una limitación al amado de nuestra alma.

Un silencio que ensancha nuestro corazón, un silencio que al ensanchar tu alma se dispone a recibir al amado de tu corazón.

Casi, casi, una espera sin saber qué esperamos, esa es la expresión también de tu abandono y de tu confianza a lo infinito. Todas las imágenes lo empequeñecen, todas las palabras lo pueden reducir.

En el silencio espera a este amado de tu alma.

Fr. José Fernández Moratiel. O.P.

2013-10-31 08:24:15 [Link](#) Blog Contemplación

1.86 LA SABIDURÍA CURA LA SEPARACIÓN, por Eckhart Tolle



En ti, como en cada ser humano, hay una dimensión de conciencia mucho más profunda que el pensamiento. Es la esencia misma de tu ser. Podemos llamarla presencia, alerta, conciencia incondicionada. En las antiguas enseñanzas, es el Cristo interno, o tu naturaleza de Buda.

Hallar esa dimensión te libera, y libera al mundo del sufrimiento que te causas a ti mismo y a los demás cuando sólo conoces el «pequeño yo» fabricado por la mente, que es quien dirige tu vida. El amor, la alegría, la expansión creativa y una paz interna duradera sólo pueden entrar en tu vida a través de esa dimensión de conciencia incondicionada.

Si puedes reconocer, aunque sea de vez en cuando, que los pensamientos que pasan por tu mente son simples pensamientos, si puedes ser testigo de tus hábitos mentales y emocionales reactivos cuando se producen, entonces esa dimensión ya está emergiendo en ti como la conciencia en la que ocurren los pensamientos y emociones: el espacio interno intemporal donde se despliegan los contenidos de tu vida.

La corriente de pensamientos tiene una enorme inercia que puede arrastrarte fácilmente. Cada pensamiento pretende tener una gran importancia. Quiere captar toda tu atención.

He aquí un ejercicio espiritual que puedes practicar: no te tomes tus pensamientos demasiado en serio.

Qué fácilmente se queda atrapada la gente en sus prisiones conceptuales.

La mente humana, en su deseo de conocer, entender y controlar, confunde sus opiniones y puntos de vista con la verdad. Dice: así son las cosas. Tienes que ser más amplio que el pensamiento para darte cuenta de que tu manera de interpretar «tu vida», o la vida o conducta de otra persona, cualquier manera que tengas de juzgar una situación, no es más que un punto de vista, una de las muchas perspectivas posibles. No es más que una cadena de pensamientos. Pero la realidad es una totalidad unificada donde todas las cosas están entrelazadas, donde nada existe en y por sí mismo. El pensamiento fragmenta la realidad, la corta en pedazos y en fragmentos conceptuales.

La mente pensante es una herramienta útil y poderosa, pero también muy limitante cuando se adueña

completamente de tu vida, cuando no te das cuenta de que sólo es un pequeño aspecto de la conciencia que eres.

La sabiduría no es un producto del pensamiento. El conocer profundo, que es la sabiduría, surge en el simple acto de prestar toda tu atención a alguien o algo. La atención es la inteligencia primordial, la conciencia misma. Disuelve las barreras creadas por el pensamiento conceptual, lo que nos permite reconocer que nada existe en y por sí mismo. Une el perceptor con lo percibido en un campo de conciencia unificado.

La sabiduría cura la separación.

....

De El Silencio Habla

Eckhart Tolle

Fuente: [SAIKU](#).

2013-11-05 08:34:21 [Link](#) Antología Blog Contemplación

1.87 LA NIEVE DE PRIMAVERA, por Ginko



Ved.

Ved cómo se derrite la nieve de primavera,
y yo todavía aquí.

Ginko

Del libro “Poemas japoneses a la muerte”

Escritos por monjes zen y poetas de haiku en el umbral de la muerte

Antologados, prologados y comentados por Yoel Hoffmann

1.88 YO NO SOY YO, por Juan Ramón Jiménez



Yo no soy yo.

Soy este

que va a mi lado sin yo verlo;

que, a veces, voy a ver,

y que, a veces, olvido.

El que calla, sereno, cuando hablo,

el que perdona, dulce, cuando odio,

el que pasea por donde no estoy,

el que quedará en pié cuando yo muera.

Juan Ramón Jiménez

1.89 MEDITACIÓN, por Krishnamurti



La meditación no estriba en seguir cualquier sistema, no es repetición e imitación constantes, ni tampoco es concentración. Una de las estratagemas predilectas de ciertos maestros de meditación es insistir en que sus alumnos aprendan concentración, es decir, fijar la mente en un pensamiento y expulsar todos los demás pensamientos. Ésta es la cosa más estúpida y desagradable que un escolar puede hacer, porque le obligan a ello. Significa que usted libra continuamente un combate entre la insistencia en que debe concentrarse y su mente que divaga y se ocupa de toda clase de cosas, mientras que debería estar atento a cada movimiento de la mente, adondequiera que divague. Cuando su mente divaga significa que está interesado en otra cosa.

La meditación exige una mente asombrosamente despierta. Meditar significa comprender la totalidad de la vida en la que ha cesado cada forma de fragmentación. La meditación no es control del pensamiento, pues cuando el pensamiento se controla engendra conflicto en la mente, pero cuando uno comprende la estructura y el origen del pensamiento, como hemos visto, el pensamiento no interfiere. Esa misma comprensión de la estructura del pensamiento es su propia disciplina, es la meditación.

Meditar es ser consciente de cada pensamiento y de cada sensación, sin decir nunca que está bien o mal, sino tan sólo contemplarlo y seguirlo. Gracias a esa contemplación uno empieza a comprender cómo se mueven el pensamiento y la sensación. Y de ese conocimiento surge el silencio. El silencio creado por el pensamiento está estancado, muerto, pero el silencio que se instala cuando el pensamiento ha comprendido su propio comienzo, la naturaleza de sí mismo —ha comprendido de qué modo todo pensamiento no es nunca libre y siempre es viejo—, ese silencio es una meditación en la que el meditador está ausente por completo, pues la mente se ha vaciado del pasado.

Si usted ha leído este libro atentamente durante una hora, eso es meditación. Si se ha limitado a tomar unas cuantas frases y recoger unas pocas ideas para pensar en ellas más tarde, eso ya no es meditación. La meditación es un estado de la mente que lo mira todo con una atención completa, totalmente, no por partes. Y nadie puede enseñarle a estar atento. Si algún sistema le enseña a estar atento, entonces usted está atento al sistema, y eso no es atención. La meditación es una de las artes más grandes de la vida, tal vez la más grande, y uno no puede aprenderla de nadie. Ahí radica su belleza. Carece de técnica y, por consiguiente, de autoridad. Cuando usted aprende acerca de sí mismo, se observa, contempla su manera de andar, de comer, lo que dice, el chismorreo, el odio, los celos... si es consciente de todo eso que está en su interior, sin ninguna alternativa, ello forma parte de la meditación.

Y así la meditación puede tener lugar cuando está sentado en un autobús o camina por el bosque lleno de luz y sombras, o mientras escucha cantar a los pájaros o contempla el rostro de su esposa o de su hijo.

En la comprensión de la meditación hay amor, y el amor no es un producto de sistemas, hábitos, de seguir un método. El amor no se puede cultivar por medio del pensamiento. El amor tal vez puede existir cuando hay un silencio completo, un silencio en el que el meditador está del todo ausente. Y la mente sólo puede estar silenciosa cuando comprende su propio movimiento como pensamiento y sensación. A fin de comprender este movimiento del pensamiento y la sensación, debe observarse sin condena. Observar así es la disciplina, y esa clase de disciplina es fluida, libre, no la disciplina de la conformidad.

Del libro: J. Krishnamurti, Freedom from the known - Limpia tu mente (Martínez Roca, 1999)

Fuente: www.advaitainfo.com

2013-11-07 09:02:18 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.90 AGRADECER, por Mooji



Mantén un corazón de gratitud por todo lo que la vida te trae.

Todo está en servicio a tu despertar de este largo sueño de ilusión a tu Ser real tan lleno de vida y amor.

Agradece a la vida.

Agradece a Dios.

Agradece a tu más íntimo ser.

Incluso si no puedes ver ahora lo que digo que agradezcas, sigue agradeciendo.

Esto cambiará la vibración dentro y te hará luminoso, abierto y lleno de amor, perdón y gozo.

Al final de todas las cosas: No te preocupes.

Todo está en la manos de Dios.

Todo es bueno.

Todo es bueno.

~ Mooji

Rusia, octubre de 2013

Fuente: [Mooji en Facebook](#).

2013-11-04 08:30:18 [Link](#) Blog Esencia

1.91 CON EL EGO EN EL CORAZÓN, por Carlos González



Muchas veces despreciamos al ego olvidando que es una creación de nuestro ser. Lo vemos como una fuente de problemas, como algo a superar...En el fondo, esto es tan absurdo como maldecir el barco en el que viajas, como horadar agujeros en su casco y luego decir que es un mal navío. La educación nos prepara para enfrentar nuestras “naves” en combates que impiden ver los grandes potenciales que encierran nuestros egos. Si dos flotas, en vez de enfrentarse, buscan un objetivo en común que beneficie a ambas, multiplican sus posibilidades. Dos átomos pueden crear una molécula en la que aparecen propiedades que les eran inaccesibles por separado. Si con tan solo un centenar de átomos distintos la naturaleza y el ser humano han sido capaces de crear tantas maravillas, pensad lo que se podría crear con miles de millones de egos y personalidades dispuestas a colaborar.... ¡Inimaginable!

¿Qué hace falta para que los egos puedan enlazarse en vez de enfrentarse...? Algo tan simple como que reconozcan su propia esencia y se descubran frutos del amor. Pero ya sabemos que lo más difícil de aceptar para nuestra mente programada es lo simple, debido a su ferviente deseo de enredarse en los laberintos de sus creencias. ¿Cómo podemos salvar este escollo...? Pues...empezando de la misma manera con la que trataríamos de explicar algo complicado a un niño...con un cuento.

Érase una vez una amapola que crecía muy cerca de un camino, desde su posición podía desplegar toda la fuerza de su rojo y radiarla hacia los transeúntes, era imposible no fijarse en ella. Sus pétalos danzaban con la suave brisa, llenando de música inaudible el campo. La gente se paraba a mirarla y su belleza les hacía sentir más libres.

Cierto atardecer, una niña que corría delante de su abuelo se fijó en ella y rápidamente su mirada buscó más.

-¡Mira yayo, hay centenares de ellas...! ¡Tengo una idea...cojamos unas cuantas y hagamos un ramo para mamá!

- El abuelo sonrío, embelleciendo las arrugas de su rostro, curtido por las largas horas de trabajo bajo el sol.
- No puedes hacer eso
- ¿Por qué no...? Estoy segura que le encantaría, son tan delicadas estas flores... no las he visto nunca en las floristerías a las que va mamá
- Ni las verás. Son sólo para mirar, ahí está su riqueza. Si intentas cogerlas se te desharán en las manos.
- Entonces... ¿Por qué me provocan con ese color tan vivo? ¿Por qué no intentan pasar desapercibidas para, así, protegerse?
- Su fragilidad libera en nosotros la ternura, la delicadeza...y su color nos recuerda que es fruto de una pasión
- ¿Cuál?
- La de la vida. Tú también naciste frágil y con tu mirada nos cautivaste a todos. Sabemos que podemos disfrutar de tu compañía, pero nunca arrancarte tu libertad.
- ¡Soy como las amapolas!
- ¡Sí! – Dice el abuelo, mientras la contempla llenando sus ojos de ternura- Y como ellas tienes necesidad de hacerte notar, intentas llamar nuestra atención, y aunque a veces parezca que no te hacemos casos estamos siempre sintiéndote.
- Pero...yayo... ¡a mí si puedes abrazarme, no me voy a romper! – dice la niña corriendo hacia su abuelo y abriéndole los brazos!

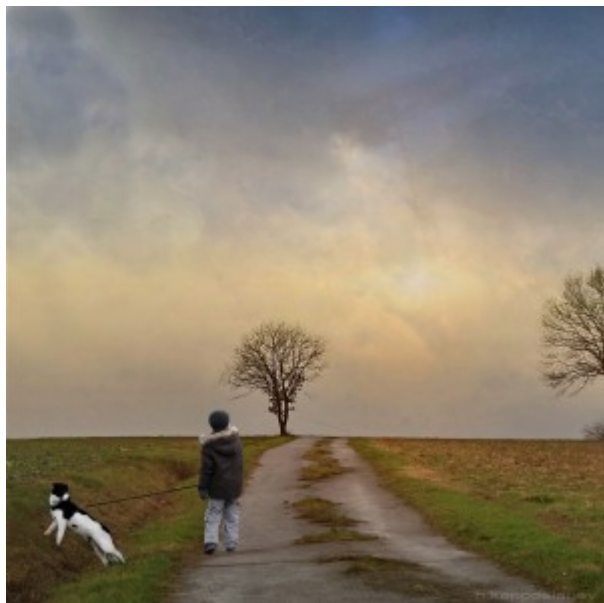
Colorín colorado este cuento realmente ha comenzado; ya que puede ser el principio de un nuevo camino hacia nuestra sabiduría. Querido lector, te invito a mirar este pequeño relato desde una de sus infinitas caras. Imaginemos que la amapola representa a un ego típico, orgulloso y a la vez temeroso, el abuelo a nuestro ser, nuestra última esencia. ¿Qué crees que podría representar la niña...?

Cuando el ego se abre al corazón, cuando se permite habitarlo, se nutre de su fuerza y sabiduría. Deja su apariencia de amapola y se convierte en un alegre niño, que no teme expresar sus sentimientos, porque sabe que estos no le van a romper.

Un abrazo-mirada a los egos-amapolas y un abrazo a los egos niños.

Fuente: <http://ladanzadelavida12.blogspot.com.es/>

1.92 CON EL TIEMPO UNO APRENDE, por Verónica Shoffstall



Después de un tiempo uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma; Uno aprende que el amor no significa acostarse, que una compañía no significa seguridad y uno empieza a aprender...

que los besos no son contratos y los regalos no son promesas; y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos.

Y uno aprende a construir sus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana es demasiado inseguro para planes y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad.

Y después de un tiempo, uno aprende que, si es demasiado, hasta el calor del sol quema.

Y aprende a decorar su propio jardín y decorar su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende...

Con el tiempo aprendes que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro, significa que tarde o temprano tendrás que volver a tu pasado.

Con el tiempo comprendes que sólo quien es capaz de amarte con tus defectos, sin pretender cambiarte, puede brindarte toda la felicidad que desees.

Con el tiempo te das cuenta de que si estas a lado de esa persona solo por acompañar tu soledad, irremediabilmente acabarás no deseando volver a verla.

Con el tiempo entiendes que los verdaderos amigos son contados, y que el que no lucha por ellos tarde o temprano se verá rodeado sólo de amistades falsas.

Con el tiempo también aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida.

Con el tiempo aprendes que disculpar, cualquiera lo hace, pero perdonar es sólo de almas grandes.

Con el tiempo te das cuenta que aunque seas feliz con tus amigos, algún día llorarás por aquellos que

dejaste ir.

Con el tiempo te das cuenta de que cada experiencia vivida con cada persona es irrepetible.

Con el tiempo aprendes que apresurar las cosas o forzarlas a que pasen ocasionará que al final no sea como esperabas.

Con el tiempo te das cuenta que en realidad, lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese único instante. Y aprendes que hay 3 momentos en la vida que uno no puede remediar: la oportunidad que dejaste pasar, la cita a la que no asististe, la ofensa que ya pronunciaste.

Con el tiempo también aprendes sobre el dinero y entonces, comprendes que puedes comprar una casa, pero no un hogar; puedes comprarte una cama, pero no hacerte dormir; puedes comprarte un reloj, pero no te dará tiempo; puedes comprarte un libro, pero no conocimiento o lo que necesitas aprender; puedes comprarte una posición, pero no sirve para tener respeto; puedes comprarte medicinas y pagar la consulta al médico, pero no te dará salud; puedes comprarte sangre, pero no vida; puedes comprarte sexo, pero no amor...

Con el tiempo aprendes que la vida es aquí y ahora, y que no importa cuántos planes tengas, el mañana no existe y el ayer tampoco.

Con el tiempo aprenderás que intentar perdonar o pedir perdón, decir que amas, decir que extrañas, ya no tiene ningún sentido. Pero infortunadamente, todo esto lo aprendes solo con el tiempo...

Verónica Shoffstall

Gracias al comentario de Elena y otro de Mirta Gili en Facebook he investigado sobre la autoría de este poema, encontrando que, dependiendo de los casos, se atribuye a William Shakespeare, Jorge Luis Borges, Verónica Shoffstall, Nadine Stair, Fernando Zeledón o se indica como Anónimo.

En principio, parece que su verdadera autora es Verónica Shoffstall

Fuente: <http://comenzandoacaminar.blogspot.com.es/>

2013-11-12 08:49:25 [Link](#) Antología Blog Poemas

1.93 DESEO, por Rumi



Un amante sólo conoce la humildad,
no tiene elección.
Él roba en tu callejón de noche,
no tiene elección.
Él anhela besar cada mechón de tus cabellos,
no te preocupes,
no tiene elección.
En su desesperado amor por ti
Él anhela romper las cadenas de su encarcelamiento,
no tiene elección.

Una amante preguntó a su amado:
"¿Te amas a ti mismo más que me amas a mí?"
El amado respondió:
"He muerto para mí mismo y vivo para ti,
he desaparecido de mí mismo y de mis atributos,
estoy presente sólo para ti.
He olvidado todos mis aprendizajes,
pero al conocerte me he convertido en un erudito.
He perdido toda mi fuerza,
pero desde tu poder, soy capaz.
Me amo...Te amo.
Te amo... Me amo."

Yo soy tu amante,
ven a mi lado,
abriré el portal a tu amor.
Ven y permanece conmigo,
déjanos ser vecinos de las estrellas.
Has permanecido oculta tanto tiempo
en una deriva sin fin en el mar de mi amor.
Aún así, siempre has permanecido conectada a mí.
Oculta, revelada, en lo desconocido, en lo no manifiesto.
Soy la vida en sí misma,
tú has sido una prisionera de un pequeño estanque,

Yo soy el Océano y su turbulencia inunda.
Ven a fundirte conmigo.
Deja este mundo de ignorancia
Permanece conmigo, abriré el portal de tu amor.

Te deseo más que a la comida o a la bebida.
Mi cuerpo, mis sentidos, mi mente,
hambrientos de tu sabor.
Puedo sentir tu presencia en mi corazón.
Aunque perteneces a todo el mundo,
Espero en silenciosa pasión
un gesto, una mirada tuya.

Rumi

(Agradecimiento especial a Jesús Márquez Rivera por esta traducción en particular)

Fuente: [Facebook-Rumi en Español](#).

2013-11-13 08:37:22 [Link](#) Blog Poemas

1.94 EL MISTERIO DE QUIÉNES SOMOS, por Tara Brach



Cuando mi hijo estaba en una escuela Waldorf, alguien me contó una historia que me encantó.

Los niños estaban en clase de arte, sentados en varias mesas, trabajando en sus proyectos. Una niña estaba trabajando muy bien, enfocándose completamente en lo que tenía delante suyo. La profesora se acercó para ver qué hacía. Después de observar por un rato, le preguntó qué estaba dibujando.

Con mucha confianza, la niña dijo, “Estoy dibujando a Dios.”

La profesora se rió y dijo, “Pero cariño, nadie sabe cómo se ve Dios.”

Sin ningún titubeo y sin levantar la cabeza, la niña respondió, “¡Se sabrá en un momento!”

Esta historia me hizo pensar. ¿Qué nos pasó? ¿Dónde se fue nuestro espíritu? *El estado salvaje de Dios*, del espíritu, como dice el escritor John O'Donahue. Es como si se nos olvida o nos desconectamos de la espontaneidad y el ánimo que expresa la esencia de nuestro espíritu.

Probablemente la pregunta más profunda en cualquier tradición espiritual es: ¿Quién soy? Si miramos más allá que los papeles que hacemos y las imágenes que nuestra cultura nos da, más allá que las ideas que interiorizamos por nuestra familia, ¿Quién está aquí de verdad? ¿Quién está leyendo ahora? ¿Quién está mirando todo por estos ojos? ¿Quién es el que escucha los sonidos que están alrededor mío?

El Buddha dice que sufrimos porque no sabemos quiénes somos. Se nos ha olvidado quiénes somos. Sufrimos porque nos identificamos con un ser ilusorio que es mucho más estrecho que la verdad, mucho menos que la totalidad de quiénes somos. Muy a menudo nos limitamos a los papeles que nos tocan vivir, ser padres, ayudantes, jefes, pacientes, víctimas, jueces. Resulta que nos enganchamos a nuestra apariencia, nuestro cuerpo. Nos aferramos fácilmente a nuestra personalidad, nuestra inteligencia. Nombramos y contamos nuestros logros. Todo esto forma nuestra identidad, quién creamos que somos. Y la verdad es que esta mezcla, esta constelación, es mucho más pequeña que la verdad. No incluye toda la presencia y todo el amor que está aquí. La esencia sagrada dentro de nosotros es mucho más grande.

Mi amigo, un pastor, me contaba acerca de una reunión interreligiosa que empezó con la siguiente pregunta: ¿De qué manera debemos referirnos al Espíritu o la Divinidad? ¿Qué nombre debemos ponerle? Enseguida alguien preguntó:

“¿Deberíamos llamarle Dios?”

“De ninguna manera,” responde una mujer que era Wiccan. “¿Qué tal Diosa?” ella dice.

“Uf, responde un pastor de denominación bautista. Él propone, “Espíritu divino.”

“No,” declara rotundamente un ateo.

La discusión sigue así por un rato más. Al final, un indígena norteamericano propone llamarle el *gran misterio*, y todos se ponen de acuerdo. Estaban de acuerdo porque al llamarlo así no importaban los conceptos de sus religiones. Todos podrían reconocer que lo divino, lo sagrado es un misterio.

Cuando vamos por la vida dándonos cuenta que pertenecemos a este gran misterio, y que este misterio vive dentro de nosotros y fluye por nuestros cuerpos, ocurre un despertar en nuestra alma que nos otorga libertad y vida nueva.

Fuente: [Meditación con Tara Brach](#)

Tara Brach lleva más de 35 años practicando y enseñando meditación budista, salud emocional y despertar espiritual, con énfasis en el método vipassana de conciencia plena o auto-observación.

Ella llegó a completar un programa de formación budista de cinco años en el Centro "Spirit Rock Meditation Center", bajo la dirección de Jack Kornfield.

Es profesora y fundadora de la Comunidad de Meditación de Conciencia de Washington (Insight Meditation Community of Washington).

Entre sus libros están: Aceptación Radical y El verdadero refugio.

En [su web](#) tiene, entre otras cosas, una guía básica de meditación y algunos audios en español para descargar.

1.95 SOMOS EL INGREDIENTE QUE FALTA, por Peter Kingsley



“No se nos ha dicho que, en las mismas raíces de la civilización occidental, reside una tradición espiritual. Hay que pagar un precio para entrar en contacto con esta tradición. Siempre hay que pagar un precio, y, precisamente porque nadie ha querido pagarlo, las cosas están como están. El precio no ha cambiado: somos nosotros mismos, nuestra voluntad de ser transformados. Solo sirve eso, no puede ser menos.

No podemos apartarnos y mirar. No podemos distanciarnos porque precisamente nosotros somos el ingrediente que falta. Sin nosotros, las palabras solo son palabras. Y esta tradición no existió para edificar o entretener, ni siquiera para inspirar; existió para devolver al hombre a sus raíces.

[...] A muchos nos preocupa la extinción de todas las especies que el mundo occidental está exterminando. Pero casi nadie se da cuenta de lo más extraordinario de todo: de la extinción de nuestro conocimiento de lo que somos”.

Peter Kingsley: En los oscuros lugares del saber.

Fuente: [Mónica Cavallé](#)

Para saber más:

[Web de Peter Kingsley](#)
[Wikipedia](#)

1.96 LA ILUSIÓN DE LA SEPARACIÓN, por Albert Einstein

Un ser humano es una parte de la totalidad que llamamos Universo, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Sin embargo, se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sus

sentimientos, como algo separado del resto; una forma de ilusión óptica de la conciencia.

La ilusión es una forma de prisión que limita nuestros deseos personales y nuestra preocupación por unas pocas personas que están cerca de nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa prisión, extendiendo nuestro círculo de compasión hasta abrazar la totalidad de las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza en la plenitud de su belleza.

Albert Einstein

Fuente: <http://sermasyo.es/einstein-y-la-tarea-del-ser-humano/>

2013-11-09 20:02:32 [Link](#) Antología Mini-textos

1.97 EL BUDA DE ORO



(...) En 1957, un grupo de monjes de un monasterio tuvo que reubicar un gran Buda de arcilla. Tenían que sacarlo de su templo y llevarlo hacia otro lugar. En realidad tenían que trasladar todo el monasterio porque, por fin, el proyecto de la construcción de una autopista a través de Bangkok se haría realidad y el viejo edificio tenía que ser demolido.

Cuando la grúa empezó a levantar al ídolo gigante, el peso era tan tremendo que empezó a rajarse. Para colmo, comenzó a llover. El monje director, preocupado por el posible daño que la maniobra podría causarle a la imagen sagrada, decidió volver a poner la estatua en el suelo y cubrirla con una lona grande para protegerla de la lluvia.

Esa misma noche, el monje director fue a ver al Buda y, cuando iluminó con su linterna debajo de la lona para verificar si la escultura estaba seca, notó que por la rajadura salía un ligero destello de luz. Se preguntó si habría algo debajo de la arcilla.

Fue hasta el monasterio, trajo un formón y un martillo y empezó a quitar trozos de arcilla para llegar a la fuente de la que manaba luz. A medida que hacía saltar los pedazos de tierra endurecida, el pequeño

destello se hacía cada vez más grande. Después de varias horas de trabajo, el monje quedó cara a cara con un extraordinario Buda de oro macizo.

Los historiadores aseguran que varios cientos de años anteriores al descubrimiento que hizo el monje director, el ejército de Burma estaba por invadir Tailandia (en ese entonces llamada Siam). Los monjes siameses, al darse cuenta de que su país sería atacado, cubrieron su precioso Buda de oro con una cubierta exterior de arcilla, para evitar que su tesoro fuera robado por los burmeses.

Por desgracia, parece ser que estos invasores asesinaron a todos los monjes siameses, y el secreto bien guardado del Buda de oro permaneció intacto hasta ese día de 1957.

(...) Todos somos como ese Buda. Estamos cubiertos con una gruesa y dura capa creada por el miedo. Sin embargo, debajo de esa dura corteza, en cada uno de nosotros hay un Buda de oro, un Cristo de oro o una Esencia de oro que es nuestro yo verdadero.

En algún momento, tal vez desde la infancia, empezamos a cubrir nuestra esencia de oro, nuestro yo natural, con la densa capa de nuestras pasiones: miedos, angustias, envidias, prejuicios, apegos... Día a día, desde la niñez, nos cubrimos con arcilla y logramos construir un caparazón impenetrable, para que la gente no descubra nuestro verdadero yo. Nos vamos cubriendo con una costra exterior, para estar protegidos del desamor, de la soledad, del miedo, de la injusticia.

Muchos años después, como el monje, necesitamos martillo y cincel, ¡y mucha decisión!, para emprender la tarea de descubrir otra vez nuestra verdadera esencia. Tenemos que empezar a retirar, poco a poco, todo lo que nos cubre. Si lo conseguimos, un día, como lo hizo el monje con el Buda, lograremos dejar al descubierto nuestra verdadera esencia, nuestro tesoro interior.

Fuente: [Casa Tibet México](#)

2013-11-18 08:28:06 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.98 MI VIDA, por Hanri



Mi vida:
el eco del chasquido de la lengua
sobre el agua pura.

Hanri

El chasquido de la lengua es el sonido que una persona hace con la lengua para expresar su pesar por los fracasos del pasado y su resignación a lo inevitable.

(...)

Del libro "Poemas japoneses a la muerte"
Escritos por monjes zen y poetas de haiku en el umbral de la muerte
Antologados, prologados y comentados por Yoel Hoffmann
DVD Ediciones. poesía

2013-11-17 13:22:07 [Link](#) Blog Foto-poemas

1.99 INSTRUCCIONES PARA LA VIDA, por Dalai Lama



Instrucciones para la vida del Dalai Lama:

1. Ten en cuenta que los grandes amores y los grandes logros entrañan un gran riesgo.
2. Si pierdes, no pierdas la lección.
3. Aplica las tres erres: Respétate a ti mismo, Respeta a los otros, Responsabilízate de tus acciones.

4. Recuerda que, a veces, no conseguir lo que quieres es un maravilloso golpe de suerte.
5. Aprende las reglas para que sepas incumplirlas cuando conviene.
6. No permitas que una pequeña discusión empañe una gran relación.
7. Cuando te des cuenta de que has cometido un error, toma inmediatamente las medidas necesarias para corregirlo.
8. Pasa algún tiempo solo todos los días.
9. Abre tus brazos al cambio, pero no abandones tus valores.
10. Recuerda que, a veces, el silencio es la mejor respuesta.
11. Vive una buena vida honrada. Después, cuando seas mayor y mires hacia atrás, serás capaz de disfrutarla de nuevo.
12. Un entorno de amor en tu hogar es la base de tu vida.
13. Cuando no estés de acuerdo con tus seres queridos, preocúpate únicamente por la situación actual. No hagas referencias a anteriores disputas.
14. Comparte tus conocimientos. Es la forma de lograr la inmortalidad.
15. Sé bueno con la Madre Tierra.
16. Una vez al año, acude a un lugar al que nunca hayas ido antes.
17. Recuerda que la mejor relación es aquella en la que el amor mutuo es mayor que la necesidad mutua.
18. Juzga tu éxito en función de aquello a lo que has renunciado para conseguirlo.
19. Ama y cocina con absoluto derroche.

Fuente: [El Periódico de las BUENAS NOTICIAS](#)

1.100 HACIA UNA NUEVA CONCIENCIA, por Enrique Martínez Lozano



Ante un mundo injusto y fracturado, ante realidades cotidianas que afectan a millones de seres humanos, víctimas de la avaricia y la prepotencia de otros, podríamos empezar por una primera toma de conciencia: ¿cuál es nuestra "sensibilidad humana" frente a la injusticia y al sufrimiento? Ante los hechos recientes de la avalancha de inmigrantes subsaharianos a la valla de Ceuta y Melilla, escuchaba dos respuestas diametralmente opuestas. Una de ellas argüía: "Nos van a invadir; ¿por qué no acaban con eso?"; la otra: "Cuánto dolor habrá dejado atrás esta gente para poner toda su esperanza en una valla en la que pueden dejarse la vida".

Pero no es suficiente con despertar la propia sensibilidad; necesitamos desarrollar un espíritu crítico frente a nuestro propio sistema, desde una comprensión lúcida del ser humano. Sin la sabiduría de la auto-limitación, no quedaremos satisfechos ni siquiera cuando todos los recursos de la biosfera se hayan agotado. Debemos reconocer que el capitalismo (el neoliberalismo) no es ni natural ni inevitable. La comprensión económica neoliberal de lo que es la felicidad y cómo lograrla no es más que una visión entre muchas. ¿No es una forma de imperialismo cultural presuponer que el mundo "desarrollado", que asume la cultura del dinero, sabe más acerca del bienestar humano que las sociedades "no-desarrolladas"? ¿Quién tiene necesidad de convertirse en "consumidor compulsivo" antes de que nadie le despierte esa "necesidad" por imperativos del mercado y con los engaños de la publicidad, que sabe "enganchar" con la sed sin fondo que todo ser humano es? Si las sociedades tradicionales tienen sus propios criterios de carencia y bienestar, imponer criterios ajenos es una forma de imperialismo intelectual.

No hace mucho, un amigo chileno me contaba que, cuando fue a visitar a algunos parientes aymaras, de los pocos indios que quedan en el norte de Chile, se apresuraron a decirle: "Por favor, no nos impongas tu idea europea de felicidad".

Frente a una sociedad tan desigual, fruto y origen de injusticia; frente a una sociedad consumista, que genera toda una mentalidad de "usar y tirar", y que tiende a reducir a las personas a meros consumidores, vemos la urgencia de avanzar hacia una nueva conciencia. No es suficiente, aunque sea necesaria, la insistencia ética en vivir una *austeridad solidaria*.

Tampoco es suficiente, aunque sea también igualmente necesaria, la toma de conciencia del engaño psicológico que supone la identificación de la posesión con la seguridad afectiva o el intento de compensar el vacío afectivo con la acumulación de bienes materiales. Sin esa lucidez, convertimos nuestro vacío en voracidad, pulsión de apropiación, y quedamos estancados en la fase oral, como una inmensa boca que

percibe toda la realidad como objeto de succión. Pero, como digo, no es suficiente. Necesitamos pasar de vivir —en el mejor de los casos— la solidaridad, discreta y momentánea, a vivir *en solidaridad*.

Necesitamos ir más allá, favorecer el paso hacia una nueva conciencia (transpersonal, transegoica, integral), gracias a la cual nos aproximemos a nuestra verdad radical, aquella verdad que siempre han percibido los que se han adentrado en aquel estado de conciencia. En él se descubre, como escribía en el siglo IV, el monje pseudo Basilio, que *"todos somos órganos de un mismo cuerpo"*.

Incluso desde el ángulo de la ciencia, se afirma que *"estamos inventando una nueva forma de vida: un macroorganismo planetario que engloba el mundo viviente y los productos humanos, que también evoluciona y cuyas células seríamos nosotros"*. (1)

En ese nuevo estado de conciencia, al que accedemos por la meditación, el Todo predomina sobre las partes y el otro, cualquier otro, es percibido como lo que es en realidad: *no-diferente de mí*. Sólo esta nueva conciencia hará posible una nueva ética. Nuestro problema básico no es técnico ni económico, sino espiritual.

Porque la solidaridad no es, en primer lugar, un imperativo moral que haya de conseguirse a golpe de puños. Requiere, ciertamente, voluntad, esfuerzo y capacidad de renuncia. Pero requiere, sobre todo, crecer en una nueva conciencia, la conciencia de la Unidad, en la que la *fraternidad* se experimenta espontáneamente. Ni el niño, ni el adolescente, ni el adulto que permanece anclado en una conciencia mágica, mítica o racional, pueden vivir la solidaridad. Como mucho, reducirán el amor y la fraternidad a un "mandamiento" que cumplir, en lugar de descubrirlo como la realidad que es. Pues, tal como ha escrito Ana M^a González Garza, el amor no es un sentimiento, sino un atributo en sí de la conciencia, que solamente puede ser experimentado con madurez y esencia cuando se ha despertado a la unidad. Volvamos a la imagen del organismo: los dedos pueden verse a sí mismos como dedos o pueden verse como cuerpo. Del mismo modo, la persona puede percibirse como un ser separado —con las secuelas de egocentrismo, soledad, miedo, ansiedad— o como Conciencia unitaria, en una percepción no-dual de *Lo Que Es*.

Tiene toda la razón Jesús cuando dice que cualquier cosa que hagamos a los demás se la hacemos a él (Mt 25, 40). Y se la hacemos a Dios y nos la hacemos a nosotros mismos. Jesús hablaba desde esa nueva conciencia donde *"El Padre y yo somos uno"* (Jn 10, 30). Porque cuando no hay "yo", se es la realidad entera. Sin duda, Jesús vio a todas las personas como a sí mismo, a todos los seres humanos como parte de él. Y de este mismo modo lo han vivido y lo han visto los místicos de todos los tiempos.

Es esta nueva conciencia la que nos desvela la fraternidad fundamental, la que no *tenemos que* construir, sino la que *ya es*. Nos queda poner los medios para avanzar en esa nueva conciencia, en nuestra "otra" Identidad y, desde ella, consentir a vivir, de un modo sostenido, *en la fraternidad que somos*.

Enrique Martínez Lozano

Extracto tomado del libro: *Vivir lo que somos*.

Notas:

1. Reeves, H.; De Rosnay, J.; Coppens, Y. y Simonet, D., La historia mas bella del mundo. Los secretos de nuestros orígenes, Anagrama, Barcelona 2005, p. 160.

Fuente: <http://www.advaitainfo.com>

1.101 CASTILLOS EN LA ARENA, por Pema Chodron



Generalmente, los sentimientos placenteros o dolorosos nos barren, nos arrastran en ambas direcciones; entonces solemos descentrarnos sin notar siquiera lo que está ocurriendo. Antes de darnos cuenta hemos compuesto toda una novela sobre por qué alguien está muy equivocado, o por qué nosotros tenemos tanta razón, o por qué tenemos que conseguir esto y lo otro.

Cuando empezamos a entender todo el proceso, éste se aligera considerablemente.

Somos como niños construyendo castillos de arena. Los embellecemos con preciosas conchas, trocitos de madera y pedazos de cristales de colores. El castillo es nuestro y tratamos de mantener alejados a los demás. Estamos dispuestos a atacar a quien amenace con estropearlo. Y, sin embargo, a pesar de todo nuestro apego, sabemos que la marea subirá inevitablemente y lo hará desaparecer. El truco consiste en disfrutar de él plenamente sin apegarse y, cuando llegue el momento, dejar que se disuelva en el mar.

A este soltar las cosas a veces se le llama desapego, pero no tiene la cualidad fría y remota que solemos asociar con esa palabra. El desapego tiene más bondad e intimidad que eso; en realidad es un deseo de conocer, como las preguntas de un niño de tres años.

Queremos conocer el dolor para poder dejar de huir incesantemente de él.

Queremos conocer el placer para poder dejar de aferrarnos a él constantemente. Entonces, de algún modo, nuestras preguntas se agrandan y nuestra curiosidad se amplía.

Queremos entender qué sensación produce la pérdida para poder entender a otras personas cuando sus vidas se caen a pedazos.

Queremos entender la ganancia para entender a los demás cuando se sienten deleitados o cuando se ponen arrogantes y se pavonean.

Cuando nos hacemos más intuitivos y compasivos con nuestros enganches, sentimos espontáneamente más ternura por la raza humana. Conociendo nuestra propia confusión estamos más dispuestos a mancharnos las manos tratando de aliviar la confusión de los demás.

