



Por el camino del corazón

Textos breves de sabiduría y espiritualidad

Por el camino del corazón
grego, grego

Creative Commons - BY-NC-ND -- 2013

Dedication

Este libro digital es una recopilación de los artículos publicados en www.grego.es 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.

Es una forma de recopilar y consolidar las publicaciones realizadas hasta la fecha.

Grego.es

Gregorio Dávila. Sevilla. España

Table of Contents

Sabiduría	7
MIRADA RETROSPECTIVA, por Rafael Redondo Barba	7
CAMINAR EN LA BELLEZA - INDIOS LAKOTA	9
ECLESIASTÉS	11
EL AMOR, LA QUINTA ESENCIA DE MI VIDA, por Willigis Jäger	12
NAMASTÉ	13
108 AÑOS DE OPTIMISMO, por Natalia Martín Cantero	14
PERDER Y SOLTAR	16
SER ILUMINADO, por Eihei Dogen	18
LA LIBERACIÓN, por Nisargadatta Maharaj	19
LA SÉPTIMA DIRECCIÓN: EL CULTIVO DE LA INTERIORIDAD, por María Fradera y Teresa Guardans	20
ACEPTACIÓN Y RESPETO, por Jack Kornfield	22
LA SABIDURÍA NO SE REGALA, por Abul Beka	23
LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN, por Jack Kornfield	24
LA SABIDURÍA DEL SILENCIO INTERNO	27
EL PREGÓN DE LA TIERRA	28
MENSAJE DEL CONTEMPLATIVO, por Thomas Merton	30
NO HAY NADA, por Thich Nhat Hanh	31
BUSCAR LA VERDAD, ¿DÓNDE?, Hua Hu Ching	32
PLEGARIA, por José Argüelles - Valum Votán	33
OLVIDE TODO, por Sri Ranjit Maharaj	35
DISCERNIMIENTO, por San Francisco de Asís	36
¿DE QUÉ SE ARREPENTIRÍA ANTES DE MORIR?, por Bronnie Ware	37
LA FELICIDAD, por San Agustín	39
¿FLORES O ESPADAS?, por Pema Chödrön	40
FLEXIBILIDAD, por Muso Soseki	42
LA VIDA TAL Y COMO ES, por Charlotte Joko Beck	43
FREGANDO LOS PLATOS, por Thich Nhat Hanh	44
COMPARTIR NUESTRA LUZ	46
UBUNTU	47
METTA SUTTA - DISCURSO ACERCA DEL AMOR INCONDICIONAL (El Buda)	48
SUAVIZARNOS, por Pema Chödrön	50
EL INDIO Y LA TIERRA	52
SHIN JIN MEI – Poema de la Fe en el Espíritu	53
EL SILENCIO ES MÁS PODEROSO QUE LAS PALABRAS	58
EL ELEFANTE, por Rumí	60
LA MANZANA MADURA, por José F. Moratíel	61
LA FELICIDAD, por Ghandi	62
LA FUERZA DE LO DÉBIL, por Lao Tsé	63
NADIE ES DUEÑO DE TU FELICIDAD, por Aristóteles	64
MI RELIGIÓN ES EL AMOR, por Ibn Arabi	66
LA CREATIVIDAD A TRAVÉS DEL CONOCIMIENTO PROPIO, por Krishnamurti	67
DIÓGENES, por Tony de Mello	68
EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD, por Yoga Vasishtha	69
20 SABIOS CONSEJOS DE LOS NATIVOS AMERICANOS	71

UN REGALO DE LA SABIDURÍA LAKOTA	73
HUA HU CHING (77), por Lao Tsé	74
PALABRAS DE GANDHI	75
TÚ TIENES EL RELOJ, YO TENGO EL TIEMPO (Entrevista a un tuareg)	77
HUA HU CHING (51), por Lao Tsé	81
HUA HU CHING (45)	82
HUA HU CHING (37)	83
HUA HU CHING (43)	84
RITO DE LOS INDIOS CHEROKEE	85
PRIMER DISCURSO ECOLOGISTA - Jefe indio Noah Seattle	86
DEJAR QUE BRILLE NUESTRA LUZ, por Nelson Mandela	90
LA CANCIÓN DE LAS PERSONAS, por Tolba Phanem	92
HUA HU CHING (10)	93
LOS DIEZ MANDAMIENTOS INDIOS	94
HUA HU CHING (4)	96
PLEGARIA DE GANDHI	97
LIBRES DESDE EL PRINCIPIO MISMO, por Krishnamurti	98
LA ATENCIÓN CORRECTA	99
LA NATURALEZA DEL SILENCIO, por Krishnamurti	101
VIVIR ES PASAR, por José F. Moratiel	103
SUFRIMIENTO Y FELICIDAD, por Thich Nhat Han	105
UN MENSAJE POR GEORGE CARLIN	106
LA AUTORIDAD IMPIDE EL APRENDER, por Krishnamurti	108
PARA APRENDER, LA MENTE DEBE ESTAR QUIETA, por Krishnamurti	109
ESCÚCHESE A SÍ MISMO, por Krishnamurti	110
MIRARSE EN EL ESTANQUE, por José Fernández Moratiel	111
EL SILENCIO, LA OTRA VOZ, por José Fernández Moratiel	113
MÁS ALLÁ DEL RUIDO LAS PALABRAS, por Krishnamurti	114
FUKANZAZENGI, por Eihei Dôgen Zenji	115
CONTEMPLATIVOS EN MEDIO DEL CAMBIO, por Thomas Merton	118
MÁS ALLÁ DEL RUIDO DE LAS PALABRAS, por Krishnamurti	119
EI YO INTERIOR, por Thomas Merton.	120
EL AROMA DE LA VIDA, por José F. Moratiel	121
TODO ESTA BIEN SI... , por Sri Ramana Maharshi.	123
¿ME AMAS?, por Thomas Merton	124
EL DERECHO DE SOÑAR, por Eduardo Galeano	125
ANTIGUA BENDICIÓN NAVIDEÑA IRLANDESA	126
Esencia	127
EL ALIENTO DE VIDA, por Jeff Foster	127
SOBRE LA BELLEZA, por Jeff Foster	128
ESCUCHA EL SILENCIO, por Eckhart Tolle	130
EL DESEO DE NO DESEAR, por Jeff Foster	131
TODO MERECE UN HAIKU, por Vicente Haya	132
CONSUMISMO ESPIRITUAL, por Adyashanti	133
DÍA DE GRACIA, por Jeff Foster	134
AQUELLO QUE REALMENTE ERES, por Jeff Foster	135

LA CELEBRACIÓN DE NUESTRA LOCURA, por Jeff Foster	136
MARAVILLARSE	137
TÚ DAS EL PRIMER PASO... Y EL ÚLTIMO, por Grego.es	138
LA BELLEZA Y EL AMOR, por Krishnamurti	140
CONTEMPLAR, por Rafael Redondo	141
LA MARAVILLOSA PARADOJA DEL DESPERTAR, por Jeff Foster	142
EL CAMINO ES LA META, por Nisargadatta	144
SOBRE EL SILENCIO, por Cristina Kaufmann	145
EL REINO DE LOS CIELOS, por Jeff Foster	146
¿QUÉ ES LA NUEVA CONCIENCIA?, por Karsten Ramser	149
ME HE VENIDO A SENTARME AL SOL, por Carmen María	150
¿QUIÉN ERES TÚ?, por José Fernández Moratiel	152
BIENVENIDOS..., por Jeff Foster	154
LOS FRUTOS DE LA ATENCIÓN, por Monica Cavallé	156
EL DESPERTAR, por Karsten Ramser	159
CÓMO SOBREVIVIR A UNA TORMENTA, por Thich Nhat Hanh	161
LOS FRUTOS DE LA ATENCIÓN, por Mónica Cavallé	162
SÓLO PAZ, Upanishad	165
ATREVERSE A LLAMARLO "AMOR", por Jeff Foster	166
LA ACEPTACIÓN PROFUNDA, por Jeff Foster	168
LA CONCIENCIA Y LA NUBE, por Nisargadatta	170
DESPERTAR	171
LA METÁFORA DE LA OLA Y EL OCÉANO, por Jeff Foster	173
YA HEMOS LLEGADO, por Thomas Merton	175
AHORA, por Sesha	176
INVICTUS, EL POEMA DE LA CÁRCEL, por William Ernest Henley	178
POR EL AMOR PUEDE SER ALCANZADO, de La nube del no-saber.	179
GOZO, por Gyoji	180
EL VERDADERO YO, por Alice Miller	182
UN PASEO BAJO LA LLUVIA, por Jeff Foster	183
LA VIDA NO TIENE PRISA, por Jeff Foster	187
SILENCIO Y QUIETUD, por Eckhart Tolle	189
LA MENTE TAMBIÉN NECESITA CIRCULAR BIEN, por Thich Nhat Hanh	192
LOS CAMINOS DEL CORAZÓN, por Jack Kornfield	194
ACTITUD CONTEMPLATIVA, por Consuelo Martín	195
SABIDURÍA DE LA ACEPTACIÓN, por Thich Nhat Hanh	196
ADORAR LAS SEÑALES, por Wayne Liquorman	197
INOCENTE ASOMBRO, por Toni Packer	198
UN DIAMANTE EN TU BOLSILLO, por Gangaji	199
EL TAO DE LO COTIDIANO, por Dürckheim	201
CONSCIENCIA CONSTANTE, por Tony de Mello	202
EL LIBRO, por Gustav Meyrink	203
LA MEJOR MANERA DE ENSEÑAR, por Abuela Rita Pikta	204
NO MATES EL EGO, por Cheri Huber	207
LO QUE ES IMPORTANTE, por Thomas Merton	209
UN PEQUEÑO ESPACIO, Upanishad Chandogya	210