Pema Chodron "Cuando todo se derrumba"

Fuente: [Asociacion Chi de Andalucia](#)

1.102 MEDITACIÓN Y VIDA, por Juan Anuncibay



A través de la web <http://www.iparhaizea.es/>, de Rafael Redondo, he descubierto a Juan Anuncibay, un maestro de meditación.

Transcribo estos textos de su web:

Abre los ojos!

La vida es plena libertad

Huan Yin

MEDITACIÓN Y VIDA

Meditación y Vida es una iniciativa social que nace con la vocación de ayudar a otras personas a vivir con más paz y libertad. La manera de hacerlo es a través de cursos gratuitos de meditación natural que se autofinancian gracias al crowdfunding solidario.

VIVIR EN PAZ

Todo el mundo desea vivir en paz. Pero muy pocas personas lo consiguen. ¿Cuál es el problema? El problema es que realmente no sabemos qué es la paz. Hemos viajado al espacio, desintegrado el átomo y descifrado el genoma humano, pero seguimos sin saber qué es la paz.

La mayoría de personas tienen una idea totalmente distorsionada sobre la paz. Y por eso no consiguen vivir en paz. Cuando descubres qué es la paz, te das cuenta que no tiene nada que ver con lo que tú creías. Y ves claramente qué era lo que realmente te impedía vivir en paz.

¿Y qué es la paz? La paz es el cese total de la lucha con nosotros mismos y con la vida. El cese de la lucha entre lo que soy y debería ser, entre lo que la vida es y debería ser. Esta lucha es lo único que nos impide vivir en paz, y es el origen de nuestro sufrimiento e infelicidad.

Mientras no cese esta lucha no es posible vivir en paz. Da igual lo que hagas. Ninguna terapia, método, práctica, sistema o filosofía puede darte la paz. Nada ni nadie puede dártela. La paz solo surge cuando cesa la lucha contigo mismo y con la vida. Y la única manera de que cese esta lucha es por sí misma. Cuando se ve esto claro, de manera natural se comienza a vivir en paz.

MEDITACIÓN NEURÓTICA Y MEDITACIÓN NATURAL

En la actualidad nos encontramos con un aluvión de métodos, sistemas y propuestas para aprender a meditar. A pesar de sus aparentes diferencias todas parten de una premisa común “sé consciente”. Sé consciente de la respiración, del cuerpo, de la postura, de los pensamientos, de la consciencia o del momento presente.

Se da por hecho que si te esfuerzas lo suficiente, alcanzarás de esta manera la paz. La pregunta es ¿realmente esto es verdad? Desde la perspectiva de la Meditación Natural todo esfuerzo por ser consciente o estar en el presente no hace sino reforzar la lucha neurótica. Y donde hay lucha no hay paz.

Meditar no consiste en forzarte a ser o vivir de una manera particular. Tampoco consiste en cambiar viejas creencias por otras nuevas. Ni mucho menos en intentar controlar la mente, las emociones o la atención. Todo eso no hace sino alejarte de la paz que andas buscando. Meditar no es algo que tú haces, sino algo que se da naturalmente en total libertad.

Juan Anuncibay

<http://www.meditacionyvida.com/>

2013-11-20 08:30:54 [Link](#) Blog La práctica

1.103 AFIANZARSE EN EL PROPIO SER, de la Nube del No-saber



Cuando te dispongas al recogimiento, no te preocupes de qué harás a continuación, olvida todo pensamiento, bueno o malo. (...) Hay que ser muy ignorante para no saber reconocer la propia existencia: pensar y sentir que se es; no que se es esto o aquello, sino que se es. Esto es algo bien evidente incluso para la vaca más obtusa con respecto a sentir su propia existencia. (...) Creo que no es algo difícil de dominar. (...) No hagas nada más que pensar tu existencia desnuda, nada más sino pensar simplemente que eres. (...) Afíanzate en este punto fundamental de tu espíritu, que es tu propio ser. Procura que nada ocupe tu mente fuera del impulso desnudo, sin mirar de revestirlo de ningún pensamiento especial relativo a Dios, a cómo es Él en sí mismo, o en sus obras, sino nada más en que Es. Este puro impulso no será otra cosa para tu pensamiento y sentimiento sino un pensamiento desnudo y un sentimiento ciego de tu propio ser, como si quisieras decir...: Aquello que soy, os lo ofrezco, porque sois todo el que soy.

Así, pues, te ruego que ahora en este caso no hagas nada más sino pensar simplemente que eres tal y como eres, pese a ser un pobre desgraciado (...) Tus facultades caprichosas no encuentran alimento en esta manera de proceder, y por esto quejosamente se quieren desdecir de esta tarea y que hagas algo "útil", puesto que les parece que lo que haces no es importante, dado que en esta materia son incompetentes. (...) No debería ser así, pues no hay nada a hacer, pensar o imaginar que me acerque más a Dios, nada como este sentimiento simple y desnudo, como esta entrega ciega de mi ser. Por esto, aunque tus facultades no encuentren alimento en esta tarea y quieran por ello hacerte desviar, procura no dejarte convencer, domínalas y no las alimentes por más rabiosas que se vuelvan. (...) Afíanzate en ese eje fundamental de tu espíritu, que es tu propio ser. Y por ningún motivo no vuelvas atrás, por más bueno y santo que parezca el objetivo hacia dónde te quieren llevar tus facultades.

"La nube del no-saber". Anónimo inglés del siglo XIV

2013-11-22 08:58:20 [Link](#) Antología Blog Contemplación

1.104 EL AMOR DE PAREJA, Eckhart Tolle



(...)

Cómo nos relacionamos, o mejor dicho cómo de bien amamos, **depende de lo vacíos que estamos de ideas**, conceptos, expectativas. Recientemente, le pedí a Eckhart que dijera unas pocas palabras sobre la búsqueda de "relaciones amorosas" del ego. Nuestra conversación fue profundizando rápidamente para referirse a algunos de los aspectos más profundos de la existencia humana. Esto es lo que dijo:

Eckhart Tolle: Lo que convencionalmente llamamos "amor" es **una estrategia del ego para evitar rendirse**. Estás buscando a alguien para que te dé eso que sólo puede venirte en el estado de rendición. El ego **utiliza a esa persona como un sustituto para no tener que rendirse**. El idioma español es el más honesto a este respecto. Utiliza el mismo verbo 'querer', para decir "te amo" y "te quiero". Para el ego, **amar y querer (desear) son lo mismo**, mientras que el amor verdadero no tiene ningún deseo, ningún deseo de poseer o que tu pareja cambie. El ego escoge a alguien y lo hace especial. Utiliza a esa persona para tapar el constante sentimiento subyacente de descontento, de "no suficiente", de ira y odio, que están estrechamente relacionados entre sí. Estas son facetas de un sentimiento profundamente arraigado subyacente en los seres humanos, que es inseparable del estado egoico.

Cuando el ego escoge algo y dice "yo amo" esto o aquello, es un intento inconsciente de **ocultar o eliminar los sentimientos profundos** que siempre acompañan al ego: el descontento, la infelicidad, la sensación de insuficiencia que es tan familiar. Por un tiempo, la ilusión realmente funciona. Pero entonces, inevitablemente, en algún momento, la persona que has elegido, o has hecho especial a tus ojos, deja de funcionar como una tapadera para tu dolor, el odio, el descontento o la insatisfacción que tienen su origen en la sensación de insuficiencia y de sentirse incompleto. Entonces, surge la sensación que estaba oculta, **y se proyecta sobre la persona que había sido elegida** y hecha especial – quien pensabas que en última instancia iba a "salvarte". De repente, el amor se convierte en odio. El ego no se da cuenta de que el odio es una proyección del dolor universal que sientes dentro. El ego cree que esta persona **es la causa del dolor**. No se da cuenta de que el dolor es el sentimiento universal de no estar conectado con el nivel más profundo de tu ser – no ser uno con uno mismo.

El objeto del amor es **intercambiable**, tan intercambiable como el objeto del deseo egoico. Algunas personas pasan por muchas relaciones. Se enamoran y desenamoran muchas veces. Aman a una persona por un tiempo hasta que ya no funciona, porque ninguna persona puede de forma permanente ocultar ese dolor.

Sólo la rendición puede darte lo que estabas buscando en el objeto de tu amor. El ego dice que la rendición no es necesaria porque amo a esta persona. Es un proceso inconsciente, por supuesto. En el momento en que aceptas completamente lo que es, algo dentro de ti emerge que había sido ocultado por el deseo del ego. **Es una paz innata que mora en el interior**, quietud, vitalidad. Es lo incondicionado, lo que eres en tu esencia. Es lo que habías estado buscando en el objeto de amor. Es tú mismo. Cuando esto sucede, un tipo completamente diferente de amor está presente, que **no está sujeto al amor/odio**. No elige a una cosa o una persona como algo especial. Es absurdo incluso usar la misma palabra para eso. Ahora bien, puede suceder que, incluso en una relación normal amor/odio, de vez en cuando, introduces el estado de rendición. Temporalmente, brevemente, sucede: experimentas un profundo amor universal y una plena aceptación que a veces puede brillar a través, incluso en una relación egoica. Sin embargo, si la rendición no continúa, se cubre de nuevo con los **viejos patrones egoicos**. Por lo tanto, no estoy diciendo que el verdadero amor profundo no se pueda presentar de vez en cuando, incluso en una relación normal de amor/odio. Pero es raro y por lo general de corta duración.

Siempre que aceptas lo que es, **algo más profundo emerge en ese instante**. Así, puedes quedar atrapado en el dilema más doloroso, externo o interno, en los sentimientos o situación más dolorosos, y en el momento en que aceptas lo que es, vas más allá de ellos, los trasciendes. Incluso si sientes odio, en el momento en que aceptas que esto es lo que sientes, lo trasciendes. Todavía puede estar ahí, pero de repente estás en **un lugar más profundo donde nada de eso importa ya**.

El universo fenoménico entero existe debido a la tensión entre los opuestos. Caliente y frío, crecimiento y decadencia, ganancia y pérdida, éxito y fracaso, las polaridades que forman parte de la existencia, y por supuesto parte de todas las relaciones.

(...)

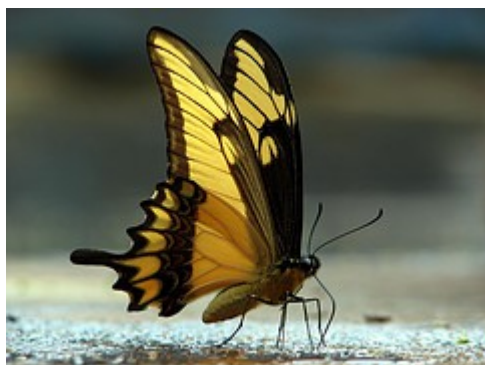
2013-11-25 10:04:24 [Link](#) Blog Compromiso

1.105 EL SUEÑO DE ESTAR AISLADO, por Thomas Merton

En Louisville, en la esquina de las calles Cuarta y Walnut, en medio de la zona comercial, de repente me vi sobrecogido al comprender que amaba a todas esas personas, que eran mías y yo era suyo, que no éramos extraños a pesar de que fuésemos absolutos desconocidos. Fue como salir del sueño de la separación, de la falsedad de estar aislado en un mundo especial, el mundo de la renuncia y de la supuesta santidad... Esta sensación de liberación de una diferencia ilusoria fue un alivio y una alegría tan grandes que casi me río a carcajadas.

2013-11-21 18:55:14 [Link](#) Antología Mini-textos

1.106 LA IMPORTANCIA DE LA ESPIRITUALIDAD PARA LA SALUD, por Leonardo Boff



Por regla general todos los trabajadores de la salud han sido modelados por el paradigma científico de la modernidad que ha hecho una separación drástica entre cuerpo y mente y entre ser humano y naturaleza. Así se han creado muchas especialidades que tantos beneficios han traído para el diagnóstico de las enfermedades y también para las formas de curación.

Reconocido estos méritos, no podemos sin embargo olvidar que se ha perdido la visión de totalidad: el ser humano dentro de una visión más amplia de la sociedad, de la naturaleza y de las energías cósmicas, la

enfermedad como una fractura de esta totalidad, y la curación como la reintegración en ella.

Hay en nosotros una dimensión que responde por el cultivo de esta totalidad, que vela por el eje Estructurador de nuestra vida: es la dimensión del espíritu. Espiritualidad viene de espíritu; es el cultivo de lo que es propio del espíritu, su capacidad de proyectar visiones unificadoras, de relacionar todo con todo, de conectar y reconectar todas las cosas entre sí y con la Fuente de Originaria de todo ser.

Si el espíritu es relación y vida, su opuesto no es materia y cuerpo sino la muerte como ausencia de relación. En este sentido, espiritualidad es toda actitud y actividad que favorece la expansión de la vida, la relación consciente, la comunión abierta, la subjetividad profunda y la trascendencia como modo de ser, siempre dispuesto a nuevas experiencias y a nuevos conocimientos.

Los neurobiólogos y estudiosos del cerebro han identificado la base biológica de la espiritualidad; se encuentra en el lóbulo frontal del cerebro. Descubrieron empíricamente que siempre que se captan los contextos más globales o se produce una experiencia significativa de totalidad o también cuando que se abordan de forma existencial (no como objeto de estudio) realidades últimas cargadas de sentido, y se producen actitudes de adoración, devoción y respeto, hay una aceleración de las vibraciones periódicas de las neuronas localizadas allí. A este fenómeno lo llamaron el «punto Dios» en el cerebro o la aparición de la «mente mística» (Zohar, SQ: Inteligencia Espiritual, 2004). Es como un órgano interior por el cual se capta la presencia de lo Inefable dentro de la realidad.

Este hecho constituye un avance evolutivo del ser humano que, como ser humano-espíritu, percibe la Realidad Fontal sustentando todas las cosas. Se da cuenta de que sorprendentemente puede entablar un diálogo y buscar una comunión íntima con ella. Tal posibilidad lo dignifica, pues lo espiritualiza y lo conduce a un mayor grado de percepción del Enlace que conecta y reconecta todas las cosas. Se siente dentro de ese Todo.

Este «punto Dios» se revela por valores intangibles como más compasión, más solidaridad, más sentido de respeto y dignidad. Despertar este «punto Dios», quitar las cenizas con las que una cultura excesivamente racionalista y materialista lo cubrió, es permitir que la espiritualidad aflore en la vida de las personas.

A fin de cuentas espiritualidad no es pensar a Dios, sino sentir a Dios a través de ese órgano interior y experimentar su presencia y actuación desde el corazón. Lo percibimos como entusiasmo (en griego significa tener un dios dentro) que nos lleva y nos sana y nos da voluntad de vivir y de crear continuamente sentidos de existir.

¿Qué importancia prestamos a esta dimensión espiritual en el cuidado de la salud y de la enfermedad? La espiritualidad tiene una fuerza curativa propia. No es de ninguna manera algo mágico y esotérico. Se trata de potenciar las energías características de la dimensión espiritual, tan válida como la inteligencia, la libido, el poder, el afecto entre otras dimensiones de lo humano. Estas energías son altamente positivas como amar la vida, abrirse a los demás, establecer lazos de fraternidad y solidaridad, ser capaz de perdón, de misericordia y de indignación ante las injusticias de este mundo, como lo hace ejemplarmente el Papa Francisco.

Además de reconocer todo su valor a las terapias conocidas hay todavía un *supplément d'âme* como dirían los franceses, un complemento de lo que ya existe, que lo refuerza y enriquece con factores oriundos de otra fuente de curación. El modelo establecido de medicina no tiene, por supuesto, el monopolio del diagnóstico y la curación. Es aquí donde se abre camino la espiritualidad.

La espiritualidad en primer lugar fortalece en la persona la confianza en las energías regenerativas de la vida, en la competencia del médico/a, en el cuidado diligente del enfermero/a. Sabemos por la psicología profunda y la transpersonal el valor terapéutico de la confianza en el curso normal de la vida. Confianza significa básicamente decir: la vida tiene sentido, vale la pena, tiene una energía interna que la autoalimenta, es preciosa. Esta confianza pertenece a una visión espiritual del mundo.

Pertenece a la espiritualidad la convicción de que la realidad que captamos es más de lo que los análisis nos dicen. Podemos tener acceso a la misma por los sentidos interiores, por la intuición y por los caminos secretos de la razón cordial. Se puede ver que hay un orden subyacente al orden sensible, como sostenía siempre el gran físico cuántico, y premio Nobel, David Bohm, alumno predilecto de Einstein.

Este orden subyacente responde de los órdenes visibles y siempre puede traernos sorpresas. A menudo los mismos médicos se sorprenden de la rapidez con que alguien se recupera o cómo situaciones consideradas normalmente como irreversibles, retroceden y acaban curando. En el fondo es creer que lo invisible e imponderable es parte de lo visible y previsible.

Pertenece también al mundo espiritual, la esperanza inquebrantable de que la vida no termina con la muerte, sino que se transfigura a través de ella. Nuestros sueños de regresar a la vida normal desencadenan energías positivas que contribuyen a la regeneración de la vida enferma.

Una fuerza mayor, sin embargo, es la fe de sentirse en la palma de la mano de Dios. Entregarse confiadamente a su voluntad, desear sinceramente la curación, pero también aceptar serenamente si nos llama a sí: esto es la presencia de la energía espiritual. Nosotros no morimos, Dios viene a buscarnos y a llevarnos a donde pertenecemos desde siempre, a su casa a convivir con Él. Tales convicciones espirituales actúan como fuentes de agua viva, generadoras de curación y de potencia de vida. Es el fruto de la espiritualidad.

Fuente: www.servicioskoinonia.org

2013-12-11 08:49:01 [Link](#) Blog Esencia

1.107 RELIGIONES EN UN MUNDO EN CAMBIO, por Teresa Guardans



El curso que viene Sara empieza sus estudios de marketing en el mundo de la moda; Javier ha conseguido un contrato en Inglaterra, se va dentro de quince días. Daniel ha acabado audiovisuales y sirve copas en un bar. Pequeños y jóvenes viven buceando sin cesar por el ciberespacio: buscan contenidos, chatean, estrenan nuevas apps cada día...

Observo a esa ola de gente joven que palpita a mi alrededor, lúcidos, críticos, informados, comprometidos, alegres y preocupados a un tiempo, vivos, inquietos, valientes... Dentro de nada serán ellos y ellas quienes lleven las riendas. Y no se lo hemos puesto fácil: ¡qué complejidad les estamos legando!, ¡cuánto

desequilibrio!, ¡cuántos renglones torcidos!

El 100% de la juventud que me rodea forma parte de ese 48% de jóvenes que -según las encuestas- se declaran agnósticos, ateos o indiferentes; que no muestran agresividad hacia lo religioso: simplemente “pasan”. Una proporción que no deja de aumentar. “No hay un alejamiento, lo que hay es una lejanía de la religión”, apunta el catedrático de sociología Alfonso Pérez-Agote.

Y mirándoles a los ojos, me hago la pregunta: ¿necesitan para algo la religión? Las religiones ¿les pueden aportar algo? A esa sociedad emergente que palpa a cada momento que no hay nada fijo, que vivimos tanteando, construyendo sin más guía que el esfuerzo de comprensión, el diálogo, el pacto, el interés por todo –si no queremos ir hacia la destrucción, conscientes de que nada ni nadie nos libra de la responsabilidad de la gestión de los sistemas planetarios...–, en ese constante fluir ¿de qué pueden servir unas verdades absolutas, caídas de no se sabe qué cielo, o las normativas y los códigos inamovibles, o unos lenguajes, gestos y rituales más y más incomprensibles...? Entonces, ¿qué?

Una voz acude en mi ayuda, la de Albert Einstein: “Lo más bello que podemos llegar a experimentar es la cara misteriosa de la vida (...), es la captación de lo impenetrable, es reconocer las manifestaciones de la razón más profunda y de la belleza más exultante (...). Los genios religiosos de todos los tiempos se distinguieron por esa religiosidad cósmica que no sabe de dogmas ni de imágenes a medida humana (...). El individuo sabe de la pequeñez de sus deseos y de sus objetivos personales; este sentimiento es el leitmotiv de su vida en la medida en que ésta logre pasar por encima de la esclavitud de los deseos egocentros (...). y es en este sentido, y sólo en este sentido, que me considero un hombre religioso...”

Y es en ese sentido y sólo en ese sentido –me subraya la voz interior– que las religiones pueden ofrecer algo a las sociedades científico-tecnológicas, globalizadas. Claro que sí. Como portadoras que son de un ingente legado de sabiduría. Siglos de experiencia de incontables maestros y maestras, dando voz a esa mirada maravillada, gratuita, desegocentrada, silenciada, impactada. Simiente de profundo respeto, de compasión, de veneración por todo lo que existe. Fuente de libertad interior. Dedos que apuntan a la honda experiencia de lo real, que ofrecen pistas, orientaciones para echar a andar en el camino que lleva más allá de sí y abre las puertas al misterio de la existencia.

¡Si toda esa sangre joven, esa vitalidad, esa creatividad, pudiera contar con la maestría de tanta experiencia de sabiduría! Pero ¿seremos capaces de ponerla a su alcance? ¿Sabremos despojarla de tanto lastre? Ojalá el diálogo nos ayude a ahondar, juntos, en una tarea tan ingente, tan urgente.

Fuente: <http://dialogales.org>

2013-11-26 08:36:15 [Link](#) Blog Reflexiones

1.108 LA SABIDURÍA DEL QUIJOTE, por Miguel de Cervantes



"De gente bien nacida es agradecer los beneficios que recibe."

"Cada uno es artífice de su propia ventura."

"Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades."

"No seas, ni siempre riguroso, ni siempre blando."

"¿Qué locura o qué desatino me lleva a contar las ajenas faltas, teniendo tanto que decir de las mías?"

"La alabanza propia envilece."

"En la lengua consisten los mayores daños de la vida humana."

"No desees y serás el hombre más rico del mundo."

"Dad crédito a las obras y no a las palabras."

"Anda despacio; habla con reposo, pero no de manera que parezca que te escuchas a ti mismo, que toda afectación es mala."

"Has de poner los ojos en quien eres, procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que puede imaginarse. Del conocerte saldrá el no hincharte como la rana que quiso igualarse con el buey..."

"Sábetete, Sancho, que no es un hombre más que otro si no hace más que otro. Todas estas borrascas que nos suceden son señales de que presto ha de serenar el tiempo y han de sucedernos bien las cosas; porque no es posible que el mal ni el bien sean durables, y de aquí se sigue que, habiendo durado mucho el mal, el bien está ya cerca."

"...tienen mis deseos por término estas montañas, y si de aquí salen, es a contemplar la hermosura del cielo, pasos con que camina el alma, a su morada primera."

Miguel de Cervantes

Foto cc: <http://www.flickr.com/photos/fdctsevilla/5789385283/>

1.109 BUSCAR LA SALVACIÓN, por Marià Corbí

Quien busca salvarse en la vida espiritual, no ha comprendido con claridad lo que es el camino al conocimiento silencioso, lo que es el camino espiritual verdadero.

Quien obedece para salvarse; quien se sacrifica para salvarse, no está dispuesto a morir a sí mismo, a desaparecer por completo para poder conocer “al que es”, al Único.

Quien busca salvarse huye de las ruinas completas. Huye de la completa desaparición de su yo, de su individualidad. No comprende que sólo hay salvación cuando no hay nadie a quien salvar.

Mientras se busque la salvación se permanece en la dualidad.

Cuando se ha comprendido que no hay nadie a quien salvar, se sale de la dualidad.

Marià Corbí, "Cantos de eternidad. La sabiduría de Rumi en el Mathnawi".

Fuente: [Facebook Cetr](#)

1.110 LOS MURMULLOS DEL BOSQUE, por Takeshi Shikama



Gracias a una conferencia de Javier Melloni en el foro de [Aletheia 2013](#), he descubierto al fotógrafo japonés Takeshi Shikama.

El artista expone durante estos días en Barcelona una selección de imágenes en las que establece un diálogo íntimo con la naturaleza. Más abajo tenéis los detalles de la exposición.

Sus imágenes, impregnadas de la tradición pictórica de Extremo Oriente, están llenas de serenidad e invitan a la contemplación e incluso a la meditación, al mismo tiempo que hace referencia constante a la historia de la fotografía paisajística europea y norteamericana.

Me resuena su visión contemplativa de la fotografía, su pasión por los árboles, su creación desde el silencio, su unión con la naturaleza y el desapego del yo.

Transcribo algunos fragmentos que me han parecido interesantes:

(...)

"Mi encuentro con los árboles es fortuito. Cuando eso pasa, percibo que el árbol me llama y yo respondo a esa llamada.

Antes hacía álbumes y maquetaciones que tenían que gustar a otros; ahora muestro mi interior. Antes buscaba satisfacer al público; ahora busco algo mucho más personal.

¿Qué te llevó a fotografiar árboles, los bosques ?

Estoy fascinado por el bosque, envuelto en un aire natural y simple. Esto es probablemente porque vivo en Japón, donde el 70% de la superficie son montañas y bosques.

Debido a las ricas bendiciones de la Madre Naturaleza, nosotros los japoneses hemos participado continuamente en una larga historia y tradición de hacer todo lo posible para preservar e incluso adorar la naturaleza.

¿Cómo aborda el tema? ¿Cómo decide qué árbol fotografiar?

Simplemente camino por el bosque y espero hasta que poco a poco empiezo a percibir la voz del bosque. Yo no decido qué árbol fotografiar. Cuando tengo suerte, ciertos árboles me encuentran y me saludan para fotografiarlos.

¿Hay alguna diferencia en su acercamiento al utilizar cámaras de medio y gran formato ?

Con una cámara de gran formato me puedo tomar mi tiempo, puedo hacer frente atenta y dócilmente al objeto, mirar en él y dentro de mí mismo.

Con el formato medio, estoy más ligero en mis pies, puedo estar muy activo. Puedo actuar con rapidez para capturar el momento de la luz o la evanescencia.

Muchas personas describen sus fotografías como relajantes, tranquilas, meditativas. ¿Cómo se logra esta quietud visual?

Trato de hacer una foto mientras dibujo, como pinto. Usando la cámara puedo fijar la imagen. Pero tomar la fotografía sólo representa el 40% del proceso. Pongo énfasis en la creación de la impresión: el 60% restante del trabajo es en el cuarto oscuro. Al hacer la impresión, me esfuerzo en obtener la imagen exacta que vi al tomar la fotografía.

Henri Cartier-Bresson habló de "el momento decisivo", Wynn Bullock de "la cuarta dimensión" cuando la mente y la materia se unifican, cuando la esencia de lo que se ve cristaliza a través del visor."

(...)

El tono y el aspecto de las copias se debe a que el artista prefiere positivar en platino-paladio con el fin de dotar de cuerpo los matices más sutiles registrados en la película.

Recientemente ha realizado pruebas sobre un papel tradicional japonés, el Gampi, que se fabrica de manera artesanal y que él mismo imprime con emulsión de platino. Los resultados son asombrosos: la imagen final parece vibrar en suspensión, profunda y, paradójicamente, infinitamente ligera.

Exposición: "Los murmullos del bosque" del fotógrafo japonés Takeshi Shikama.

Fecha: Del 17 de octubre de 2013 al 7 de marzo de 2014

Lugar: Sede de Gas Natural Fenosa, Plaza del Gas 1, 08003 Barcelona

- Vídeo sobre la exposición: [Ver vídeo](#)
- Programa de TVE2: [Ver programa](#)
- Web del autor: [Ver web](#)

Fuentes:

www.elperiodico.com

[Facebook](#)

Foto: Takeshi Shikama

2013-11-29 08:51:13 [Link](#) Blog Contemplación Fotografía

1.111 LA FELICIDAD EN EL HONDÓN DEL ALMA, por Enomiya Lassalle



Todo el mundo puede llegar a practicar un tipo de meditación en el que no se recoge un “objeto”, “desde fuera”, como agua llevada a la cisterna, sino que se hace brotar la fuente que se encuentra en el fondo de todo corazón humano y de la que constantemente mana agua pura. Para ello hace falta, desde luego, que, llegado el momento, se detenga la propia actividad mental, el pensar, apeándose una y otra vez de ella; cuantas veces se sorprenda uno en esa actitud, tendrá que interrumpirla con perseverancia y sin desfallecer. Para conseguirlo plenamente, hay que atravesar el umbral que abre el acceso a las dimensiones más profundas del alma... Con lo cual se le abre al ser humano el acceso a un tesoro hasta entonces escondido y oculto, como aquel tesoro en el campo del propio corazón del que habla el Evangelio. Este tesoro es verdaderamente inagotable; cuanto más se nutre uno de él, tanto más se acrecienta. Se desarrolla en nosotros una fuerza que es independiente del mundo que nos rodea y de sus constantes cambios.

La verdadera y perdurable felicidad no se encuentra por pura casualidad, ni por mera disposición natural. El hombre sólo llega a poseerla haciendo un esfuerzo serio y constante; y, a fin de cuentas, no puede encontrarla sino en el fondo de su propio corazón, en el más profundo centro del alma, en el hondón, como dicen los místicos. Al llegar allí, no sólo va a encontrar su verdadero yo-mismo, sino también su fondo último; sólo ahí encuentra el ser humano la paz, pues este fondo último es El.

Como dice el maestro Eckhart, en el momento en que el hombre se ha despojado de lo último, se le devuelve todo lo que ha entregado; pero entonces lo posee de una manera totalmente desprendida. El mundo mejoraría de forma más rápida si se enseñara a los hombres el camino hacia la verdadera felicidad, por el que todos pueden andar si ponen de su parte buena voluntad. Cuanto mayor sea el número de personas que lleguen a ser felices desde el fondo de su alma, tanto más feliz se volverá la sociedad en su conjunto y tanto más irá a mejor; de este modo, todos podemos contribuir a la felicidad de la humanidad. Estas personas, como se suele decir, “irradian”; su sola presencia contribuye a la felicidad de los demás; y lo hacen en mucho mayor medida que las palabras de quienes hablan mucho de felicidad, pero no la irradian.

Enomiya Lassalle

Fuente: Casa de Ejercicios San Pablo, Dos Hermanas - Sevilla

1.112 EL SABOR DE LO QUE ES, por Marià Corbí



No esperes que “lo que es” tenga el sabor de lo que “parece ser”

No esperes que los otros alimentos
sepan como los terrestres.
Si caes en ese error,
ni los reconocerás ni los gustarás.
Si te empeñas en permanecer en la dualidad,
no advertirás el paso de la unidad.
Si quieres ser tú mismo,
no verás al “que es”.
Si te muestras codicioso con “lo que es”,
permanecerás vacío.
Si te empeñas en llenar de agua tu pequeño cubo,
no te sumergirás en el mar.
Pretender que “lo que es” te satisfaga
es una necesidad y una irreverencia.
Si esperas que la lluvia empape tu pedazo de tierra,
no comprenderás que sólo Él es,
no comprenderás nunca que eres su lluvia.

Marià Corbí

Cantos de eternidad - La sabiduría de Rûmî en el “Mathnawî” Vol. I

1.113 EL SIMPLE ARTE DE BENDECIR, por Pierre Pradervand



En el foro de [Aletheia 2013](#), Ana M^a de las Heras compartió esta sabia recomendación sobre el arte de bendecir:

"Al Despertar, bendecid vuestra jornada, porque está ya desbordando de una abundancia de bienes que vuestras bendiciones harán aparecer. Porque bendecir significa reconocer el bien infinito que forma parte integrante de la trama misma del universo. Ese bien lo único que espera es una señal vuestra para poder manifestarse.

Al cruzarnos con la gente por la calle, en el autobús, en vuestro lugar de trabajo, bendecid a todos. La paz de vuestra bendición será compañera de su camino, y el aura de su discreto perfume será una luz en su itinerario. Bendecid a los que os encontréis, derramad la bendición sobre su salud, su trabajo, su alegría, su relación con Dios, con ellos mismos y con los demás.

Bendecidlos en sus bienes y en sus recursos.

Bendecidlos de todas las formas imaginables, porque esas bendiciones no solo esparcen las semillas de la curación, sino que algún día brotarán como otras tantas flores de gozo en los espacios áridos de vuestra propia vida.

Mientras paseáis, bendecid vuestra aldea o vuestra ciudad, bendecid a los que la gobiernan y a sus educadores, a sus enfermeras y a sus barrenderos, a sus sacerdotes y a sus prostitutas. En cuanto alguien os muestre la menor agresividad, cólera o falta de bondad, responded con una bendición silenciosa.

Bendecidlos totalmente, sinceramente, gozosamente, porque esas bendiciones son un escudo que los protege de la ignorancia de sus maldades, y cambia el rumbo de la flecha que os han disparado.

Bendecir significa desear y querer incondicionalmente, totalmente y sin reserva alguna el bien ilimitado—para los demás y para los acontecimientos de la vida—, haciéndolo aflorar de las fuentes más profundas y más íntimas de vuestro ser.

Esto significa venerar y considerar con total admiración lo que es siempre un don del Creador, sean cuales fueren las apariencias. Quién sea afectado por vuestra bendición es un ser privilegiado, consagrado, entero. Bendecir significa invocar la protección divina sobre alguien o sobre algo, pensar en él con profundo reconocimiento, evocarle con gratitud. Significa además llamar a la felicidad para que venga sobre él, dado que nosotros no somos nunca la fuente de la bendición, sino simplemente los testigos gozosos de la abundancia de la vida.

Bendecirlo todo, bendecir a todos, sin discriminación alguna, es la forma suprema del don, porque aquellos a los que bendecís nunca sabrán de dónde vino aquel rayo de sol

que rasgó de pronto las nubes de su cielo, y vosotros raras veces seréis testigos de esa luz que ha iluminado su vida.

Cuando en vuestra jornada surja algún suceso inesperado que os desconcierte y eche por tierra vuestros planes, explotad en bendiciones, porque entonces la vida está a punto de enseñaros una lección, aunque su copa pueda parecernos amarga. Porque ese acontecimiento que creéis tan indeseable, de hecho lo habéis suscitado vosotros mismos para aprender la lección que se os escaparía si vacilaseis a la hora de bendecirlo. Las pruebas son otras tantas bendiciones ocultas. Y legiones de ángeles siguen sus huellas.

Bendecir significa reconocer una belleza omnipresente, oculta a los ojos materiales. Es activar la ley universal de la atracción que, desde el fondo del universo, traerá a vuestra vida exactamente lo que necesitáis en el momento presente para crecer, avanzar y llenar la copa de vuestro gozo.

Cuando paséis por delante de una cárcel, derramad la bendición sobre sus habitantes, sobre su inocencia y su libertad, sobre su bondad, sobre la pureza de su esencia íntima, sobre su perdón incondicional. Porque sólo se puede ser prisionero de la imagen que uno tiene de sí mismo, y un hombre libre puede andar sin cadenas por el patio de una prisión, lo mismo que los ciudadanos de un país libre pueden ser reclusos cuando el miedo se acurruca en su pensamiento.

Cuando paséis por delante de un hospital, bendecid a sus pacientes, derramad la bendición sobre la plenitud de su salud, porque incluso en su sufrimiento y en su enfermedad, esa plenitud está aguardando simplemente a ser descubierta. Y cuando veáis a alguien que sufre y llora o que da muestras de sentirse destrozado por la vida, bendecidlo en su vitalidad y en su gozo: porque los sentidos sólo presentan el revés del esplendor y de la perfección última que sólo el ojo interior puede percibir.

Es imposible bendecir y juzgar al mismo tiempo. Mantened en vosotros, por tanto, ese deseo de bendecir como una incesante resonancia interior y como una perpetua plegaria silenciosa, porque de ese modo seréis de esas personas que son artesanos de la paz, y un día descubriréis por todas partes el rostro mismo de Dios.

Y por encima de todo, no os olvidéis de bendecir a esa persona maravillosa, absolutamente bella en su verdadera naturaleza y tan digna de amor, que sois vosotros mismos."

Del libro "El arte de bendecir" de Pierre Pradervand, Ed. Sal Terrae

2013-12-10 08:36:55 [Link](#) Blog La práctica

1.114 NO BUSCAR, por Krishnamurti

¿Ha notado usted que la inspiración llega cuando no la está buscando?
Llega cuando toda expectativa se detiene, cuando la mente y el corazón se tranquilizan.
Krishnamurti

2013-12-05 08:58:57 [Link](#) Mini-textos

1.115 LA UNIDAD QUE PRESIENTO, por M^a Carmen Ferrero



Durante casi toda mi vida he conjugado el verbo ser:
Yo soy... Tú...eres... Él es.
Marcando distancias. Fortaleciendo el yo soy...
Separando el tú eres... Diferenciando... Él es
... Y me despertó la música de tu Presencia
con acordes infinitos que no tienen fin.
...Y me sacaste a bailar la Danza de la UNIDAD...
Sujetándome tan fuerte... que Tú y yo no somos Tú... y yo...
Somos: "YO SOY"
No hay espacio para "dos"... y siento que me llevas... y que soy llevada.
Pero no hay dos.. Una sola Danza... y un BAILARÍN. Somos NO-DOS.
No hay distancias... Somos FUSIÓN. Formas de una misma REALIDAD...
Abrazados hasta ser: el Abrazo y lo abrazado, el Beso y la besada,
el Amante y la amada.
Eres en mí. Y el "mí" deja de existir... Para ser en Ti...sin Ti
No hay tú... ni yo...ni nosotros... Solo hay SER. Ser...sin "hay"
No hay nada, todo ES; VACÍO Y NADA, recreado en PLENITUD.
Y Respiro PRESENCIA...
Y todo huele a vida...
Y todo SABE a SER.
Y siento que mi cuerpo se estremece,
Y mis ojos se bañan en lágrimas
que son SILENCIO agradecido
Y me abrazo fuerte... sin poseerte
En el AQUÍ Y AHORA de la UNIDAD que SOMOS...
En el Misterio que desborda y abre a la vida
donde todo ES y te REGALAS.
¡¡Gracias!!

M^a Carmen Ferrero - hcsa

Fuente: <http://feadulta.com/>

1.116 LA GRACIA DE LA SONRISA



La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz.

Proverbio escocés

La vida es como un espejo: Si sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa.

Nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como el que no puede dársela a los demás.

Gandhi

Se necesitan cuarenta músculos para arrugar una frente, pero sólo quince para sonreír.

Swami Sivananda

Sonreír significa aprobar, aceptar o facilitar. Entonces, ¡habrá una sonrisa para aprobar el mundo que quiere ofrecerte lo mejor!

Con una sonrisa en el rostro las personas tendrán las mejores impresiones de ti, y tú estarás afirmando, para ti mismo, que estás “próximo” para ser feliz...

Aristóteles

La revolución del amor comienza con una sonrisa. Sonríe cinco veces al día a quien en realidad no quisieras sonreír. Debes hacerlo por la paz.

Teresa de Calcuta

La sonrisa es un pequeño gesto, pero causa un gran efecto en nuestro bienestar.

José Antonio Marina

Silencio y risa son la llave. Silencio por dentro y risa por fuera.

Cuando la risa viene del Silencio, no es de este mundo; es divina.

Yogananda

Atiende a tu respiración y deja que surja una media sonrisa. Sonríe naturalmente el mayor tiempo posible. Tu sonrisa disminuye tu sufrimiento.

A veces, tu alegría causa tu sonrisa, pero también hay veces en las que tu sonrisa puede causarte alegría.

Thich Nhat Hanh

Hay sonrisas que no son de felicidad, sino de un modo de llorar con bondad.

Gabriela Mistral

Ni el cautiverio, ni su larga lucha, ni el poder, ni todo el dolor de su corazón han sido capaces de borrar la sonrisa de *Mandela*.

Su sonrisa fue su mejor mensaje. Su sonrisa fue el reflejo de su alma.

"Cuando sonreímos nuestro cerebro genera endorfinas, y desciende los niveles de cortisol y adrenalina, reduciendo nuestro nivel de estrés, haciéndonos sentir mejor. Incrementa la producción de anticuerpos, y nos ayuda a rebajar el temor, la angustia (estrés), la ira..., relajándonos, mejorando el estado de humor ya que se produce un cambio de actitud mental, favoreciendo la disminución de enfermedades (en términos generales) ya que genera deseos de recuperación." (<http://blog.fatimabril.es/>)

2013-12-13 08:28:16 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.117 MUÉSTRAME A DIOS, por Papaji



(...)

Una niña de 8 años vino a verme y me pidió que le mostrara a Dios.

Le dije que se fuera a la escuela y mañana se lo mostraría.

Al día siguiente vino y me dijo de nuevo: "Muéstrame a Dios, me lo prometiste ayer".

Le dije que el conductor la estaba esperando para llevarla a la escuela.

"Tú deberías ir con él y mañana te lo mostraré".

Al día siguiente, dijo: "Todos los días me dices 'mañana', pero hoy no tengo que ir a la escuela. Muéstramelo".

Le dije: "De acuerdo. Te mostraré a Dios en esta pequeña habitación. Pero para ver a Dios debes tener algo para darle. ¿qué tienes para darle?".

"Le daré el chocolate que mamá pone en mi bocadillo" contestó.

Dije: "Dale el chocolate y Dios vendrá".

"¿Pero dónde está Dios para dárselo?", preguntó.

"Dale el chocolate primero, sólo entonces Dios vendrá. Él no vendrá hasta que no extiendas tu mano", le dije.

Ella era una niña, no dudó, y extendió su mano.

Entonces hubo mucho ruido en el cuarto, acudió su madre y preguntó qué había pasado.

"Mamá, le he dado chocolate a Dios y se lo ha tomado todo, no me ha dado la mitad...

¿no puedes verlo? Yo lo veo, Papaji también."

Su madre no creía lo que ella decía, así que la niña hizo un dibujo de lo que había visto y resultó ser la más bella imagen de Dios que jamás había visto.

Desde entonces ella pasea conmigo, medita conmigo, e incluso me ataría una cuerda a la pierna y la

sostendría mientras duerme para saber si me fui.

Lo que quiero decirte es que esto es inocencia.

Dios está en todas partes. Los que no son inocentes no pueden verle.

No es necesaria la astucia que sólo te dará problemas.

Necesitas inocencia. Entonces puedes ver a Dios en cualquier sitio porque él está en todas partes.

¿Por qué no puedes verle?

Aquel que tenga una duda no le puede ver.

Y si no tienes dudas de que él está en todas partes, ¿por qué no vas a verle?

Así que la única separación entre tú y Dios es la duda. Por eso Dios no es visto.

Crees que sólo podría ser visto tras una larga penitencia en las cuevas de los Himalayas.

Pero esta niña podía verle en el momento, tan solo dándole un trozo de chocolate.

Elimina la duda y dime lo que ves...

Vídeo del diálogo: <http://www.youtube.com/watch?v=MtzuVr0Ia6k>

Fuente: "The Truth Is", de Sri H. W. L. Poonja - Weiser Books - Editor

2013-12-17 09:26:48 [Link](#) Antología Blog Contemplación

1.118 VIVIR AGRADECIDOS, por David Steindl-Rast



- La sorpresa es la semilla de la gratitud: permanece atento a las sorpresas. Disfruta de las sorpresas como un regalo que te brinda la vida.
- Aprende a encontrar el don dentro de cada don, que es la oportunidad. En la mayoría de los casos tienes la oportunidad de disfrutar; en todos los casos tienes la oportunidad de aprender.
- Acostúmbrate a aprovechar cada oportunidad. Haz todo de forma agradecida. Haz algo sólo por el gusto de celebrar la gratitud.
- Comparte tu experiencia con los demás. Comparte las alegrías, y éstas se multiplicarán; comparte los dolores, y éstos disminuirán.
- Disfruta de la energía que obtienes viviendo agradecido. Atrévete a emprender nuevos proyectos. Goza de la alegría que te da el pasar de sentirte bien a hacer el bien.

<https://www.youtube.com/watch?v=hnM0k13Md4I>

El hermano David Steindl-Rast, O.S.B. (Orden de San Benito) nació en Viena, Austria, en 1926. Estudió artes, antropología y psicología, recibiendo un doctorado de la Universidad de Viena. Desde 1953 es monje. Comenzó su formación en el monasterio benedictino de Mount Saviour, en el estado de Nueva York, Estados Unidos. Fue uno de los primeros católicos que recibió un entrenamiento en Budismo Zen y que participó (y continúa participando) en el diálogo budista-cristiano. Es conferencista en The Dalai Lama Center for Ethics, relacionado con el Massachusetts Institute of Technology (MIT).

Durante décadas, el hermano David ha dividido su tiempo entre períodos de vida ermitaña y extensas giras dando conferencias alrededor del mundo. Su público incluye desde estudiantes de bajos recursos y muchas carencias en el Zaire, profesores de la Universidad de Harvard, Columbia y el MIT, monjes budistas y participantes de retiros Sufis, miembros de comunidades que investigan y ponen en práctica nuevos modelos de vida y de consumo respetando la diversidad cultural, social y religiosa; cadetes navales, Boinas Verdes y referentes internacionales en múltiples temáticas en conferencias acerca de la paz.

Ver biografía completa: <http://www.viviragradecidos.org/hno-david-steindl-rast/biografia/>

Fuentes:

<http://www.gratefulness.org/brotherdavid/espanol.htm>

<http://www.viviragradecidos.org/>

2013-12-16 08:24:55 [Link](#) Blog Contemplación

1.119 AMOR Y MIEDO, por Ken Wilber

Lo contrario del amor no es el odio, sino el miedo.

El miedo es el movimiento fundamental de la autocontracción.

El amor es el sentimiento primordial de la expansión.

Ken Wilber

2014-01-21 08:44:58 [Link](#) Mini-textos

1.120 ¿QUÉ SIGNIFICA “YO SOY”?, por Javier Melloni



Dios es la plenitud del SER que nos deja ser en plenitud

En la tradición cristiana creemos que Jesús es la encarnación de Dios. Dice la Patrística –y esto lo hemos olvidado hasta hace poco y ahora lo estamos recordando más, aunque no lo suficiente- que Dios se ha hecho hombre para que el hombre sea Dios. No dice que “para que el hombre sea hijo de Dios” sino, para que “el hombre sea Dios”.

Esto, dicho a nuestros oídos, nos asusta, nos parece que aquí hay algo que disuena. Y esto porque tenemos asociado a Dios el pensamiento de que es alguien como un ser que está por encima de todo con un máximo de omnipotencia y de omnisciencia. Y damos también por supuesto que no vamos a entender que nosotros podemos gozar de esas prerrogativas. Porque entendemos a Dios como ese Ser por encima de la totalidad, conteniendo y controlándolo todo. Justamente se trata de la tentación del Génesis: “Seréis como dioses”.

Pero si Dios es la posibilidad de que todo sea y Dios no es un ser más, sino que es AQUEL-AQUELLO que permite que seamos, cuanto más somos, más somos ÉL.

El problema del cristianismo es que nos hemos quedado, en general, a mitad del camino. Es decir, hemos reconocido en Jesús esa unificación de lo humano y de lo divino, pero nos hemos quedado distantes de identificarnos con todo lo que Él es. Porque es necesario morir a muchas cosas para verdaderamente entrar a donde Él está. Es decir que, si Dios es la plenitud del SER que nos deja ser en plenitud y reconocemos en Jesús que es el máximo vaciamiento de lo divino en lo humano y de lo humano en lo divino, y nos dice: “Yo y el Padre somos uno. Sed uno como el Padre y yo somos uno”, nos está invitando a estar con él, a estar en el mismo lugar que él está.

Las últimas palabras de Jesús en el Evangelio de Juan, son: “Ya no os llama siervos, sino amigos” porque los siervos no saben lo que hace su amo y, en cambio, yo os digo qué es lo que va a suceder: que se va a atravesar el umbral, que es la muerte. La Pascua, la muerte es la manera de comprender a Jesús para resucitar y, cuando Jesús resucita dice a María Magdalena: “ve y dile a mis hermanos...”. Antes de morir había dicho: “Os llamo amigos y no siervos...” y después de la resurrección les dice: “Vete y dile a mis hermanos...” Ahora Jesús dice hermanos, ya no amigos. Por lo tanto invitados a estar en el mismo lugar que él está. Yo soy. Por tanto, sed como yo soy, sed el que yo soy. Y esto es lo que se nos invita a atravesar.

Un lenguaje que hoy en día se abre en todas las direcciones porque se nos llama a ser plenamente aquello que somos. Esta es la plenitud del cristianismo: el ser plenamente aquello que ya somos.

Y esto es lo que nos dicen todas las tradiciones religiosas: llegad hasta el final de lo que sois. No os quedéis a medio camino. Y así lo humano y lo divino se hacen una sola cosa, un solo ser.

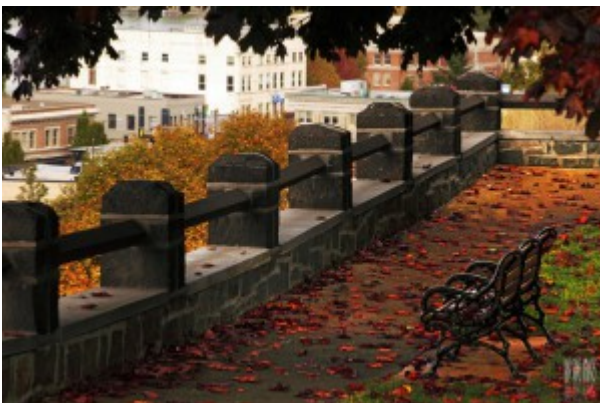
Lo que a nosotros nos hace cristianos es hacer todo esto a través de Jesús. Pero lo que les hace a otros pertenecientes a otras tradiciones religiosas es hacerlo a través de su camino. Y, entonces, no entramos en competitividad unos con otros, sino que entramos en complementariedad y enriquecimiento de unos con otros. Vamos hacia ese mismo lugar con formas y modos distintos aunque el camino es el mismo.

Javier Melloni

Fuente: www.redescristianas.net

2014-01-13 09:29:55 [Link](#) Blog Esencia

1.121 LAS 4 VIRTUDES DEL TAO, por Lao Tsé



- La primera es la reverencia por toda vida; ésta se manifiesta como amor incondicional y respeto por uno mismo y por todos los demás seres.
- La segunda es la sinceridad natural; ésta se manifiesta como honradez, simplicidad y lealtad.
- La tercera es la mansedumbre; ésta se manifiesta como bondad, consideración por los demás y sensibilidad hacia la verdad espiritual.
- La cuarta es actitud de ayuda, ésta se manifiesta como servicio a los demás sin expectativa de

recompensa.

Las cuatro virtudes no constituyen un dogma externo, sino que forman parte de tu naturaleza original. Cuando se practican, originan la sabiduría y evocan las cinco bendiciones: salud, riqueza, felicidad, longevidad y paz.

Lao Tsé

Fuente: [SAIKU](#)

2014-01-07 08:53:16 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.122 ABRIRSE A LA CONCIENCIA TRANSPERSONAL, por Enrique Martínez Lozano



¿Quién es el perceptor del yo? [...]

¿Quién es Aquél que percibe y que no puede ser percibido por nadie, pero al que se percibe en todo lo percibido? Para la persona religiosa, la respuesta saltaría inmediata: Dios. Y es una respuesta en la línea correcta, una respuesta bien intuitiva. Sólo que ese Dios no permite ser pensado; cuando la persona religiosa lo piensa o lo nombra, "desaparece" y, en su lugar, aparece un "ídolo", una proyección. Eso es lo que significa que Dios puede ser vivido, pero no puede ser pensado.

El "yo pensador" está localizado en la cabeza, pero ¿quién lo percibe? Trata de dirigir tu atención hacia detrás de tu cabeza, hacia el perceptor del "yo". Lo que percibes ahí es un "Vacío", un mar ilimitado de Conciencia, asociada a no-algo. Entrégate a ella, hasta que sólo sea "Ella" ("Ello"). Reconócete en esa identidad y permanece ahí, en el no-pensamiento: *eres* esa Conciencia absoluta e ilimitada. Eso, y no tu pequeño "yo", es la verdadera Identidad. Con lo cual, ni se niega el yo, ni se cae en el panteísmo, pero todo se percibe de otra manera.

A partir de aquí, podemos abrírnos a conectar con Ella en todo lo que nos rodea, en un proceso progresivo de "identificación" con la Conciencia (Dios): durante el tiempo de meditación y en la vida cotidiana. Y así, poco a poco, vas pasando de pensarte a ti mismo como una conciencia separada asociada a un "yo", a "abrirte" y percibirte como Conciencia ilimitada, omniabarcante, como si todo estuviera *"de este lado de tu piel"* (K. Wilber).

Podemos, pues, aprender a descansar en *Lo Que Es*, que, para el creyente, equivale a descansar en Dios y

entregarse "afectivamente" a Él, aun sin palabras, sin imágenes y sin pensamientos..., conscientes de que si hay pensamientos, ya no es Él, sino mi pensamiento. Ello requiere trascender el yo, en un proceso de des-identificación del mismo, que se produce cuando lo observamos "desde fuera", para abrirnos a una Identidad que es *más* que el yo habitual. Empezamos a liberarnos de las cadenas del yo, de sus intereses, miedos y necesidades egoicas, para empezar a percibirnos como el *Testigo-que-observa*. Caemos en la cuenta, entonces, de que la frontera de la conciencia individual era únicamente una frontera ilusoria.

A veces ocurre que, cuando damos un paso atrás, abriéndonos a esa Conciencia ilimitada *que es*, solemos cometer un gran error al creer que vamos a ver o sentir algo muy especial. Pero no se ve *nada*; más aún, si se viera algo no sería sino otro objeto más. No, ahí lo único que se percibe es una sensación de libertad, una sensación de Liberación de la identificación con los pequeños objetos finitos. Tú eres esa Libertad, esa Apertura, esa Vacuidad, y no cualquier cosa que emerja en ella. Descansa en *Lo Que Es* y notarás que *la sensación de Ello y la sensación del mundo son una y la misma* (No-dualidad).

"¿Quién soy yo?". El sabio y místico hindú Ramana Maharshi enseñaba el método conocido como de la "auto-indagación" o "indagación" del yo". Empieza preguntándote "¿quién soy yo?"... Y ve desoyendo todas las respuestas que aparezcan, porque ninguna de ellas es ajustada. No soy mi cuerpo, no soy mis sentidos, no soy mis órganos..., no soy ni siquiera esa mente que piensa. Si nada de eso soy, entonces, ¿quién soy?

Llegará un momento en que la respuesta aparecerá como Vacío, en el sentido de negación del "yo" habitual, y como Conciencia absoluta no-dual. *"Tras haber negado todo lo arriba mencionado diciendo "eso no", "eso no", esa Conciencia que es lo único que permanece, eso soy... La naturaleza de la Conciencia es Sat-Chit-Ananda, existencia-conciencia-felicidad"*.

En la auto-indagación, uno nota que el "yo" es indagado por otro agente previo del cual poco sabemos, un agente silencioso, que reside más allá de cualquier comprensión mental. El yo no es algo que resida en la mente ni fuera de ella. Como alguien ha dicho, el yo es una verdad en la que todos creen, pero que nadie puede probar. No sólo eso, es la fuente de la dualidad, de la impermanencia y del sufrimiento.

Cuando trascendemos el pensamiento, trascendemos el yo y entonces, como escribe Wilber en su Diario, *"el observador y lo observado se hacen Un Solo Sabor"*. *"Hasta que no se trasciende la dualidad y se realiza el estado de Un Solo Sabor —había escrito el maestro Padmasambhava—, es imposible alcanzar la iluminación. El ignorante sólo ve la dualidad externamente transitoria"*. Pero, cuando se experimenta, puede exclamarse con Alfred Tennyson: *"Mi individualidad parece disolverse y desvanecerse en el ser ilimitado... Es un estado en el que la muerte es una imposibilidad irrisoria y la pérdida de identidad —si es que puede hablarse de tal cosa— no se asemeja en nada a la extinción sino, por el contrario, a la única vida verdadera"*. O con el anónimo poeta indio americano:

No vayas a mi tumba y llores
pues no estoy ahí.
Yo no duermo.
Soy un millar de vientos que soplan,
el brillo de un diamante en la nieve,
la luz del sol sobre el grano maduro,
la suave lluvia del verano.
En el silencio delicado del amanecer
soy un ave rápida en vuelo.
No vayas a mí tumba y llores,
no estoy ahí,
yo no morí.

Y puede comprenderse lo que, siglos atrás, expresara el místico Maestro Eckhart: *"Nadie conoce mejor a*

Dios que aquellos que están completamente muertos", donde el término "muerte" hay que entenderlo como ausencia de la sensación de identidad separada o identidad del "yo".

Enrique Martínez Lozano

Extracto del libro: Vivir lo que somos

Fuente: www.advaitainfo.com

2014-01-22 11:39:16 [Link](#) Blog Esencia

1.123 FELIZ NAVIDAD 2013

Os deseo unas felices fiestas en compañía de vuestros seres queridos.



Todo el mundo trata de realizar algo grande,
sin darse cuenta de que la vida se compone de cosas pequeñas. Frank A. Clark

2013-12-20 08:47:11 [Link](#) Blog Foto-frase

1.124 PRESENCIA INTERIOR AMISTOSA, por José Antonio Pagola



El misterio de Dios tiene, sin duda, sus caminos para hacerse presente en cada vida. Pero se puede decir que, en la cultura actual, si no lo experimentamos de alguna manera dentro de nosotros, difícilmente lo hallaremos fuera. Por el contrario, si percibimos su presencia en nuestro interior, nos será más fácil rastrear su misterio en nuestro entorno.

¿Es posible? El secreto consiste, sobre todo, en saber estar con los ojos cerrados y en silencio apacible, acogiendo con un corazón sencillo esa presencia misteriosa que nos está alentando y sosteniendo. No se trata de pensar en eso, sino de estar “acogiendo” la paz, la vida, el amor, el perdón... que nos llega desde lo más íntimo de nuestro ser.

Es normal que, al adentrarnos en nuestro propio misterio, nos encontremos con nuestros miedos y preocupaciones, nuestras heridas y tristezas, nuestra mediocridad y nuestro pecado. No hemos de inquietarnos, sino permanecer en el silencio. La presencia amistosa que está en el fondo más íntimo de nosotros nos irá apaciguando, liberando y sanando.

José Antonio Pagola

Fuente: [AMIGOS DE THOMAS MERTON](#)

2013-12-23 10:29:24 [Link](#) Blog Contemplación

1.125 LAS 10 ENTRADAS MÁS VISTAS DEL AÑO 2013



Tirando de las estadísticas del blog, estas son las 10 entradas más visitadas del año 2013

1. [INVICTUS, EL POEMA DE LA CÁRCEL, por William Ernest Henley](#) 19.417 visitas
2. [NO TE DETENGAS, por Walt Whitman](#) 5.993 visitas
3. [¡HAY QUE TENER UN AMANTE!, por Jorge Bucay](#) 3.749 visitas
4. [DEFINICIÓN DE HIJO, por José Saramago](#) 1.947 visitas
5. [NO HAY MÁS QUE AMOR, por Thomas Merton](#) 1.630 visitas
6. [1. EL VIAJE A LA TRADICIÓN MEDITERRÁNEA: Programación y Prólogo](#) 1.598 visitas
7. [ELLA ES MI ROSA, fragmento de El principito](#) 1.583 visitas
8. [MUJERES DE OJOS GRANDES \(fragmento\), por Angeles Mastretta](#) 1.387 visitas
9. [LA METÁFORA DE LA OLA Y EL OCÉANO, por Jeff Foster](#) 1.324 visitas
10. [EL SECRETO DE KRISHNAMURTI, por Eckhart Tolle](#) 1.182 visitas

1.126 ¡FELIZ AÑO NUEVO!, por David Steindl-Rast



Compartimos este mensaje de parte del Hermano David Steindl-Rast con sus mejores deseos para el nuevo año que está por comenzar.

¡Feliz Año Nuevo para ti y para todos tus seres queridos!
Abramos nuestros ojos y recibamos este nuevo año 2014 como lo que realmente es:
Un árbol cargado de frutos, disponibles cada día, en cualquier estación del año.
Practiquemos el secreto que nos permite cosechar estos frutos abundantes.
El secreto es: detenernos – mirar – actuar. Es el secreto del vivir agradecidos.

Detenernos, para no pasar por alto el don que cada momento nos ofrece.
Mirar, para poder reconocer este don: la oportunidad.
Actuar, es decir, aprovechar esa oportunidad.

Practicar una y otra vez este detenernos, mirar y actuar es el secreto de la verdadera felicidad.
Que en este 2014 puedas experimentar la felicidad que brota del vivir agradecidos.

Tu Hermano David



1.127 SENCILLEZ, por Joan Miró



Constelación: Despertando al Amanecer

Yo pinto como si fuera andando por la calle. Recojo una perla o un mendrugo de pan; es eso lo que doy, lo que recojo, cuando me coloco delante de un lienzo, no sé nunca lo que voy a hacer; y yo soy el primer sorprendido de lo que sale.

Ir de mejoramiento en mejoramiento, en el sentido extremo de la palabra, es ir hacia una pura decadencia. Por donde hay que ir perfeccionándose es por dentro, a pesar de que ello comporte, como sucede con frecuencia, un fracaso exterior.

Considero que para hacer algo en el mundo se ha de sentir amor al riesgo y a la aventura y, sobre todo, saber prescindir de eso que el pueblo y las familias burguesas llaman “porvenir”.

No creo que el arte haya llegado a ningún callejón sin salida. El hombre siempre irá abriendo nuevas puertas; lo importante es saber a dónde conducen esas puertas. Y luego tener fuerza para emprender el camino que se vea desde ellas.

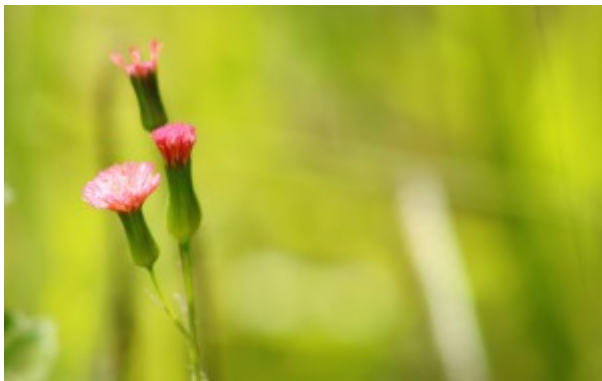
Joan Miró

Revista de homenaje J. Morral, Tarrasa 1949 - Declaraciones a “La Estafeta Literaria” 13-XII-1958

Fuente: <http://misiglo.wordpress.com/2010/09/23/miro-en-nueva-york/>

Texto recogido en el libro "El silencio creador" de Federico Delclaux, Editorial Rialp, 2003, Madrid

1.128 AMAR LO QUE ES, por Byron Katie



Lo que es, es.

Únicamente sufrimos cuando creemos un pensamiento que no está de acuerdo con lo que es. Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que queremos.

Querer que la realidad sea diferente de lo que es, es igual que intentar enseñar a ladrar a un gato. Puedes intentarlo una y otra vez y al final, el gato te mirará y volverá a decir: «Miau». Desear que la realidad sea diferente de lo que es, es desesperante.

Las personas aún no familiarizadas con El Trabajo me dicen a menudo: «Pero si renunciase a mi discusión con la realidad, perdería parte de mi poder. Si sencillamente acepto la realidad, seré pasiva. Quizás incluso pierda el deseo de actuar». Yo les contesto con una pregunta: « ¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?» ¿Qué es más poderoso?: «Ojalá no hubiese perdido mi trabajo» o «Perdí mi trabajo; ¿qué puedo hacer ahora?»

El Trabajo revela que lo que piensas que no debería haber sucedido, sí debería haber sucedido. Debería haber sucedido porque así fue y ningún pensamiento en el mundo puede cambiarlo. Eso no quiere decir que lo justifiques ni que lo apruebes.

Sólo significa que eres capaz de ver las cosas sin resistencia y sin la confusión de tu lucha interior. Nadie quiere que sus hijos enfermen, nadie quiere ser víctima de un accidente de coche; pero cuando estas cosas ocurren, ¿de qué forma podría ayudar discutir mentalmente con ellas? Sabemos que no tiene sentido, y sin embargo, lo hacemos porque no sabemos cómo dejar de hacerlo.

Soy una amante de lo que es, no porque sea una persona espiritual, sino porque me duele cuando discuto con la realidad. Podemos saber que la realidad está bien tal como es porque cuando discutimos con ella sentimos tensión y frustración. No nos sentimos naturales ni equilibrados. Cuando dejamos de oponernos a la realidad, la acción se convierte en algo sencillo, fluido, amable y seguro.

Byron Katie

Fragmento del libro "Amar lo que es"

Fuente: <https://www.facebook.com/reflexionesparacadia1>

1.129 CONOCER ES AMAR, por Pedro Brañas



Solo hay una experiencia “conocer”. El conocimiento es la experiencia más elevada y también la más baja, la más humilde. Porque conocer implica someterse, entregarse a la realidad.

El conocimiento consiste en la unión entre lo que conoce y lo conocido. Decimos que conocemos la realidad, y con ello nos referimos tanto al mundo externo como al mundo interior. Pero si lo consideramos con más cuidado nos damos cuenta de que solo conocemos el conocimiento. Por lo tanto podemos decir que la realidad es conocimiento – aquello que conoce, en el conocimiento, se reconoce a sí mismo como realidad.

Dependiendo de la situación, el conocer se percibe a sí mismo como verdad, amor, belleza..., pero todas estas percepciones aparentemente distintas son, de hecho, una. Podríamos decir que conocemos la verdad, conocemos el amor, conocemos la belleza...

Conocer no es un acto meramente intelectual, significa experimentar plenamente, con todo nuestro ser. A este hecho hace referencia el lenguaje amoroso de muchos místicos. Amar es conocer al amado, unirse a él, ser uno con él.

El fin de la búsqueda espiritual es simplemente conocer la realidad. Cuando nos damos cuenta de la verdad plenamente no se necesita nada más. En ese momento somos uno con la realidad, libres y en paz. Amamos y somos amor.

Pedro Brañas

Fuente: <http://elpajaroquecanta.com/>

1.130 PLENAMENTE HUMANOS, por Willigis Jäger



"En el camino espiritual se da una irrupción a la vida. Es como la floración del cerezo: ayer estaba todavía pelado y de repente, de la noche a la mañana, se abren miles de flores y luce un blanco purísimo. Nadie puede producir algo así, pues viene del interior. Asimismo, la experiencia de la Realidad plena es la irrupción de la vida desde el interior. Hay un proverbio chino que viene al caso: "Le dije al almendro que me hablara de Dios. Y comenzó a florecer". Esto es lo que el ser humano debería poder decir también de sí mismo: comencé a ser totalmente humano. En el fondo no se trata de otra cosa que de nuestra plenitud como seres humanos. Hemos nacido como personas para poder crecer y madurar hacia una existencia más amplia. Éste es el motivo real de nuestra existencia aquí. La verdadera falta que se comete es pasar por alto este deber de nuestra vida. Puede que se trate de lo que la Biblia llama el pecado contra el Espíritu Santo".

Willigis Jäger

Fuente: [AMIGOS DE THOMAS MERTON](#)

2014-01-09 08:42:30 [Link](#) Blog Esencia

1.131 PALABRAS DE SABIDURÍA, por Alejandro Jodorowsky



- Cuando te enfermes, en lugar de odiar ese mal, considéralo tu maestro.
- No mires con disimulo, mira fijamente.
- No olvides a tus muertos, pero dales un sitio limitado, que les impida invadir toda tu vida.
- En el lugar donde habites, consagra siempre un sitio a lo sagrado.
- Termina siempre lo que comenzaste.

- Haz lo que estás haciendo lo mejor posible.
- No te encadenes a nada que a la larga te destruya.
- Desarrolla tu generosidad sin testigos.
- Ordena lo que has desordenado.
- Aprende a recibir, agradece cada don.
- No mientas ni robes, si lo haces te mientes y robas a ti mismo.
- Haz planes de trabajo y cúmplelos.
- No ocupes demasiado espacio.
- Si no la tienes imita la fe.
- No te dejes impresionar por personalidades fuertes.
- No te apropias de nada ni de nadie.
- Reparte equitativamente.
- No seduzcas.
- Come y duerme lo estrictamente necesario.
- No hables de tus problemas personales.
- No establezcas amistades inútiles.
- No te vendas.
- Respeta los contratos que has firmado.
- Sé puntual.
- No envidies los bienes o los éxitos del prójimo.
- Nunca amenaces.
- Realiza tus promesas.
- En una discusión ponte en el lugar del otro.
- Admite que alguien te supere.
- Vence tus miedos, cada uno de ellos es un deseo que se camufla.
- Ayuda al otro a ayudarse a sí mismo.
- Transforma tu orgullo en dignidad.

- Transforma tu cólera en creatividad.
- Transforma tu avaricia en respeto por la belleza.
- Transforma tu odio en caridad.
- No te alabes ni te insultes.
- Trata lo que no te pertenece como si te perteneciera.
- No te quejes.
- Desarrolla tu imaginación.
- Paga los servicios que te dan.
- No contraigas deudas, adquiere y paga enseguida.
- Si ofendes a alguien, pídele perdón.
- Si lo has ofendido públicamente, excúsate en público.
- No conserves objetos inútiles.
- No rindas cuentas a nadie, sé tu propio juez.
- Nunca te definas por lo que posees.
- Nunca hables de ti sin concederte la posibilidad de cambiar.
- Acepta que nada es tuyo.
- Si decides trabajar para los otros, hazlo con placer.
- Si dudas entre hacer y no hacer, arriésgate y haz.
- Vive de un dinero ganado por ti mismo.
- No te jactes de aventuras amorosas.
- Obtén para repartir.
- Ayuda a tu prójimo sin hacerlo dependiente.
- Si estas meditando y llega un diablo, pon ese diablo a meditar...

Alejandro Jodorowsky

Gracias a la aclaración de una amiga del blog, al parecer estos consejos se publican en el libro de Jodorowsky "El maestro y las magas" de la editorial Siruela como recomendaciones de Gurdjieff a su hija.
[Ver enlace](#)

Fuente: [SAIKU](#)

1.132 POEMA DE ALBERTO CAEIRO, heterónimo de Fernando Pessoa



Poema X

La asombrosa realidad de las cosas
es mi descubrimiento de todos los días.
Cada cosa es lo que es,
y me cuesta explicar lo mucho que eso me alegra
y lo mucho que me basta.

Sólo hace falta existir para ser completo.

Escribí muchos poemas
y voy a escribir muchos más, naturalmente.
Cada uno de mis poemas dice eso,
y todos mis poemas son diferentes,
porque cada cosa que hay es una manera de decir esto.

A veces me pongo a mirar una piedra.
No me pongo a pensar si siente.
No se me ocurre llamarla mi hermana.
Me gusta porque es una piedra,
me gusta porque no siente nada,
me gusta porque no tiene ningún parentesco conmigo.

Otras veces oigo pasar el viento
y creo que sólo para oír pasar el viento vale la pena haber nacido.

Yo no sé qué pensarán los demás leyendo esto;

pero creo que debe estar bien porque lo pienso sin esfuerzo
y sin pensar que otras personas me puedan estar oyendo;
porque lo pienso sin pensamientos,
porque lo digo como mis palabras lo dicen.

Una vez me llamaron poeta materialista,
y yo me sorprendí porque no creía
que me pudieran definir.
Yo ni siquiera soy poeta: veo.
Si lo que escribo tiene valor, no soy yo quien lo tiene:
el valor está allí, en mis versos.
No hay nada, en todo eso, que dependa de mi voluntad.

Fuente: <http://www.educ.ar/>

2014-01-23 08:43:30 [Link](#) Antología Blog Poemas

1.133 PLEGARIA, por Yehudi Menuhin



Este texto fue hallado entre los documentos de sus últimas voluntades

A Ti, a Quien no conozco ni puedo conocer – ni en mi interior ni fuera de mí – y a Quien estoy unido por el amor, el temor y la fe – al Único en todas sus representaciones– dirijo esta oración:

Guíame hacia lo mejor de mí mismo – ayúdame a convertirme en alguien en quién confíen los seres vivientes, criaturas y plantas, así como el aire, el agua, la tierra y la luz que los sustentan; mantenme como alguien que respeta el misterio y el carácter de cada variedad de vida en toda su unicidad y solidez, ambas esenciales para la supervivencia de cualquier vida.

Ayúdame a preservar mi capacidad para maravillarme, extasiarme y descubrir; permite despertar en mí el sentido de la belleza en cualquier lugar, y a contribuir con y para otros y para conmigo mismo en el conjunto de la belleza que observamos, oímos, olemos, probamos o tocamos o que de algún modo concebimos a través de la mente y el espíritu; ayúdame a no perder nunca el vivificante ejercicio de proteger a todo aquél que respire, pase hambre, tenga sed; a todo aquél que sufra.

Ayúdame a permanecer acorde con los valores relativos, a equilibrar pacientemente el paso del tiempo con la rica cosecha de fidelidades, experiencia, éxito, ayuda e inspiración.

Ayúdame a ser un buen guardián del cuerpo que Tú me has dado. Que esta vida confiada a “mi” temporal resguardo, vuelva al círculo terrenal en la mejor condición posible para que la vida continúe. Así pues, Tu

deseo se hará.

Que aquellos que me sobrevivan no lloren mi muerte sino que continúen siendo igual de serviciales, amables y sabios con los demás, igual que fueron conmigo. Aunque me encantaría vivir muchos años disfrutando de los frutos de mi afortunada y rica vida, con mi preciada mujer, familia, música, amigos, literatura y numerosos proyectos, en este mundo de culturas y gentes tan diversas he recibido ya la bendición, afecto y protección suficiente para satisfacer miles de vidas.

Y finalmente, mientras Te suplico que me protejas de la ira y la condena, la mía de los demás y la de los demás de mí, ilumínelos a ellos y a mí y ayúdanos a perdonarnos el uno al otro.

También con aquellos enemigos que posiblemente tenga, ayúdame a distinguir entre los reconciliables y los irreconciliables, dame ánimos para buscar por todos los medios el entendimiento con los primeros, y hacer a los segundos ineficaces y a aprender de los dos.

Dame la inspiración que has dado a la humanidad y anímame a reverenciar y a seguir estos ejemplos vivos que consagran tu espíritu – el espíritu que hay en el interior y fuera de cada uno de nosotros – el espíritu de Aquél y de Aquellos – la iluminación de Cristo, de Buda, de Lao-Tsu y de los profetas, sabios, filósofos, poetas, escritores, pintores, escultores, todos los creadores y artistas, y toda la gente desinteresada, los santos y las madres, conocidos y desconocidos, los exaltados y los humildes – hombres, mujeres, niños de todos los tiempos y lugares – cuyo espíritu y ejemplo permanecen con nosotros y dentro de nosotros para siempre.

Texto Original en: “Unfinished Journey” (Viaje Inacabado) de Yehudi Menuhin,

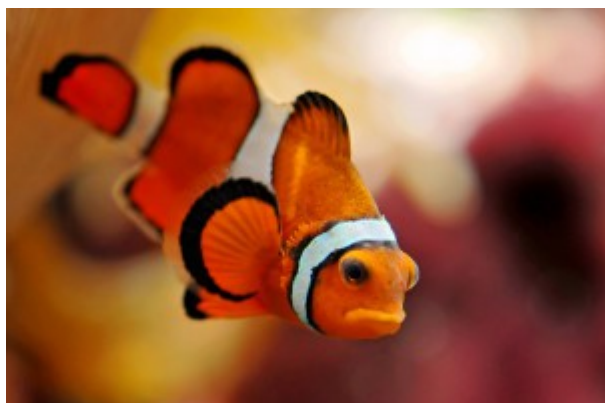
Editorial Pimlico 2001 (ISBN: 0-7126-6809-9)

Traducción de Andrea Rodís y Catalina Rivada

Fuente: www.cetr.net

2014-01-14 09:00:22 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.134 EN BUSCA DEL LUGAR, por Rosa Montero



Gracias a una charla de Celso Navarro, he descubierto este texto de Rosa Montero:

"Hay unos pececillos minúsculos que se dedican a comerse las piltrafas de carne podrida que los peces más grandes tienen dentro de la boca; porque al buscarse el alimento o al pelearse, esos peces mayores se hacen heridas entre los dientes; y si no existieran esas criaturas ínfimas que les mordisquean y les limpian, las infecciones acabarían con ellos.

Para mantenerse pulcros y aseados, pues, cada cierto tiempo esos pescados gordos abren la boca y permiten que unos pescadillos que normalmente serían su aperitivo deambulen por el interior de sus fauces durante largo rato, arrancándoles pedacitos de carne y haciéndoles ver previsiblemente las estrellas. Pero el pez grande se aguanta y se comporta, y repite el ritual una vez al mes o cosa así sin dañar jamás al invitado.