NO DUERME NI REPOSA, por José F. Moratíel	211
UNO, UNO, UNO, por Rumí	213
LA VIDA ES MUCHO MÁS, por José F. Moratíel	215
SOBRE EL AMOR, por Krishnamurti	217
RUMÍ, EL MÍSTICO DEL AMOR, por Leonardo Boff	218
EL EGO Y EL SER, por Grego.es	220
INTER-DEPENDENCIA. SER ES INTERSER, por Thich Nhat Hanh	221
¡HAY QUE TENER UN AMANTE!, por Jorge Bucay	223
ACEPTAR, por Grego.es	225
LA MARIPOSA AZUL	227
EL ESPACIO INTERIOR, por Grego.es	229
ALGO SOBRE EL SILENCIO, por Félix Arce - Momiji	230
DESCANSAR EN UNO MISMO, por Grego.es	233
LOS 14 PRECEPTOS DE THICH NHAT HANH	235
EL CONOCIMIENTO PROPIO ES UN PROCESO, por Krishnamurti	238
EL SENDERO CON CORAZÓN, por Carlos Castaneda	239
EL DESEO DE LA MIRADA, por Malena	241
DEFINICIONES DE AMOR, según niños de 4 a 8 años	242
EL SILENCIO DE CADA DÍA, DÁNOSLE HOY, por José Fernández Moratíel.	244
DESCUBRA SU OBRA MAESTRA, por George Dewolfe	245
LA PAZ DE CRISTO, por Thomas Merton	247
LA FRAGANCIA DE TUS ACCIONES, por José María Toro	248
HISTORIA DEL MUÑECO DE SAL, por Leonardo Boff.	250
PREPÁRATE PARA LO PEOR Y NUNCA TE RINDAS	252
QUÉ ES UN MÍSTICO HOY, por Javier Melloni	255
Compromiso	257
LA BONDAD, por Roger Ebert	257
DEL VIEJO AMOR AL BUEN AMOR, por Joan Garriga	258
EL AMOR EN LA PAREJA, por Joan Garriga	261
LUCHAR... SIN ODIO, por Rafael Redondo	264
PLEGARIA DE SHANTIDEVA	265
2013: CORAJE PARA RENOVARSE, por Leonardo Boff	267
MENSAJE DE AÑO NUEVO, por Joan Tollifson	269
SÓLO EL AMOR ES REAL, por Jeff Foster	273
SALIR DEL REINO DE LA CODICIA, por Pedro San José	274
DEFINICIÓN DE HIJO, por José Saramago	276
QUE CAIGAN LOS MUROS, por Sabine Lichtenfels	277
Y TÚ ¿QUÉ HACES?, por jReilly - Rafael Gómez	279
LA ECOLOGÍA REVERENCIAL, por Satish Kumar	282
LA ESPIRITUALIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ, por Leonardo Boff	285
20 FRASES DE SARAMAGO	287
LOS NADIES - Eduardo Galeano	289
ANDAR: ejercicio contemplativo, por Willigis Jäger (O.S.B.- Maestro Zen)	290
EL ESTADO NATURAL, por Lopön Tenzin Namdak Rinpoche	293
UNA EXPERIENCIA DE CLARIDAD INTERIOR: "LA TRAPA"	295
ACALLAR EL RUIDO INTERIOR, por Vicente Haya	297

DIEZ PASOS PARA UNA VIDA CONSCIENTE, por Deepak Chopra	299
CONFIANZA, por Dolores Aleixandre	301
IR PASO A PASO, por Grego.es	303
LA MEDICINA DEL ALMA, por Eric Rolf	305
HEY... TU!!!, por Chaplin	308
AMPLIANDO EL CÍRCULO DE LA COMPASIÓN, por Einstein	310
SEÑOR... AYÚDAME, por Gandhi	311
LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN, por Annie Marquier	313
INTEGRANDO PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD: ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO, por Grego.es	316
LA MEDITACIÓN, PRÁCTICA PARA LA SALUD	318
EL ARTE DE VIVIR, por Henry Miller	320
LA ACEPTACIÓN DE NOSOTROS MISMOS, por Pema Chödrön	321
LA GRAN ZANAHORIA, por Concepción Curiel	322
EL BROTAR DEL ASOMBRO, por Rafael Redondo	324
SENTARSE EN SILENCIO, por Karlfried Graf Dürckheim	326
YO LIBRE: UN VIAJE AL INSTANTE PRESENTE, por David del Rosario	327
LO QUE QUIERO AHORA, por Ángeles Caso	328
¡QUE NUESTRO SILENCIO CANTE!, por Jeff Foster	330
SOBRE LA HUMILDAD, por Dr. Bob Smith	331
AMAR ES ESTAR PRESENTE, por Thich Nhat Hanh	332
VIVE CON NATURALIDAD, por John Troy	333
DAR Y RECIBIR, por Grego.es	334
PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN, por David Brazier	335
ESE VIEJO, CONOCIDO Y EMBARRADO ESTANQUE, por Thich Nhat Hanh	337
5 SENCILLOS CONSEJOS	339
Cuentos	341
EL ELEFANTE ENCADENADO, por Jorge Bucay	341
LA FUNCIÓN DEL ARTE, por Eduardo Galeano	343
EL MUNDO, por Eduardo Galeano	344
NO PODEMOS SER IMPACIENTES	345
LA CARRETA VACÍA	346
LOS TRES CANTEROS (Cuento)	348
EL PESCADOR SATISFECHO, por Anthony de Mello	350
PARÁBOLA DE LA SAL - Historia Zen	351
EL PEQUEÑO PEZ, por Tony de Mello	353
LA SUERTE	355
CUENTO DEL REY Y EL SABIO	356
DE VUELTA AL HOGAR, por Dokusho Villalba	357
CRUZAR EL RÍO - Cuento zen	358
LAS CAMPANAS DEL CORAZÓN, por Anthony de Mello	359
Reflexiones	361
SENTIDO DEL ARTE, por Benjamin y Rosamund Zander	361
LAS CINCO CONDICIONES PARA EL BIENESTAR DE LA PAREJA, por Joan Garriga	362
MORIR COMO UN RÍO, por José Luis Sampedro	365
NO TENEMOS VIDA, SOMOS VIDA, por Enrique Martínez Lozano	367
ETIMOLOGÍAS, por Grego.es	369

LA LEY Y LA PERSONA, por Enrique Martínez Lozano	370
NO HAY MÁS QUE AMOR, por Thomas Merton	372
CRISIS, CRECIMIENTO Y DESPERTAR, por Enrique Martínez Lozano	374
VER CON EL CORAZÓN, por Antoine de Saint-Exupéry	376
GENTE BELLA, por Elisabeth Kübler- Ross	377
¿VIVIR SIN EGO?, por Salvador Pániker	378
SER HUMANOS, por Thomas Merton	380
LA ALDEA GLOBAL, por Grego.es	381
OS LLEVO EN MI CORAZÓN, por José Fernández Moratíel	383
OTRA VENTANA PARA MIRAR EL MUNDO, por Jane Goodall	385
AMOR DE PAREJA, por Joan Garriga	386
MENSAJE DE VIDA, Facundo Cabral	387
QUÉ HACER CON EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO, por Enrique Martínez Lozano	390
ESPIRITUALIDAD Y HUMANIDAD, por Jack Kornfield	394
CONCIENCIA UNIVERSAL, por Thomas Merton	395
CUANDO ME AMÉ DE VERDAD, por Kim & Alison Mcmillen	396
JUNTOS, EN UN MUNDO NUEVO, por Thomas Merton	398
SER REALES, por Thomas Merton	399
LA BONDAD SIN POR QUÉ, por José Arregi	400
VIENTO DEL SUR, por Cayetano Arroyo	403
PERSONA UNIFICADA, por Thomas Merton	405
EL MALESTAR, por Jeff Foster	406
AMA LAS PREGUNTAS, por Rainer Maria Rilke	408
SACIARSE EN LA VERDAD, por Consuelo Martín	409
ELLA ES MI ROSA, fragmento de El principito	410
ASENTIMIENTO ES LIBERACIÓN, por Joan Garriga	411
LA BONDAD FUNDAMENTAL, por Grego.es	412
HONRAR A LOS PADRES, por Joan Garriga	414
LA VIDA ES BELLA, por Ety Hillesum	415
COMPRENDER ES TOMAR Y UNIFICAR, por Thich Nhat Hanh	416
A TODO QUE SÍ, por Grego.es	417
LA FELICIDAD, por Joan Garriga	419
EL MIEDO, por Tony Parsons	420
LA GRIETA POR DONDE ENTRA LA LUZ, por Joan Garriga	422
TODO TIENE SU MOMENTO, por Joan Garriga	423
EL SEÑOR IBRAHIM Y LAS FLORES DEL CORÁN	424
NO ESTAMOS SOLOS, por Ety Hillesum	425
AMATEUR, por Grego.es	426
SOLERA, por Grego.es	427
¿PARA QUÉ ESTAMOS AQUÍ?, por Grego.es	428
ISSA, EL HAIKU DE LA COMPASIÓN, por Grego.es	430
LA AUTENTICIDAD, por Grego.es	433
DOS DIMENSIONES, por Grego.es	435
¿DÓNDE ESTÁN LAS MONEDAS?, por Joan Garriga	437
EL VIOLINISTA, por Josh Nonnenmocher	438
EL SILENCIO DEL HAIKU, por Grego.es	440