Para mí, lo más asombroso de esta asombrosa historia radica en el acuerdo tácito de ambos para reconocerse en lo que son. Es decir, el bicho grande sabe que el pequeño no es un bocado nutritivo, sino su dentista; Y el pececillo estomatólogo es capaz de contrarrestar su pánico innato a ser devorado y de introducirse entre los colmillos de un depredador con la rara intuición de que no va a acabar convertido en merienda, sino que, por el contrario, va a poder merendar él tan ricamente de la paciente boca del monstruo caníbal.

Ese acuerdo, tan provechoso para ambos, se basa en el reconocimiento instantáneo del lugar del otro. Siempre me ha fascinado la cristalina y precisa claridad con que los animales se contemplan unos a otros. Tienen una percepción estable e inmediata de lo que el otro es para sus vidas, así como de lo que ellos son para el contrario. Y así, las criaturas salvajes discernen enseguida si lo que tienen enfrente es un depredador o una presa comestible, o la pareja para el apareamiento, o un rival territorial, o un compañero de caza, o el dentista que te va a mordisquear esa carne podridilla de los mofletes. Se miran y se miran mutuamente, y cada uno conoce su lugar respecto al otro. De esa sabiduría nacen las reglas del juego, el equilibrio.

Los humanos también somos animales, cosa que olvidamos con excesiva frecuencia; pero somos unos animales tan inteligentes que nos hemos quedado medio tontos. Como especie tenemos unas características inciertas: hemos perdido la llave de la sabiduría instintiva, pero la urgencia de ese confuso instinto sigue creándonos conflictos con la razón. Todo esto se traduce, precisamente, en la pérdida del lugar propio. No sabemos quiénes somos, ni quiénes son los otros, ni cómo relacionarnos mutuamente. Nos corroe el desasosiego de ignorar cómo nos ven los demás y desde qué mirada. Imaginamos que somos unos y deseamos ser otros, y al final de tanta ensoñación ya no podemos reconocernos. Hay una inquietud básica en el ser humano ante la propia identidad, una intuición de encierro dentro de un cuerpo equivocado. Tal vez nos desconcierte seguir siendo animales y no saberlo.

A medida que envejezco voy valorando más y más el descubrimiento del propio lugar como medida de la madurez, como conquista fundamental de la sabiduría vital. Ese lugar no es un espacio público, es decir, no tiene nada que ver con el éxito social. Es un sitio interior, algo así como una ligereza en la asunción de todas las capas de lo que uno es, aquellas que sé nombrar y aquellas para las que no tengo ni tendré nunca palabras. Es ese espacio íntimo desde el que no necesito preguntarme quién soy, ni representarme para los demás. Un lugar de serenidad probablemente inalcanzable desde el que se deben entender los secretos de la muerte y de la vida."

ROSA MONTERO, "En busca del lugar", El País Semanal 7 XI 99

1.135 UN BESO EN EL CORAZÓN, por Antonio Más



Ya nadie puede
curar tus heridas.

Eso dicen.

Pero no es cierto.

Un beso
es cuanto necesitas.

Solamente un beso.

En el corazón.

Autor fotografía y poema: Antonio Más Morales

2014-01-16 11:50:10 [Link](#) Blog Foto-poemas

1.136 ESTAMOS EN UN VUELO CIEGO, ¿HACIA DÓNDE VAMOS?, por Leonardo Boff



Quien leyó mis dos artículos anteriores “El funesto imperio mundial de las corporaciones” y “Una gobernanza global de la peor especie: la de los mercaderes” habrá seguramente concluido que en esta nave espacial-Tierra sus pasajeros viajan en condiciones totalmente diferentes. Un pequeño grupo de super-ricos han ocupado la primera clase con un lujo escandaloso; otros afortunados viajan en clase económica y son razonablemente servidos de comida y bebida. El resto de la humanidad, y son millones, viaja junto a los equipaje con un frío de muchos grados bajo cero, medio muertos de hambre, de sed y de desesperación. Golpean las paredes de los de arriba gritando: “o repartimos lo que tenemos en esta única nave espacial o en cierto momento se acabará el combustible y, poco importan las clases, moriremos todos”. ¿Pero quién los escuchará? Duermen impasibles después de un copioso yantar.

Metafóricamente esta es la situación real de la humanidad. Verdaderamente, estamos perdidos y en un vuelo ciego. ¿Cómo hemos llegado a esta situación amenazadora?

Hemos experimentado dos modelos de producción y de utilización de los bienes y servicios naturales para atender las demandas humanas: el socialismo y el capitalismo. Ambos fracasaron. No cabe entrar en detalles de cómo sucedió. El sistema del socialismo real era el de una economía de planificación estatal centralizada. Llegó a niveles razonables de igualdad-equidad en el campo de la educación, la salud, la vivienda, pero por razones internas y externas, especialmente por su carácter dictatorial, no consiguió resolver sus contradicciones y se derrumbó.

El sistema capitalista neoliberal de mercado libre con escaso control del Estado también fracasó por su lógica interna, la de acumular de forma ilimitada bienes materiales sin ninguna otra consideración. Produjo dos injusticias graves: una social hasta el punto de que el 20% de los más ricos controlan el 82,4% de las riquezas de la Tierra y el 20% más pobre debe contentarse solo con el 1,6%; y una injusticia ecológica, devastando ecosistemas enteros y eliminando especies de seres vivos del orden de 70-100 mil

por año. Este sistema quebró en 2008, exactamente en el corazón de los países centrales.

El comunismo chino es sui generis: combina pragmáticamente todos los modos de producción, desde el uso de la fuerza física de las personas y los animales, hasta la más alta tecnología, articulando la propiedad estatal con la privada o mixta, de modo que el resultado final sea una mayor producción con un mínimo sentido de justicia social y ecológica.

Pero es importante reconocer que está creciendo el convencimiento bien fundado de que el sistema-Tierra, limitado en bienes y servicios, pequeño y superpoblado, ya no soporta un proyecto de crecimiento ilimitado. Ha perdido las condiciones de reponer lo que le quitamos y por eso se vuelve cada vez más insostenible. Pero por ser una super-entidad viva, la Tierra reacciona de forma cada vez más violenta: cambios climáticos bruscos, huracanes, tsunamis, deshielo, desertización espantosa, erosión de la biodiversidad y un calentamiento global que no para de aumentar. ¿Cuándo va a parar este proceso? Si continúa ¿a dónde nos va a llevar?

Es urgente que cambiemos de rumbo, es decir, que asumamos nuevos principios y valores, capaces de organizar de forma amigable nuestra relación con la naturaleza y con nuestra Casa Común. El documento más inspirador es seguramente la Carta de la Tierra, nacida de una consulta mundial, que duró ocho años, bajo la inspiración de Mijaíl Gorbachov y aprobada por la UNESCO en 2003. Ella incorpora los datos más seguros de la nueva cosmología, que muestran a la Tierra como un momento de un vasto universo en evolución, viva y dotada de una compleja comunidad de vida. Todos los seres vivos somos portadores del mismo código genético de base, de suerte que todos somos parientes.

Cuatro principios-eje estructuran el documento: (1) el respeto y el cuidado por la comunidad de vida; (2) la integridad ecológica; (3) la justicia social y económica; (4) la democracia, la no-violencia y la paz. Con severidad advierte: «o formamos una alianza global para cuidar de la Tierra y unos de otros, o arriesgamos nuestra destrucción y la de la comunidad de vida» (preámbulo).

Las palabras finales de la Carta nos llaman a retomar la humanidad: «como nunca antes en la historia, el destino común nos convoca a buscar un nuevo comienzo. Esto requiere un cambio de mente y de corazón. Requiere un nuevo sentido de interdependencia global y de responsabilidad universal. Sólo así alcanzaremos un modo de vida sostenible a nivel local, regional, nacional y global» (conclusión).

Nótese que no se habla de reformas sino de un nuevo comienzo. Se trata de reinventar la humanidad. Tal propósito demanda una nueva mirada sobre la Tierra (mente), vista como un ente vivo, Gaia, y una nueva relación de cuidado y de amor (corazón), obedeciendo a la lógica universal de la interdependencia de todos con todos y de la responsabilidad colectiva por el futuro común.

Este es el camino a seguir que servirá de carta de navegación para que la nave-Tierra aterrice segura en otro tipo de mundo.

Leonardo Boff

Fuente: www.servicioskoinonia.org

1.137 PERDONAR, por Jeff Foster

¿Por qué a veces parece que es demasiado difícil perdonar o incluso, imposible?
Porque el perdón es la pérdida de algo que el ego no quiere perder:
alguien a quien culpar por nuestra infelicidad.

Jeff Foster

2014-01-28 08:34:23 [Link](#) Mini-textos

1.138 DÉJALO SER

Aparezca lo que aparezca déjalo ser.
No hay mandamientos que seguir,
No hay impurezas que purificar.

Rinzai

2014-01-30 10:01:32 [Link](#) Mini-textos

1.139 BUSCAR LA SABIDURÍA, Eclesiástico 51, 13 - 30



Cuando yo era joven, antes de irme a recorrer mundo,
deseaba ardientemente recibir sabiduría.
Y ella vino a mí en toda su belleza;
yo la busqué hasta que di por fin con ella.
Estaba en su punto, como racimo maduro,
y en ella se alegró mi corazón.

Yo seguí fielmente su camino,
porque desde pequeño la había aprendido.
En el poco tiempo que estuve escuchándola,
aprendí muchas cosas.

Someterme a ella me fue un honor,
por eso doy gracias a quien me la enseñó.
Decidí alcanzar algún bien,
y no cambiarlo por nada cuando lo encontrara.

Me enamoré de ella,
y en ella tuve siempre fija la mirada.
Abrí la puerta de su casa
para abrazarla y contemplarla.
La deseé con toda mi alma,
y la encontré en toda su pureza.
Desde el primer momento me enamoré de ella,
y por eso no la abandonaré,
jamás me apartaré de ella.

Mi corazón ardía como un horno al contemplarla,
por eso la adquirí, ¡qué gran tesoro!
El Señor me concedió lo que le pedía,
por eso le daré gracias en voz alta.
Gente ignorante: vengan a mí
y vivan en mi escuela.

¿Hasta cuándo quieren privarse de todo esto
y seguir sufriendo esa terrible sed?
Esto les digo acerca de la sabiduría:
Adquiéranla gratuitamente,
sométanse a ella,
acepten las tareas que les impone.

Ella está cerca de quienes la buscan;
el que se empeñe, la encontrará.
Vean con sus propios ojos qué poco he trabajado
y qué gran descanso he logrado encontrar.
Escuchen todos lo que aprendí en mi juventud,
y así adquirirán oro y plata.

¡Alégrense en mi escuela!
¡No se avergüencen de mis enseñanzas!
Lleven una vida recta
y Dios les dará oportunamente el premio.
¡Bendito sea el Señor eternamente,
y alabado sea su nombre por todas las edades!

Fuente: [Bible Gateway](#)

1.140 HACIA EL SILENCIO, por Antonio Blay



Cuando yo inspiro, he de aprender a ser consciente de esa inspiración. Esa inspiración me conduce hacia dentro, pero llega un momento en que esa inspiración se detiene, se acaba. Yo he de procurar seguir ese movimiento yendo hacia dentro, y un poco más adentro de ahí donde termina la inspiración. Por unos instantes estaré en una zona de vacío; luego surge la espiración. Yo he de estar atento y tratar de adivinar ese instante que antecede al movimiento de espiración. Es decir, que he de utilizar ese movimiento natural de inspiración y de espiración como soporte para que mi atención, mi conciencia, se profundicen, y lo hagan hasta un punto, hasta una zona más allá del fenómeno, más allá del movimiento, más allá de lo que yo soy normalmente consciente.

Cuando he practicado esto, cuando sé lo que es conducir la conciencia un poco más adentro de donde termina la inspiración, cuando he conseguido captar el instante de donde procede el impulso de espiración, entonces puedo tratar de centrarme en ese momento, lugar y sensación del punto donde inciden la inspiración y la espiración, del punto donde sale este impulso a inspirar o a espirar. Porque ese punto es un punto, no una dimensión. Es decir, el punto que, en un sentido fisiológico, coincidiría con una zona determinada de nuestro sistema nervioso, y que, cuando se sigue mentalmente, conduce a un punto más allá de nuestras variaciones de conciencia, más allá de nuestro fenómeno de percepción. Nos conduce hacia un punto innominado, hacia un punto vacío, un punto que es un ventanal abierto.

Se trata aquí de un ejercicio sencillo, que en un momento dado querremos hacerlo y no podremos, pero que, sin embargo, en otros momentos saldrá muy bien.

Hemos de ejercitar lo mismo en ese otro momento que es nuestra vida cotidiana, cuando yo estoy hablando con alguien, cuando estoy en diálogo con alguien. Cuando yo me expreso de un modo completo, completo en profundidad, en sinceridad, en conciencia de mí, cuando vivo una situación de expresión de un modo completo, el instante que sigue después de la expresión es un instante de vacío, de silencio; ahí es donde yo he de aprender a estar atento. El instante en que se produce en mí una percepción y comprensión plena, y al decir plena quiero decir plenamente aceptada, es también aquel momento en que se produce en mí el silencio espontáneamente. También cuando, de repente veo un paisaje grandioso, se produce en mí una exclamación y un instante de silencio. Igualmente, cuando he escuchado una obra musical extraordinaria, si yo estoy realmente centrado, se producirá en mí un silencio.

....

Antonio Blay

Del libro "Camino de autorrealización (Yoga Superior)"

[Leer más](#)

Fuente: [Asociación Chi de Andalucía](#)

1.141 HABITARÉ SIEMPRE EN TU MORADA, José Fernández Moratíel



Hay muchos espacios. Existe el espacio físico, el espacio social, el espacio ideológico, el espacio artístico... Y otros más: el mar, el cielo, la llanura, el valle, la sierra. Todavía se puede hallar el espacio espiritual, un espacio silencioso. Es el silencio un lugar para encontrarse, descansar, recobrase, amar, crecer.

El espacio silencioso no necesita decoración alguna, ningún adorno, ni alfombras, ni murales, ni biblioteca, ni chimenea, ni muebles. No es para contemplar, sino para albergar otra presencia, acaso imprevisible.

Este albergue es el silencio, un silencio que surge al poner fin a todas las voces de fuera, de las zonas más superficiales. Porque el silencio no es lo que se toca o se ve, no entra por los sentidos, sino que es el espacio donde la presencia se muestra y se hace evidente.

En el silencio lo visible se disipa y lo invisible puede volverse visible. Es un espacio, el silencio, donde amanecen huellas de la presencia íntima.

El silencio hace del corazón un lugar de revelación, no del entorno que nos circunda, sino del mundo que se aloja dentro. Es la explosión de lo oculto, de lo hospedado en la interioridad, es el descubrimiento, la reconquista de lo que ya va con nosotros.

Al alejarnos del exterior recobramos la mirada primitiva, la mirada original de nuestro corazón, los ojos del hijo que somos, del amor que nos da a luz.

Es el silencio una morada sin desechos, sin memoria, sin residuos. Por eso el silencio nos regala una coherente unidad de visión. En ese espacio, uno no se siente configurado por la exterioridad.

El que mora en el silencio se vive a sí mismo sin reservas y serenamente, pues todo lo serena el silencio. Serena la noche y el día, serena la aurora y el atardecer, serena las horas oscuras, las horas de luz y de bochorno. El silencio nos trae la paz y deja emerger la inocencia y la plenitud. Apenas he de decir que jamás la vida se siente tan rimada, tan pura, tan sosegada, tan clara, como las horas calladas, como en la morada del silencio.

José Fernández Moratíel, O.P.

Cortesía de Lola Montes

1.142 NECESIDAD DE DISCIPLINA, por Eknath Easwaran



A veces, la gente pregunta si practicar estas disciplinas no es intentar comprar el amor de Dios, hacer negocios con Él. El Señor no nos quiere porque lo merezcamos o porque hayamos trabajado para conseguirlo, sino porque Su naturaleza es amor puro. El amor que Dios siente por nosotros es infinito; No puede disminuir o incrementarse, pero, mediante la práctica de la meditación, la repetición del mantra, y la observación de estas disciplinas aliadas, podemos hacer que el amor por el Señor que llevamos dentro crezca y se haga más profundo. El Señor sólo desea para todos nosotros que nos unamos con Él. Incluso si, en nuestra ignorancia, vamos por la vida llenos de confusión y sembramos sufrimiento y confusión tanto en nosotros mismos como en los demás, lo único que nos hará sentirnos realizados, es darnos cuenta conscientemente de la unidad indivisible de la vida. Cuando practicamos las disciplinas en las que se basa la vida espiritual, reducimos el sufrimiento y la confusión de nuestras vidas, y facilitamos al Señor la tarea de llevarnos hacia Él, o a la Madre Celestial la de llevarnos hacia Ella.

Como dijo Sri Ramakrishna, la gracia de Dios es un viento que siempre sopla. Todo lo que hemos de hacer consiste en desplegar las velas y dejar que ese viento nos lleve por el mar de la vida hacia la otra orilla, hacia la “paz que va más allá de toda comprensión”. El problema es que muchos de nosotros estamos estancados en esta orilla. Nuestra vela está hecha harapos y el barco no se puede ni mover porque lleva demasiado equipaje. Nos ha llevado toda una vida llenarlo: nuestras preferencias y aversiones, los hábitos y opiniones, los resentimientos que hemos acumulado, todas las cosas a las que estamos atados compulsivamente. Pero mediante la práctica sistemática de disciplinas espirituales, poco a poco lanzamos por la borda el exceso de equipaje, remendamos la vela, y la desplegamos para que encare el viento y nos lleve a la otra orilla. El viento sopla siempre, pero hemos de trabajar para conseguir que el barco navegue.

Fuente: <http://meditacionvalencia.es>

1.143 LA SENCILLEZ, por André Comte-Sponville



A la humildad a veces le falta sencillez debido al desdoblamiento que supone. Juzgarse es tomarse demasiado en serio. El hombre sencillo no se plantea tantos problemas con respecto a sí mismo. ¿Quizá sea porque se acepta tal y como es? Sería demasiado decir. No se acepta ni se rechaza. No se interroga, no se contempla, no se considera. No se alaba ni se desprecia. Es lo que es, sencillamente, sin rodeos, sin afectación, o más bien -ya que ser le parece una palabra demasiado importante para una existencia tan pequeña- hace lo que hace, como cada uno de nosotros, pero no le parece que sea tema de conversación, de comentarios, ni siquiera de reflexión. Es como los pájaros del bosque, ligeros y siempre silenciosos incluso cuando cantan, incluso cuando se posan. Lo real es suficiente para lo real en sí mismo. De ese modo, el hombre sencillo es un individuo real reducido a su más simple expresión. ¿Es el canto su más simple expresión?. En ocasiones es el canto; la mayoría de las veces, el silencio; y siempre la vida. El hombre sencillo vive del mismo modo que respira, sin más esfuerzos ni gloria, sin más consecuencias ni oprobio. La sencillez no es una virtud que se añada a la existencia. Es la propia existencia en la medida en que nada se añade a ella. Por consiguiente es la más ligera de las virtudes, la más transparente y la más escasa. Es lo contrario de la literatura: es la vida sin frases y sin mentiras, sin exageración, sin grandilocuencia. Es la vida insignificante y es la verdadera vida. La sencillez es lo contrario de la duplicidad, de la complejidad, de la pretensión. Por eso es tan difícil. ¿No es siempre doble la conciencia, debido a que sólo puede ser conciencia de algo? ¿No es siempre complejo lo real debido a que en él se entrelazan las causas y las funciones? ¿No es pretencioso cualquier hombre desde el momento en que se esfuerza en pensar? ¿Existe algo más simple que la estupidez, la inconciencia y la nada?. El hombre sencillo puede no plantearse estas preguntas. Pero eso no las anularía ni nos bastaría para resolverlas. La sencillez no es necesidad. Pero estas preguntas tampoco bastarían para anular la sencillez de todo, ni la virtud que se encuentra vinculada a ella. La inteligencia no es sinónimo de estorbo, de complicación o de esnobismo. Es cierto que lo real es complejo, y sin duda de una complejidad infinita. Nunca podremos acabar de describir o de explicar un árbol, una flor, una estrella, un guijaro... Lo cual no les impide ser simplemente lo que son (sí: simple y exactamente lo que son, sin ninguna falta, sin ninguna duplicidad, sin ninguna pretensión), ni obliga a nadie a perderse en este infinito de la descripción o del conocimiento. Complejidad de todo: simplicidad de todo. "La rosa no tiene ningún por qué, florece porque florece, no se preocupa de sí misma, no desea ser vista... (Angelus Silesius)" ¿Hay algo más complicado que una rosa para quien quiere comprenderla? ¿Existe algo más sencillo, para quien no quiere nada? Complejidad del pensamiento: simplicidad de la mirada. "Todo es más simple de lo que podamos imaginar -decía Goethe-, y al mismo tiempo más enmarañado de lo que podríamos concebir." Complejidad de las causas: simplicidad de la presencia. Complejidad de lo real: simplicidad del ser. "Lo contrario del ser no es la nada- escribe Clément Rosset-, sino el doble." Lo contrario de lo sencillo no es lo complejo, sino lo falso.

La sencillez en el hombre -la sencillez como virtud- no consiste en negar la conciencia o el pensamiento. Se reconoce más bien en su capacidad para, sin anularlos, liberarse de ellos, para no ser su víctima ni su prisionera...

Párrafo de "Pequeño tratado de las grandes virtudes" de André Comte-Sponville

Fuente: <http://agnesyelnomeolvides.blogspot.com.es/>

foto: Ramón Navarro

2014-02-03 08:26:11 [Link](#) Antología Blog Reflexiones

1.144 DIOS NO ES UN OBJETO, por Grego.es



“Dios no es un objeto para ser visto, Él es el Sujeto.
Él no puede ser visto; Él es El Que Ve. Encuentra a Este Que Ve.”
Ramana Maharshi

Esta frase es la que culminó la realización de Papaji, discípulo de Maharshi.

Creo que el principal obstáculo en el camino interior es el continuo empeño de nuestro yo en alcanzar algo, en ponernos nosotros por delante como protagonistas de lo que hacemos.

Es necesaria la búsqueda y el buscador, pero hay un momento en que te das cuenta de que el principal obstáculo es el yo que busca y el deseo de realización del buscador.

Siempre estamos diciendo: "yo intento esto, yo practico lo otro, yo medito, yo rezo, yo me dejo fluir, yo ya sé..." Siempre empezamos por el yo. Este es el principal impedimento.

Por el contrario, todos los sabios y místicos han dado siempre el protagonismo al Absoluto, al Amado. Sus poemas y escritos siempre empiezan nombrando a Dios, al Ser. Humildad completa, entrega total.

Por ejemplo, la oración de Francisco de Asís comienza diciendo: "Señor, haz de mi un instrumento de tu paz", dando el primer lugar a quien le corresponde, a la Vida.

Después dice: "haz de mi". No dice: voy yo a intentar tal o cual cosa, sino que dejo que Dios haga en mi. De nuevo el protagonismo es de Dios.

"Haz de mi" es dejar actuar a Dios en mi, como dijo María: "Hágase en mi según tu palabra". Dejar que el Pintor pinte nuestro lienzo y para ello debe estar en blanco. Blanca como una pantalla de cine en la que la Vida proyecta su película, no tu película, sino la de la Vida.

Y luego dice la oración: "instrumento de tu paz": no una obra mía, sino de Él. No mi paz, sino su paz. Ser instrumento es transparentar al Ser que nos habita.

Se trata de ir poco a poco desapareciendo en el Ser que es nuestra verdadera esencia.

Ir diluyendo nuestro yo en ese océano de la Presencia que nos habita, como cae una gota en el mar, que decía Teresa de Jesús.

Al final, se trata de "DesapareSer".

Grego.es

1.145 LA EXPERIENCIA DE LA ESPIRITUALIDAD EN LO COTIDIANO, por Willigis Jäger



El camino de la experiencia de la espiritualidad lleva a la vivencia de lo Uno. Ese Fondo originario se expresa en amor, como la vivencia existencial de lo Uno. Es la experiencia que lleva a los demás y es la base de una nueva ética del amor. Se reconoce a sí misma en los demás. El atento obrar, la clarificación de la propia mente y el “des-envenenamiento” del propio corazón son, por tanto, la meta de todos los caminos místicos. El que en una experiencia espiritual irrumpe a la vivencia de su ser auténtico, reconoce el Fondo Originario de todo ser, del que no puede salirse nada. El camino espiritual desemboca en unión universal. Allí apunta toda la mística de Oriente y Occidente. Ésta es la verdadera revolución que los humanos tenemos que aportar: la revolución del Amor. En esa experiencia está la salvación de nuestro desgarrado mundo. Ese Amor no puede excluir a nadie, de ese Amor no puede salirse nadie, ni siquiera el asesino, el terrorista o el criminal de guerra. La mística es afirmativa con el mundo y la persona, y sabe que no hay nada que no sea manifestación de esa Realidad primigenia.

El mundo que generalmente percibimos es un conjunto de fenómenos aislados. El verdadero mundo es Uno. Pero ese mundo de Unidad no es en realidad sino el mundo muy concreto con sus muchos y variados elementos aislados.

Lo fenomenológico y lo esencial son dos aspectos de una misma realidad. Son como los dos extremos de una vara. No hay ninguna vara con un sólo extremo. No existe nada que no sea una forma de la “no-forma”. El mundo fenomenológico es idéntico al mundo del Vacío total y de la Unidad, en el que no existe nada. Las incontables formas de manifestación son completamente vacías. El Vacío en todas las formas las encierra juntas en una unidad. “Uno es todo y todo es Uno”. Por tanto el Vacío tiene la función de reconocer lo Uno.

La experiencia del Vacío lleva a una nueva relación con todos los seres y cosas. Abre el camino a una unión enfática. El sufrimiento del otro será mi sufrimiento.

Cuanto más profunda sea la experiencia espiritual mayor será también nuestra compasión. Y de ahí viene la motivación para el comportamiento social. No crece de un mandamiento sino de la experiencia del Amor inalterable. Es la experiencia de la unidad y unión con todos los seres. Las religiones lo llaman lo “más hondo de Dios”. Sólo desde aquí la palabra amor recibe su verdadero significado. Este amor no viene del ego. No tiene nada que ver con declaraciones de amor simples como “te quiero”. En la experiencia espiritual surge una benevolencia universal.

Encierra todo, porque en lo Uno no hay división. Ese amor es como el sol que no diferencia entre bueno y malo, sino que brilla sobre todo por igual.

Sólo existe lo Uno y lo podemos reconocer como nuestra naturaleza auténtica. El que avanza a este peldaño, ha interiorizado la ética del Amor y entiende las palabras del maestro de la Iglesia Agustín: “¡Ama y haz lo que quieras!”. Es el mismo Amor el que en adelante determina el comportamiento ético de la persona.

Willigis Jäger

Fuente: texto incluido en el programa de las I Jornadas Nacionales de la Fundación Española Caminos de Sabiduría Oriente-Occidente
Madrid, 12-13 de Julio de 2013

2014-02-18 08:30:10 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.146 EVOLUCIONAR, NO INVOLUCIONAR. HACIA UN NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO, por Berta Meneses



El sistema educativo actual se caracteriza por articular un currículum y un sistema de evaluación basado de forma preponderante en el desarrollo de las capacidades cognitivas. Este modelo queda afianzado aún más dentro de la propuesta de educación de la LOMCE, que llega a discriminar las asignaturas en importantes y secundarias, obviando por tanto la importancia de potenciar todos los lenguajes en el ámbito de la escuela básica.

Ya en el 1983, Howard Gardner presentó su teoría de las inteligencias múltiples que abre una nueva puerta a la educación multidimensional. En esta línea se ha de continuar investigando y potenciando didácticas y metodologías que las incluyan y yendo incluso más allá de la propuesta de Gardner: definiendo y desarrollando la inteligencia espiritual o inteligencia global intuitiva y perceptiva.

Por otra parte, sabemos que el mundo es un todo indisociable y es preciso abordar el conocimiento de forma multidisciplinar, comprender la complejidad de los fenómenos y las relaciones sistémicas entre todos los agentes que intervienen. Esta visión holística pone en duda los sistemas educativos que no tienen en cuenta la diversidad y se basan en criterios de selección. Hay que educar para cooperar porque así es la Realidad: una multiplicidad en interrelación, por esto la educación nunca se puede basar en criterios de mercado.

El momento actual también evoluciona hacia el desarrollo del pensamiento intuitivo, flexible y creativo que está potenciado por la entrada del mundo digital dejando atrás el pensamiento analógico y reproductivo. No podemos utilizar métodos, estrategias y procedimientos antiguos para resolver nuevos problemas y nuevas situaciones. Y no creo que la LOMCE pueda, con sus planteamientos, crear y potenciar una forma de educación superior que valoro se encuentra en peligro por ésta y otras muchas razones.

Una verdadera educación ha de vincular el aprender a ser, pensar, convivir y hacer, desde la experiencia propia, desde la vivencia personal. Para ello es preciso transmitir la ilusión por el saber, la capacidad de sorpresa, la emoción delante de las manifestaciones artísticas o de los descubrimientos científicos; el gusto por aprender y la felicidad que nace cuando percibimos el verdadero sentido de lo que hacemos e incluso la visión más amplia que nos conecta responsablemente con el mundo. Porque la educación no sólo es una práctica que implica transmisión de conocimientos y habilidades sino también de formación de la persona en todas sus dimensiones. Se hace cada vez más imprescindible conocer y ayudar a que pueda emerger todo el potencial que cada alumno tiene y saber cómo y dónde puede ofrecer lo mejor de sí mismo a la sociedad.

Este planteamiento cuestiona la función del maestro o educador así como la de la autonomía y libertad de los mismos centros educativos tanto frente a los currículos como a la organización. El maestro ha de tener un nuevo papel: la de facilitador que ayuda a cuestionar la relación de los estudiantes con el conocimiento, en un proceso dinámico de escucha y construcción de estos aprendizajes, teniendo en cuenta las aptitudes individuales y las complejas interacciones entre personalidades, intereses, contextos sociales y culturales y experiencias de vida de los alumnos.

Considero, de forma general, que la vivencia de los valores ha de impregnar cada ámbito de la vida escolar. Por eso la dimensión social se ha de vivir plenamente en la escuela, potenciando el bien común, aprendiendo a tomar decisiones desde la cooperación y colaboración; tomando conciencia de la necesidad de transformar la sociedad para que sea más justa y pacífica. Porque educar en valores significa vincular y armonizar el cuerpo, la mente y el corazón.

Para finalizar, quiero explicitar un poco más la necesidad de que esta nueva educación contemple clara y cuidadosamente la dimensión espiritual del ser humano. Que acompañe a los alumnos y ayude a contactar y desvelar ese ámbito misterioso y sagrado que a todos nos configura. Y que esta realidad Trascendente les comprometa a una nueva visión de ellos mismos, de los otros y de la naturaleza que fomente sentimientos de bondad, belleza y amor.

Esta tarea educativa exige cambios profundos y grandes dosis de implicación por parte de las autoridades, los docentes, las familias, los alumnos... Pero no tenemos otra alternativa: ¡sólo la educación puede cambiar el mundo!

Berta Meneses (Palencia, 1945) es Licenciada en Ciencias Químicas y Teología. Es Religiosa Filipense y Maestra Zen en la línea de transmisión de Harada, Yasutani y Yamada (Zen Soto – Rinzai) Escuela Sambokkyodan. Trabaja como Profesora de Matemáticas e Informática en la Escuela Nuestra Señora de Lourdes, en Barcelona. Desde el final de los años 70 ha llevado a cabo un trabajo de investigación y profundización de la cultura oriental, sobre todo del budismo zen, participando periódicamente en cursos intensivos de zen en España, en diversas ciudades de Europa y en Japón. Ha sido discípula de Willigis Jäger Ko'un-Ken y de Ana María Schlüter Kiun-An, maestros de la Escuela zen Sanbo-Kyodan. Fue reconocida Maestra Zen en Kamakura (Japón), en 1993, por Kubota Jí'un Roshi, y en 1998 por Ana M. Schlüter Kiun-An, con el nombre de Cho-Sui-An.

Fuente: <http://dialogales.org>

2014-02-12 08:26:28 [Link](#) Blog Educación

1.147 AMOR Y HUMOR, Fidel Delgado



Me imagino que muchos de vosotros ya lo conocéis, pero creo es interesante publicar una entrada de este hombre.

Fidel Delgado es Psicólogo Clínico y hace de "Titiripeuta", mezcla de titiritero y terapeuta. Se define a si mismo como "pontífice", es decir, el que hace puentes entre la mecánica y la mística, entre lo que se puede cuantificar y lo intangible, entre lo "normal" y lo paranormal.

La experiencia que dan décadas de dedicarse a acompañar a gente a morir le han imprimido una visión del mundo muy particular que hace que sus charlas o monólogos no dejen a nadie indiferente.

Fidel se dedica a dar conferencias para sus colegas de profesión, maestros, empresarios, etc. Ha comprobado que se facilita el camino a la comprensión mediante juegos, juguetes y sobretodo mucho humor.

Vistiendo sus charlas con un velo de humor llega a lo más profundo de cuestiones trascendentes dando en el clavo y dejando al espectador con una sonrisa en los labios y la mente despierta.

Fidel insiste en temas como el desarrollo de la empatía, el señorío en el manejo de tu vida, el desarrollo del hemisferio derecho del cerebro, el sentido del humor, la muerte como paso de la vida (“morir no es lo que parece”), la relatividad del ego (“poco yo”), la visión de la realidad con nuestros filtros personales (gafas), la vocación personal, la entrega y el servicio, etc.

Así lo describen algunos : “Genio, loco, entrañable, delirante, cachondo, crudo, amable, realista, soñador, irónico, certero, niño, sabio, maestro... estos son algunos calificativos que vienen a la mente después de ver una charla de Fidel Delgado. Fidel cultiva el humor muy en serio.”

Un texto suyo que lo define bastante bien:

Y pregunté: Qué pinto en esta Vida?

Se me dijo: Pinta Puentes.

Me señalaron las orillas a unir:

lo tangible con lo inasible,

lo gozoso con lo indeseable,

el bien con el mal.

Me regalaron eficaces unificadores:

la Comprensión para las contradicciones,

Compasión con los aparentes enemigos,

integración con los descompuestos

y un tripunte entre yo, tú y EL.

Pintando desde la lucidez se ve

que una orilla y la de enfrente

proceden del Origen Único

que pinta todo amorosamente.

Con Humor fluido y letras artesanas

animo a cruzar conscientemente

hasta la otra orilla.

Gracias a muchos por difundir

tantos modelos de puentes y

a todos los que los usan hacia la Plenitud.

Fidel Delgado

Una de sus conferencias más famosas: “Mecánica y mística de la empatía”



En el siguiente enlace hay algunas conferencias más: <http://biodanzaypsicologia.com/tag/fidel-delgado/>

Su web: <http://www.fideldelgado.com.es/>

Fuente: <http://www.webislam.com>

2014-02-05 08:35:22 [Link](#) Blog La práctica

1.148 IR A LA OTRA ORILLA, por Celso Navarro



Me ha resonado esta reflexión de Celso Navarro, a partir de un texto del evangelio de Marcos, por dar una profunda interpretación del camino espiritual:

Aquel día, al atardecer, dijo Jesús a sus discípulos:

- Vamos a la otra orilla.

Dejando a la gente, se lo llevaron en barca, como estaba; otras barcas lo acompañaban. Se levantó un fuerte huracán y las olas rompían contra la barca hasta casi llenarla de agua. El estaba a popa, dormido sobre un almohadón. Lo despertaron diciéndole:

- Maestro, ¿no te importa que nos hundamos?

Se puso en pie, increpó al viento y dijo al lago:

- ¡Silencio, cállate!

El viento cesó y vino una gran calma. El les dijo:

- ¿Por qué sois tan cobardes? ¿Aún no tenéis fe?

Se quedaron espantados y se decían unos a otros:

- ¿Pero, quién es éste? ¡Hasta el viento y las aguas le obedecen!

Marcos 4,35-40.

"El zen o la contemplación es una invitación a ir a la otra orilla. El Maestro de Nazaret, que ha tenido ya

la experiencia de unidad, nos invita a ir a la otra orilla.

Tenemos tendencia a instalarnos y quedarnos en la orilla de siempre, en lo que ya conocemos, a acomodarnos en lo que hemos conseguido durante mucho tiempo. Fácilmente nos acostumbramos a lo conocido y nos dejamos mecer por la rutina, que evita sobresaltos y nos otorga una cierta sensación de seguridad. Y esto suele ocurrir con nuestras ideas, nuestras creencias, nuestras cosmovisiones. Nos cuesta abrirnos a otros ángulos nuevos, desconocidos.

Sin embargo, la espiritualidad es abrirnos a lo nuevo, al misterio.

La escritura nos dice: "Sal de tu tierra... deja a tu padre y a tu madre... Vamos a la otra orilla".

Cuando todo en la vida nos resulta fácil, es probable que nos instalemos en nuestras seguridades. En ocasiones, sólo cuando éstas se remueven, la persona conecta con otro anhelo más profundo, el anhelo de su alma, el anhelo de su esencia. Si bien en los niveles mentales y emocionales tendemos a instalarnos, sin embargo, en lo más profundo de nosotros habita un anhelo.

Todos tendemos a instalarnos, y en principio es una tendencia sana, pero hay que bajar un nivel más. Sentir ese anhelo que nos habita. Es la voz de nuestro interior, que nos da paz pero que no nos deja en paz. Está ahí continuamente empujando. Si no la ahogamos con compensaciones ni la acallamos con nuestro ruido escucharemos su voz que nos anima a cruzar a la otra orilla.

La orilla actual es la del ego con el que nos identificamos; la otra orilla es nuestra identidad profunda. Es la novedad del presente, el descubrimiento incesante, la amplitud sin límites.

Podemos cruzar a la otra orilla si nos entregamos con docilidad a la vida tal como es.

El zen y la contemplación te llevan a la frontera. Pero eso no basta. Hay que dar el salto. Se requiere una gran determinación: dejarlo todo.

Esto no es sencillo, desde luego. El tránsito no es nada fácil. Requiere una opción personal.

Aquí está la radicalidad de las vías espirituales auténticas, que colocan a la persona en el precipicio para que de el salto. Se siente el "horror vacui": el miedo al vacío.

El yo es la barca, aparcada en el muelle está en su mundo habitual. Al salir de ese mundo comienza a experimentar un fuerte oleaje, mental y emocional. Un gran oleaje amenazador en el que teme hundirse sin remedio.

Sin embargo dentro de esa misma tempestad hay alguien que duerme serenamente, alguien que impone la calma con su sola palabra, con la calidad de su presencia.

El miedo angustiante de todas nuestras sombras se convierte en confianza admirada y agradecida. Hay una gran tormenta pero a la vez una gran confianza.

Jesús es un arquetipo, es nuestra esencia, nuestro anhelo. Es conciencia y vida sin límites. La presencia consciente y amorosa que se nombra como "Yo soy".

En medio de esa gran tormenta, uno siente esa gran confianza, esa paz, esa ecuanimidad, que calma el mar embravecido y nos introduce en la paz que supera lo que podemos pensar.

Jesús es el espejo en el que nos reflejamos. La esencia de Jesús de Nazaret es la misma que la nuestra. La invitación es a Despertar, a Ver.

Este texto no nos habla de algo exterior, sino de nosotros mismos, nos refleja nuestro camino interior."

En esa barca que somos va siempre nuestro Ser esencial, en reposo y dormido, pero siempre está ahí.

Ante los temporales de la vida, ante las tempestades emocionales o mentales, podemos recurrir a nuestra Esencia.

Y al conectar con ella, con su palabra, todo se calma: el mar se serena. Su palabra ordena silencio.

Lo que nos calma es el silencio, el aquietar nuestro ruido mental y emocional.

Celso Navarro (1950, Moya – Gran Canaria). Nombrado Maestro de Contemplación en el 2006. En 2009 el Maestro Willigis Jager certificó la misión de maestro con la transmisión del Dharma, siendo el primer maestro Zen de la "Línea Nube Vacía" en España. Actualmente es Presidente de la Fundación Caminos de Sabiduría

Más información:

http://www.maestroeckhart.org/biografia_celso

Texto elaborado a partir de una charla de Celso Navarro dentro de un retiro de zen y de contemplación celebrado en Madrid de 19 al 23 de Septiembre del 2012.

Contenido completo de la charla:

http://www.ivoox.com/silenciamiento-desapego-celso-navarro-audios-mp3_rf_1447464_1.html

2014-02-10 08:25:30 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.149 INOCENCIA, por Pedro Brañas



“Si no os hacéis como niños no entrareis en el reino de los cielos.”

Obviamente, no podemos hacernos niños otra vez, solo dice “como niños” ¿Qué quiere decir? Se trata de encontrar el factor común entre nosotros tal y como somos ahora, y nosotros cuando éramos niños. ¿Qué es lo que no ha cambiado y que ha cambiado? ¿Estamos haciendo algo distinto? ¿Hay algo que hacemos ahora y no hacíamos cuando éramos niños?

Comienza a mirar de nuevo, mira simplemente de forma completamente empírica, solo los hechos, no añadas ninguna interpretación. Mira como si acabaras de aterrizar en un planeta desconocido, como si estuvieras en un mundo completamente extraño, nuevo y no tuvieras ninguna experiencia previa de él. Simplemente explora lo que se te presenta, con curiosidad pero sin intereses creados, sin expectativas, como si partieras de cero.

Así contemplan el mundo los niños pequeños, sin ideas preconcebidas, desde el no saber, desde la inocencia.

Aquello que contemplaba el mundo cuando éramos pequeños no ha cambiado. Solo desde esa inocencia podemos redescubrir el reino de los cielos. Somos de allí.

Pedro Brañas

Fuente: <http://elpajaroquecanta.com/>

2014-02-24 09:51:06 [Link](#) Blog Reflexiones

1.150 UNIDAD, por Maestro Eckhart

El conocedor y lo conocido son sencillamente uno.
Los simples piensan que podrían ver a Dios,
como si él estuviera allí y ellos aquí.
Y no es así; Dios y yo somos uno en el conocimiento.

Maestro Eckhart.

2014-02-07 08:29:38 [Link](#) Mini-textos

1.151 INVIERNO, por Miquel Martí i Pol



Amo la quietud de los jardines
y las manos prietas y rojas de los peones.

Amo la ternura de la lluvia
y el paso inseguro de los mayores sobre la nieve.

Amo los árboles con dibujos de escarcha
y la quietud de los atardeceres cerca de la estufa.

Amo las noches interminables

y la gente que se apresura a la salida del cine.

El invierno no es triste:
Es un poco melancólico,
de una melancolía blanca y muy íntima.

El invierno no es el frío y la nieve:
es un olvidar la preponderancia del verde,
un recomenzar siempre esperanzado.

El invierno no es los días de niebla:
es una rara flexibilidad de la luz
sobre las cosas. El invierno es el silencio,
es el pueblo en silencio,
es el silencio de las casas
y el de las habitaciones
y el de la gente que mira, tras los cristales,
cómo la nieve unifica los horizontes y todo se vuelve
impresionantemente próximo y asequible

Miquel Martí i Pol. Hivern en: Obra poètica. I

Fuente: <http://cctr.net>

Foto: Grego.es

2014-02-14 08:27:58 [Link](#) Blog Poemas

1.152 UN MODO CONTEMPLATIVO DE VER EL MUNDO, por Josef Pieper



(...)

Theoria y *contemplatio* apuntan —sin duda exclusivamente— con toda su energía a que la realidad percibida se haga evidente y clara, que se muestre y revele; tienden a la verdad y a nada más. Este es un primer elemento del concepto «contemplación»: silenciosa percepción de realidad.

Un segundo elemento es el siguiente: contemplación es un conocer no pensante, sino mirante. No corresponde a la *ratio*, a la felicidad del pensar silogístico y demostrativo, sino al *intellectus*, a la potencia de la «simple mirada». Mirar es la forma perfecta del conocer sin más ni más. Pues mirar es el

conocimiento de aquello que está presente y actual, exactamente igual que el ver sensible. Por el contrario, pensar es la más ínfima, por así decir, «impura» forma del conocimiento. Pensar es conocimiento de lo ausente o incluso sólo esfuerzo para tal conocimiento: el objeto se infiere a base de otra cosa, que la que está inmediatamente presente al espíritu; pero aquel objeto no se muestra como él mismo. Santo Tomás dice que la certeza del pensar se apoya en lo que nosotros inmediatamente vemos; pero la ineludibilidad del pensar se basa en el fallo de la facultad de intuir. La facultad de pensar es una forma imperfecta de la facultad de intuir. Contemplación es, por tanto, intuir, esto es, una forma del conocimiento, que no se mueve hacia su objeto, sino que descansa en él. El objeto está presente, de la misma forma que para el ojo está presente un rostro o un paisaje, en cuanto que la mirada «reposa en él». No hay en el contemplar la «tensión futura», el anhelo dirigido al futuro, que corresponde a la naturaleza del pensar. El que contempla ha encontrado lo que busca el que piensa; está presente y «ante los ojos». Pero la actualidad, la presencia, se pueden cambiar en un momento en la significación de «presente», que es el «tiempo» verbal de la eternidad.

Fuente y artículo completo: <http://www.novalectio.solutionsplaza.net>

2014-02-21 08:28:09 [Link](#) Blog Contemplación

1.153 PRESENTACIÓN DE FOTOS: PUERTAS, por Grego.es

Ahora cállate.
Deja que hable Aquel que creó las palabras.
Él hizo la puerta,
Él hizo la cerradura,
Y también hizo Él la llave.

- Rumi

Ver presentación de fotos:



2014-02-13 08:19:56 [Link](#) Blog Fotografía

1.154 APRENDE A ESTAR CONTIGO MISMO, por Pema Chodron



“Practicar la meditación sentado cultiva la bondad incondicional y la compasión, las cualidades relativas de la bodichita (chita=mente o corazón,o actitud; bodi= despierto, iluminado, o totalmente abierto). Nos permite acercarnos más a nuestros pensamientos y emociones para entrar en contacto con nuestro cuerpo. Es un método para cultivar una incondicional amistad con nosotros mismos y para abrir la cortina de la indiferencia que nos separa del sufrimiento de los demás. Constituye nuestro vehículo para aprender a ser realmente afectuosos.

Poco apoco, a través de la meditación, empezamos a notar que hay espacios entre nuestro diálogo interior. Mientras estamos hablando constantemente con nosotros mismos, experimentamos una pausa, como si despertáramos de un sueño. Reconocemos con claridad nuestra capacidad para relajarnos, el espacio, la ilimitada consciencia que existe ya en nuestra mente. Experimentamos momentos de vivir el presente que son sencillos, directos y despejados.

Este volver a la inmediatez de nuestra experiencia constituye el aprendizaje de la bodichita incondicional . Al estar simplemente aquí, nos relajamos cada vez más a la abierta dimensión de nuestro ser. Es como salir de un mundo de fantasía y descubrir la simple verdad.

Sin embargo, no tenemos ninguna garantía de que meditar sentados nos aporte algún beneficio, ya que podemos practicar durante años sin penetrar en nuestro corazón y en nuestra mente, si usamos la meditación para fortalecer nuestras falsas creencias: para que nos proteja del malestar que sentimos; para cambiar; o para cumplir nuestras esperanzas y eliminar nuestros miedos. Y esto nos ocurre al no comprender bien por qué practicamos.

¿Por qué meditamos?, es una pregunta que es bueno hacerse. ¿Por qué hemos de preocuparnos en pasar un tiempo a solas con nosotros mismos?.

En primer lugar, es conveniente comprender que la meditación no sólo sirve para sentirnos bien. Creer que meditamos con este fin es estar abocados al fracaso. Cada vez que nos sentamos a meditar, todos suponemos que no lo estamos haciendo a la perfección, incluso el meditador más avezado experimenta algún tipo de dolor psicológico y físico. La meditación nos muestra tal como somos, con nuestra confusión y nuestra cordura. Este hecho de aceptarnos tal como somos se llama maitri, es mantener una sincera y directa relación con lo que somos...”

“La meditación se convierte en un proceso transformador sólo cuando empezamos a relajarnos con nosotros mismos. Sólo cuando nos relacionamos con nosotros mismos sin moralizar, sin dureza y sin engaños, podremos desprendernos de los patrones mentales perjudiciales...”

“Practicamos la meditación para conectar con la maitri y con aquella apertura incondicional que hay en nosotros. Al no bloquear nada adrede, sentir directamente nuestros pensamientos y dejar que se vayan con una actitud de no darles importancia, descubrimos que nuestra energía original es tierna, sana y fresca. Empieza el entrenamiento de un guerrero descubriendo por ti mismo que lo básico en ti no es la confusión sino la bodichita.”

“Los lugares que te asustan” Ven. Pema Chödrön

Fuente: <http://silenciosa-mente.blogspot.com.es>

-

2014-02-19 08:37:30 [Link](#) Blog La práctica

1.155 MIEDO DEL SILENCIO, por Rumi

"¿Por qué tienes tanto miedo del silencio?,
el silencio es la raíz de todo.
Si vas en espiral a su vacío,
un centenar de voces retumbarán con los mensajes que quisiste oír."
Rumi

2014-02-20 08:37:43 [Link](#) Mini-textos

1.156 LA CUERDA Y LA SERPIENTE, por Papaji



Estás en un sendero oscuro en el crepúsculo
y ves una terrible serpiente en el suelo delante de ti.
De pronto, alguien viene en la otra dirección
y, mientras pasa al lado de la serpiente,
te pregunta de qué estás asustado.
Tú le dices todo lo relacionado con la serpiente venenosa
con la que por poco tropiezan.
Entonces te contesta, y te muestra
que es sólo una sogá.
La serpiente no existe, y sin embargo,
por el poder de la ilusión y la super-imposición,
la noción de la serpiente puede ocultar la sogá, la realidad.
De la misma forma que la serpiente
oculta la sogá, así Maya, la ilusión, oculta al Atman.
Atman es todo: Conciencia Pura
Eternamente Libre, y Dicha plena.
Pero la imaginación lo oculta
con el nombre y la forma de algo no existente,
con un sujeto y un objeto sobreimpuestos.

Papaji.

Del libro "Esto es" -
Recopilado y editado por Prashanti y Vidyavati de Jager
y Yudhishtara
Traducido por Juan Ricardo Colombo

2014-02-25 08:39:42 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.157 ES URGENTE AMAR Y DECIRLO, por Éric-Emmanuel Schmitt



Es urgente amar y decir a los que amas que los amas

Hay dos opciones, o habitas el misterio con miedo y angustia o lo haces con fe, es decir, confianza.

...

De eso hablan todos mis libros y películas, de personajes que confían en lo desconocido, que viven con los brazos abiertos y que luchan contra las fuerzas negativas, la angustia y el miedo.

¿Y usted vive como sus personajes?

Sí, siempre estoy de buen humor, lo que sorprende a la gente, y soy infinitamente curioso. Una cosa que me ayuda a disfrutar de la vida es la imaginación, que me permite explorar todas las puertas del presente.

¿Cómo aplica la imaginación a la realidad?

La imaginación es dejarse invadir por el mundo y por la gente. Cuando estoy frente a alguien, me dejo penetrar por todas las sensaciones y las imágenes que emanan de ese individuo; es un conocimiento empático.

¿Y desde cuándo?

Tenía 29 años, me apunte a un viaje de aventura: diez días caminando por el desierto del Sáhara y me perdí.

¿Sin agua y sin comida?

Sí. Llegó la noche y pensé que iba a morir de miedo, pero ocurrió todo lo contrario. Me invadió la confianza, pasé una noche mística. Entré en ese desierto ateo y salí creyente. Me costó años poder hablar de ello, pero terminé confesando porque siempre me preguntan de dónde viene el optimismo de mis obras, y la fuente viene del desierto. Habito la vida con confianza.

¿No era así de niño?

Era alegre, pero extremadamente angustiado, tenía miedo a la nada y la idea de que la vida era inútil, un puro fenómeno material; hoy creo que es algo más que una agitación de moléculas y que todo está justificado.

Pues me ha partido el corazón.

El tema que trato en Cartas a Dios es duro, pero es una película optimista; un himno a la vida aunque la vida sea breve y frágil. Creo que hay que amar la vida como es, sin ilusiones, sabiendo que es corta, vulnerable y llena de dolor.

¿Cuándo fue la primera vez que se acercó a niños terminales?

Mi padre era fisioterapeuta y trabajaba con ellos. Desde que cumplí los ocho años, todos los jueves y los sábados, me llevaba con él al hospital; así que crecí pensando que lo normal era estar enfermo y lo excepcional tener salud.

¿Aprendió algo?

Al principio tuve miedo; luego aprendí que no tenía que permitir que la enfermedad construyera un muro entre ellos y yo. Y hablo de ello en la película: los padres de Oscar ven la enfermedad de su hijo en lugar de a su hijo, y el niño no lo entiende; cree que no le quieren. No hay que dejar que las situaciones se interpongan entre las personas.

Qué difícil es eso.

Ya adulto acompañaba a una amiga que iba a los hospitales de voluntaria. Jugando con los niños descubrí que son mucho más francos y directos. Cuando están en situaciones frágiles, quieren hablar de la enfermedad, de la muerte, de todo lo que les ocurre. Son los adultos los que están asustados, y crean angustia con su silencio e hipocresía.

Su película tiene algo muy profundo.

Un amor visceral por la vida tal y como es; no tal y como quisiéramos que fuera. Para mí, ser feliz no es tener una vida distinta a la que tengo, es entrar completamente en la que tengo; no es protegerse del dolor o la desgracia, es integrarlos en las tramas de la existencia. Con la misma vida puedes ser feliz o desgraciado; es una actitud mental.

¿Una actitud que usted ha aprendido?

Sí, puedes luchar contra tu negatividad y pesimismo. Eso quiere decir que la inteligencia y la experiencia pueden servir para algo.

Se adivina que ha vivido la muerte.

Sí, he acompañado a personas cercanas, a veces en largas agonías, y me ha hecho entender que era urgente amar y decir que amas; no hay tiempo que perder.

Sus mujeres son fuertes y tiernas.

Para mí el hombre es simplicidad y la mujer complejidad. Cuando una mujer dice no, nunca quiere decir no, ni cuando dice sí. La mujer es paradójica, es fuerza y herida. Si no veo su herida, no puedo entenderla.

¿Cómo es su madre?

Una fuerza sin ambigüedad ni ambivalencia. Creo que mi madre es un hombre.

¿Qué quiere contar?

Tengo una obsesión: mostrar que cada uno de nosotros podría haber sido el otro. Incluso escribí un libro sobre Hitler para demostrar que convertirse en un bárbaro está al alcance de cualquiera. Hay una búsqueda ética: cultivar lo mejor en lugar de cultivar lo peor, y por tanto una dimensión moral.

Cuesta trabajo ser bueno.

Sí, el mal se hace rápido y el bien es laborioso. En un segundo lo puedes destruir todo; por ejemplo, con un niño o en el amor con una sola frase.

¿Cómo se aprende la confianza?

Aceptando que no todo es racional, aceptando abrir las puertas de la sensibilidad y la irracionalidad de la vida. Hay que amar la necesidad y todo lo inevitable.

Pensar no es bueno para tener confianza.

Cierto. El pensamiento es el espíritu crítico, pero es necesario pensar hasta que llegas a ese umbral en el que el pensamiento ya no sirve para nada y ahí has de tirarte de cabeza: o al miedo o a la confianza.

Éric-Emmanuel Schmitt, dramaturgo, escritor, guionista y director de cine

Doctor en Filosofía, tiene un don especial para hablarnos de cosas esenciales con sutileza: la muerte, la felicidad, el dolor y todos los sentimientos que nos hermanan, sin necesidad de dramatizar. El resultado son obras de teatro, libros y películas (El señor Ibrahim y las flores del Corán; Odette, una comedia sobre la felicidad) que nos dejan con una sonrisa filosófica y el corazón revuelto. Tiene el don de conectar con la sensibilidad ajena y en su última película, fruto de un libro del mismo título: Cartas a Dios, que se estrena el viernes en España, nos cuenta los últimos días de Oscar y su relación con Mami Rosa, que le ayuda a descubrir el misterio a través de un trato: un día igual a diez años.

Fuente: <http://www.lavanguardia.com/lacontra/>

1.158 ADORA Y CONFÍA, por Teilhard de Chardin



Esta oración podría llamarse la oración para los momentos difíciles, depresivos, en que no se ve la salida y el horizonte se cierra. Entonces sólo te queda una cosa: la confianza en la Vida y en la Inteligencia que todo lo lleva con sabiduría:

No te inquietes por las dificultades de la vida,
por sus altibajos, por sus decepciones,
por su porvenir más o menos sombrío.
Quiere lo que Dios quiere.
Ofrécele en medio de inquietudes y dificultades
el sacrificio de tu alma sencilla que,
pese a todo,
acepta los designios de su providencia.
Poco importa que te consideres un frustrado
si Dios te considera plenamente realizado,
a su gusto.
Piérdete confiado ciegamente en ese Dios
que te quiere para sí.
Y que llegará hasta ti, aunque jamás lo veas.
Piensa que estás en sus manos,
tanto más fuertemente cogido,
cuanto más decaído y triste te encuentres.
Vive feliz. Te lo suplico. Vive en paz.
Que nada te altere.
Que nada sea capaz de quitarte tu paz.
Ni la fatiga psíquica. Ni tus fallos morales.
Haz que brote,
y conserva siempre sobre tu rostro,
una dulce sonrisa,
reflejo de la que el Señor
continuamente te dirige.
Y en el fondo de tu alma coloca,
antes que nada,

como fuente de energía y criterio de verdad,
todo aquello que te llene de la paz de Dios.

Recuerda:

cuanto te deprima e inquiete es falso.

Te lo aseguro en el nombre

de las leyes de la vida

y de las promesas de Dios.

Por eso,

cuando te sientas apesadumbrado, triste,

adora y confía.

Teilhard de Chardin

2014-03-04 08:39:14 [Link](#) Blog Esencia

1.159 EL MUNDO DE LA SEPARACIÓN, por Eknath Easwaran

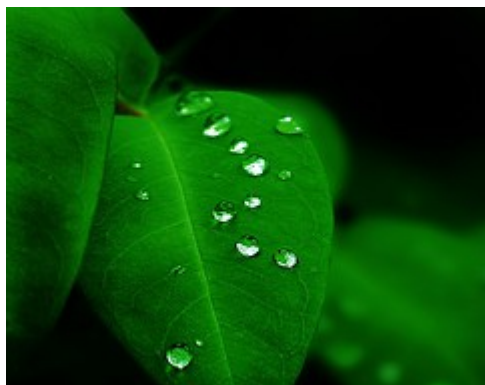


En la tradición judeocristiana, la superstición monstruosa de que todos estamos separados está simbolizada por la Caída; en las tradiciones hindú y budista se la llama Maya. Es una palabra que a menudo oímos en occidente y que solemos traducir como ilusión. No obstante, literalmente significa “lo que puede medirse”. Maya es el mundo finito que percibimos con los sentidos y comprendemos con el intelecto. Es el mundo de cambio que está sujeto a la muerte y al decaimiento. Al identificarnos con el cuerpo, la mente, el ego y el conjunto de hábitos que nos complace llamar nuestra personalidad, nos identificamos erróneamente con la Maya. Mientras estemos bajo el encanto hipnotizador de la Maya (cuyo nombre me gusta pensar que está relacionado con la palabra magia), continuaremos creyendo que podemos encontrar la plena realización en los placeres sensoriales, en acumular dinero, en adquirir grandes conocimientos, en imponer nuestra voluntad a quienes tenemos alrededor.

Pero sea cual sea la satisfacción temporal que estas búsquedas puedan aportarnos, no pueden traernos la alegría permanente que todos buscamos tanto. San Agustín hace que nos demos cuenta de eso cuando dice “Señor ¿Cómo puedo encontrar el descanso en otro sitio, si estoy hecho para descansar en ti?”. Lo que todos queremos es encontrar la sabiduría, la alegría y el amor infinitos, aunque es posible que busquemos en los lugares equivocados. Y ésta es nuestra auténtica naturaleza. En el centro de nuestro ser hay una chispa de pureza, de perfección, de divinidad, porque el Señor está en el corazón de cada uno de nosotros. Conforme vamos aprendiendo a identificarnos menos con lo que está sujeto a cambio y más con ese núcleo de perfección, despertamos gradualmente a nuestra verdadera naturaleza.

Fuente: <http://valencia-yoga.es>

1.160 MIKSANG O FOTOGRAFÍA CONTEMPLATIVA, por Emilio Hernández - Foto36



Hace apenas un año me encontré con este concepto fotográfico-artístico que atrapó mi atención e interés desde el primer instante. Miksang es una palabra tibetana que significa “buen ojo” y viene a estar teóricamente ligada a la fotografía contemplativa.

A través de la meditación se nos invita a realizar una percepción de las cosas y de la naturaleza en general diferente, libre de prejuicios y asociaciones ya aprendidas. Se trata de apreciar todo lo que nos rodea sin pensamientos subjetivos ni temores previos al instante de capturar la imagen.

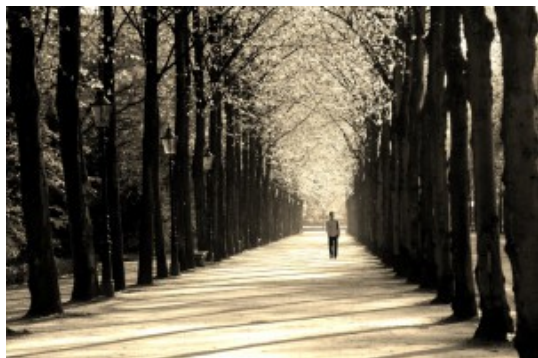
El Miksang está basado en las enseñanzas Shambhala del maestro de meditación, artista y profesor budista Chögyam Trungpa Rimpoche. Según él, debemos dejar de luchar por obtener una imagen fotográfica brillante o conmovedora y liberarnos de la necesidad de impresionar. Esto sólo ocurre cuando practicamos una percepción pura.

A continuación cito un párrafo de su libro “Enseñanzas esenciales” que en mi opinión dibuja muy bien la idea o concepto que intentaba transmitirnos este maestro tibetano:

El descubrimiento de la auténtica bondad es algo que se alcanza a partir de las experiencias más sencillas. Continuamente tenemos atisbos de esa bondad, pero no solemos reconocerlos. Cuando escuchamos un sonido melodioso, cuando salimos de la ducha nos sentimos frescos y limpios y, al salir de una habitación cargada, agradecemos la bocanada súbita de aire fresco. Aunque estos eventos pueden durar una fracción de segundo, constituyen auténticas experiencias de bondad. Están sucediéndonos continuamente, pero por lo común los ignoramos. Según los principios Shambhala, merece la pena reconocer y aprovechar esos momentos, porque ellos nos revelan la no agresión y la frescura que son el fundamento de nuestra existencia.

En este tiempo breve pero intenso que llevo de lectura y aprendizaje sobre este tema, creo que la mejor enseñanza del Miksang pasa por una valoración muy diferente del concepto de belleza que tenía hasta ahora. En todo lo que nos rodea hay magia y hay vida en todos los detalles e instantes que vivimos. La gran dificultad es saber apreciar esto y el gran reto conocer la manera expresarlo en imágenes.

1.161 CARTA A UN JOVEN POETA, por Rainer María Rilke



(...)

Y si ese regreso a lo interior, de ese adentrarse a su propio mundo brotan versos, no acuda a nadie para saber si sus versos son "buenos". Tampoco intentará que las revistas literarias se interesen en sus trabajos, pues los verá como una preciosa propiedad natural, un pedazo y una voz de su vida.

Una obra de arte es buena cuando surge de la necesidad de crearla. En esa naturaleza de origen está implícito el juicio: no hay otro. Por eso, mi querido señor, no podría darle otro consejo que este: penetrar en sí mismo y encontrar las cosas más profundas de su vida. Esa es la fuente en la cual usted encontrará la respuesta a su pregunta si debe crear; tómela como suene, sin explicaciones. Tal vez suceda que usted está llamado a ser artista. Si es así, acepte su destino y llévelo con su sufrimiento y su grandeza, sin preguntar jamás por la recompensa que hallará afuera. Pues el creador debe ser un mundo en sí mismo, encontrar todo en sí y en su propia naturaleza.

Tal vez después de esta comunión con su mundo interior y sus soledades, debe renunciar a ser poeta (sería suficiente, como he dicho, sentir que se puede vivir sin escribir, para definitivamente no hacerlo). De cualquier forma, tampoco habría sido en vano el recogimiento interior en que le insisto. En todo caso, partiendo de ahí, su vida encontrará sus propios caminos, y le deseo que sean dichosos, ricos y amplios, se los deseo mucho más de lo que soy capaz de expresar.

¿Qué más le diría?. Creo haber realizado todo en su debida forma: para terminar, solo deseo aconsejarle que progrese en su evolución en forma sosegada y sincera: no podría sufrir un deterioro mas desastroso, si mira hacia el mundo exterior y espera de él una respuesta, a preguntas que solamente podrá contestar desde su interior, acaso, en la hora mas callada.

(...)

1.162 TERNURA: LA SAVIA DEL AMOR, por Leonardo Boff



Los caminos que van del corazón de un hombre al corazón de una mujer son misteriosos. Igualmente misteriosas son las travesías del corazón de dos hombres y respectivamente de dos mujeres que se encuentran y se declaran sus mutuos afectos. De ese ir y venir nace el enamoramiento, el amor y finalmente el casamiento o la unión estable. Como tratamos con libertades, las parejas se encuentran expuestas a eventos imponderables.

La propia existencia nunca está fijada de una vez. Vive en permanente diálogo con el medio. Ese intercambio no deja a nadie inmune. Cada uno vive expuesto. Las fidelidades mutuas son puestas a prueba. En el matrimonio, apagada la pasión, empieza la vida cotidiana con su rutina gris. En la convivencia a dos suceden desencuentros, irrumpen pasiones volcánicas por la fascinación de otra persona. No es raro que después del éxtasis siga la decepción. Hay vueltas, perdones, renovación de promesas y reconciliaciones. Siempre sobran, sin embargo, las heridas, que, aunque cicatricen, recuerdan que un día sangraron.

El amor es una llama viva que arde pero que puede oscilar y lentamente ir cubriéndose de cenizas hasta apagarse. No es que las personas se odien, se vuelven indiferentes unas a otras. Es la muerte del amor. El verso 11 del Cántico Espiritual del místico San Juan de la Cruz, que son canciones de amor entre el alma y Dios, dice con fina observación: «el mal de amor no se cura sino con la presencia y la figura». No basta el amor platónico, virtual o a distancia. El amor exige presencia. Quiere la figura concreta que más que la piel-a-piel es el cara-a-cara y el corazón sintiendo el palpitar del corazón del otro.

Bien dice el místico poeta: el amor es una dolencia que, en mis palabras, solo se cura con lo que yo llamaría ternura esencial. La ternura es la savia del amor. Si quieres guardar, fortalecer, dar sostenibilidad al amor sé tierno con tu compañero o con tu compañera. Sin el aceite de la ternura no se alimenta la llama sagrada del amor. Se apaga.

¿Qué es la ternura? De entrada, descartemos las concepciones psicologizantes y superficiales que identifican la ternura como mera emoción y excitación del sentimiento frente al otro. La concentración solo en el sentimiento genera el sentimentalismo. El sentimentalismo es un producto de la subjetividad mal integrada. Es el sujeto que se pliega sobre sí mismo y celebra las sensaciones que el otro provocó en él. No sale de sí mismo.

La ternura, por el contrario, irrumpe cuando la persona se descentra de sí misma, sale en dirección al otro, siente al otro como otro, participa de su existencia, de deja tocar por su historia de vida. El otro marca al sujeto. Ese demorarse en el otro, no por las sensaciones que nos produce, sino por amor, por el aprecio a su persona y por la valoración de su vida y de su lucha. “Te amo no porque eres hermosa; eres hermosa porque te amo”.

La ternura es el afecto que damos a las personas en sí mismas. Es el cuidado sin obsesión. Ternura no es afeminación ni renuncia de rigor. Es un afecto que, a su manera, nos abre al conocimiento del otro. El Papa Francisco hablando en Río a los obispos les pidió “la revolución de la ternura” como condición para un encuentro pastoral verdadero.

En realidad solo conocemos bien cuando tenemos afecto y nos sentimos envueltos con la persona con la cual queremos establecer comunión. La ternura puede y debe convivir con el extremo empeño por una causa, como fue ejemplarmente demostrado por el revolucionario absoluto Che Guevara (1928-1968). De él guardamos esta sentencia inspiradora: “*hay que endurecerse pero sin perder nunca la ternura*”. La ternura incluye la creatividad y la auto-realización de la persona junto y a través de la persona amada.

La relación de ternura no envuelve angustia porque está libre de la búsqueda de ventajas y de dominación. El enternecimiento es la fuerza propia del corazón, es el deseo profundo de compartir caminos. La angustia del otro es mi angustia, su éxito es mi éxito y su salvación o perdición es mi salvación y, en el fondo, no solo mía sino de todos.

Blas Pascal (1623-1662), filósofo y matemático francés del siglo XVII, introdujo una distinción importante que nos ayuda a entender la ternura: distingue el *esprit de finesse* del *esprit de géometrie*. El *esprit de finesse* es el espíritu de finura, de sensibilidad, de cuidado y de ternura. El espíritu no sólo piensa y razona. Va más allá, porque añade al raciocinio sensibilidad, intuición y capacidad de sentir en profundidad. Del espíritu de finura nace el mundo de las excelencias, de los grandes sueños, de los valores y de los compromisos a los cuales vale la pena dedicar energías y tiempo.

El *esprit de géometrie* es el espíritu de cálculo y de trabajo, interesado en la eficacia y en el poder. Pero donde hay concentración de poder ahí no hay ternura ni amor. Por eso las personas autoritarias son duras y sin ternura y, a veces, sin piedad. Pero este es el modo de ser que ha imperado en la modernidad. Ésta ha arrinconado, bajo un montón de sospechas, todo lo relacionado con el afecto y la ternura.

De aquí se deriva también el vacío aterrador de nuestra cultura “geométrica” con su plétora de sensaciones pero sin experiencias profundas; con una acumulación fantástica de saber pero con escasa sabiduría, con demasiado vigor muscular, demasiada sexualización, demasiados artefactos de destrucción, mostrados en los *serial killer*, pero sin ternura ni cuidado de unos con otros, con la Tierra, y con sus hijos e hijas, con el futuro común de todos.

El amor y la vida son frágiles. Su fuerza invencible viene de la ternura con la cual los rodeamos y los alimentamos siempre.

Leonardo Boff

Fuente: www.servicioskoinonia.org

2014-03-31 15:50:19 [Link](#) Blog Compromiso

1.163 ¿ERES CULPABLE?, por Pablo Garmendia



¿Eres culpable de haber nacido donde has nacido?. ¿De quiénes son tus padres y cómo te educaron?. ¿De la escuela a la que fuiste y los compañeros que te tocaron en suerte?. ¿Del país, la ciudad, la religión, la cultura en las que has crecido y en las que se ha ido forjando tu personalidad?.

Tu estructura psicológica es como un edificio que se ha ido construyendo durante toda tu existencia. Los cimientos se establecieron en tus primeros cuatro años de vida. La inmensa mayoría de los planos, los ladrillos, los albañiles, no los has elegido tú. Simple y llanamente, te han ido sucediendo. Tu hogar, tu sistema educativo, la publicidad que has visto, lo que otros te han dicho, ha tenido una influencia brutal en tu esquema de valores morales. Incluso tu nombre y apellidos, como decía Jean Klein, son información de segunda mano. Te han dicho que te llamas así, y tú, simplemente, lo has dado por bueno.

Ni siquiera tus decisiones, esas que han marcado el devenir de tu vida, las has tomado con libertad, aunque escuchar ésto te parezca disparatado. La mayoría de tus acciones, más allá del “barniz” racional con que las hayas revestido, han respondido a tus patrones emocionales. A unos patrones que, probablemente, ni siquiera conoces. Piensa en la posibilidad de que tus acciones y decisiones, esas de las que te sientes tan orgulloso o de las que te arrepientes tanto que has llegado a olvidarlas o distorsionarlas para diluir la culpabilidad que te producen, no las hayas tomado en libertad.

Tu conocimiento, la moral que dibuja tus valores, tus creencias, etc., no han hecho más que revestir de cierta manera lo que has ido haciendo en la vida. Tanto si los has respetado como si los has vulnerado. Pero en el fondo, han tenido muy poco que hacer frente a los patrones reactivos que se originaron en tu infancia, cuando se forjó la estructura de tu personalidad. Has estado repitiendo esos mismos patrones, dándoles diferente significado de acuerdo a tus nuevas circunstancias y experiencias. Pero sigues siendo ese/a niño/a emocional, envuelto/a en capas y capas de interpretaciones que te permiten parecer una persona adulta y defenderte así en la vida.

Sigue habiendo una parte de ti que permanece en la sombra, en el cuarto de calderas en el que se genera la energía que provoca tu movimiento. En ese subconsciente que va por libre, que recibe estímulos exteriores o interiores, y los interpreta de una determinada manera, en función de esos patrones reactivos, generando en tu organismo las hormonas necesarias para que se activen tu energía corporal y mental. Lo que te hace actuar.

La mayoría de nosotros desconocemos cuáles son las “reglas” de funcionamiento de esa sala de calderas subterránea, solo vemos (e interpretamos) sus efectos. Esos efectos son las decisiones y acciones que llevamos a cabo, y que, junto a lo que hacen y deciden los demás, y lo que nadie decide pero simplemente ocurre, va configurando nuestro paso por la vida. Es decir, que en mi opinión, actuamos y decidimos con mucha menos libertad de la que creemos. Y si no somos libres a la hora de hacer lo que hacemos, ¿cómo podríamos ser culpables de nuestros actos?. ¿Qué lógica tiene culpabilizarte, por ejemplo, por un arranque de ira que no has planeado, que no querías tener, que no te beneficia en nada y que, simplemente, no has podido evitar?. ¿O no es cierto que, si hubieras sido libre para darte cuenta de lo que realmente estaba ocurriendo en tu interior, hubieras actuado de otra manera?. ¿Qué mecanismo interior lo ha provocado?.

Muy probablemente, no tienes ni idea. Simplemente ves el efecto, que no concuerda con el ideal de persona que querrías llegar a ser, y eso te hace arrepentirte de lo que ha pasado. Y hacerte una promesa de que no volverá a suceder. Pero sucede. Porque hay un patrón de conducta en tu interior que lo produce. Tan sencillo como eso. Sucede una y otra vez. Aunque algunas veces consigas reprimirlo. Y cuando lo reprimes y no sale fuera, dispara hacia dentro, lo cual no es en absoluto una buena solución.

La culpabilidad es una de las emociones más dañina que existen. Puede teñir tu vida de una permanente insatisfacción. Puede anularte, desesperarte, hacer que te deprimas, hacer que te suicides. Es un cáncer emocional, y funciona como tal. Los anticuerpos que deberían corregir una situación anómala (una acción no alineada con tus valores) se descontrolan y se apoderan desordenadamente de tu organismo, llevándose por delante todo lo positivo, la oportunidad de aprendizaje que germina desde una adecuada digestión de nuestros “errores”.

Cuando se acomoda en tu cuerpo y tu mente, puede llevarte a sentir que nada de lo que hagas se libra de sus efectos. Nada lo haces suficientemente bien, nunca eres suficientemente inteligente, valiente, íntegro, equilibrado, ecuánime, justo, generoso, bondadoso, sabio... Puede convertir tu vida en un infierno. Puede hacer que tengas que buscar incansablemente la perfección, cosa que a los demás les vendrá estupendamente, por cierto. O si esto es muy cansado, que lo intentes parecer continuamente. O que tires la toalla de tu vida, porque no te veas con la suficiente energía como para afrontar tamaña tarea.