SOLTANDO..., por Grego.es	442
EL RUIDO DE INTERNET, por Grego.es	444
EL MUNDO, por Eduardo Galeano	446
MEDIO PAN Y UN LIBRO, por Federico García Lorca	447
¿QUÉ ES UN HAIKU?	449
EDUCAR, EL ARTE DE HACER DANZAR LA VIDA EN EL CORAZÓN, por José María Toro	451
UN ROMPECABEZAS, por Gabriel García Márquez	452
CONTEMPLAR ES LA CLAVE, por Grego.es	454
LA BIBLIOTECA TE INVITA, por Mariasun Landa	455
LA VIDA TIENE DOS CARAS, por Grego.es	457
TODAS LAS COSAS SE AMAN, por Ernesto Cardenal	459
MAESTROS Y MAESTRAS, FUNCIONARIOS DE LA VIDA, por José María Toro	461
CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA DIARIA, por Thomas Merton	463
LO FEMENINO, EL ESPÍRITU CREADOR DE LO HUMANO, por José María Toro	464
ENRAIZADOS EN EL DESCANSO Y EN EL SILENCIO, por José María Toro	465
LA MISMA VIDA EN TODOS, por Grego.es	467
NO MÁS CORREOS..., por Grego.es	469
HAZ TU PROPIO CAMINO	471
LA LOCURA DE LOS CUERDOS, por Thomas Merton	473
EL TIEMPO DE LOS MADUROS, por Mario de Andrade	476



Sabiduría

MIRADA RETROSPECTIVA, por Rafael Redondo Barba



He conocido a eminentes profesores, compañeros de claustro, que, hasta jubilarse, únicamente hablaron y escribieron desde experiencias ajenas, nunca desde las propias.

He conocido a grandes Maestros que hablaban de LLEGAR A LO ÚLTIMO, sin acordarse de que el infinito carece de metas y escalones. En su discurso sobraba ambición, faltaba amor.

He conocido a maestras muy reconocidas como DESPIERTAS, y AUTORIZADAS para impartir las enseñanzas aprendidas de su gurú. Aunque sobradas de un marcado narcisismo.

He conocido a maestros y sucesores de maestros, RECONOCIDOS como ILUMINADOS, aunque esclavos servidores del poder.

Un verdadero maestro sólo reconoce a Dios como tal. Su magisterio consiste en hacer añicos toda ilusión. Yo agradezco a mi mejor maestro el gran regalo de haberme des-ilusionado.

Finalmente, tengo que añadir que si reconozco todos esos defectos en otros seres humanos, se debe a que mucho antes de verlos en ellos, los había visto en mí.

Ahora, en el otoño de mi vida siento como auténtico lo que de verdad tuvo que ver con el amor de quien ama y es amado. He visto a gente así, entre LOS MÁS DESPOSEÍDOS, sin otra credencial ni reconocimientos ajenos al de la sencillez de un vivir y decir plenos de compasión por lo viviente.

La experiencia del Ser, si verdaderamente lo es, es una experiencia de amor. Por eso proclamo que:



Hoy me sobran los ojos y la boca,
que en el amor he hallado el yacimiento
de esa Fuerza, mi pasto y mi alimento.
Que en el mudo regazo de esa roca,
vivir un gran amor es lo que intento,
¡que todo lo demás, lo lleve el viento!

—

Rafael Redondo Barba

CAMINAR EN LA BELLEZA - INDIOS LAKOTA



Los Lakota, pertenecientes a la Gran Nación Sioux de Norteamérica, son dueños de una rica espiritualidad y un profundo respeto por toda la vida visible e invisible. La palabra Lakota significa “considerados amigos” o “alianza de amigos”.

El Propósito de Lakota

Existe una manera de vivir a la que los Lakota llaman “Caminar en la Belleza.” Se dice que uno Camina en la Belleza cuando tiene su Tierra (parte física) y su Cielo (parte espiritual) en Armonía. O dicho en otras palabras vive para el Espíritu pero con los pies en el suelo.

La intención de Lakota es Caminar en la Belleza.

Que Wakan Tanka, el Gran Misterio, ilumine nuestro camino.

Tanyan omanipi!

Oración Lakota

Wakan Tanka, Gran Misterio,

enséñame a confiar

en mi corazón,

en mi mente,

en mi intuición,

en mi sabiduría interna,

en los sentidos de mi cuerpo,



en las bendiciones de mi espíritu.

Enséñame a confiar en estas cosas,

para que pueda entrar en mi Espacio Sagrado

y amar más allá de mi miedo,

y así Caminar en la Belleza

con el paso de cada glorioso Sol.

Fuente: [Oración de los indios Lakota](#).

ECLESIASTÉS



- “Vanidad de vanidades, todo es vanidad” (1:2),
- “Lo que fue, eso será. Lo que ya se hizo, eso es lo que se hará; no se hace nada nuevo bajo el sol” (1:9),
- “Todo tiene su momento, y todo cuanto se hace debajo del sol tiene su tiempo. Hay tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de plantar y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar y tiempo de curar; tiempo de destruir y tiempo de edificar; tiempo de llorar y tiempo e reír; tiempo de lamentarse y tiempo de danzar; tiempo de esparcir las piedras y tiempo de amontonarlas; tiempo de abrazarse y tiempo de separarse; tiempo de buscar y tiempo de perder; tiempo de guardar y tiempo de tirar; tiempo de rasgar y tiempo de coser; tiempo de callar y tiempo de hablar; tiempo de amar y tiempo de aborrecer; tiempo de guerra y tiempo de paz” (3:1-8);
- “Los hombres vienen y van, pero la tierra permanece” (1:4),
- “Todos van al mismo lugar; todos han salido del mismo polvo, y al polvo vuelven todos” (3:20)

Eclesiastés



EL AMOR, LA QUINTAESENCIA DE MI VIDA, por Willigis Jäger



El 7 de marzo del 2013 Willigis Jäger cumplió 88 años. Todo un regalo para nosotros. Nos dice:

“¿Cuál es la quintaesencia de mi vida?

Desde mi infancia he buscado el Fondo originario detrás de todas las palabras, formulaciones y declaraciones teológicas, ese Fondo al que los cristianos llamamos Dios.

El Amor es la quintaesencia de mi vida, a la que paso revista lleno de agradecimiento.

La vejez nos ofrece la última posibilidad para nuestro proceso de maduración humano.

Es la última etapa y por ello una fase decisiva en la vida, una ocasión de crecer una vez más, de madurar y abrazar todo con amor. Todavía estamos deviniendo. Se trata de consumir nuestro nacimiento. Ese tiempo es sobre todo un camino hacia dentro.

El papel que he tenido como persona – como profesor, sacerdote, ponente, escritor, Maestro Zen – se hace relativo. Como figura de juego del jugador grandioso “Dios” pronto seré sacado del tablero. La vida no termina nunca”.

Fuente: <http://espirituyzen.org/>

NAMASTÉ



Namasté es una palabra hindú que se utiliza como saludo y despedida, acompañado normalmente de la inclinación de la cabeza hacia adelante con las palmas de las manos juntas a la altura del pecho.

Su significado profundo es de mucha belleza:

Yo honro ese lugar en tí
dónde habita el universo entero,
yo honro ese lugar en tí
que es un lugar de amor, de verdad, de luz.
Y sé que cuando tú estás
en ese lugar dentro de tí,
y yo estoy en ese lugar dentro de mí,
Tú y Yo Somos Uno.