¿Y cómo salir de ese círculo vicioso?. ¿Cómo puede ayudarnos la meditación?. Pues simplemente ayudándonos a descubrir ese espacio vacío que somos, esa presencia inteligente en la que todo ocurre, incluyendo la formación y desarrollo de nuestra estructura psicológica. Acostumbrándonos, a través de la práctica, a observar cómo en ese campo de conciencia que somos, ocurren nuestras emociones, y cómo éstas, convenientemente adornadas con nuestros pensamientos, nos llevan a actuar de una determinada manera. Hasta darnos cuenta de que todo lo que ocurre en nuestro campo de conciencia es eso, “algo que nos ocurre”. Que lo que pensamos, es un pensamiento “que nos ocurre”. Que lo que sentimos es una emoción o un estado de ánimo “que nos ocurre”. Y que lo que hacemos de manera reactiva, aunque ahora nos cueste entenderlo, es también “algo que nos ocurre”. Y a base de observar, quizás nos demos cuenta de que no tiene sentido culpabilizarnos por algo que nos ocurre. Que lo que tiene sentido es ir descubriendo, a través de la observación sin prejuicios, cuáles son las reglas del juego psicoemocional “que nos ocurre”. Y de esa manera podremos ir sacando a la luz de la conciencia eso que permanece en la sombra, irlo conociendo, y descubriendo que “lo que me ocurre” no soy yo. Yo soy el/la que puede ver “eso que ocurre”, y cuando llego a esa comprensión, comienza un camino de libertad, en el que te vas dando cuenta de que el científico es el observador, que no se identifica con la muestra observada, el microscopio, o el laboratorio. Aunque todo ello se desarrolle en su persona y forme un conjunto indisoluble.

En ese espacio de libertad, que te permite aceptar la anterior paradoja, la culpabilidad desaparece y su lugar lo ocupa la responsabilidad. Porque estás aquí y ahora, y todo eso que “te ocurre” y genera tus decisiones y acciones, tiene consecuencias. Y solo tú tienes la posibilidad de encauzar, con tu inteligencia, tus valores y tu capacidad de amar, lo que ocurre a través de ti.

Pablo Garmendia

Fuente: www.iparhaizea.es

1.164 CONTEMPLACIÓN, por Frank Jalics



"Según la espiritualidad benedictina, se describe la meta del camino espiritual como «caminar en la presencia de Dios». Pero, como vivimos intensamente en el pasado y en el futuro, debemos aprender a permanecer en el presente. Estar constantemente atentos al presente nos llevará a la presencia de Dios".

"En nuestro caso contemplar significa dirigir la atención a la percepción de las manos y, a través de ellas, a la percepción del presente. Se trata de contemplar en dirección al núcleo sano, a la presencia de Dios. Nos vamos internando en lo más profundo, en el estrato profundo que nos hace padecer. Para mantenernos en contemplación debemos permitir y tolerar ese sufrimiento. Pero lo que se padece así, con la vista fija en Dios es redimido. No vuelve más. Del núcleo sano nos vendrá tanta luz y tanta fuerza, que hallaremos coraje para seguir adelante".

"Dios existe. Está dentro de ti, en tu presente, en la realidad que te rodea. En Él vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. Nos habla en nuestro interior, el reino de Dios está dentro de nosotros. No solo habla con palabras humanas, nos habla a través del silencio, a través del ser que no puede expresarse con palabras. Su palabra viva es la realidad misma. Si penetramos nuestra realidad nos encontramos con Él en forma directa".

Frank Jalics (Budapest 1927), jesuita, ha sido profesor de teología dogmática y fundamental en Argentina. En 1976 fue secuestrado, interrogado y torturado durante cinco meses por el régimen dictatorial de Jorge Videla. Desde 1963 se dedica a dirigir Ejercicios espirituales, tanto en América como en Europa.

Libro: Ejercicios de contemplación, Editorial Sígueme.

Fuente: <http://antakarana-xavi.blogspot.com.es/>

1.165 DESPERTAR A LO REAL, por María Fradera y Teresa Guardans



El auténtico interés por la realidad, por el existir, por los demás, no es aquel que busca algo para sí mismo, para satisfacer las propias necesidades. Al contrario, cuando se han dejado entre paréntesis las demandas es cuando puede darse (producirse, cultivar...) la experiencia ética, estética o religiosa. Las experiencias valiosas son experiencias de gratuidad; no nacen de la lucha por unas ganancias, del tipo que sean. Las impulsa el valor de la realidad misma por sí misma... Escribe Simone Weil (1):

“Estamos en la irrealidad, en el sueño. Renunciar a nuestra situación central imaginaria, no sólo con la inteligencia sino también con la parte imaginativa del alma, es despertar a lo real, a lo eterno, ver la verdadera luz, oír el verdadero silencio. Se produce entonces una transformación en la raíz misma de la sensibilidad, en la recepción de las percepciones sensoriales y las impresiones psicológicas. Sería comparable al cambio que se produce en nosotros cuando andando, de noche, nos damos cuenta que aquello que creíamos ser un hombre, es de hecho un árbol; o cuando reconocemos el sonido del roce de las hojas donde nos parecía oír unas voces apagadas. Los mismos tonos, los mismos sonidos, pero todo ha cambiado.

Vaciarse de la falsa divinidad, renunciar a ser en la imaginación el centro del mundo, comprender que todos los puntos podrían serlo igualmente y que el verdadero centro está fuera del mundo [...] es en verdad consentir la verdadera existencia de la realidad. Y ese consentimiento es amor. [...] El amor al orden del mundo y a su belleza es el complemento del amor al prójimo.

Proceden de la misma renuncia, la renuncia a la voluntad de dominio. No se da contemplación alguna si no hay amor. Para admirar realmente el universo, el artista, el hombre de ciencia, el pensador, el contemplativo, deben traspasar esa película de irrealidad que lo vela y lo convierte para la mayoría de los hombres, a lo largo de casi toda su vida, en un sueño o un decorado de teatro”.

Tomado del libro:

La séptima dirección “El cultivo de la interioridad”.

María Fradera y Teresa Guardans

Editorial Claret, Barcelona. 2008.

(1) Simone Weil. A la espera de Dios. Madrid, Trotta, 1993, p.98-99 y 105.

1.166 PENSAR MENOS, por Thich Nhat Hanh



Cuando practicamos la respiración consciente, los pensamientos se van espaciando y podemos descansar plenamente. En general, pensamos demasiado, y la respiración consciente nos ayuda a estar serenos, relajados y tranquilos. Nos ayuda a dejar de pensar tanto, a no dejarnos llevar por las tristezas del pasado y las preocupaciones por el futuro. Nos permite conectarnos con esta vida, que es maravillosa en el momento presente.

Por supuesto que pensar es importante, pero gran parte de nuestro pensar es simplemente inútil. Es como si cada uno de nosotros tuviera un cassette en la cabeza que no se detiene ni un solo segundo, ni de día ni de noche. Pensamos y pensamos sin parar, y no es fácil dejar de hacerlo. Cuando estamos escuchando un cassette podemos apretar el botón y pararlo, pero no hay ningún botón que detenga los pensamientos.

Podemos pensar y preocuparnos tanto que llegamos a desvelarnos. Si vamos al médico y le pedimos que nos dé pastillas para dormir o un tranquilizante, puede empeorar la situación, porque entonces ni siquiera descansamos bien en el sueño. Y si seguimos tomando esos remedios, podemos terminar habituándonos a ellos. Seguimos viviendo tensos y quizás incluso tomando pastillas.

Cuando usamos el método de la respiración consciente, al inhalar y exhalar dejamos de pensar, porque cuando decimos “inhalación” y “exhalación” no estamos pensando. Las palabras “inhalación” y “exhalación” son solo palabras que ayudan a concentrarnos en la respiración. Si seguimos inhalando y exhalando así durante unos pocos minutos, empezamos a sentirnos reanimados. Nos conectamos con nosotros mismos y nos conectamos con todo lo hermoso que nos rodea en el momento presente.

El pasado quedó atrás y el futuro no ha llegado. Si no nos reconectamos con nosotros mismos en el momento presente, no podemos conectarnos con la Vida.

Cuando estamos en contacto con los elementos de nuestro interior, que nos sanan y reaniman, y de lo que nos rodea, aprendemos a valorarnos y protegerlos, a ayudarlos a crecer. Esas fuentes de paz están a nuestro alcance en todo momento.

Del libro "La Paz está a cada Paso", de Thich Nhat Hanh

Fuente: [PENSAR MENOS - Grupos de Google](#).

2014-05-02 08:46:30 [Link](#) Blog La práctica

1.167 ACEPTAR LO QUE VENGA, por Papaji



La Esencia de la Destreza es esta:
Lo que sea que venga, déjalo venir,
Lo que se quede, déjalo estar, lo que se va, déjalo ir.
Siempre quédate callado, y siempre adora al Ser.
Esta es la esencia de vivir hábilmente
en la apariencia del mundo.
Durante todas las actividades de la vida
siempre recuerda que tú eres el Ser.
La manera de vivir una vida feliz
es aceptar cualquier cosa que venga,
y lo que no viene, que no te importe.

Del libro "Esto es"

Recopilado y editado por Prashanti y Vidyavati de Jager y Yudhishtara

Traducido por Juan Ricardo Colombo

2014-03-19 08:14:51 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.168 **DAR EN CADA INSTANTE, por Charlotte Joko Beck**



Sólo puedo experimentar y trabajar con lo que mi vida es ahora. Eso es todo cuanto puedo hacer. El resto es un sueño del ego

Además de “siéntate, respira y vive ahora” ¿qué más se puede decir en un libro sobre zen? Pues bastante, como podemos leer en "La vida tal como es. Enseñanzas zen" (Gaia Ediciones), de Charlotte Joko Beck, fundadora del Centro Zen de San Diego, un libro con el que se puede trabajar mucho tiempo. Algunas ideas:

- * Hemos de renunciar a la sensación de que la vida nos debe esto o aquello. No podemos manipular la vida para alcanzar nuestra satisfacción personal, y encontrar defectos en nosotros o en los demás no es una forma adecuada de ayudar a nadie.
- * La práctica se vuelve fructífera cuando sentimos que la vida se parece menos a una carga y más a una fuente de alegría. Eso no significa que no exista la tristeza, sino que la experiencia de la tristeza es exactamente la alegría.
- * No es importante lo que nos han hecho, sino lo que haremos nosotros; alguien tiene que detener el proceso. Si uno de cada diez habitantes del mundo se dedicara a romper la cadena, todo el ciclo del sufrimiento se desmoronaría.
- * La única promesa con la que podemos contar es que cuando despertemos a nuestra vida seremos personas más libres; no necesariamente mejores ni más felices, pero sí más libres.
- * Cada vez que pronunciemos el nombre de otra persona, deberíamos pensar cuidadosamente qué palabras añadimos. ¿Qué pensamos o decimos de ella? ¿Qué etiqueta le adjudicamos? Deberíamos comprobar si hemos añadido algo más que simples hechos.
- * La práctica zen no supone adaptarse al problema, sino ver que no hay ninguno. No hay solución; sólo el ego encuentra soluciones, aunque las soluciones no existen. En algún momento tal vez comprendamos que, si no hay solución, tampoco hay problema.
- * La memoria es imaginación. Cada recuerdo al que nos aferramos perjudica nuestra vida.
- * La iluminación es la capacidad para dar totalmente en cada instante. No tiene que ver con vivir una gran experiencia, sino con preguntarse “¿Qué significa para mí dar en este momento?”
- * La vida nunca es general, sino siempre específica: es lo que sucede en este preciso momento.

Fuente: <http://humorzen.wordpress.com/2008/08/18/joko-beck/>

1.169 COMPARTE, por Osho



Lo que importa no es lo que estás dando: perlas, santidad y amor, ni a quién se lo estás dando. Eso no es importante. Lo importante es que estés dando.... Da cuanto tengas.

Gurdjieff solía decir: “Todo lo que acumulé, lo perdí y todo lo que di, es mío. Todo aquello que di aún lo tengo, y todo lo que acumulé se perdió, se fue.” Ciertamente; tienes sólo aquello que has compartido. El amor no es una propiedad para ser guardada; es un resplandor, es una fragancia para ser compartida. Cuanto más compartas, más tendrás; cuanto menos compartas, menos tendrás.

Cuanto más compartas, más surgirá de tu interior. Es infinito; más brotará. Saca agua del pozo y más agua fresca fluirá hacia él. Deja de sacar agua, cierra el pozo, sé un miserable y cesará de manar. Poco a poco las fuentes morirán, se bloquearán y el agua que está en el pozo se corromperá, se volverá rancia y sucia. El agua que corre es fresca... el amor que fluye es fresco.

Así que el tercer paso hacia el amor es compartir tus cosas positivas, compartir tu vida, compartir todo lo que tengas. Todo lo bello que tengas, no lo escondas.

Comparte tu sabiduría, comparte tu oración, tu amor, tu felicidad, tu gozo; comparte. Sí, si no encuentras a nadie, comparte con los perros, pero comparte.

Con las rocas, pero comparte. Cuando tengas perlas, espárcelas. No te preocupes si las das a los puercos o a los santos. Lo que importa es dar.

El almacenamiento envenena el corazón. Toda acumulación es venenosa. Si compartes, tu sistema estará libre de venenos. Y cuando des, no te preocupes por si serás correspondido o no, no esperes ni tan siquiera las gracias. Siéntete agradecido a la persona que te permitió compartir algo con ella.

No esperes en el fondo de tu corazón que él tenga que sentirse agradecido porque compartiste algo con él. No, siéntete agradecido porque él estuvo dispuesto a escucharte, a compartir un poco de energía contigo, porque estuvo dispuesto a escuchar tu canción, dispuesto a ver tu danza, porque cuando fuiste hacia él a darle no te rechazó y pudo haberlo hecho.

El compartir es una de las virtudes más espirituales, una de las más grandes.

Osho.

Fuente: [COMPARTE | CONSCIENCIA](#).

2014-06-02 20:41:04 [Link](#) Blog La práctica

1.170 LA PRESENCIA ES ACCIÓN, por Nisargadatta

Ante el conocido debate de mística y compromiso, contemplación y acción, Marta y María, esta cita de Nisargadatta me parece muy clarificadora:

"La presencia es acción.

El silencio no es inactivo. La flor llena el espacio con su perfume, la vela, con su luz.

No hacen nada y, sin embargo, su simple presencia lo cambia todo. Su propia presencia es acción."

Nisargadatta Maharaj. "Yo soy Eso"

2014-04-09 13:34:55 [Link](#) Mini-textos

1.171 DEJAR QUE EL DOLOR SEA DOLOR..., por Matthew Fox



"Enfrentarse a la oscuridad, aceptar el dolor, permitir que el dolor sea dolor, nunca es fácil. Ésta es la razón por la cual la valentía (un buen corazón) es la virtud más fundamental en el viaje espiritual. Pero si no conseguimos dejar que el dolor sea dolor (y la mayor parte de nuestra cultura patriarcal se niega a permitir que esto suceda) entonces el dolor nos acechará como una pesadilla. Nos convertiremos en víctimas del sufrimiento, en lugar de convertirnos en los sanadores que podríamos ser. Y a la larga, en autores de sufrimiento. Debemos entrar en el dolor, hacernos amigos de él. Jesús comprendió lo mismo: ama a tus enemigos. El sufrimiento es nuestro enemigo, pero esa no es excusa para no acogerlo, besarlo, durante el tiempo necesario para que verdaderamente podamos dejarlo ir. No hay manera de dejar ir al dolor sin antes haberlo acogido y amado, no como dolor, sino como una hermana o un hermano en nuestro vivir dialéctico del placer y el dolor.

Eros no llega sin un precio. Toda rosa tiene sus espinas...".

Matthew FOX - "La bendición original".

Fuente: [AMIGOS DE THOMAS MERTON](#).

2014-04-19 12:36:02 [Link](#) Blog Reflexiones

1.172 EL VERDADERO ARTE CARECE DE PROPÓSITO, por Eugen Herrigel



- El verdadero arte —exclamó el Maestro— carece de propósito, de fin determinado. Cuanto más obstinadamente trate de aprender a disparar la flecha para acertar el blanco, menos logrará lo primero y más se alejará de lo segundo. Lo que se interpone en su camino es el hecho de que usted posee una voluntad demasiado terca. Usted piensa que lo que no hace por sí mismo simplemente no sucede.

- ¡Pero si usted mismo me ha dicho a menudo que el tiro con arco no es un pasatiempo, un juego sin objeto, sino una cuestión de vida o muerte!

- Y lo sostengo. Los Maestros arqueros decimos: ¡Un tiro, una vida! El significado de esto aún no lo comprendo, pero quizás le ayude otra imagen que alude a la misma experiencia. Los Maestros arqueros decimos: con el extremo superior del arco el arquero penetra el cielo; del extremo inferior, como si estuviera sujeta por un hilo, pende la tierra. Si el tiro es disparado con una sacudida, corremos el peligro de que el hilo se rompa. Para la gente voluntariosa y violenta, la ruptura es definitiva y quedan suspendidos en el terrible centro, entre la tierra y el cielo.

- ¿Qué hacer entonces? —pregunté meditativamente.

- Aprender a esperar como es debido.

- Y ¿cómo se aprende eso?

- Dejándose ir, dejando atrás a usted mismo y todo lo suyo en forma tan decisiva que sólo quede de su persona una tensión sin objeto.

Fragmento del libro "Zen y el arte de los arqueros japoneses" de Eugen Herrigel

[Descargar el libro en pdf](#)

Foto: [wikimedia](#) – Sgt. Ethan E. Rocke, Photo ID: 2006111752721, Submitting Unit: MCB Camp Butler

2014-04-24 08:26:31 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.173 ABRIRSE A LO DESCONOCIDO, por Consuelo Martín



Práctica: Abrirse a lo desconocido

Para dar paso al silencio tenemos que dejarlo todo. Nos parece que nos quedamos en silencio y no encontramos ahí nada, porque estamos esperando encontrar sensaciones, emociones e ideas. Soltando las sensaciones agradables y desagradables, las emociones positivas y negativas y toda clase de ideas o juicios, me abriré al silencio desconocido. Dejaré de dar realidad a ese mundo hecho de ideas y descubriré la realidad que me realiza en el silencio creador. Simplemente dejaré lo conocido para abrirme a lo desconocido.

No buscaré nada, porque todo lo que busque lo buscaré a través de ideas. No me esforzaré en nada, porque todo esfuerzo supone la idea de un yo que quiere afirmarse. Dejaré que las cosas sean lo que son, que las sensaciones aparezcan y desaparezcan en la superficie de mi conciencia, que los pensamientos atraviesen mi mente pensante. Y me mantendré sin nada, a la expectativa de lo real desconocido, despierto, alerta a este instante de conciencia lúcida. La plenitud está en lo real y lo real sólo aparece en este instante presente.

Escucho el silencio, y al escuchar se borran los pensamientos, los recuerdos, las experiencias pasadas y las deseadas para el futuro. Este silencio lo borra todo. Y el cristal de mi mente queda limpio, transparente para reflejar la luz. El silencio suaviza todas las estrías puntiagudas del psiquismo egocentrado, deshace todos los nudos emocionales haciendo desaparecer la angustia y la preocupación de la ambición y el miedo. Escucho el silencio y me descubro libre, libre desde dentro, libre para vivir la plenitud que soy.

Cuando ya no busco ninguna alegría en particular me encuentro con la alegría total, cuando ya no busco

ninguna satisfacción, descubro la felicidad plena. La presencia de lo real se empieza a sentir en la paz de este silencio. Permanezco así, lúcido, escuchando, contemplando y el silencio se va creando y me va creando. Descubro esa plenitud desconocida en la quietud callada de mi conciencia despierta.

Fuente: <http://www.advaitainfo.com/>

2014-06-09 08:17:16 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.174 LA VERDAD ES UNA, por Rabí Nachman de Breslau



La verdad es sólo una. La mentira, muchas.
La falsedad hace que el ojo de la mente vea doble,
de manera que lo que es uno parecen ser dos y lo que es una unidad aparece dividido. (LM,I,51)

La verdad es la 'luz' con la cual podrás encontrar tu camino en medio de la oscuridad. Enciéndela. (LM, I,9)

Entre la aceptación y la ansiedad, escoge la aceptación. (Tz, 431)

Todo principio requiere que abras nuevas puertas.
La llave para ello es el dar y el hacer. Da caridad y haz el bien. (LM, II,4)

Tú estás allí donde están tus pensamientos.
Asegúrate de que tus pensamientos estén allí donde tú desees estar. (LM, I,21)

La paz cura.
Cuando tu propio mundo se quiebra,
aumenta tu conocimiento de Dios.
Eso generará la paz interior.
Cuando el mundo exterior se quiebra,
promueve la búsqueda de la verdad.
Eso generará la paz universal. (LM, I, 27)

Es fácil criticar a los demás y hacerlos sentir despreciables.
Cualquiera puede hacerlo.
Pero lo difícil, aquello que requiere esfuerzo y conocimiento,
es rescatarlos y hacerlos sentir bien. (NT, 31)

Busca siempre lo bueno en ti mismo.

Concéntrate en ese bien, resáltalo
y transformarás incluso el desánimo en alegría. (LM, I, 282)

Cada día es una creación absolutamente nueva.
Toma lo más que puedas de aquello que cada nuevo día tiene para ofrecer. (LH, 1,123)

Recuerda:
Nunca se presentará un obstáculo que no puedas superar. (LM, II,46)

Canta, aunque no sepas cantar bien. Canta para ti mismo.
Canta en la intimidad de tu hogar. Pero canta. (RNW,273)

Esfuézate en no necesitar de la aprobación de nadie
y serás libre de ser quien realmente eres. (LM,I,66)

Recuerda siempre:
la alegría no es algo meramente incidental en tu búsqueda espiritual.
Es vital para ella. (LM,I,24)

Encontrar la verdadera alegría es la más difícil de las tareas espirituales. (Ad., 254)

Rabí Nachman de Breslau (1772-1810) nació en Ucrania y era nieto del Baal-Shem Tov, el fundador del jasidismo; impulsor y figura destacada de esta corriente espiritual del judaísmo que se esforzaba por convertir la vida cotidiana en alabanza y búsqueda de la verdad. Ofrecemos aquí una pequeña selección de aforismos. (Fuente: Rabí Nachman de Breslau. La silla vacía. J.J. de Olañeta. Los pequeños libros de la sabiduría, 12)

Fuente: cetr.net

2014-06-12 12:47:18 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.175 "LA BELLEZA SALVARÁ AL MUNDO": DOSTOYEVSKI NOS DICE CÓMO, por Leonardo Boff



Aprendimos de los griegos, y luego pasó a través de todos los siglos, que todo ser por diferente que sea tiene tres características trascendentales (están siempre presentes poco importa la situación, el lugar y el tiempo): es *unum*, *verum et bonum*, es decir, goza de una unidad interna que lo mantiene en la existencia, es verdadero, porque se muestra así como es en realidad, y es bueno porque desempeña bien su papel junto los demás seres ayudándolos a existir y coexistir.

Los maestros franciscanos medievales, como Alexandre de Hales y especialmente San Buenaventura fueron los que, prolongando una tradición venida de Dionisio Aeropagita y de san Agustín, añadieron al ser otra característica transcendental: lo *pulchrum*, es decir, lo *bello*. Basados seguramente en la experiencia personal de san Francisco que era un poeta y un esteta de calidad excepcional, que “en lo bello de las criaturas veía lo Bellísimo,” enriquecieron nuestra comprensión del ser con la dimensión de la belleza. Todos los seres, incluso aquellos que nos parecen repugnantes, si los miramos con afecto, en los detalles y en el todo, presentan, cada cual a su modo una belleza singular, si no en la forma, en el modo en que todo viene articulado en ellos con un equilibrio y armonía sorprendentes.

Uno de los grandes apreciadores de la belleza fue Fiodor Dostoyevski. La belleza era tan central en su vida, nos cuenta Anselm Grün, monje benedictino y gran espiritualista, en su último libro *Belleza: una nueva espiritualidad de la alegría de vivir* (Vier Türme Verlag 2014) que el gran novelista ruso iba todos los años a contemplar la hermosa Madonna Sixtina de Rafael. Permanecía largo rato en contemplación delante de esa espléndida obra. Tal hecho es sorprendente, pues sus novelas penetraron en las zonas más oscuras e incluso perversas del alma humana, pero lo que en verdad lo movía era la búsqueda de la belleza. Nos legó esta famosa frase: “La belleza salvará al mundo”, escrita en su libro *El idiota*.

En la novela *Los hermanos Karamazov* profundiza la cuestión. Un ateo, Ippolit, pregunta al príncipe Mischkin: “¿cómo “salvaría la belleza al mundo?” El príncipe no dice nada pero va junto a un joven de 18 años que está agonizando. Y se queda allí lleno de compasión y amor hasta que muere. Con eso quiso decir que belleza es lo que nos lleva al amor compartido con el dolor; el mundo será salvado hoy y siempre mientras ese gesto exista. ¡Y que falta nos hace hoy!

Para Dostoyevski la contemplación de la Madonna de Rafael era su terapia personal, pues sin ella habría desesperado de los hombres y de sí mismo, ante tantos problemas como veía. En sus escritos describió a personas malas y destructivas y otras que se asomaban a los abismos de la desesperación. Pero su mirada, que rimaba amor con dolor compartido, conseguía ver belleza en el alma de los personajes más perversos. Para él, lo contrario de lo bello no era lo feo sino el utilitarismo, el espíritu de usar a los otros y así robarles la dignidad.

“Seguramente no podemos vivir sin pan, pero también es imposible existir sin belleza”, repetía. Belleza es más que estética; posee una dimensión ética y religiosa. Veía en Jesús un sembrador de belleza. “Él fue un ejemplo de belleza y la implantó en el alma de las personas para que a través de la belleza todos se hiciesen hermanos entre sí”. Dostoyevski no se refiere al amor al prójimo; al contrario: es la belleza que suscita el

amor y nos hacer ver en el otro un prójimo al que amar.

Nuestra cultura dominada por el marketing ve la belleza como una construcción del cuerpo y no de la totalidad de la persona. Entonces surgen métodos y más métodos de plásticas y botoxs para hacer a las personas más “bellas”. Por ser una belleza construida, no tiene alma. Y si lo miramos bien, estas bellezas fabricadas hacen emerger personas con una belleza fría y con un aura de artificialidad, incapaz de irradiar. Ahí irrumpe la vanidad, no el amor, pues belleza tiene que ver con amor y comunicación. Dostoyevski en *Los hermanos Karamazov* observa que un rostro es bello cuando se percibe que en él litigan Dios y el Diablo en torno del bien y del mal. Cuando percibe que ha vencido el bien irrumpe la belleza expresiva, suave, natural e irradiante. ¿Qué belleza es mayor, la del rostro frío de una *top model* o el rostro arrugado y lleno de irradiación de la Hermana Dulce de Salvador de Bahía o de la Madre Teresa de Calcuta? La belleza es irradiación del ser. En las dos hermanas la irradiación es manifiesta, en la *top model* no tiene fuerza.

El Papa Francisco ha dado especial importancia en la transmisión de la fe cristiana a la *via pulchritudinis* (la vía de la belleza). No basta que el mensaje sea bueno y justo. Tiene que ser bello, pues solo así llega al corazón de las personas y suscita el amor que atrae (Exhortación *La alegría del Evangelio*, n 167). La Iglesia no busca el proselitismo sino la atracción que viene de la belleza y del amor cuya característica es el esplendor.

La belleza es un valor en sí mismo. No es utilitarista. Es como la flor que florece por florecer, poco importa si la miran o no, como dice el místico Angelus Silesius. ¿Pero quién no se deja fascinar por una flor que sonríe gratuitamente al universo? Así debemos vivir la belleza en medio de un mundo de intereses, trueques y mercancías. Entonces ella hace realidad su origen sanscrito *Bet-El-Za* que quiere decir: “el lugar donde Dios brilla”. Brilla por todo y nos hace también brillar por lo bello.

Leonardo Boff

Fuente: www.servicioskoinonia.org

2014-06-26 13:35:38 [Link](#) Blog Reflexiones

1.176 UN PASO DE BAILE DE DIOS, por Willigis Jäger



Cuando nos aventuramos en un camino espiritual, tenemos un presentimiento súbito de la transitoriedad y descubrimos con la velocidad del rayo lo mucho que dependemos de las cosas, corremos detrás de las ideas y estamos infestados de miedos. A la vez, caemos en la cuenta de lo que realmente sería el mundo y recibimos el regalo de la confianza y esperanza en él. Así es como nos unimos llenos de confianza a esa danza de la vida. Esa danza lo es tanto de sufrimiento como de alegría, de búsqueda como de encuentro, de vida como de muerte, y a la vez lo que trasciende todos los opuestos. Comprendemos de pronto que el sentido de nuestra vida radica en el instante. Aquí y ahora somos una manifestación de esa Realidad Primera a la que llamamos “Dios”. Aquí y ahora somos encarnación suya como varón o como mujer. Nosotros no sólo somos “un paso de baile de Dios”, sino también el Bailarín mismo. Lo que llamamos Dios se baila a sí mismo en esta nuestra forma humana en este preciso instante. Eso confiere a nuestra existencia en este Universo intemporal su sentido específico: saber que somos un “paso de baile de Dios” en esta inconcebible evolución y sentir al “Bailarín”.

Willigis Jäger

Tomado del prólogo al libro "Está todo ahí. Mística cotidiana", de Gisela Zuniga, Desclée de brouwer, Bilbao, 2010.

2014-06-17 12:01:45 [Link](#) Antología Blog Reflexiones

1.177 JUEGA SABIAMENTE, por Papaji



Este mundo es un jardín, un juego.
Juega a este juego divino con destreza.

Ve las cosas como son
sin intentar poseerlas,
o te crearás problemas,
porque incluso tu cuerpo es transitorio.
Tu próximo aliento no está garantizado,
así que haz lo que tengas que hacer Ahora.
Juega bien, juega sabiamente,
averiguando primero quien eres tú.

Este mundo es como el rabo de un perro,
lo natural es que se curve.
Lo mejor que puedes hacer es estar en Quietud
sin dejar que nada te afecte.
Los visitantes vendrán y se irán,
no interfieras con estas olas.
Permanece siempre Vacío permitiendo la danza de los deseos.
Dormir cuando se está despierto,
significa dormirse ante los deseos y las aversiones.

Aferrarse a todo aquello que no es eterno, es ser arrogante.
Cuando no te aferras, Amas a todas las cosas.
Así que ni te aferres, ni intentes no aferrarte
porque ambas acciones ocultan la Verdad.

Utiliza tu ego y tu mente como usas unos zapatos:
póntelos para salir,
y déjalos a la entrada al volver a casa.
De lo contrario, el asiento reservado para la Sabiduría,
estará siempre ocupado.

Basta con el pensamiento "Yo soy el cuerpo"
para usurpar el trono,
así que mantén al ego y a la mente fuera, junto a los zapatos,
hasta que no haya ni dentro ni fuera,
ni quede nadie para calzarse.

Si es absolutamente necesario que pienses,
piensa "Yo soy pura Consciencia".
Si necesitas hablar, habla sobre el Ser.
Si tienes que leer, lee los escritos de los Iluminados.

Papaji

2014-06-20 09:48:07 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.178 ¿QUÉ HACER?, por Marià Corbí

¿Qué hacer?

Nacer,
amar,
reconocer.
Nada más
que hacer.

Marià Corbí

2014-06-28 12:11:14 [Link](#) Mini-textos

1.179 CON ALEGRÍA, por Elena Almirall



Hagas lo que hagas, hazlo con alegría.
Estés donde estés, estate con alegría.
Seas lo que seas, sé con alegría.

A veces –muchas veces– me pregunto qué es lo que pide de mí la vida, qué es lo que me toca hacer, cómo debo hacerlo, hasta cuándo, en qué condiciones. Y, a veces –muchas veces– me estreso porque me cuesta saberlo. Pero al final me doy cuenta de que todas esas preguntas nacen de mi orgullo. De la sensación de que tendría que ser algo más de lo que soy, de que tendría que estar en otro lugar, de que mi vida debería ser diferente de algún modo. Y no es así.

Entonces comprendo, como decía en el post anterior, que estoy exactamente donde debo estar y que me sucede exactamente lo que debe sucederme. Reconozco, con la poca humildad de la que soy capaz, que hay una Inteligencia Superior a mí que organiza las cosas de la forma en que deben ser organizadas – siempre he sabido, y lo repito hasta la saciedad, que la vida es mucho más sabia que yo-. Así que últimamente, mi mantra es “Hágase Tu Voluntad”. Y esta pequeña gran frase que a los que somos de origen católico nos suena incluso rancia, ha adquirido un nuevo significado para mí. “Hágase Tu Voluntad” significa entregarme al aquí y al ahora con alegría, con confianza, con la seguridad de que estoy exactamente donde debo estar y de que me sucede exactamente lo que debe sucederme.

La clave está, pues, en dejar de cuestionarme. En comprender que la felicidad no es más que esa entrega total, con profunda humildad y con intensa alegría a lo que me sucede en este preciso momento. Abandonar la queja. Renunciar al juicio. Y decidirme hacer lo que me toca hacer. Si debo seguir como estoy, lo hago. Si debo cambiar algo, lo cambio. Pero siempre con alegría. Hacer lo que me toca hacer. Estar donde me toca estar. Ser lo que me toca ser. Con alegría.

Fuente: [El Periódico de las BUENAS NOTICIAS](#)

2014-07-22 13:28:31 [Link](#) Antología Blog Reflexiones

1.180 DEJA QUE EL AMOR TE TOQUE, NO TE DEFIENDAS, por Gandhi



Sé firme en tus actitudes y perseverante en tu ideal.
Pero sé paciente, no pretendiendo que todo te llegue de inmediato.
Haz tiempo para todo, y todo lo que es tuyo, vendrá a tus manos en el momento oportuno.

Aprende a esperar el momento exacto para recibir los beneficios que reclamas.
Espera con paciencia a que maduren los frutos para poder apreciar debidamente su dulzura.

No seas esclavo del pasado y los recuerdos tristes.
No revuelvas una herida que está cicatrizada.
No rememores dolores y sufrimientos antiguos.
¡Lo que pasó, pasó!
De ahora en adelante procura construir una vida nueva, dirigida hacia lo alto y camina hacia delante, sin mirar hacia atrás.
Haz como el sol que nace cada día, sin acordarse de la noche que pasó.

Sólo contempla la meta y no veas que tan difícil es alcanzarla.
No te detengas en lo malo que has hecho; camina en lo bueno que puedes hacer.
No te culpes por lo que hiciste, más bien decídate a cambiar.
No trates que otros cambien; sé tú el responsable de tu propia vida y trata de cambiar tú.

Deja que el amor te toque y no te defiendas de él.
Vive cada día, aprovecha el pasado para bien y deja que el futuro llegue a su tiempo.
No sufras por lo que viene, recuerda que “cada día tiene su propio afán”.
Busca a alguien con quien compartir tus luchas hacia la libertad; una persona que te entienda, te apoye y te acompañe en ella.
Si tu felicidad y tu vida dependen de otra persona, despréndete de ella y ámala, sin pedirle nada a cambio.

Aprende a mirarte con amor y respeto, piensa en ti como en algo precioso.
Desparrama en todas partes la alegría que hay dentro de ti.
Que tu alegría sea contagiosa y viva para expulsar la tristeza de todos los que te rodean.
La alegría es un rayo de luz que debe permanecer siempre encendido, iluminando todos nuestros actos y sirviendo de guía a todos los que se acercan a nosotros.
Si en tu interior hay luz y dejas abiertas las ventanas de tu alma, por medio de la alegría, todos los que pasan por la calle en tinieblas, serán iluminados por tu luz.

Trabajo es sinónimo de nobleza.
No desprecies el trabajo que te toca realizar en la vida.
El trabajo ennoblece a aquellos que lo realizan con entusiasmo y amor.
No existen trabajos humildes.
Sólo se distinguen por ser bien o mal realizados.
Da valor a tu trabajo, cumpliéndolo con amor y cariño y así te valorarás a ti mismo.

Dios nos ha creado para realizar un sueño.
Vivamos por él, intentemos alcanzarlo.
Pongamos la vida en ello y si nos damos cuenta que no podemos, quizás entonces necesitemos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas.
Así, con otro aspecto, con otras posibilidades y con la gracia de Dios, lo haremos.
No te des por vencido, piensa que si Dios te ha dado la vida, es porque sabe que tú puedes con ella.
El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en el camino.
Tú y sólo tú escoges la manera en que vas a afectar el corazón de otros y esas decisiones son de lo que se trata la vida.
“Que este día sea el mejor de tu vida”.

Mahatma Gandhi

Fuente: [Asociacion Chi de Andalucia](#)

1.181 DUEÑO DE TI, por Michael Ventura



Las personas a las que tienes que mentir, son dueñas de ti.
Las cosas sobre las que tienes que mentir, son dueñas de ti.
Cuando tus hijos ven que algo es dueño de ti, ya no son tus hijos, son los hijos de aquello que es dueño de ti.
Si el dinero es dueño de ti, son los hijos del dinero.
Si tu necesidad de pretensión y de ilusión es dueña de ti, son los hijos de la pretensión y la ilusión.
Si el temor a la soledad es dueño de ti, son los hijos del temor a la soledad.
Si tu temor a la verdad es dueño de ti, son hijos del temor a la verdad.

Michael Ventura.

Tomado del libro “La sabiduría del corazón”, de Jack Kornfield. Editorial la liebre de marzo.

2014-09-11 08:36:24 [Link](#) Blog Reflexiones

1.182 CONOCER CON LOS OJOS DEL CORAZÓN, por Gisela Zuniga



La tarea más importante de nuestra vida es curar nuestros ojos del corazón, que están enfermos, los ojos con los que puedes tú ver la Verdad, ver a Dios. AUGUSTINUS

Tenemos la capacidad de ver claramente la Verdad, el SER, que en el fondo somos. Este conocer va más

allá del entendimiento racional. De lo que se trata es de *“conocer con los ojos del corazón”*.

Pero lo cierto es que estamos bastante “ciegos”, tenemos nuestros ojos cerrados, estamos dormidos. Nuestro estado habitual es la ignorancia. Y salir de la ignorancia es como salir de un sueño, despertar a la auténtica Realidad. A partir de ese despertar es cuando estamos vivos, porque antes sólo estábamos vegetando. Y el hecho es que muchos mueren sin haber vivido nunca.

El hombre moderno corre, hiperactivo, a lo largo de su vida. Se ha perdido a si mismo, ha perdido su “rostro original”, ha perdido lo que él es esencialmente. Vive en las afueras. No está en su casa. El corazón humano parece, entonces, como un desierto seco por donde corre buscando el agua que no se encuentra. Pero resulta que el agua estaba allí mismo, escondida en el fondo de nuestra profundidad. Es preciso perforar. Perforar hasta que surja el agua, que convierte el desierto en un oasis en flor. Nuestro camino espiritual consiste en perforar hacia la mayor profundidad posible.