108 AÑOS DE OPTIMISMO, por Natalia Martín Cantero



En la sabiduría de los mayores encuentro a menudo una autenticidad capaz de transmutar mi experiencia. Cuando a uno le dicen frases como “cada cosa a su tiempo”, “la vida pone a cada uno en su sitio” o “de todo se aprende” suenan a burdo cliché. Excepto si la frase proviene de una señora de 108 años. En ese caso, es como si lo dijera el chamán del pueblo agitando una calavera. Te da miedo contradecirle.

Por otra parte, los que no hemos nacido particularmente optimistas necesitamos carburante para mantenernos a flote, ya que nuestras reservas se agotan rápidamente. El caso es que esta señora de aquí abajo reúne las dos cosas: tiene 108 años y ha sobrevivido un campo de concentración nazi sin perder la sonrisa. Resume su experiencia así: “Todo es un regalo”.

Alice Herz Sommer, consumada pianista y la superviviente del Holocausto de mayor edad, salvó su vida gracias a su amor por la música (su religión, según dice en el vídeo). Sus padres y su marido murieron a manos de los nazis, pero ella y su hijo de cinco años consiguieron salir adelante. Tocaba para entretener a los asesinos de sus familiares y, cada día, se arriesgaba a morir si no les gustaba su actuación, tal y como cuenta en su biografía, escrita a los 100 años, “A Garden of Eden in Hell” (Un jardín del edén en el infierno).

La entrevista de aquí abajo es reciente. Tres semanas después cumpliría 108 años, y seguía tocando el piano varias horas al día. Dice cosas como “ya sé sobre lo malo, pero me fijo en lo bueno”. O “lo peor en la vida es el aburrimiento, cuando la gente no sabe qué hacer consigo misma”. Asegura estar agradecida por todo, porque “todo es un regalo”. Para esta señora, que dice que no odia, porque todos tenemos una parte buena y otra mala, “la vida es bella, extremadamente bella. Y cuando eres viejo lo aprecias más”. El mérito no es suyo, asegura, sino de su madre, que siempre le dijo que cada día “tenía que poner algo bueno en su cabeza”, y que “quejarse no sirve para nada”.

En fin, ya digo: 108 años de optimismo. Algunas nos conformaríamos con bastante menos.

[\[Link to embedded object\]](#)



Fuente: <http://blog.rtve.es/>

PERDER Y SOLTAR



Una mujer muy sabia despertó una mañana, se miró al espejo y notó que solamente tenía tres cabellos en su cabeza.

“Hmmm”- Pensó. “Creo que hoy me voy a hacer una trenza”.

Así lo hizo y pasó un día maravilloso.

El siguiente día se despertó, se miró al espejo y vió que tenía solamente dos cabellos en su cabeza.

“Hmmm”- Dijo. “Creo que hoy me peinaré con la raya en medio”.

Así lo hizo y pasó un día grandioso.

El siguiente día cuando despertó, se miró al espejo y notó que solamente le quedaba un cabello en su cabeza.

“Bueno”- Dijo ella, “ahora me voy a hacer una cola de caballo”.

Así lo hizo y tuvo un día muy, muy divertido.

A la mañana siguiente cuando despertó, corrió al espejo y enseguida notó que no le quedaba un solo cabello en la cabeza.

“¡Qué bien! – Exclamó. “¡Hoy no voy a tener que peinarme!”.

.....

Perderás todo aquello que tienes. Tus seres queridos morirán. El cuerpo terminará decayendo. Incluso tus memorias podrán desaparecer para nunca jamás volver.

Desde un punto de vista, todo esto es muy deprimente y le arranca todo el gozo a la vida. ¡Qué futuro tan sombrío! Pero desde el punto de vista cósmico, el hecho de que todo esto suceda es perfectamente natural e incluso sagrado. La pérdida genera la sutil belleza y un sabor agrisado. La pérdida es el portal más directo hacia lo divino, la más obvia invitación a este momento presente. El truco está en dejar de huir de la pérdida, enfrentar esa realidad inevitable con un corazón abierto, encontrarte plenamente con tu dolor, tu

pena, tu decepción, tus sueños rotos acerca de un futuro que imaginaste.

Y entonces, podrás descubrir que la oscuridad contiene realmente la salvación, y que a través de la fertilización de la pérdida, la compasión podrá florecer un vez más.

Jeff Foster

.....

No tengas miedo a perder y a soltar, a partir de la mediana edad es lo más habitual. Perder capas como la cebolla para quedarnos en lo esencial; cincelar lo que nos sobra para simplificar nuestra vida.

Al final, bajo nuestra dura concha se muestra la perla preciosa que somos, luce en toda su pureza y hermosura.

Como el mercader del evangelio vendemos nuestros bienes para conservarla, y sólo nos queda esto: soltar y perderlo todo para descansar en el Ser que somos desde el comienzo de los tiempos.

Fuente del cuento: [Webislam](#)

Jeff Foster: [Facebook – Jeff Foster](#)



SER ILUMINADO, por Eihei Dogen



Estudiar la Vía es estudiarse a sí mismo.

Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo.

Olvidarse de sí mismo es ser iluminado por todo.

Ser iluminado por todo es eliminar

las barreras entre nuestro ser y los demás.

vía [Todo es mas simple](#).



LA LIBERACIÓN, por Nisargadatta Maharaj



Mah: Manténgase tranquilo, no perturbado, y la sabiduría y el poder vendrán por sí mismos. Usted no necesita ansiarlo. Espere en el silencio del corazón y de la mente. Es muy fácil estar tranquilo, pero quererlo es raro.

Usted quiere devenir un superhombre de la noche a la mañana. Permanezca sin ambición, sin el menor deseo, expuesto, vulnerable, no protegido, carente de certeza y solo, completamente abierto a la vida y dándole la bienvenida como se presenta, sin la interesada convicción egoísta de que todo debe aportarle a usted placer o provecho, ya sea material o supuestamente espiritual.

Int: Yo asiento a lo que usted dice, pero no veo cómo se hace.

Mah: Si usted sabe cómo hacerlo, no lo hará. Abandone todo intento, solo sea; no se esfuerce, no luche, deje que se vaya todo apoyo, aférrase a la ciega sensación de ser, barriendo todo lo demás. Esto es suficiente.

Int: ¿Cómo se hace este barrido? Cuanto más barro, tanto más aflora a la superficie.

Mah: Niegue su atención, deje que las cosas vengan y se vayan. Los deseos y los pensamientos son también cosas. No les haga caso. Desde un tiempo inmemorial el polvo de los acontecimientos ha estado cubriendo el claro espejo de su mente, de modo que usted solo podía ver recuerdos. Barra el polvo antes de que tenga tiempo de sedimentarse; esto pondrá al descubierto las viejas capas hasta que sea descubierta la verdadera naturaleza de su mente. Es todo muy simple y comparativamente fácil; sea serio y paciente, eso es todo. El desapasionamiento, el desapego, el estar libre del deseo y del temor, de todo interés en sí mismo, la mera presenciación —libre del recuerdo y de la expectación— éste es el estado de mente en el que puede acontecer el descubrimiento. Después de todo, la liberación no es sino la libertad de descubrir.

vía [Todo es mas simple.](#)



LA SÉPTIMA DIRECCIÓN: EL CULTIVO DE LA INTERIORIDAD, por María Fradera y Teresa Guardans



Cuentan los indios lakota que cuando Wakan Tanka hubo dispuesto las seis direcciones (el Este, el Sur, el Oeste, el Norte, arriba y abajo), quedaba todavía por fijar la séptima. Wakan Tanka sabía que esa última dirección –la de la sabiduría- sería la más poderosa, y quería situarla donde no fuera fácil dar con ella. Por ello eligió un lugar en el que no suelen pensar los seres humanos: el corazón de cada uno. Desde entonces ésa es la dirección de la sabiduría.

“Ir en pos de la séptima dirección es cultivar la capacidad de atención sostenida, de observación, de escucha, de silenciamiento: la atención que nos permitirá engendrar el interés por lo que existe, por sí mismo, distinta de aquella otra que ayuda a detectar lo que pueda satisfacer unas necesidades... Es hacer lo posible por ver y transmitir que la realidad no es un escenario plano, inerte, domesticado: es espolpear la interrogación, la capacidad de maravilla. Es huir de las respuestas cerradas, de las etiquetas fáciles, de las recetas.

Buscar la séptima dirección es mirar porque la vida se lo merece. Escuchar porque sí, porque vale la pena, jugar, amar... una larga lista que, al fin y al cabo, no es otra cosa que optar por “vivir porque merece la pena”. O lo que es lo mismo: hacerle un hueco a la gratuidad de corazón, de mente y de acción. Es dejar fluir aquella corriente interior que, nacida en las profundidades del existir, desemboca en el reconocimiento y en el agradecimiento.

Buscar la séptima dirección es, también, favorecer la autonomía personal. Que las decisiones se apoyen, cada vez más, en la certeza interior, en el sabor de verdad, en la reflexión compartida e individual. Es valorar la fortaleza, los intentos y el ánimo de reto más que la perfección de unos resultados. Es transmitir que el verdadero éxito reside en la constancia: revisar, modificar, insistir... Al mismo tiempo, es aprender a reconocer la grandeza de la pulga. Porque somos pulgas. Y mi grandeza, la de cada uno, no proviene del papel de primeros actores en el centro del escenario, sino de aquello que trasciende cualquiera de esos



papeles...

Ir en pos de la séptima dirección es también desarrollar las herramientas que nos harán capaces de saborear el legado de sabiduría de tantas y tantas generaciones. Es decir, familiarizarnos con el lenguaje simbólico, el lenguaje de la poesía y de la búsqueda espiritual, el lenguaje del arte y de la música...: hacer nuestros todos aquellos lenguajes que no tienen por finalidad describir cómo funcionan las cosas, sino abrir caminos para poder indagar sobre su valor.

Porque la séptima dirección es precisamente eso: aquella orientación que nos permite darnos cuenta del valor de todo lo que existe y, haciéndolo, genera reconocimiento, gratitud, produce ese movimiento interior que ensancha los corazones y transforma las miradas. Es, en verdad, la dirección de la sabiduría."

Tomado del prólogo del libro:

La séptima dirección "El cultivo de la interioridad".

María Fradera y Teresa Guardans

Editorial Claret, Barcelona. 2008.

Para ayudar al desarrollo interior de niños y niñas será necesario el cultivo de aquellas capacidades que permiten recorrer los caminos de la sabiduría. Desde esta convicción (y años de experiencia pedagógica) este pequeño libro ofrece orientaciones y ejemplos prácticos para el trabajo de la atención sostenida, el silencio interior, el interés por la realidad, la interrogación, la gratuidad... Un conjunto de propuestas pensadas para poder ser adaptadas en entornos educativos variados (escuela, ocio, familia...), y que tienen por objetivo favorecer aquella "séptima dirección" –la de la sabiduría- que según cuenta la tradición del pueblo lakota, apunta hacia el interior del ser humano.

En esta obra María Fradera (maestra y profesora de yoga) y Teresa Guardans (doctora en Humanidades) unen conocimientos y esfuerzos, poniéndolos al servicio de la educación de la dimensión interior. Las autoras forman parte del equipo didáctico de CETR (www.cetr.net)

Podéis descargar el libro en formato pdf en esta dirección:

[descargar libro pdf](#)

Fuente: <http://www.bubok.es/>



ACEPTACIÓN Y RESPETO, por Jack Kornfield



Con la aceptación y el respeto, los problemas que parecen intratables a menudo se vuelven susceptibles de trabajarse.

Un hombre empezó a administrar grandes dosis de aceite de hígado de bacalao a su doberman porque había oído que era muy bueno para los perros. Cada día agarraba entre sus piernas la cabeza del perro mientras éste protestaba, obligándolo a abrir la boca, y le introducía el líquido en la garganta. Un día el perro consiguió liberarse y dejó caer el aceite de pescado al suelo. Después, para sorpresa del amo, volvió para lamer lo que había caído. Así fue como el hombre descubrió que el perro no se resistía al aceite sino al modo en que le obligaba a tomarlo.

Con la aceptación y el respeto, pueden producirse transformaciones sorprendentes.

Tomado del libro “La sabiduría del corazón”
Jack Kornfield



LA SABIDURÍA NO SE REGALA, por Abul Beka



...“Sepas lo que sepas, guarda silencio.
A nadie enseñarás nada más de aquello que sabe.
Y si amplía su saber tomándolo de ti sin estar preparado,
será un saber superficial en él y sin fondo.
La sabiduría no se regala,
se trabaja en el roce con la vida y el sacrificio cotidiano.
A aquellos que debas decirles algo,
la misma vida los pondrá parejos a tu camino,
y andando, los enseñarás a andar.”

Abul Beka



LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN, por Jack Kornfield



Jack Kornfield presenta en su libro “La sabiduría del corazón” una guía a las enseñanzas universales de la Psicología budista.

Pincha en la imagen siguiente si quieres ver un vídeo en el que se recogen los principios de estas enseñanzas.

Para visualizar mejor el vídeo (sobre todo los textos), ponlo a Pantalla completa. Para ello pincha en el último icono de la parte inferior derecha de la ventana.



TEXTO DE LOS PRINCIPIOS

1. Ve la nobleza y la belleza interior de todos los seres humanos.
2. La compasión es nuestra naturaleza más profunda. Surge de nuestra interconexión con todas las cosas.
3. Cuando retiramos la atención de la experiencia y la llevamos a la conciencia espaciosa que conoce, surge la sabiduría.
4. Reconoce los estados mentales que llenan la conciencia. Cambia los estados dañinos por estados saludables.
5. Nuestras ideas del yo se crean a través de la identificación. Cuanto menos nos aferremos a las



- ideas sobre el yo, más libres y felices seremos.
6. Nuestra vida tiene una naturaleza universal y una naturaleza personal. Debemos respetar las dos dimensiones si queremos ser felices y libres.
 7. La atención plena en cualquier experiencia es liberadora. La atención plena aporta una visión con perspectiva, equilibrio y libertad.
 8. La atención al cuerpo nos permite vivir plenamente. Nos aporta curación, sabiduría y libertad.
 9. La sabiduría conoce los sentimientos que se presentan sin perderse en ellos.
 10. A menudo los pensamientos son parciales y falsos. Aprende a estar plenamente atento al pensamiento en vez de perderte en él.
 11. Hay un inconsciente personal y un inconsciente universal. Llevar la conciencia al inconsciente nos aporta comprensión y libertad.
 12. Los patrones dañinos de nuestra personalidad pueden ser reconocidos y transformados en una expresión sana de nuestro carácter natural.
 13. Hay deseos saludables y no saludables. Conoce la diferencia. Después encuentra la libertad dentro de ellos.
 14. Si nos aferramos a la ira o al odio, sufriremos. Es posible responder con fuerza, sabiduría y compasión, sin odio.
 15. La ilusión interpreta erróneamente el mundo y se olvida de quiénes somos. La ilusión genera todos los estados no saludables. Libérate de la ilusión y observa con sabiduría.
 16. El dolor es inevitable, pero no el sufrimiento. El sufrimiento surge del apego. Abandona el apego y libérate del sufrimiento.
 17. Sé consciente de tu intención. La intención es la semilla que crea el futuro.
 18. Lo que visualizamos repetidamente cambia nuestro cuerpo y nuestra conciencia. Visualiza la libertad y la compasión.
 19. Lo que pensamos repetidamente conforma nuestro mundo. Desde la compasión, sustituimos los pensamientos dañinos por pensamientos sanos.
 20. El poder de la concentración puede desarrollarse a través del entrenamiento interior. La concentración abre la conciencia a las dimensiones profundas de la sanación y la comprensión.
 21. La virtud y la integridad son necesarias para una genuina felicidad. Protege tu integridad cuidándola.
 22. El perdón es necesario y a la vez posible. Nunca es demasiado tarde para buscar el perdón y empezar de nuevo.
 23. No hay separación entre dentro y fuera, entre yo y los otros. Cuidando de nosotros mismos, cuidamos del mundo. Cuidando al mundo, cuidamos de nosotros mismos.
 24. El camino del medio se encuentra entre los opuestos. Descansa en el medio y encontrarás el bienestar dondequiera que estés.
 25. Libérate de las opiniones, libérate de los puntos de vista. Ábrete al misterio.
 26. En el corazón pacífico nace el amor. Cuando el amor encuentra el sufrimiento, se convierte en compasión. Cuando el amor encuentra la felicidad, se convierte en alegría.

Tomado del libro:

- La sabiduría del corazón

Una guía a las enseñanzas universales de la Psicología budista

Jack Kornfield

Editorial La liebre de marzo



- Fotografía: H.Kopp-Delaney – <http://www.flickr.com/photos/h-k-d/>
- Música: Elegy, de Lisa Gerrard and Patrick Cassidy
- Maquetación: Grego.es



LA SABIDURÍA DEL SILENCIO INTERNO

El Tao que puede expresarse
no es el Tao permanente.
El nombre que puede nombrarse
no es el nombre permanente.
El no-ser es principio del Cielo y de la Tierra;
el ser, de los infinitos seres es madre.
Por eso con el permanente no-ser
se contempla la esencia escondida (del Tao);
con el permanente ser
se contemplan meros indicios del Tao.
Estos dos (no-ser y ser) tienen el mismo origen
aunque diferentes nombres;
tanto al uno como al otro puedes llamarlos misterio.
Misterio de los misterios
llave de toda mudanza.