(...) La diversión se extingue rápidamente, y nos quedamos insatisfechos, siendo entonces cuando surgen las preguntas; y la pregunta por la Realidad Primera es la que ha estado presente en toda la historia de la humanidad.

Muchos intuyen que existe una respuesta a esta pregunta, que hay un lugar en el que me encuentro como en mi hogar, allí donde encuentra satisfacción nuestro más profundo anhelo. Muchos se ponen a caminar, esperando hallar la Verdad en libros de esoterismo, en los de filosofía o en los de teología. El místico alemán del siglo XIII, el maestro Eckehart, sin embargo nos aconseja: “Hazte ignorante, para que llegues a la sabiduría”. No encontrarás lo que buscas hasta que te libres de tu ansia de saber más y más. Hasta que regreses a ti mismo, volviendo al silencio viviente de tu SER simple y sencillo, a tu interior más profundo.

Abandona, deja al lado, todo lo que nubla la VERDAD, todo lo que te impida percibir tu Ser desnudo. Habitualmente vemos con nuestros ojos solamente el exterior, los velos que ocultan lo esencial. Y creemos que estas envolturas son el todo, que no existe nada más. Para alcanzar al SER sin más, al SER vacío y desnudo, para llegar a la VERDAD que somos, al fondo más profundo, tenemos que dejar caer la Fata Morgana, la dimensión del Ego. Es al llegar aquí cuando podemos ver quiénes realmente somos, y al mismo tiempo descubrir la Unidad de todo lo que existe, lo Inmutable, lo Eterno, el fundamento de todo lo que ES.

(...) Como escribe Rafael Redondo: “El poema es el lenguaje que más se aproxima *a lo sin lenguaje*”. No obstante, la VERDAD no puede ser transmitida por palabras o conceptos. Para esta dimensión profunda no existen palabras, del mismo modo que no se pueden describir los colores a quien no sea capaz de verlos. Yo puedo explicar a alguien lo que es azúcar, pero sin llegar a saborear el azúcar nadie, a fin de cuentas, puede saber lo que puede ser el azúcar. Esa es la dificultad. Por esta razón dice el maestro Eckehart: “Tenemos que desarrollar nuestra capacidad de percibir con los ojos interiores, hasta llegar a ver lo que ES”.

Rafael Redondo nos enseña aquí cómo desarrollar la capacidad de percibir. (...) cómo encontrar lo UNO abandonando la diversidad, y que cuando LO has encontrado, entonces abrazas la diversidad en lo UNO,

y ves que el mundo exterior es el resplandor transparente de lo divino, del SER, en su pureza original. No existe nada más que Unidad. Fuera de la Unidad no hay nada. Todo es nuevo. Ahora, que se te han abierto los ojos ves tu vida como absoluta Libertad, Felicidad y Paz.

He acompañado durante quince años a muchas personas por el camino espiritual. Desde la propia experiencia, y desde la de otros muchos, yo sé muy bien que este camino ofrece frutos espirituales sorprendentes. Por eso, ante este valioso libro, yo deseo a los posibles lectores que entiendan lo siguiente: No el LEER la descripción del camino conduce a la meta, sino que es preciso andarlo.

Gisela Zuniga

Tomado del prólogo al libro "La radicalidad del zen", de Rafael Redondo Barba, Ed. Desclée de Brouwer

2014-07-31 13:10:32 [Link](#) Antología Blog Contemplación

1.183 LA DOCTRINA SUPREMA, por Hubert Benoit



La obra más conocida y difundida de Hubert Benoit es La Doctrina Suprema, de la que transcribimos algunos párrafos:

- El ser humano al que generalmente llamamos “desesperado” no está definitivamente desesperado, está lleno de esperanzas que el mundo se niega a satisfacer; por lo tanto es muy desgraciado. El ser humano que ha llegado a una verdadera desesperación, el que ya no espera nada del mundo de los fenómenos, se llena de gozo perfecto al que por fin ha dejado de oponerse.
- En nuestro deseo de escapar de la angustia, buscamos doctrinas de salvación, buscamos un maestro. Pero el maestro no está lejos y ofrece constantemente sus enseñanzas: es la realidad tal cual es, es nuestra vida cotidiana.
- No es la impotencia misma la que causa la humillación, sino el impacto que experimenta mi pretensión de omnipotencia cuando choca contra la realidad de las cosas.

- Recordemos que la naturaleza de las cosas es para nosotros el mejor y más humillante de los maestros y que nos rodea con su ayuda vigilante. La única tarea que nos incumbe es comprender la realidad y permitirnos ser transformados por ella.

- La imposibilidad en que me encuentro hoy de gozar de mi naturaleza propia, de mi naturaleza-de-Buda, como hombre universal y no como individuo distinto, me obliga a fabricar constantemente una representación radicalmente engañosa de mi situación en el Universo. En lugar de verme en igualdad con el mundo exterior, me veo, o bien por encima de él o bien por debajo; sea arriba, sea abajo. Según esta perspectiva, en donde el arriba es *Ser* y el abajo es la *Nada*, estoy obligado a esforzarme siempre hacia el Ser. Todos mis esfuerzos tienden, necesariamente, de una manera directa o indirecta a *elevarme*, sea de manera grosera, o sutil, o, como suele decirse, espiritualmente. Todos mis automatismos psicológicos naturales, antes del *satori*, están fundados en el amor propio, la pretensión personal, la reivindicación del subir de un modo o de otro; y esta reivindicación para elevarme individualmente es la que me oculta mi dignidad universal infinita. La pretensión que anima *todos* mis esfuerzos, *todas* mis aspiraciones, es a veces difícil de reconocer como tal pretensión. Me es fácil ver a mi pretensión cuando el No-Yo del que deseo distinguirme está representado por otros seres humanos; en este caso, un poco de lealtad interior es suficiente para dar su verdadero nombre a mi tentativa. Pero ya no es lo mismo cuando el No-Yo del que deseo diferenciarme está representado por objetos inanimados o, sobre todo, por esta ilusoria y misteriosa entidad que denomino Destino; sin embargo, en el fondo es absolutamente lo mismo; mi suerte me exalta; mi mala suerte me humilla. *Si vemos bien las bases profundas de nuestro amor propio, comprenderemos que todos nuestros goces imaginables son satisfacciones de este amor propio y que todos nuestros sufrimientos imaginables son heridas que se le infligen.* Comprendemos, pues, que nuestra actitud pretenciosa personal domina la totalidad de nuestros automatismos afectivos, es decir, la totalidad de nuestra vida.

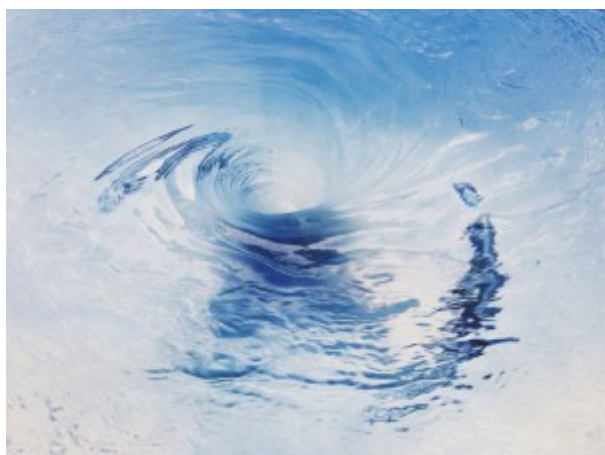
- Si me siento humillado es porque mis automatismos imaginativos consiguen neutralizar la visión de la realidad y hacen fracasar la evidencia. Si me sucede una circunstancia humillante, ofreciéndome un maravilloso secreto de iniciación, mi imaginación se apresura a conjurar lo que me parece un peligro; lucha contra el ilusorio desplazamiento hacia abajo; hace todo lo posible para restaurarme en ese estado habitual de arrogancia satisfecha donde encuentro una tregua transitoria, pero también la certeza de nuevas angustias. En resumen: me defiendo constantemente de aquello que se propone salvarme; lucho con tesón por defender la fuente misma de mi desgracia. Todos mis trabajos interiores tienden a impedir el *satori*, puesto que aspiran a lo alto mientras que el *satori* me espera abajo. También el Zen tiene razón al decir que *el satori cae de improviso sobre nosotros cuando hemos agotado todos los recursos de nuestro ser.*

*Hubert Benoit: La doctrina suprema: el zen y la psicología de la transformación
Troquel - Argentina, 2001*

Fuente: alcione.cl

2014-07-28 09:52:07 [Link](#) Blog Esencia

1.184 REMOLINOS, por Charlotte Joko Beck



Somos meros remolinos en el río de la vida. En su largo recorrido corriente abajo, el río golpea muchas rocas, ramas o irregularidades de su lecho, ocasionando remolinos espontáneos aquí y allá. El agua que casualmente se adentra en uno de ellos no tarda en reintegrarse en el río para formar parte de otro y volver luego a seguir su camino. Pero por más que, durante breves períodos de tiempo, el agua de un remolino parezca un evento separado y claramente diferenciado, no deja, en ningún momento de ser el río mismo. La estabilidad que posee un remolino es provisional... Pero nosotros preferimos pensar que el pequeño remolino que somos no forma parte de la corriente, preferimos considerarnos como algo permanente y estable e invertimos toda nuestra energía en tratar de proteger nuestra supuesta separación y, para ello, establecemos fronteras fijas y artificiales y, en consecuencia, acumulamos un exceso de equipaje que nos impide escapar del remolino en el que nos hemos estancado y volver nuevamente a fluir. Así es como nos quedamos atrapados en un remolino en el que el agua cada vez está más sucia, mientras nuestra frenética reacción despoja de agua a los remolinos vecinos...

Charlotte Joko Beck.

Fuente: [No Dualidad: Remolinos.](#)

2014-07-09 08:30:44 [Link](#) Antología Blog Reflexiones

1.185 EL DESEO Y EL AMOR, por Nisargadatta



Int: Yo soy médico, he estudiado mucho, me he impuesto a mí mismo una disciplina estricta a base de ejercicios y de ayunos periódicos y soy vegetariano.

Mah: ¿Pero en el fondo de su corazón qué es lo que quiere?

Int: Quiero encontrar la realidad.

Mah: ¿Qué precio está dispuesto a pagar por la realidad? ¿Cualquier precio?

Int: Aunque en teoría estoy dispuesto a pagar cualquier precio, en la vida de hecho me siento impulsado una y otra vez a comportarme de maneras que se interponen entre mí mismo y la realidad. El deseo me pierde.

Mah: Aumente y ensanche sus deseos hasta que nada sino la realidad pueda satisfacerlos. No es el deseo lo que es malo, sino su estrechez y pequeñez. El deseo es devoción. Así pues, sea devoto de lo real, de lo infinito, del eterno corazón del ser. Transforme el deseo en amor. Todo lo que quiere es ser feliz. Todos sus deseos, cualesquiera que sean, son expresiones de su anhelo de felicidad. Básicamente, usted se desea el bien a usted mismo.

Int: Sé que yo no debería...

Mah: ¡Espere! ¿Quién le dice que usted no debería? ¿Qué hay de malo en querer ser feliz?

Int: El sí mismo debe partir, lo sé.

Mah: Pero el sí mismo está aquí. Sus deseos están aquí. Su anhelo de ser feliz está aquí. ¿Por qué? Debido a que se ama a usted mismo. Así pues, ámese a usted mismo —sabiamente. Lo que es malo es amarse a sí mismo con estupidez, de manera que se haga sufrir a usted mismo. Ámese a usted mismo sabiamente. Tanto la indulgencia como la austeridad tienen en vista el mismo propósito —hacerle feliz. La indulgencia es el camino estúpido, la austeridad es el camino sabio.

Int: ¿Qué es austeridad?

Mah: Una vez que usted ha pasado por una experiencia, no pasarla de nuevo es austeridad. Evitar lo innecesario es austeridad. No anticipar el placer o el sufrimiento es austeridad. Tener las cosas bajo control en todas las ocasiones es austeridad. El deseo por sí mismo no es malo. El deseo es la vida misma, el impulso a crecer en conocimiento y experiencia.

Son las elecciones que usted hace las que son malas. Imaginar que alguna pequeña cosa —como el alimento, el sexo, el poder, la fama— le hará feliz, es engañarse a uno mismo. Solo algo tan vasto y tan profundo como su sí mismo real puede hacerle verdadera y duraderamente feliz.

Int: Puesto que no hay nada básicamente malo en el deseo como una expresión del amor de sí mismo, ¿cómo debe manejarse el deseo?

Mah: Viva su vida inteligentemente, con los intereses de su sí mismo más profundo siempre presentes. Después de todo, ¿qué quiere usted en realidad? No es perfección; usted ya es perfecto. Lo que usted busca es expresar en la acción lo que usted es. Para esto tiene un cuerpo y una mente. Tómelos de la mano y haga que le sirvan.

(...)

Int: Si yo soy libre, ¿por qué estoy en un cuerpo?

Mah: ¡Usted no está en el cuerpo, el cuerpo está en usted! La mente está en usted. Ambos le ocurren a usted. Están aquí debido a que los encuentra interesantes. Su naturaleza misma tiene la capacidad infinita de saborear. Está llena de sabor y de afección. Derrama su brillo sobre todo lo que entra dentro de su foco

de presenciación y nada está excluido. No conoce el mal ni la fealdad, espera, confía, ama. Usted no sabe cuanto se pierde por no conocer su propio sí mismo verdadero. Usted no es ni el cuerpo ni la mente, ni el combustible ni el fuego. Ellos aparecen y desaparecen según sus propias leyes.

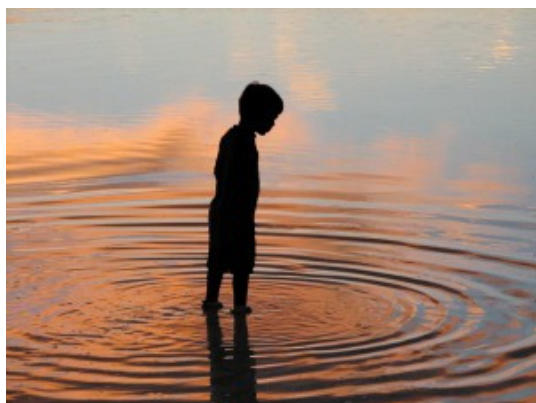
Eso que usted es, su verdadero sí mismo, usted lo ama, y haga lo que haga, usted lo hace por su propia felicidad. Encontrarlo, conocerlo, quererlo es su impulso básico. Desde un tiempo inmemorial usted se ha amado a usted mismo, pero nunca sabiamente. Use su cuerpo y su mente sabiamente en el servicio del sí mismo, eso es todo. Sea fiel a su propio sí mismo, ame a su sí mismo absolutamente. No pretenda que ama a los demás como a usted mismo. A menos de que se haya dado cuenta de que son uno con usted mismo, no puede amarlos. No pretenda ser lo que usted no es, no rechace ser lo que usted es. Su amor de los demás es el resultado del conocimiento de sí mismo, no su causa. Sin la realización de sí mismo, ninguna virtud es genuina. Cuando sepa más allá de toda duda que la misma vida corre por todo lo que es y que usted es esa vida, amará todo natural y espontáneamente.

Cuando usted se da cuenta de la profundidad y plenitud de su amor de usted mismo, sabe que todos los seres vivos y el universo entero están incluidos en su afección. Pero cuando usted mira a algo como separado de usted, no puede amarlo pues tiene miedo de ello. La alienación causa miedo y el miedo depende de la alienación. Es un círculo vicioso. Solo la realización de sí mismo puede romperlo. Vaya a por ella resueltamente.

Fragmento del libro "Yo soy Eso", de Nisargadatta

2014-09-17 10:35:37 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.186 TÚ ERES LO QUE NO CAMBIA, por Nisargadatta



Mah: ¿Qué le hace creer que usted es un individuo separado?

Int: Yo me comporto como un individuo. Funciono a mi propia manera. Me considero primero a mí mismo, y a los demás solo en relación a mí mismo. En pocas palabras, me ocupo de mí mismo.

Mah: Bien, continúe ocupándose de usted mismo. ¿Para qué asunto ha venido usted aquí?

Int: Para mi viejo asunto de ponerme a salvo y de hacerme feliz. Confieso que no he tenido demasiado éxito. No estoy a salvo ni soy feliz. Por lo tanto, heme aquí. Este lugar es nuevo para mí, pero mi razón para venir aquí es vieja: la búsqueda de una felicidad segura, y de una seguridad feliz. Hasta ahora no la he encontrado. ¿Puede usted ayudarme?

Mah: Lo que nunca se ha perdido jamás se puede encontrar. Su búsqueda misma de seguridad y de goce le mantiene alejado de ellos. Detenida la búsqueda, cesa la pérdida. La enfermedad es simple y el remedio igualmente simple. Es su mente solo la que le hace inseguro e infeliz. La anticipación le hace inseguro, la memoria — infeliz. Deje de usar mal su mente y todo estará bien en usted. Usted no necesita enderezarla —se enderezará por sí misma, tan pronto como abandone todo interés en el pasado y en el futuro y viva enteramente en el ahora.

Int: Pero el ahora no tiene ninguna dimensión. ¡Devendré un nadie, una nada!

Mah: Exactamente. Como nada y nadie usted está a salvo y feliz. Usted puede tener la experiencia preguntando. Inténtelo.

Pero volvamos a lo que es accidental y a lo que es espontáneo, o natural. Usted ha dicho que la naturaleza es ordenada mientras que el accidente es un signo de caos. Yo he negado la diferencia y he dicho que nosotros llamamos a un acontecimiento accidental cuando sus causas no pueden ser rastreadas. No hay ningún lugar para el caos en la naturaleza. Solo en la mente del hombre hay caos. La mente no abarca el todo, su foco es muy estrecho. Ve solo fragmentos y no llega a percibir el cuadro. Lo mismo que un hombre que oye sonidos, pero que no comprende el lenguaje, puede acusar al orador de cháchara sin sentido, y de estar enteramente equivocado. Lo que para uno es una corriente de sonidos caótica, es un bello poema para otro.

El rey Janaka soñó una vez que era un mendigo. Al despertar preguntó a su Gurú Vasishta: «¿Soy un rey que sueña que es un mendigo o un mendigo que sueña que es un rey?» El Gurú respondió: «Tú no eres ni uno ni otro, eres ambos. Tú eres, y no obstante no eres lo que piensas que eres. Eres debido a que te comportas como si lo fueras; no eres debido a que ello no dura. ¿Puedes ser siempre un rey o un mendigo?

Todo está sujeto al cambio. Tú eres lo que no cambia. ¿Qué eres tú?» Janaka dijo: «Sí, yo no soy ni un rey ni un mendigo, yo soy el presenciador desapasionado». El Gurú dijo: «Ésta es tu última ilusión, la de que tú eres un jnani, la de que eres diferente y superior al hombre común. De nuevo te identificas a ti mismo con tu mente, en este caso una mente de buen comportamiento y en todo modo ejemplar. Mientras que veas la más mínima diferencia, eres un extraño para la realidad. Estás en el nivel de la mente.

Fragmento del libro "Yo soy Eso", de Nisargadatta

1.187 MIRARNOS TAL Y COMO SOMOS, por Charlotte Joko Beck



(...)

Un aspecto importante de nuestra práctica consiste en mirar con honestidad a este proceso constante de esperanzas, miedos y proyectos que reflejan la falta de compromiso con nuestra vida. Para ello es imprescindible que cerremos la puerta que tanto nos gusta mantener abierta, que demos media vuelta y que nos dispongamos a mirarnos tal y como somos. Eso es el compromiso, sin el cual no hay libertad alguna.

Mediante la práctica vamos agotando nuestras fantasías de salir huyendo por la puerta en busca de otra cosa en algún otro lugar. Casi todos nuestros esfuerzos van dirigidos a mantener y proteger la estructura del ego, una estructura creada a partir de la perspectiva errónea de que existe un “yo” separado del resto de la vida. Hemos de tomar conciencia de tal estructura -aunque sea artificial, no nuestra verdadera naturaleza- y ver cómo funciona, porque, a menos que la comprendamos, continuaremos actuando a partir del miedo y la arrogancia. Entiendo por arrogancia la sensación de creerse alguien especial, de no ser uno más. Podemos sentirnos arrogantes respecto a cualquier cosa: nuestros logros, nuestros problemas, incluso nuestra “humildad”. A partir del miedo y la arrogancia nos aferramos a todo tipo de actitudes y enjuiciamientos egocéntricos y provocamos de esta manera todo tipo de infortunios para nosotros y para los demás.

La libertad está estrechamente vinculada a nuestra forma de relacionarnos con el dolor y el sufrimiento. Me gustaría establecer una distinción entre el dolor y el sufrimiento. El dolor proviene de la experiencia de la vida tal cual es, sin excluir nada. Incluso podríamos denominar dicha a esa experiencia directa. Pero cuando intentamos echar a correr y escapar de nuestra experiencia de dolor, sufrimos. La libertad supone asumir el riesgo de ser vulnerables a la vida; es la experiencia de lo que quiera que acontezca en cada momento, sea doloroso o agradable. Semejante disposición requiere un compromiso absoluto con nuestra vida. Cuando somos capaces de entregarnos por completo, sin guardarnos nada y sin pretensiones de huir de la experiencia del momento presente, no hay sufrimiento. Cuando experimentamos nuestro dolor totalmente, hay dicha.

Charlotte Joko Beck.

Zen día a día: el comienzo, la práctica y la vida diaria. Gaia Ediciones. 2012. pg. 297-298

2014-08-17 11:33:11 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.188 ERES UNA MARAVILLA, por Pau Casals



"Cada segundo que vivimos es un momento nuevo y único del universo, un momento que jamás volverá... Y ¿qué es lo que enseñamos a nuestros hijos? Pues, les enseñamos que dos y dos son cuatro, que París es la capital de Francia.

¿Cuándo les enseñaremos, además, lo que son? A cada uno de ellos deberíamos decirle: ¿Sabes lo que eres? Eres una maravilla. Eres único. Nunca antes ha habido ningún otro niño como tú. Con tus piernas, con tus brazos, con la habilidad de tus dedos, con tu manera de moverte.

Quizá llegues a ser un Shakespeare, un Miguel Ángel, un Beethoven. Tienes todas las capacidades. Sí, eres una maravilla. Y cuando crezcas, ¿serás capaz de hacer daño a otro que sea, como tú, una maravilla?

Debes esforzarte —como todos debemos esforzarnos— por hacer el mundo digno de sus hijos".

Pau Casals.

Fuente: [Facebook-Prezencia incondicional](#)

2014-08-25 08:16:01 [Link](#) Antología Blog Contemplación

1.189 OTRO MODO DE VER, OTRO MODO DE VIVIR, por Enrique Martínez Lozano



He terminado de leer el último libro de Enrique Martínez Lozano: "Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad", un libro escrito con mucho rigor, con abundancia de citas y referencias, y con una sensibilidad especial para la sabiduría de la no-dualidad, una tradición de pensamiento y espiritualidad de gran reconocimiento en Oriente.

Del contenido del libro, me han llegado especialmente los capítulos dedicados a la belleza de la no-dualidad, su relación con el silencio y el compromiso, y sobre todo el capítulo dedicado al dolor y la muerte. En mi opinión, y a la vista de otros libros leídos, Enrique trata con gran maestría el tema del sufrimiento humano, dándole un profundo sentido dentro del aprendizaje de la vida, abogando por la comprensión y la aceptación en el marco del crecimiento personal.

En la contraportada del libro podemos leer lo siguiente:

"Gran parte de la filosofía occidental y, en consecuencia, la ciencia y aun la misma teología, han identificado el conocer con el pensar, conduciendo a un reduccionismo estrecho y nihilista.

Una de las mayores revoluciones de nuestro momento cultural –avalada también por los descubrimientos más recientes de la física cuántica y de las neurociencias– consiste, precisamente, en la toma de conciencia de otro modelo de conocer, infinitamente más rico y ajustado a lo real.

El primero es el modelo mental, dualista, que conduce a un conocimiento por análisis y reflexión. El segundo es el modelo no-dual, se asienta en la consciencia o atención no mediada por la mente y conduce a un conocimiento por identidad.

Ambos son complementarios: el primero se mueve eficazmente en el mundo de los objetos; el segundo, en el de la realidad no objetivable. De ahí que las cuestiones más decisivas –¿qué es la vida?, ¿qué es la verdad?, ¿quién es Dios?, ¿quién soy yo?...– solo puedan ser respondidas adecuadamente desde este segundo modo de conocer.

El tránsito de uno al otro requiere ejercitarse en pasar del pensamiento a la atención, porque solo acallando la mente es posible "ver" en profundidad, favoreciendo así la vivencia honda, plena y gozosa de lo que somos.

Necesitamos urgentemente otro modo de ver para poder vivir de otro modo."

Tenéis toda la información y la introducción completa del libro en la web de Enrique:

[Nuevo libro: Otro modo de ver, otro modo de vivir](#)

1.190 DENTRO DE MÍ, por Samuel Feijóo



Hoy, en mi ancianidad puedo decir que hay algo dentro de mi yo, que apenas entiendo: sí entiendo que está dentro de mí. Entiendo yo que eso que está dentro de mí, aunque apenas entiendo, sí entiende los sonidos e idiomas de los árboles, animales, yerbas, nubes, piedras, aguas, montañas... a los que escucho por ese yo apenas entendido en mí y que es parte fundamental de mi Yo, instinto desarrollado en milenios, tal vez. Y así me ando, muy atento a ese radar interior, a ese mago, que, a lo mejor, ha hecho de mí un poeta -no de versos solamente- y un gozador de los placeres del arte en la naturaleza, ocultos a tantos que, o han apagado ese yo, o bien que no lo oyen, y si lo oyen no lo entienden. Sin él sería yo un activo o triste hombre puramente visceral: ese pájaro de la quimera tendría arrancada las alas. Ese pájaro mutilado, que oye cánticos y los exhala. También carecería de ese árbol interior que conversa con todos los árboles; carecería de ese hilo de agua entrañable que dialoga con todas las aguas; carecería de esa estrella en la sangre que navega en el cosmos...

Samuel Feijóo

Dibujo: Samuel Feijóo

Fuente:

Samuel Feijóo: El sensible zarapico. Editorial Letras Cubanas. La Habana, 2013

Fuente web: [En clave de haiku, de Jorge Braulio](#).

1.191 DOS POEMAS, por Samuel Feijóo



POÉTICA

Millones de pájaros cantan
y nadie señala
un Dante entre ellos.
¡Felices pájaros!
Las bibliotecas del viento
se queman cada mañana,
y otra vez
la cultura matinal del pájaro
llena los bosques de inmensos conciertos.

EPITAFIO DEL POETA BOBO

Entre millones de libros ¿quién
leerá el tuyo?
Millones de libros,
generación tras generación,
bosques y bosques de versos,
generación tras generación,
montes y montes de páginas...
Generación tras generación...
Y tú escribiendo versitos,
ingenuo,
creyendo que alumbras
con tus lamparitas
el alma solitaria
que tal vez te encontró...
Y millones de libros vendrán
y siempre habrá un bobo
con su versito.

Fuente: [Islas en la Red](#).

1.192 SIÉNTATE Y VERÁS, por Rafael Redondo



Zen no es un estado particular del espíritu, como tampoco es una alteración forzada de la conciencia.

Zen es tu estado normal, el silencioso devenir; apacible, real. Za-Zen no persigue nada que no sea dejarse respirar, dejarse latir; dejarse ser: ninguna intencionalidad, ninguna persecución, ningún esfuerzo de logro. Sentarse en silencio sobre el mismo silencio.

No es fruto de la fantasía sino un rendirse a la evidencia de lo que es. Sin vanidad.

Sentarse en silencio es palpar con y en todos los sentidos nuestra pura naturaleza, la condición insonora que habita –y nos habita– en la quietud, la que despunta en el origen de los tiempos, aunque no depende del tiempo. Origen anterior al nacimiento de Abraham, Buda, Jesús, Mahoma. Comienzo sin comienzo.

En la postura de Za-Zen, o “sentada en silencio”, como señala Deshimaru, debemos hallar nuestros antecedentes prehistóricos.

Pero, siéntate. Siéntate y verás.

Fuente: www.iparhaizea.es

2014-09-26 09:58:37 [Link](#) Antología Blog La práctica

1.193 LA PORCIÓN FEMENINA DE DIOS, por Leonardo Boff



Cierta madrugada, insomne, retomé mi trabajo habitual en el ordenador. De repente, me pareció haber

oído, no sé si del mundo celestial o si de mi mente en estado alterado, una voz como un susurro, que me decía: “Hijo, voy a revelarte una verdad que ha estado siempre ahí, en mi evangelista Lucas, pero que los ojos de los hombres, cegados por siglos de patriarcalismo no podían ver. Se trata de la relación íntima e inefable entre María y el Espíritu Santo”. Y la voz seguía susurrando: “Aquel que es tercero en el orden de la Trinidad, el Espíritu Santo, es el primero en el orden de la creación. Él llegó antes al mundo; después vino el Hijo de Dios. Fue el Espíritu Santo, aquel que flotaba sobre el caos primitivo, y el que sacó de allí todos los órdenes de la creación. De ese Espíritu creador, se dice por mi evangelista Lucas: vendrá sobre ti, María, y armará su tienda sobre ti, por eso el Santo engendrado será llamado Hijo de Dios. Armar la tienda, como sabes, significa morar, habitar definitivamente. Si María, perpleja, no hubiese dicho su fiat, hágase según tu palabra, el Hijo no se habría encarnado y el Espíritu Santo no se habría feminizado.

Mira, hijo, lo que te estoy diciendo: El Espíritu vino a morar definitivamente en esta mujer, María. Se identificó con ella, se unió a ella de forma tan radical y misteriosa que en ella comenzó a plasmarse la santa humanidad de Jesús. El Espíritu de vida produjo la vida nueva, el hombre nuevo, Jesús. Para ti y para todos los fieles está claro que lo masculino a través del hombre Jesús de Nazaret fue divinizado. Ahora vete al evangelio de san Lucas y constatarás que también lo femenino a través de María de Nazaret fue divinizado por el Espíritu Santo. Él armó su tienda, es decir, vino a morar definitivamente en ella. Date cuenta que el evangelista Juan dice lo mismo del Hijo: Él armó su tienda en Jesús. No es el Espíritu, susurra la misma voz, que toma al profeta para una determinada misión y, cumplida esta, termina su presencia en él. Con María es diferente. Viene, se queda, y no se va jamás. Ella es elevada a la altura del Divino Espíritu Santo. De ahí que, lógicamente, el Santo engendrado será llamado Hijo de Dios. Es el caso de María. No sin razón es la bendita entre las mujeres.

Hijo, esta es la verdad que debes anunciar: por medio de María, Dios mostró que además de ser Dios-Padre es también Dios-Madre con las características de lo femenino: el amor, la ternura, el cuidado, la compasión y la misericordia. Estas virtudes están también en los hombres, pero encuentran una expresión más visible en las mujeres.

Hijo, al decir Dios-Madre descubrirás la porción femenina de Dios con todas las virtudes de lo femenino. Jamás olvides que las mujeres nunca traicionaron a Jesús. Le fueron fieles hasta el pie de la cruz. Mientras sus discípulos, los hombres, huyeron, Judas lo traicionó y Pedro lo negó, ellas mostraron un amor fiel hasta el extremo. Ellas, mucho antes que los apóstoles, fueron las primeras en dar testimonio de la resurrección de Jesús, el hecho mayor de la historia de la salvación.

Lo femenino de Dios no se agota en su maternidad, sino que se revela en lo que hay de intimidad, de amorosidad, de gentileza y de sensibilidad, perceptibles en lo femenino. No permitas que nadie, por ninguna razón, discrimine a una mujer por ser mujer, aduce todas las razones para que sea respetada y amada, pues ella revela algo de Dios que solamente ella, junto con el hombre, puede hacer a mi imagen y semejanza. Refuerza sus luchas, recoge las contribuciones que ella aporta a la sociedad, a las Iglesias, al equilibrio entre hombres y mujeres. Ellas son un sacramento de Dios-Madre para todos, un camino que nos lleva a la ternura de Dios. Ojalá las mujeres asuman su porción divina, presente en una compañera suya, María de Nazaret. Llegará el día en que caigan las escamas que cubren vuestros ojos y entonces hombres y mujeres os sentiréis también divinizados por el Hijo y por el Espíritu Santo”.

Al volver en mí, sentí en la claridad de mi mente cuanto de verdad me había sido comunicado. Y, conmovido, me llené de alabanzas y de acción de gracias.

Leonardo Boff

Fuente: www.servicioskoinonia.org.

1.194 FLEXIBILIDAD, por Charlotte Joko Beck



La práctica del zen consiste en vaciarse de uno mismo, tomar conciencia de que no hay un “yo”. Lo cual no significa carecer de entidad. Significa ser fuerte. Pero ser fuerte no significa ser rígido. Me he enterado de cómo diseñan las casas del litoral que tienen riesgo de inundación debido a las fuertes tormentas: cuando se inundan, la parte central de la vivienda se desploma, y el agua, en lugar de derribar toda la construcción, pasa veloz por la parte central y deja la casa en pie. Una buena relación es algo semejante. Posee una estructura flexible capaz de absorber golpes y tensiones, de tal manera que pueda conservar su integridad y continuar funcionando. Pero cuando una relación se basa principalmente en lo que “yo quiero”, la estructura será rígida. Y si es rígida, no puede hacer frente a la presión de la vida ni estar a su servicio como es debido. A la vida le gusta que las personas sean flexibles y poder utilizarlas para sus propósitos.

Si comprendemos el zazen y nuestra práctica, seremos capaces de empezar a conocernos a nosotros mismos y de darnos cuenta de cómo nuestras emociones conflictivas causan estragos en nuestras vidas. Si practicamos de verdad, entonces, muy lentamente, a lo largo de los años, nos fortaleceremos. A veces este proceso resulta horrible; si alguien os cuenta lo contrario, no está hablando de la verdadera meditación. La verdadera meditación no es en absoluto un camino de rosas y sonrisas. Pero si meditamos de verdad, con el tiempo empezaremos a saber qué es lo que estamos buscando, comenzaremos a ver quiénes somos.

Charlotte Joko Beck.

Zen día a día: el comienzo, la práctica y la vida diaria. Gaia Ediciones. 2012. Pg. 160

1.195 DE LA ADVERTENCIA AMOROSA, por San Juan de la Cruz



“Aprenda el Espiritual a estarse con advertencia amorosa en Dios, con sosiego de entendimiento, cuando no puede meditar, aunque le parezca que no hace nada. Porque así, poco a poco, y muy presto, se infundirá en su alma el divino sosiego y la paz con admirables y subidas noticias de Dios, envueltas en divino amor. Y no se entremeta en formas, meditaciones e imaginaciones, o algún discurso, porque no desasosiegue el alma y la saque de su contento y paz, en lo cual ella recibe desasosiego y repugnancia. Y si, como habemos dicho, le hiciere escrúpulo de que no hace nada, advierta que no hace poco en pacificar el alma y ponerla en sosiego y paz, sin alguna obra y apetito, que es lo que nuestro Señor nos pide por David sal 45,11, diciendo: aprenderos a estaros vacíos de todas las cosas, es a saber, interior y exteriormente, y veréis cómo yo soy Dios 2S 15,5”

Fuente: <https://monasteriodelasbatuecas.wordpress.com>

2014-10-23 12:10:51 [Link](#) Blog Contemplación

1.196 LIMPIAR EL ESPEJO, por Papaji



No trates de limpiar el espejo
porque siempre se volverá a ensuciar.
¡Pero no hay espejo ni hay polvo que se asiente en él!
Libérate de la arrogancia de que tú no eres el Ser

y de que hay “otro.”

Mejor haz añicos el espejo
dándote cuenta que Todo es Ser.
Esta Realización es el Diamante
y un regalo que recibes del Maestro.

Papaji

Del libro “Esto es”

Recopilado y editado por Prashanti y Vidyavati de Jager y Yudhishtara

Traducido por Juan Ricardo Colombo

2014-10-16 08:48:14 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.197 CHISPAS DE SABIDURÍA

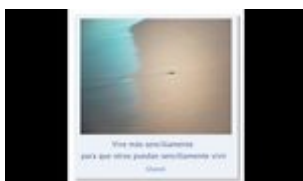
Os dejo la 2ª parte del vídeo de Chispas de sabiduría, que recoge citas de la sabiduría y el trabajo interior.



Chispas de sabiduría 2

<https://vimeo.com/108405403> "Citas de la sabiduría del corazón. En estas citas se condensa gran parte de mi visión actual de la sabiduría y el trabajo interior. Música: "Who Are We to Say" de Lisa Gerrard y Patrick Cassidy Fotografías y montaje: Grego.es"

Y este era el 1º



Chispas de sabiduría 1

<http://vimeo.com/gregodt/chispas-sab...> **About this video**

"Citas de la sabiduría del corazón. En estas citas se condensa gran parte de mi visión actual de la sabiduría y el trabajo interior. Grego.es". Música: I asked for Love - Lisa Gerrard. Fotografías y montaje: Grego.es

2014-10-09 08:20:21 [Link](#) Blog Esencia

1.198 ES EL MUNDO ROCÍO, por Issa



solo rocío
es el mundo, rocío
y sin embargo...

haiku de Kobayashi Issa, poeta japonés (1763-1827)

Poema conmovedor, escrito por Issa a la muerte del único hijo pequeño que le quedaba:

Tsuyu no yo wa
Tsuyo no yo nagara
Sarinagara

La vida de ese niño, tan corta, evoca la fugacidad del rocío, pero el poeta sugiere en el verso final, que, a pesar de todo ha merecido la pena. “Mundo de rocío” es una expresión a la que el budismo alude a esta vida transitoria.