(Tao Te Ching, Lao Tsé)

La Sabiduría del Silencio Interno, Texto Taoísta.
Música: Loving Touch, Deuter.
Creación vídeo: By Reflexibiza.

EL PREGÓN DE LA TIERRA



Muchas veces llama la atención la similitud entre los textos de diferentes tradiciones espirituales. Parece que la experiencia de unidad es común a todos los seres humanos.

Un sutra budista dice:

“Pájaros y árboles, todos predicán el Dharma”.

El maestro Tozan:

“Maravilloso, maravilloso,
sermónes de seres inanimados;
no aciertas a oírlos, si escuchas con tus oídos,
escuchando con tu ojo puedes oírlos.”

El salmo 18 de la Biblia dice:

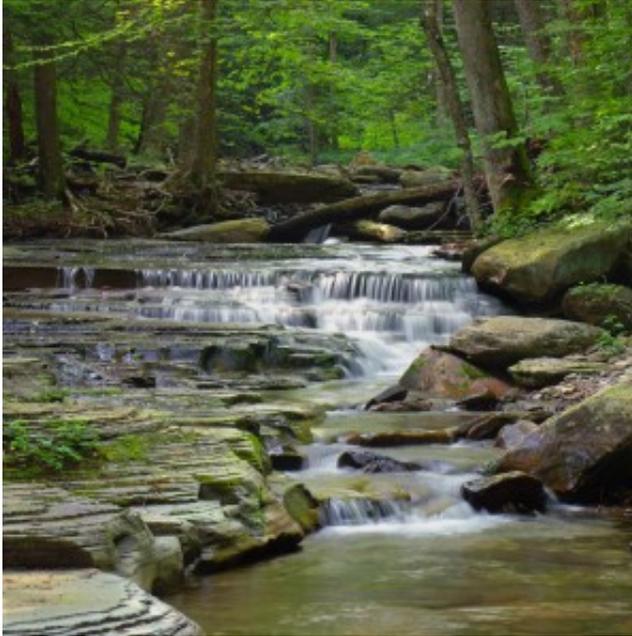
“El cielo proclama la gloria de Dios,
el firmamento pregona la obra de sus manos;
el día al día le pasa el mensaje,
la noche a la noche se lo susurra,
sin que hablen, sin que pronuncien,
sin que resuene su voz,
a toda la tierra llega su sermón
y hasta los límites del orbe su lenguaje.”

Vivimos multitud de situaciones y escenas que nos están demandando estar atentos. Todos los seres, animados e inanimados, nos predicán su verdad, nos la susurran sutilmente. Si nosotros somos conscientes y estamos presentes podemos escuchar su pregón.





MENSAJE DEL CONTEMPLATIVO, por Thomas Merton



Hermano, el contemplativo no es el hombre que tiene visiones flamígeras del querubín llevando a Dios en su carro imaginario, sino sencillamente el que ha arriesgado su mente en el desierto más allá del lenguaje y de las ideas, allí donde Dios se encuentra en la desnudez de la confianza pura, es decir, en la total entrega de nuestra pobreza y de nuestra condición inacabada para dejar de aferrar nuestras mentes en un nudo sobre sí mismas, como si el pensar nos hiciera existir. El mensaje de esperanza que te ofrece el contemplativo es, pues, hermano, que no necesitas encontrar tu camino a través de la maraña del lenguaje y de los problemas que hay hoy en día en torno a Dios, sino que tanto si lo comprendes como si no, Dios te ama, está presente en ti, vive en ti, mora en ti, te llama, te salva y te ofrece una comprensión y una luz que no se parecen en nada a la que jamás hayas podido encontrar en libros o escuchado en sermones. El contemplativo no tiene nada que decirte salvo asegurarte que si te atreves a penetrar en tu propio silencio y te arriesgas a compartir esa soledad con otros solitarios que busquen a Dios a través tuyo, entonces recobrarás de verdad la luz y la capacidad de entender lo que está más allá de las palabras y de las explicaciones, porque está demasiado cerca como para ser explicado: es la unión íntima en la profundidad de tu corazón, del espíritu de Dios y de tu propio ser más íntimo y secreto, de modo que tú y Él sois en verdad un solo Espíritu.

Thomas Merton

“Mensaje a los contemplativos del mundo”, 21 de agosto de 1967, en respuesta a una petición expresa del Papa Pablo VI.

NO HAY NADA, por Thich Nhat Hanh



Palabras de Thich Nhat Hanh el día de su 86 cumpleaños: “Cuando muera, no quiero que construyáis una estupa (monumento funerario) y pongáis mis cenizas dentro de ella. No me gustaría. Es un desperdicio de tierra. Pero si insistís en construir una estupa, os dejo una línea para inscribir sobre ella: ‘No hay nada aquí dentro’. Y si seguís insistiendo, os dejo otra línea más: ‘Tampoco hay nada afuera’”.



BUSCAR LA VERDAD, ¿DÓNDE?, Hua Hu Ching



¿Por qué correr en pos de la verdad?

Ésta vibra en cada cosa y en cada no cosa, desde la punta de tu nariz.

¿Puedes estar en calma y ver la verdad en la montaña?, ¿en el pino?, ¿en ti mismo?

No creas que la descubrirás acumulando más conocimiento.

El conocimiento crea duda, la duda te hace tener hambre de más conocimiento.

No te puedes saciar comiendo de este modo.

La persona sabia se alimenta de algo más sutil: Se alimenta de la comprensión de que lo que tiene nombre nació de lo que no tiene nombre, de que todo ser fluye del no ser, de que el mundo que se puede describir emana de una fuente indescriptible.

Encuentra esta verdad sutil dentro de su propio ser y llega a estar completamente satisfecho. Así pues, ¿quién puede permanecer tranquilo y contemplar el ajedrez del mundo?

Hua Hu Ching (Lao Tse)

Fuente: <http://chialjarafe.blogspot.com.es/2012/10/buscar-la-verdad-donde.html>



PLEGARIA, por José Argüelles - Valum Votán



¡Oh Gran Espíritu!
Cuya voz oigo en el viento
Escúchame
Soy pequeño, y débil
necesito la fuerza y la sabiduría
Para poder caminar en la belleza,
Y permite que mis ojos contemplen.
El atardecer rojo y púrpura
Haz que mis manos respeten
Las cosas que Tú has creado
Y mis oídos
Afínalos a tu voz
Déjame aprender las lecciones
Que has escondido
En cada hoja y en cada roca
Busco la fuerza,
No para ser más grande que mi hermano
Sino para luchar con mi mayor enemigo, yo mismo
Haz que siempre esté disponible
Para sostener el atardecer rojo y púrpura
Para que cuando mi vida se desvanezca
Sea como el atardecer que se desvanece
Y mi Espíritu pueda llegar a Ti sin ningún reparo

¡Ah Yum Hunab Ku Evam Maya E Ma Ho!

José Argüelles -Valum Votan

Actualizó todo el conocimiento maya y lo hizo accesible al mundo occidental.



Enviado por Alicia Martínez

Fuente: www.13lunas.net



OLVIDE TODO, por Sri Ranjit Maharaj



Sí. ¡Olvide todo! Y entonces usted es Él. Tiene que olvidar todas estas cosas —cuerpo, mente, alma, el poder que está en usted— todo, e ir más allá de esto. Deje todo, ¿y entonces? Usted es Él. Él es sólo Uno. ¿Quién experimentará entonces? Cuando hay unidad, no se plantea ninguna cuestión de experiencia. Él es, ¿no es así? Olvide todo, y usted es siempre. Yo suelo dar este ejemplo: usted entra en una habitación para ver si hay alguien allí. No hay nadie. Todo el mundo se ha ido. Pero Él está ahí sin decirlo. Así pues, sin decir nada, usted es Él. No hay ninguna necesidad de decir: «yo estaba allí».

Hay otro ejemplo que uso a menudo. Diez hombres cruzan a nado un río. Cuando llegan a la otra orilla, uno de ellos decide contar para ver si los diez han llegado sanos y salvos. Él sólo cuenta nueve. Así pues, prueba a contar otro y también cuenta sólo nueve. Prueban todos y todos cuentan nueve. Entonces se ponen a llorar porque uno no ha cruzado. Entonces viene a ellos alguien que los observa y dice a uno que vuelva a contar. Cuando llega a nueve, le da un cachete y dice, «¡hemos encontrado al décimo!» El que recibe el cachete dice, «¡oh, comprendo, yo soy el décimo!» Cada uno de ellos se había olvidado de contarse a sí mismo. De la misma manera, usted es siempre su Sí mismo. ¿A quién experimentar entonces? ¿Quién Le experimentará? No hay ninguna dualidad en absoluto. La dualidad siempre trae inquietud. Cuando viene el conocimiento, entra en operación la triada, el número tres. Si usted conoce algo, entonces permanece la triada, ¿o no? Usted es el observador, usted está observando algo, y hay el proceso de observación, los tres están aquí. Shankaracharya dice, «si la triada no está aquí, usted es Él. ¿A quién experimentar?» ¿Cómo puede usted experimentar a su Sí mismo? Incluso para ver su cara, usted tiene que usar un espejo. Usted no puede ver su cara sin un espejo. Usted puede ver todo su cuerpo, pero no puede ver su cara. Así pues, cuando usted es Él, ¿qué hay que experimentar? El que dice, «yo he experimentado», no ha experimentado, así se lo digo.

Sri Ranjit Maharaj

Fuente : <http://blogvict.blogspot.com.es/2012/09/olvide-todo.html>

DISCERNIMIENTO, por San Francisco de Asís



“Ojalá tengamos la fuerza para cambiar aquello que es posible cambiar (el camino del hombre) y la valentía para sobrellevar, enriquecernos y crecer con lo que no podemos cambiar (el camino de Dios). Y, por supuesto, la sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”.
Dicho atribuido a San Francisco de Asís.



¿DE QUÉ SE ARREPENTIRÍA ANTES DE MORIR?, por Bronnie Ware



Bronnie Ware es una escritora australiana que trabajó por muchos años en cuidados paliativos, es decir, asistiendo a enfermos desahuciados a los cuales se trata sólo con el fin de aliviarles el dolor en el tiempo que les queda por vivir. A partir de su experiencia, escribió un artículo que más tarde se convirtió en libro, Los 5 principales remordimientos de los moribundos.

'Non, je ne regrette rien' (No, no me arrepiento de nada), decía Edith Piaf en su famosa canción. Sin embargo, no suele ser lo habitual y es más normal que cuando se está cerca de la muerte los arrepentimientos de la vida invadan el espíritu.

Por este motivo, una enfermera australiana ha recopilado en el libro 'Los Cinco Arrepentimientos de los Moribundos', los remordimientos más habituales entre personas que están a punto de morir.

- 'Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que quería hacer'

Su trabajo con enfermos terminales y el éxito que tuvo uno de sus blogs sobre los arrepentimientos llevaron a Bronnie Ware a escribir este libro en el que muestra que el principal arrepentimiento de la gente es "ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera".

- 'Ojalá no hubiera trabajado tanto'

Le sigue "ojalá no hubiera trabajado tanto" "porque eso los había hecho perder el equilibrio y como resultado habían perdido muchas cosas en su vida", afirma la enfermera a la BBC. "Se perdieron la niñez de sus hijos y la compañía de sus esposas", añade en su libro.

Bronnie cuenta su propia historia, y cómo su vida se transformó a través de los pesares de la gente que muere.

- 'Poder expresar mis sentimientos'

"Me hubiese gustado tener el coraje para expresar mis sentimientos" es otro de los deseos de los moribundos. "Mucha gente reprime sus sentimientos para mantenerse en paz con los demás. Es por ello



por lo que se instalan en una existencia mediocre y nunca llegan a convertirse en lo que verdaderamente son capaces de ser”, asegura la enfermera.

- **‘Más contacto con los amigos’**

El poco trato con los amigos es otro de los arrepentimientos. El no haber tenido tanto contacto con las amistades es otra de las pesadumbres. Como lo explica Ware en su libro: “Muchos han quedado tan atrapados en sus propias vidas que han dejado amistades de oro perderse a través de los años”.

- “Vi un muy profundo remordimiento por no haber brindado a esas amistades el tiempo y el esfuerzo que merecían. Todos extrañan a sus amigos cuando se están muriendo”, cuenta.

- **‘Haber sido más feliz’**

Y, por último, y no menos importante el deseo de “haberme permitido ser más feliz”. “Muchos no se dan cuenta hasta el final de que la felicidad es una elección. El miedo al cambio los ha llevado a fingir ante los demás, y ante sí mismos, que eran felices. Cuando en su interior ansiaban poder reírse con ganas y tomarse la vida con humor”, asegura.

Las respuestas de los lectores

La nota fue reproducida por varios medios nacionales e internacionales. Algunos de ellos también publican las no menos interesantes opiniones que los lectores hacen a continuación de la nota del diario.

“haberme permitido ser más feliz”. “Muchos no se dan cuenta hasta el final de que la felicidad es una elección. Esta frase es una gran verdad. Cuando una persona es excesivamente responsable y piensa que los descendientes ...hijos, pueden pasarlo mal ...Te acabas negando la propia felicidad ...y sí ...tal vez al final ...pienses que deberías haber pensado antes en tí...

Por ahí la gente dice que la vida nos vive, no al revés.

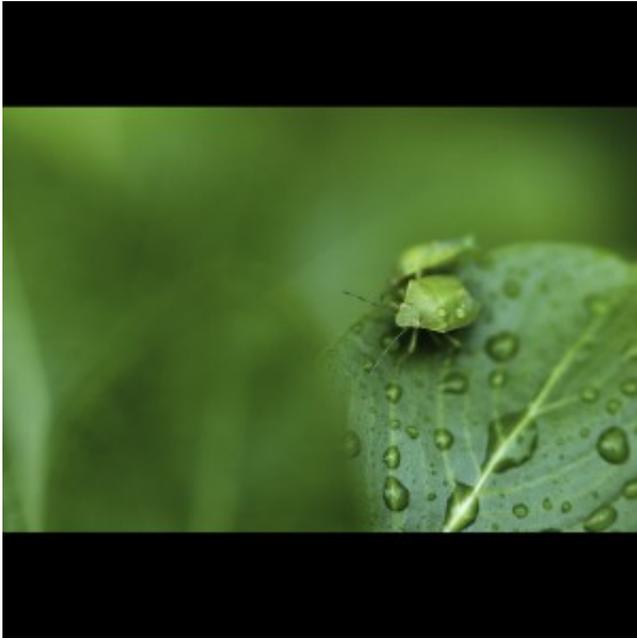
Siempre puedes hacer más por la gente que quieres, que cuando la tienes, no los valoras lo suficiente.

Estas teorías del FINAL me parecen puros mercantilismos rastros para vender más libros...La mayor parte de la gente que se va a morir pronto está tan acojonada y tan agarrotada mentalmente que NO SUELE PENSAR NADA DE ESO...Yo también he estado en un Hospital y conozco el asunto.

Fuente: [Diario del Norte](#)



LA FELICIDAD, por San Agustín



“La felicidad consiste en el proceso de tomar con alegría lo que la vida nos da (esta es la felicidad por algo, la de ganar, la que nos expande) y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita (esta es la felicidad por nada y expande a la vida y a los demás; es una felicidad espiritual)”.

San Agustín.

Tomado del libro “Vivir en el alma” de Joan Garriga.



¿FLORES O ESPADAS?, por Pema Chödrön



La noche que había de alcanzar la iluminación, el Buda se sentó bajo un árbol y, estando allí sentado, fue atacado por las fuerzas de mara. La historia dice que le dispararon espadas y flechas y que dichas armas se convirtieron en flores.

¿Qué significa esta historia? A mi entender, lo que quiere decir es que lo que normalmente consideramos obstáculos no son verdaderamente nuestros enemigos, sino nuestros amigos. Lo que llamamos obstáculos son en realidad la forma que tienen el mundo y toda nuestra experiencia de enseñarnos dónde estamos atascados.

Podemos experimentar como flor lo que parece ser una espada o una flecha. Que experimentemos lo que ocurre como un obstáculo y un enemigo, o como un profesor y un amigo, depende totalmente de nuestra percepción de la realidad. Depende de nuestra relación con nosotros mismos. Las enseñanzas nos dicen que los obstáculos se presentan tanto a nivel interno como a nivel externo. En este contexto, el nivel externo es la sensación de que algo o alguien nos ha hecho daño, quebrando la paz y armonía que creíamos nuestras. Algún desaprensivo lo ha echado todo a perder. Este tipo de obstáculos se da en las relaciones y en muchas otras situaciones; podemos sentirnos decepcionados, dañados, confundidos y atacados de muy diversas maneras. Las personas hemos estado sintiéndonos así desde el principio de los tiempos.

En cuanto a los obstáculos internos, quizá nada nos ataque realmente excepto nuestra propia confusión. Quizá no haya otro obstáculo que nuestra propia necesidad de protegernos cuando nos sentimos tocados. Quizá nuestro único enemigo sea que no nos gusta cómo es la realidad ahora, y por tanto deseamos que se aleje rápidamente. Pero en la práctica del camino descubrimos que nada se va nunca hasta habernos enseñado lo que tenemos que aprender. Si corremos a toda prisa al otro extremo del continente para evitarnos un obstáculo, encontraremos el mismo problema esperándonos al llegar. El obstáculo va volviendo con nuevos nombres y formas hasta que aprendemos lo que tiene que enseñarnos respecto a dónde nos separamos de la realidad, cómo nos retraemos en lugar de abrirnos, cómo nos cerramos en lugar de permitirnos experimentar plenamente lo que sale a nuestro encuentro sin dudas ni retiradas.