Del libro “NIEVE, LUNA, FLORES”
José Maria Bermejo

Fuente: [El Blog de Josefa](#)

Foto: Grego.es

2014-10-20 21:52:00 [Link](#) Blog Haiku

1.199 ATENDER SÓLO A UNA COSA, por Eknath Easwaran



El amor embellece los hechos cotidianos. Percy Bysshe Shelley

Mediante la meditación, y atendiendo sólo a una cosa, estamos en condiciones de aprender a dirigir nuestra mente hacia lo que hemos elegido. ¡Tan sencillo como esencial para poner en práctica el amor! Apuntar a una sola mira significa que podremos conceder toda nuestra atención a quien esté con nosotros, ya sea alguien que contradiga nuestra opinión respecto a una reforma tributaria o alguien a quien haya que explicarle las peculiaridades de las tablillas escritas con caracteres cuneiformes. Tan pronto lo hacemos, el tedio se esfuma de nuestro vínculo; nos aburriríamos porque nuestra atención vaga. Cuando podemos prestar a alguien una total atención, nuestra actitud está diciendo claramente: “Tienes importancia para mí. Te respeto”.

Eknath Easwaran
365 Pensamientos inspiradores (3 de enero).
RBA Libros, S.A. 2000

2014-11-13 08:49:33 [Link](#) Blog Reflexiones

1.200 OS CONDUCTIRÉ A VUESTRA TIERRA (Ez. 36,24), por José F. Moratíel



En el Silencio se puede vivir una de las emociones más delicadas y profundas, la emoción del expatriado que vuelve a su patria cuando uno ya casi no contaba con poder retornar a su país natal, donde está su verdadero Ser, donde se aloja su verdadera identidad. Es el encuentro con nuestra alegría y felicidad.

El Silencio es volver al rincón más amado, y a la vez más alejado, de nuestro corazón tanto tiempo tapiado, es volver uno a sí mismo, tanto tiempo extraviado y errante. Uno puede saberse desterrado de sí mismo. Y siempre es posible regresar por la puerta de entrada que es el Silencio, que es el camino de vuelta.

El exilio comienza cuando uno, de la mañana a la noche, se dirige a otros espacios, se echa a andar por otros senderos, distraído y vagabundo de otra patrias. A la hora del retorno no cabe entretenerse con nada, cualquier cosa puede retrasar la llegada. Y urge llegar pronto.

En el Silencio se está alerta, predispuesto y pronto para pisar el umbral del corazón. Poner los pies de nuevo, pisar la tierra íntima es como renacer, resucitar. La vida se inauguró, nació ahí dentro, y uno lo había olvidado. Pero a pesar de todos los pesares, en esa posada de la interioridad existe solidez, agua fresca, ímpetu nuevo.

Se siente estremecimiento al advertir que dentro hay tal dinamismo, intensos sorbos de vida y de paz, es el fluir de la fuente oculta, ahora abierta por el Silencio. Por eso el corazón se vive sano y recobrado, alentado por la vibración más fecunda.

El interior es tu casa, tu ciudad, tu tierra. Y al volver te vas a enamorar del que te llena y colma a rebosar: de Dios. El Silencio es seducción de lo absoluto que inunda tu anchura íntima. Y ahí te encuentras contigo mismo, con lo que eras ya en la edad de la germinación, desde siempre.

El Silencio es lujo del corazón, donde se prepara el trato con las cosas, sin hosquedad, sin hostilidad. Del Silencio brota la suavidad y la calma del alma que ha regresado a sí misma y desde él se vierte sobre el

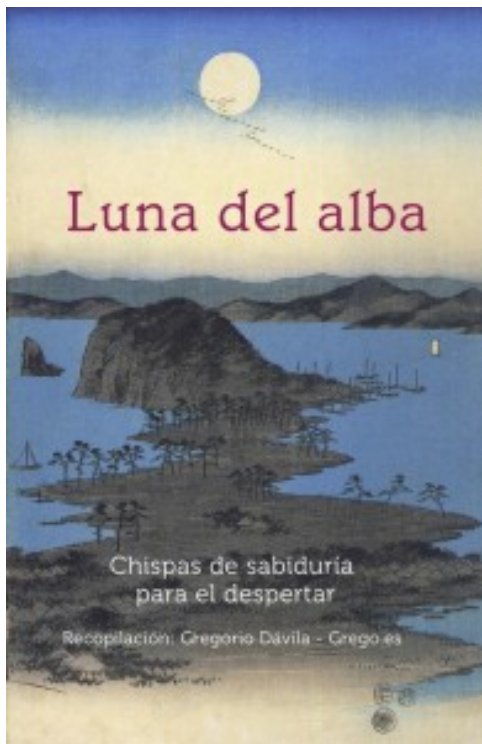
entorno todo el júbilo y toda la felicidad.

José F. Moratíel

Cortesía de Lola Montes

2014-11-20 08:54:39 [Link](#) Blog Esencia

1.201 LUNA DEL ALBA, por Grego.es



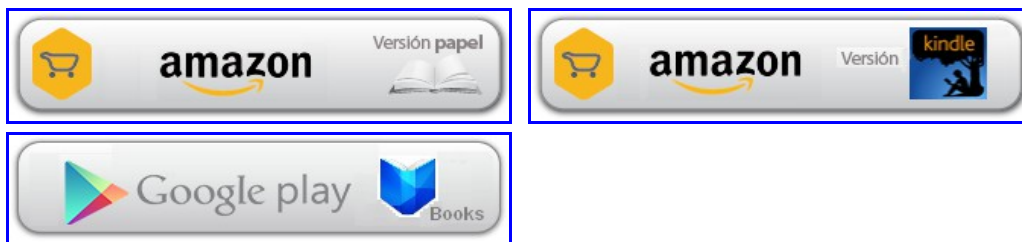
Para probar algunas plataformas de autoedición, he preparado este librito titulado "Luna del alba" que contiene algunos textos breves de la sabiduría universal. Está disponible en formato papel y electrónico (ebook).

"Este librito es una recopilación de citas de sabiduría y espiritualidad que han resonado en mi con sabor a verdad, como pensamientos inspiradores del arte de vivir. En estas citas se condensa gran parte de mi visión actual de la sabiduría y el trabajo interior.

Hay un trasfondo común de verdad y valores en todas las tradiciones espirituales que nos puede servir de guía para conocer y amar la realidad. Las citas van desde las Upanishad y el Tao te king hasta Thomas Merton o Einstein, pasando por Ghandi, Krishnamurti, Rumi o Nisargadatta.

El título de "luna del alba" simboliza la belleza del despertar. La luna como elemento inspirador de tantas obras y como alegoría de la hermosura de vivir. El alba como símbolo de apertura y claridad de la mente que profundiza en la esencia de uno mismo."

Los enlaces a las distintas plataformas:



En Google Play se puede bajar gratis. Los precios de Amazon son los mínimos permitidos por esta plataforma.

Para quien le interese el tema de la autoedición en Amazon, le dejo estos enlaces:

<http://www.publicaenamazon.com/publica-en-papel.html>

<http://pensamientoarritmico.wordpress.com/>

<http://josenoguera.es/publicar-un-libro-en-amazon/>

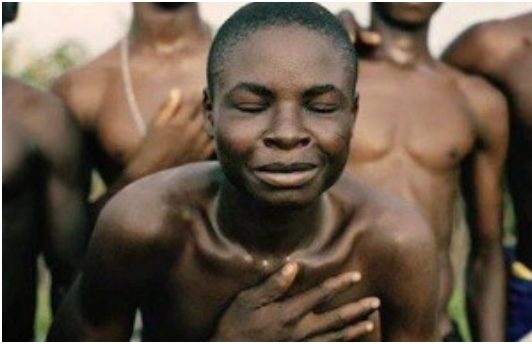
Otras plataformas de autoedición

www.bubok.es

www.lulu.com

2014-12-17 11:34:05 [Link](#) Blog De Grego grego2 Libros

1.202 SAWABONA, de una tribu de África



Una bonita historia de la tribu africana SAWABONA:

Por lo visto, en esta tribu cuando alguien hace algo perjudicial o incorrecto, ellos llevan a la persona al centro de la aldea y toda la tribu viene y lo rodea.

Durante dos días le dicen "todas las cosas buenas" que ha hecho.

La tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno, deseando seguridad, amor, paz y felicidad. Pero a veces, en la búsqueda de esas cosas, las personas cometen errores; errores que la comunidad ve como un grito de socorro.

Entonces la tribu se une para levantarlo; para reconectarlo con quien él realmente es, hasta que se acuerde totalmente de la verdad de la que se había desconectado temporalmente: "Yo soy bueno".

SAWABONA es un saludo usado en África del Sur que quiere decir: "Yo te respeto, yo te valoro. Eres importante para mí".

En respuesta, las personas contestan SHIKOBA, que significa: "Entonces, yo existo para ti".

Fuente: <http://periodicobuenasnoticias.blogspot.com.es/>

2014-10-27 12:04:48 [Link](#) Antología Blog Sabiduría

1.203 REGRESA A LA RAÍZ, por Rumi



¿Por qué estás tan encantado por este mundo

cuando una mina de oro se encuentra dentro de ti?
Abre los ojos y ven -
Regresa a la raíz de la raíz
de tu propia alma.

Naciste de los rayos de la Majestad de Dios
cuando las estrellas estaban en su lugar perfecto.
¿Hasta cuándo sufrirás los golpes
de una mano inexistente?
Así que ven, regresa a la raíz de la raíz
de tu propia alma.

Eres un rubí encajado en el granito.
¿Hasta cuándo nos engañarás con esta apariencia exterior?
O amigo, podemos ver la verdad en tus ojos!
Así que venga, regresa a la raíz de la raíz
de tu propia alma.

Rumi

Fuente: www.facebook.com/RumiEnEspanol/

2014-12-22 08:44:25 [Link](#) Antología Blog Esencia

1.204 UNA CONFIANZA INDESTRUCTIBLE, por Enrique Martínez Lozano



La turbación o la angustia aparecen –con mayor o menor intensidad- cada vez que unimos nuestra suerte a “lo que ocurre”, siempre que eso “que ocurre” no coincide con nuestros deseos o expectativas.

“Lo que sucede” reviste una doble característica: por un lado, escapa a nuestra voluntad; por otro, es siempre impermanente. Al identificarnos con ello, nos convertimos en marionetas de los acontecimientos, nuestro estado de ánimo se escapa de nuestras manos y sobrevivimos fluctuando en altibajos.

La salida no puede pasar nunca por el imposible control de lo que ocurre, sino por situarnos en “otro lugar”, en la consciencia de lo que sucede. Lo que ocurre es impermanente; la consciencia permanece siempre: los altibajos son sustituidos por la ecuanimidad.

La sabiduría consiste, pues, en hacer el “paso” de lo que ocurre a la consciencia de lo que ocurre. Y nos adiestramos en ello cada vez que, ante cualquier sensación, sentimiento, emoción, estado de ánimo, circunstancia, acontecimiento..., nos hacemos conscientes de lo que estamos sintiendo o de lo que está acaeciendo. Al hacerme consciente, tomo distancia –crezco en libertad- y me conecto un poco más lúcidamente con mi verdadera identidad: no soy nada de lo que pueda ocurrir, pensar o sentir, sino la consciencia en la que todo aquello aparece.

La consciencia no se inquieta, no sufre, no se altera; tampoco muere, porque nunca nació. Permite que todo sea. Es sabiduría que conduce todo el proceso. Alinearse con ella significa anclarse en nuestra verdadera identidad y fluir con la corriente de la Vida.

Fuente y artículo completo: [2 de noviembre. Conmemoración de todos los difuntos | Enrique Martínez Lozano.](#)

Foto: Grego.es

2014-11-02 08:00:26 [Link](#) Blog Sabiduría

1.205 ANTOLOGÍA DE HAIKU "CLAREA EL DÍA", por Grego.es



El haiku es un breve poema de origen japonés que trata de captar la esencia de un momento vivido con conciencia.

En Noviembre de 2014 se cumplen diez años de la creación de Paseos.net, taller de iniciación al haiku. Con este motivo, publicamos esta Antología de los haikus más destacados en la historia del taller. Gracias a todos los autores, miembros y equipo del taller que con su participación y buen ánimo han facilitado la producción de esta obra.

Si os interesa, podéis adquirir el libro, bien en papel o ebook, en el siguiente enlace de la web de Mandala Ediciones:

<http://goo.gl/tqHNul>

Algunos haikus que aparecen en la antología:

En una gota
a punto de caer,
el gris del cielo.
- *Hada verde*

Luvia de otoño
van pasando los días
uno tras otro.
- *Javinchi*

Acaba el año
El humo de la chimenea
cambia de dirección
- *Ge-érgon*

2014-11-05 12:58:48 [Link](#) Blog grego2 Libros

1.206 MADUREZ INTERIOR, por Karlfried Graf Dürckheim



(...)

Quiero referir aquí una historia vivida para explicar mejor este concepto de madurez interior y del

cumplimiento que, necesariamente, tiene como efecto. Fue en una visita a un claustro japonés, en Kyoto, en 1945. Un amigo japonés consiguió para mí una audiencia con el maestro Hayashi, abad del célebre monasterio Zen de Myoshinji. Los japoneses tienen la delicada costumbre de hacerse regalos. El visitante, cuando es recibido por primera vez, lleva un regalo a su anfitrión y a su vez éste se ocupa de que el invitado no se vaya con las manos vacías. El regalo más valorado es siempre aquel que es obra de la propia persona que lo ofrece. Fue así como, al final de una larga y fructífera conversación, al llegar el momento de terminar, el Maestro me dijo: “Quiero hacerle un pequeño regalo. Voy a pintar algo para usted”. Dos monjes jóvenes trajeron el material que se precisaba. Sobre una estera cubierta con tela roja, colocaron una hoja fina de papel de arroz de 60 x 20 cm., sostenida arriba y abajo por una barra de plomo. Trajeron luego los pinceles y la tinta. Era, en realidad, una barra de tinta de China que se transformaba en tinta líquida a base de frotarla mucho contra las paredes de una piedra negra hueca que contenía un poco de agua.

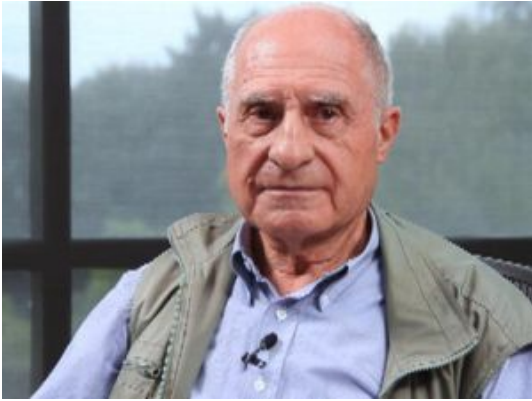
Con una calma total y con todo el ceremonial requerido, como si tuviera tiempo infinito interiormente, un maestro tiene siempre tiempo infinito, el abad se puso a preparar la tinta. Con un movimiento regular de la mano, estuvo frotando hasta que el agua quedó negra. Sorprendido al ver que fuera el propio Maestro el que hacía este trabajo, pregunté cuál era la razón. Su respuesta fue muy significativa: “Gracias al tranquilo movimiento de balanceo de la mano que prepara la tinta cuidadosamente, una gran calma se va apoderando de todo el ser, y únicamente de un corazón en calma perfecta es de donde puede nacer algo perfecto.

Todo estaba ya preparado. El Maestro Hayashi se sentó sobre los talones, el cuerpo bien derecho, la frente serena, los hombros relajados, en la posición que caracteriza a quien practica desde hace mucho tiempo “la sentada”: el tronco distendido, pero a la vez con la tensión justa, vital. Con un movimiento inimitable, pues hasta ese punto era sosegado y fluido, el Maestro cogió el pincel. Por un momento, miró el papel, su mirada estaba como perdida en lo infinito. Luego dio la impresión de abrirse cada vez más hacia el interior, esperando que la imagen que contemplaba saliera libremente como de sí misma. En ningún momento tuve la impresión de que le inquietara el temor de no lograr su propósito, o el deseo ambicioso de conseguirlo por encima de todo. El resultado fue el testimonio de una maestría que expresaba mucho más que el dominio de una técnica.

(...)

Fuente y artículo completo: www.cetr.net

1.207 CORAZÓN AL ACECHO Y ALMA EN VILO. Poemas de Amable Sánchez Torres



A través de la web del Centro para el Estudio de las Tradiciones Religiosas (www.cetr.net) he descubierto a este poeta, Amable Sánchez Torres, natural de Salamanca (España) y residente en Ciudad de Guatemala. Me han gustado estos poemas que rezuman silencio.

Si solo tengo el aire,
¿qué les voy a dejar
a los demás?

Si solo tengo el sueño
de volar,
¿qué les voy a dejar?

¿Qué les voy a dejar,
si después de tanto
remar
no tengo más que un remo y el mar?

A los demás
les hubiera dejado
un granito de sal,
una gota de lluvia...
Pero después de tanto inventariar
—o acaso es inventar?—
solo puedo dejarles
mi forma de callar.

¿Qué les puedo dejar?
Si ya ni el aire tengo...
ni el sueño...
ni la sal...
ni la gota de lluvia...

El remo no se lo puedo dejar
a nadie,
ni tampoco el mar.
Que esos los necesito
Para —¿dije morir?—
Remar.

(Como al pasto el rocío. Esa vaga tristeza sosegada, 14)

**Oración de quien
no sabe decir otra cosa**

Que tu Palabra sea mi palabra,
Señora de Silencios. Que yo hable
solo si tu Palabra es mi palabra,
y que me llene todo de silencio
como cumbre remota y soleada
en que Dios esté a gusto.
Que tu Palabra sea la palabra
con que Dios hable en mí cuando yo calle,
pero que calle siempre y que me quede
como los niños semiadormecidos
cuando Dios hable en mí. Que no balbuzca,
que no interrumpa a Dios,
que solo escuche.
Que tu palabra y tu Silencio sean
el hontanar en que mi voz se abreve,
en que mi voz se bañe cada día.
Que cuando muera sea tu Palabra
el último refugio de mis labios
y que el ángel Gabriel me ponga en ellos,
como brasa o albor, su dedo índice.
Que así me encuentre Dios cuando me llame

14 de junio de 1988

(Como al pasto el rocío. Señora de silencios, 1987-1988, 12)

Fuente y artículo completo: www.cetr.net

<https://vimeo.com/84998683>

1.208 DRENAR EL CUERPO, por José F. Moratiel



68

Cuando hay intoxicación necesito un drenaje. Drenar un cuerpo no es tarea de un solo día. Hay que soltar todo para recuperar la salud. Mis impurezas las puedo dejar en mi silencio. Tengo que recobrar la vida aunque las horas de silencio sean duras. Pero alcanzar la raíz es bueno. Todo ha de salir en el camino del silencio. Quedarse en carne viva duele. El dolor purifica. El drenaje limpia.

69

El otoño se parece a nosotros. Es arrasador. No perdona nada. Todo se cae. Ingresa en un periodo de muerte, pero es una estación buena. El árbol se deja ver. No es de muerte sino de vida. Ingresa en el invierno y este luego se alarga hasta la primavera. Se gesta, se fermenta. El silencio puede ser un otoño donde todo se cae. Son horas de vida también porque cuando me purifico, mi salud se recobra y yo me siento de manera distinta.

José F. Moratiel

Fuente: Minutos de Silencio, Editorial San Pablo, 2013.

2014-12-10 09:33:42 [Link](#) Blog Reflexiones

1.209 EL MIEDO A NO SER, por Charlotte Joko Beck



La práctica inteligente siempre aborda una sola cosa: el miedo que surge en la base de la existencia humana, el miedo a *no ser*. Y aunque es obvio que yo “no soy”, no quiero ni oír hablar de ello. Soy la propia impermanencia en el interior de una forma humana que, mientras cambia rápidamente, aparenta solidez. Me da miedo ver lo que soy: un campo energético en incesante cambio. No quiero ser eso, por lo que una buena práctica consiste en trabajar con ese miedo. El miedo adquiere la forma de un constante pensar, especular, analizar y fantasear. Mediante toda esa actividad creamos un recubrimiento de humo con el que nos mantenemos a salvo en una práctica simulada. La verdadera práctica no aporta seguridad; es cualquier cosa, menos segura. Y puesto que no nos gusta, nos obsesionamos con nuestros denodados esfuerzos por alcanzar nuestra versión del sueño personal. Una práctica tan obsesiva es en sí misma otra cortina de humo que interponemos entre nosotros y la realidad. Lo único que importa es ver con un foco impersonal: ver las cosas como son. Cuando la barrera personal se desprende, ¿por qué habríamos de ponerle un nombre? Vivimos nuestra vida, sin más. Y cuando nos morimos, nos morimos sin más. No hay problema alguno.

“¿Quién es?”, pregunta Dios.

“Soy yo.”

“Márchate”, dice Dios.

Un tiempo después...

“¿Quién es?”, pregunta Dios.

“Soy Tú.”

“Adelante”, contesta Dios.

Recuerdo un antiguo koan acerca de un monje que fue a visitar a su maestro. “Soy una persona muy iracunda, quiero que me ayude”, le dijo. El maestro respondió: “Muéstrame tu ira”. A lo cual el monje contestó: “Bueno, ahora mismo no estoy enfadado. No puedo mostrársela”. Y el maestro señaló: “Es obvio por tanto que tú no eres la ira, puesto que a veces ni siquiera está ahí”. Lo que somos tiene múltiples rostros, pero esos rostros no son lo que somos.

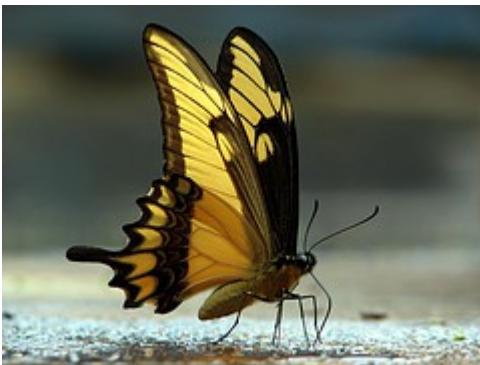
En alguna ocasión me han planteado esta pregunta: “¿No es la observación una práctica dual? Porque cuando estamos observando hay una cosa que está observando otra cosa”. Pero, de hecho, esto no implica una dualidad. El observador está vacío. En lugar de un observador separado, podría afirmarse que tan solo hay *observación*. No hay nadie que escuche, únicamente hay escucha. No hay nadie que vea, tan sólo hay el ver. De alguna manera, esto escapa a nuestra comprensión. No obstante, si practicamos con suficiente tesón, aprenderemos que no solo el observador está vacío, sino que aquello que observamos también lo está. En ese momento el observador (el testigo) desaparece. Esa es la fase final de la práctica, no hace falta que nos preocupemos al respecto. ¿Por qué desaparece el observador al final? ¿Qué queda cuando una nada

no ve una nada? Tan solo la maravilla de la vida. No hay alguien separado de los demás. Únicamente queda la vida viviéndose: oyendo, tocando, viendo, oliendo, pensando.
Ese es el estado del amor y de la compasión: no “soy yo”, sino “soy Tú”.

Charlotte Joko Beck. Zen día a día: el comienzo, la práctica y la vida diaria. Gaia Ediciones. 2012.
fragmentos pgs. 199,203,204

2014-12-02 08:31:58 [Link](#) Blog La práctica

1.210 ESTE CUERPO NO SOY YO, por Thich Nhat Hanh



Este cuerpo no soy yo.
Yo no estoy limitado por este cuerpo.
Yo soy la vida sin límites.
Nunca he nacido, y nunca he muerto.
Mira el mar y el cielo lleno de estrellas,
manifestaciones de mi maravillosa mente verdadera.
Desde antes del tiempo, he sido libre.
El nacimiento y la muerte son sólo puertas por donde pasamos,
umbrales sagrados de nuestro camino.
El nacimiento y la muerte son sólo un juego,
el de las escondidillas.
Así que ríe conmigo,
agarra mi mano
y digamos adiós,
despidámonos,
volveremos a vernos muy pronto.
Nos conocimos hoy.
Nos reuniremos de nuevo mañana.
Nos encontraremos en el origen de cada momento.
Nos encontraremos el uno al otro en todas las formas de vida.

Thich Nhat Hanh

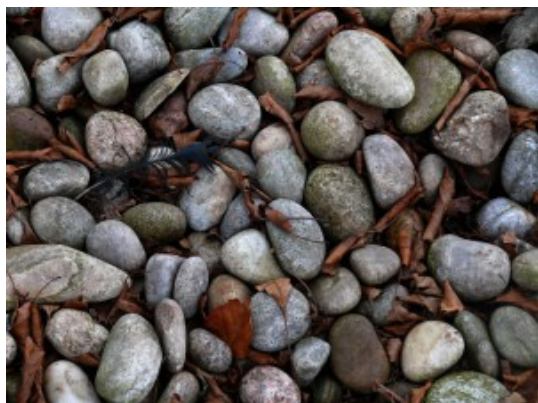
Cortesía de Goyo - Gregorio Hidalgo.

El maestro zen Thich Nhat Hanh sufrió el pasado día 11 de noviembre una grave hemorragia cerebral de la que se está recuperando, aunque su estado todavía es crítico.

Nos unimos a todas las personas que están ofreciendo su práctica por la salud de Thich Nhat Hanh.

2014-11-16 13:29:26 [Link](#) Blog Sabiduría

1.211 COMO TÚ, por León Felipe



El otro día en el concierto de Paco Ibáñez (20 nov. en Sevilla) volví a escuchar este poema de León Felipe, y me sugirió una vida humilde, sencilla, sin pretensiones, que no busca los altos puestos, que vive sin ser notada, que es libre, que se mueve, que se hunde en la tierra, que no teme lo desconocido, es aventurera, pequeña y ligera...

Así es mi vida,
piedra,
como tú. Como tú,
piedra pequeña;
como tú,
piedra ligera;
como tú,
canto que ruedas
por las calzadas
y por las veredas;
como tú,
guijarro humilde de las carreteras;
como tú,
que en días de tormenta
te hundes
en el cieno de la tierra
y luego
centelleas

bajo los cascos
y bajo las ruedas;
como tú, que no has servido
para ser ni piedra
de una lonja,
ni piedra de una audiencia,
ni piedra de un palacio,
ni piedra de una iglesia;
como tú,
piedra aventurera;
como tú,
que tal vez estás hecha
sólo para una honda,
piedra pequeña
y
ligera...

León Felipe

.....

<https://www.youtube.com/watch?v=FLI46jzAh4k>

2014-11-24 08:50:51 [Link](#) Blog Poemas

1.212 DIPA MA: LECCIONES DE VIDA, por Amy Schmidt



Mujer, madre y jefa de familia, Dipa Ma hace que el camino del Buddha parezca accesible y la gran meta

de la libertad alcanzable en esta misma vida. Lo que sigue son algunas lecciones que provienen de las enseñanzas esenciales de Dipa Ma. Espero que te sean de ayuda en tu propio viaje de liberación.

Medita todos los días: Practica ahora. No pienses que lo harás más tarde.

Dipa Ma sostenía firmemente que si queremos paz, debemos practicar con regularidad. Insistía en que los estudiantes encontraran el tiempo para la práctica formal de la meditación todos los días, aunque sólo fuera por cinco minutos. Si eso resultaba imposible, aconsejaba: «Al menos, cuando estés en la cama por la noche, sólo sé consciente de una inhalación y una exhalación antes de quedarte dormido».

Además de la sentada formal en el cojín de meditación, Dipa Ma instaba a los estudiantes a que hicieran de cada momento de sus vidas una meditación. Muchos de ellos eran personas muy ocupadas a quienes les resultaba difícil disponer de algún tiempo libre. «Si estás ocupado, entonces esa ocupación es la meditación», les decía. «Cuando haces cálculos, sabes que estás haciendo cálculos. Meditación es saber lo que estás haciendo. Si vas apresurado a la oficina, debes estar consciente de 'voy apresurado'. Cuando estás comiendo, poniéndote los zapatos, las medias, la ropa, debes estar consciente. ¡Todo es meditación!»

Para Dipa Ma, la concienciación no era algo que hacía, era lo que ella era –todo el tiempo. Dejó claro que no hay ningún problema con los lapsus de la concienciación, con la mente que divaga. «Le sucede a todos. No es un problema permanente.»

«En definitiva, no hay nada a qué apegarse en este mundo», enseñaba, «pero podemos hacer buen uso de todo lo que hay en él. La vida no es para rechazarla. Está aquí. Y mientras esté aquí, y nosotros estemos aquí, podemos hacer el mejor uso de ella.»

Elige una práctica de meditación y no la abandones

Para aquellos que comienzan el viaje espiritual, Dipa Ma fue categórica acerca del compromiso con un estilo de meditación. No te rindas, y no saltes de práctica en práctica. Encuentra una técnica que te siente bien y sigue con ella hasta encontrar tu «límite», el punto en el que comienzan a surgir las dificultades.

Un error común que cometen muchos buscadores espirituales occidentales es interpretar las dificultades como un problema con una práctica en particular. Desde la perspectiva de ese incómodo límite, cualquier otra práctica siempre parece mejor. «Tal vez deba probar con cantos tibetanos... o danza sufi». De hecho, las dificultades, normalmente, son una señal fehaciente de que la práctica está funcionando.

Recuerda el consejo de Dipa Ma. Sigue adelante con la práctica que has elegido a través de la dificultad y la duda, de la inspiración y el estancamiento y de los inevitables altibajos. Si puedes mantener el compromiso con tu práctica durante los momentos más oscuros, nacerá la sabiduría.

Practica la paciencia

La paciencia es forjada al encontrar el límite constantemente. En las situaciones más desafiantes, el sólo hecho de aparecer, de estar presente, quizás sea lo único que uno puede hacer –y puede ser suficiente.

Una estudiante narra los efectos de esta clase de paciencia en la vida de Dipa Ma: «Ella vio a su mente pasar por toda clase de sufrimiento, y fue capaz de aguantar hasta el final. Tiempo después, cuando salió de ese fuego, había algo muy determinado, casi aterrador, en la forma en que podía mirarte, porque se había visto a sí misma. No había dónde esconderse. Ella fue el ejemplo de que uno no puede simplemente sentarse a esperar la iluminación. Tienes que adueñarte de estas verdades en el nivel más profundo de tu corazón.»

La paciencia es una práctica de por vida, para desarrollar y refinar con el tiempo. Según Dipa Ma, la paciencia es esencial para la maduración de la mente y, por lo tanto, una de las más importantes cualidades a cultivar.

Libera tu mente

Dipa Ma no decía que la mente es principalmente historias, sino que en la mente no hay nada más que historias. Éstas son los dramas personales que crean y mantienen la sensación de identidad individual: quiénes somos, qué hacemos, de qué somos o no capaces. Si no nos damos cuenta de ello, la interminable sucesión de tal clase de pensamientos conduce y limita nuestras vidas –a pesar de que esas historias carecen de sustancia.

Dipa Ma desafiaba la creencia y el apego de los estudiantes con respecto a sus historias. Cuando alguien decía: «No puedo hacer eso», le preguntaba: «¿Estás seguro?», o «¿Quién lo dice?», o «¿Por qué no?». Ella animaba a los estudiantes a observar las historias, a ver su vacuidad y a superar las limitaciones que éstas les imponían. «Dejen ir los pensamientos», insistía. «Meditar no es pensar.»

Al mismo tiempo, enseñaba que la mente no es un enemigo del que hay que deshacerse. Más bien, que en el proceso de hacernos amigos de la mente, de llegar a conocerla y aceptarla, ésta deja de ser un problema.

Calma el fuego de las emociones

Cuando alguien venía a visitar a Dipa Ma, no importaba quién era, o en qué estado emocional se encontraba embrollado, o cuáles eran las circunstancias; ella trataba a cada persona con una aceptación absoluta y compasiva.

¿Podemos brindar la misma aceptación a las emociones que surgen en nosotros? ¿Podemos ver nuestros estados emocionales como visitas que debemos tratar con bondad? ¿Podemos, simplemente, permitir que la ira y otras emociones surjan y se desvanezcan sin reaccionar de mala manera?

«En la vida cotidiana suceden muchas cosas indeseables», decía. «A veces experimento un poco de irritación, pero mi mente permanece calma. La irritación viene y se va. Mi mente no se perturba por ello. La ira es un fuego, pero yo no siento ningún calor. Surge y desaparece al instante.»

Sylvia Boorstein, que hospedó a Dipa Ma en su casa de California en 1980, contó que una vez su esposo la cuestionó sobre este punto: «Dipa Ma hablaba acerca de la importancia de mantener la tranquilidad y la ecuanimidad y no encolerizarse, y mi marido le preguntó: '¿Puede usted hacer eso? ¿Y si alguien, de alguna manera, amenazara o pusiera en peligro a su nieto Rishi?'»

«Yo lo detendría, por supuesto», respondió, «pero sin ira».

Simplifica

En todo sentido, Dipa Ma vivía en la mayor simplicidad. Se abstenía de compromisos sociales. No le atraían las charlas innecesarias. No se inmiscuía en los asuntos de otras personas, sobre todo en lo que respecta a quejas. La regla para sí misma y para sus estudiantes era vivir honestamente y nunca culpar a nadie.

A menudo se quedaba en silencio. «Cada vez que dispongo de tiempo en soledad, vuelvo mi mente hacia el interior», decía. No desperdiciaba el tiempo en ninguna actividad que fuera innecesaria para su vida.

Del mismo modo que en la meditación, donde practicamos prestando plena atención a una cosa a la vez, Dipa Ma hacía cada cosa sin ninguna preocupación por la siguiente. «Los pensamientos del pasado y del futuro», señalaba, «roban nuestro tiempo». En todo lo que ella realizaba estaba plenamente presente y a gusto, lo abordaba con calma y simplicidad.

Cultiva el espíritu de bendición

Dipa Ma hacía de su vida una continua bendición. Ofrecía bendiciones a todo. Bendecía a las personas de la cabeza a los pies, soplándoles, cantándoles, acariciando sus cabellos.

Sus bendiciones no estaban reservadas exclusivamente para las personas. Antes de abordar un avión, lo bendecía. Pasear en automóvil era una oportunidad para bendecir no sólo al vehículo sino también al chofer y a los despachantes de gasolina.

En una de sus primeras disertaciones en los Estados Unidos, Dipa Ma dijo: «Meditación es amor». Su espíritu de bendición a lo largo del día era un ejemplo vivo de esta enseñanza. Ella nos recuerda que la verdadera meditación tiene que ver con cómo cuidamos de nosotros mismos y del mundo y, fundamentalmente, que la meditación es el continuo movimiento del amor que, al igual que las bendiciones de Dipa Ma, abarca nada menos que a todos los seres y a todas las cosas.

Extracto y adaptación del Capítulo XI del libro «Dipa Ma. The Life and Legacy of a Buddhist Master». Amy Schmidt, «Dipa Ma. The Life and Legacy of a Buddhist Master», BlueBridge, New York, 2005. Traducción y adaptación: Alejandro P. de León, Appam?daNet, Buenos Aires, 2009. Corrección: María Isabel Zapico.

Fuente: <http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article16146>

2014-12-12 10:02:06 [Link](#) Blog La práctica

1.213 YO SOY VIDA, por Eckhart Tolle



Pensamientos, emociones, percepciones sensoriales y experiencias constituyen el contenido de tu vida. «Mi vida» es de lo que derivas tu sentido del yo; «mi vida» son los contenidos, o al menos eso crees.

Pasas por alto continuamente el hecho más evidente: tu sentido más interno Yo Soy no tiene nada que ver

con lo que ocurre en tu vida, nada que ver con los contenidos. Este sentido del Yo Soy es uno con el Ahora. Siempre permanece igual. En la infancia y en la vejez, en la salud o en la enfermedad, en el éxito y el fracaso, el Yo Soy —el espacio del Ahora— permanece inmutable al nivel más profundo. Habitualmente se confunde con el contenido, y por eso sólo experimentas el Yo Soy o el Ahora levemente, indirectamente, a través de los contenidos de tu vida. En otras palabras: tu sentido de Ser queda oscurecido por las circunstancias, por la corriente de pensamientos y por todas las cosas de este mundo. El Ahora queda oscurecido por el tiempo.

Y así olvidas que estás enraizado en el Ser, en tu realidad divina, y te pierdes en el mundo. Confusión, ira, depresión, violencia y conflicto afloran cuando los seres humanos olvidan quiénes son.

Sin embargo, qué fácil es recordar la verdad y volver a casa.

Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensoriales y experiencias. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy Vida. Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas. Yo soy conciencia. Yo soy el Ahora. Yo Soy.

Eckhart Tolle

Fuente: [Facebook](#).

2014-12-26 00:14:16 [Link](#) Blog Esencia

1.214 PIEDRAS PRECIOSAS, por Omraam Mikhaël Aïvanhov



Hoy se nos regala una imagen.

La imagen somos nosotros en estado puro, en ese estado al que se refieren las escrituras hindúes cuando hablan de “deidades”.

(No hace falta irnos tan lejos: en el Evangelio de San Juan se lee, respecto de los seres humanos, “sois Dioses”).

Se nos invita a purificarnos para que la luz y las corrientes celestiales pasen.

Es más, para que cada uno de nosotros sea receptor y emisor de la luz del alma.

La analogía de la piedra preciosa es adecuada. En cada ser humano hay un diamante esperado a ser pulido.

Ese es el trabajo de desbaste del que hablamos hace unos días, para que el diamante brille, para que aflore lo puro.

Ese es el trabajo, desde la aceptación y la humildad.

“Meditad de vez en cuando sobre esta bella imagen de la transparencia... Comprenderéis que para que la vida pase, para que la luz pase, para que las corrientes celestiales pasen, debéis abrirles camino, es decir, volveros transparentes. Todo en la naturaleza pone de relieve esta ley. ¿Por qué las piedras preciosas son tan apreciadas? Porque son coloreadas, claro, pero sobre todo porque son transparentes: dejan pasar la luz... ¿Cómo ha logrado la naturaleza trabajar tan magníficamente sobre ciertos minerales, purificarlos, afinarlos para hacer con ellos estas maravillas que admiramos: cristal, diamante, zafiro, esmeralda, topacio, rubí...? Y si la naturaleza lo ha logrado, ¿por qué no iba a lograr también el ser humano hacer este trabajo en sí mismo?

Toda la práctica espiritual debe tender hacia esta meta. Cuando hayamos logrado purificarlo todo en nuestro corazón y en nuestra alma, hasta llegar a ser límpidos, transparentes, el Señor que aprecia mucho las piedras preciosas, nos pondrá en su corona. Se trata de una imagen, claro, pero que corresponde a algo muy real.”

Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900–86). Pensamientos cotidianos. Editorial Prosveta.

Fuente: <http://anantanews.org/>

2014-12-08 11:08:56 [Link](#) Antología Blog Sabiduría