Del libro “Cuando todo se derrumba” de Pema Chödrön



Fuente: [Asociación Chi de Andalucía](#)



FLEXIBILIDAD, por Muso Soseki



Los maestros zen clarividentes no tienen una doctrina fija que haya de ser sostenida en cualquier lugar y tiempo.

Ofrecen las enseñanzas que exigen las circunstancias y predicán según los mueve el espíritu, sin seguir un desarrollo preestablecido.

Cuando se les pregunta qué es el zen, puede que contesten con palabras de Confucio, Mencio, Lao Tse o Chuang Tsu, o en términos de las doctrinas de las diferentes corrientes así como también valiéndose de proverbios populares.

Muso Soseki

Fuente: Revista Pasos – Zendo Betania



LA VIDA TAL Y COMO ES, por Charlotte Joko Beck



“A su modo, la práctica es divertida: ver mi propia vida y ser sincera al respecto me divierte. Resulta difícil, humillante, desalentador; pero, en otro sentido, divierte porque se trata de un acto vivo. Verme a mí y mi vida como son en realidad me provoca una inmensa alegría. Después de tanta lucha y de evitar y negar y avanzar en dirección contraria, resulta profundamente satisfactorio permanecer durante un segundo con la vida tal cual es. La satisfacción es nuestro núcleo. Quienes somos va más allá de las palabras: es ese poder abierto de la vida, que se manifiesta constantemente en todo tipo de cosas interesantes, e incluso en nuestra propia desdicha y nuestras luchas. La cuestión es a la vez horrenda y saludable. Preparar el terreno significa precisamente eso. No tenemos que preocuparnos por los momentos efímeros ni por las aperturas que aparecen de improviso. Si contamos con un terreno fértil y bien preparado, cualquier cosa que arrojemos en él crecerá sin dificultad.

Mientras nos dediquemos pacientemente a esta tarea, encontramos un sentido diferente a nuestra vida... Una vida agradable incluye desilusiones amorosas, decepciones, angustia. Permitir que esas experiencias tengan lugar forma parte del fluir de la existencia. Van y vienen, hasta que la pena finalmente se disuelve para convertirse en otra cosa. Pero si nos quejamos, nos aferramos y actuamos con rigidez (que es lo que nos gusta hacer), entonces disfrutamos muy poco...”

Charlotte Joko Beck,
La vida tal y como es

“Del mundo de los sentidos
proviene el calor y el frío,
el placer y el dolor;
unos y otros son efímeros y accidentales,
van y vienen.
Sobreponete a ellos con valentía”

Bhagavad Gita

Fuente: [Blog Hojas de hierba](#)



FREGANDO LOS PLATOS, por Thich Nhat Hanh



En Estados Unidos tengo un amigo íntimo llamado Jim Forest. El invierno pasado vino a visitarme. Yo siempre friego los platos después de cenar, antes de sentarme a tomar un té con cualquier persona. Una noche me preguntó Jim si podía fregar él, le dije: “Hazlo, pero si vas a fregar los platos debes saber cómo hacerlo”. Jim contestó: “Vamos, Thay, ¿crees que no sé fregar platos?”. Le respondí: “Hay dos formas de fregar los platos. La primera es fregar para tener los platos limpios y la segunda es fregar los platos para fregar los platos”. Jim estaba encantado y dijo: “Elijo la segunda forma: fregar los platos para fregar los platos”. Desde entonces Jim supo cómo había que fregar platos, y le transferí la “responsabilidad” durante una semana. Después hizo una enorme propaganda acerca del fregar los platos para fregar los platos e incluso publicó la frase en varios periódicos. En casa lo mencionó tantas veces que un día Laura le dijo: “Si realmente te gustaría tanto fregar los platos, hay un armario lleno de platos limpios en la cocina, ¿por qué no vas y los fiegas?”

Según el Sutra de la Atención Mental, mientras se friegan los platos uno debe estar solamente fregando los platos, lo cual quiere decir que mientras se hace eso uno debe estar completamente atento al hecho de que se está fregando. A primera vista puede parecer un poco tonto: ¿por qué poner tanta preocupación en algo tan simple? Pero ese es precisamente el asunto, Quang. El hecho de que yo esté aquí lavando los boles es una realidad maravillosa. Estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, consciente de mi presencia y consciente de mis pensamientos y acciones. No hay forma de ser zarandeado estúpidamente como una botella llevada de aquí para allá por las olas. La consciencia no puede ser dispersada como la espuma en la cresta de las olas cuando se estrellan contra el acantilado.

Si mientras lavamos los platos, solamente estamos pensando en la taza de té que nos aguarda o en cualquier cosa que pertenezca al futuro, o nos estamos apresurando a quitarnos los platos de encima como si fueran una molestia, entonces no estamos “fregando los platos para fregar los platos”, y lo que es más, no estamos vivos durante el tiempo que tardamos en hacerlo. De hecho, somos completamente incapaces



de apreciar el milagro de la vida mientras permanecemos ante la pila. Si no podemos fregar los platos, todas las oportunidades serán de que tampoco podremos disfrutar nuestra taza de té; mientras nos la bebemos estaremos pensando en otras cosas, apenas despiertos al hecho de la taza de té que tenemos entre las manos. De ese modo estaremos absortos en el futuro y lo que eso significa realmente es que seremos incapaces de vivir un solo momento de nuestra vida.”

Thich Nhat Hanh,
Como lograr el milagro de vivir despierto

Fuente: [Blog Hojas de hierba](#)

COMPARTIR NUESTRA LUZ



Un sabio maestro, contó a sus discípulos la siguiente historia:

“... Varios hombres habían quedado encerrados por error en una oscura caverna donde no podían ver casi nada. Pasó algún tiempo, y uno de ellos logró encender una pequeña tea. Pero la luz que daba era tan escasa que aun así no se podía ver nada. Al hombre, sin embargo, se le ocurrió que con su luz podía ayudar a que cada uno de los demás prendieran su propia tea y así, compartiendo la llama con todos, la caverna se iluminó”.

Uno de los discípulos preguntó: – “Qué nos enseña, maestro, este relato?”

El Sabio contestó: – “Nos enseña que nuestra luz sigue siendo oscuridad si no la compartimos con el prójimo. Y también nos dice que el compartir nuestra luz no la desvanece, sino que por el contrario la hace crecer.”

Fuente: Bonsaigigantes.net

UBUNTU



LA TRIBU.

Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu Africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas.

Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio.

Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU, ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU, en la cultura Xhosa significa: Yo soy porque nosotros somos.

Fuente: [Ubuntu ¡Esto es civilización!](#).



METTA SUTTA - DISCURSO ACERCA DEL AMOR INCONDICIONAL (EI Buda)



¿Cómo debe obrar aquél que es capaz de lo saludable para ganar el estado de sosiego (nirvana)?, Es así:

Debe ser hábil, integro, sincero y sin orgullo, afable, apacible, y muy contento, fácilmente satisfecho y no envuelto en excesiva actividad, frugal en su modo de vida, con los sentidos en calma, inteligente y no osado, imperturbable ante las emociones de la multitud, absteniéndose de seguir los caminos que los sabios censuran y teniendo siempre presente este pensamiento:

Que todos los seres vivan felices y libres de todo daño y que sus corazones se regocijen en su interior.

Todo lo que existe con respiración de vida, tanto si son seres frágiles como muy fuertes, sin excepción, sean altos o bajos o de mediana estatura; sean grandes, pequeños o gruesos; invisibles o visibles; si viven lejos o si viven cerca, los que están aquí, los que persiguen la existencia:

Que todos los seres se regocijen en su interior.

Que nadie sea la ruina de otro, ni desprecie a otro de ningún modo ni en ningún lugar; que no se deseen mutuamente ningún mal, por causa de la provocación o de la enemistad.

Así como una madre ama y protege a su hijo, su único hijo, con el riesgo de su vida, así debe cultivarse este amor ilimitado por todos los seres que pueblan el universo entero.

Extendiéndolo con una consciencia sublime, hacia arriba y hacia abajo, y a través del mundo, con serenidad, libre de odio y enemistad, y mientras está de pie, mientras está sentado o acostado, libre aún de somnolencia, debe estar absorto en esta atención, dicen que aquí hay una morada suprema.

Mas cuando vive libre de opinión alguna, es virtuoso, dotado de visión interior perfecta y libre de aidez de



deseos sensuales, ciertamente no volverá jamás a ningún vientre.

El Buda



SUAVIZARNOS, por Pema Chödrön



La clave para sentirnos a gusto con nuestro cuerpo, mente y emociones, para sentir que merecemos vivir en este planeta, radica en la capacidad de suavizarse. Esta gravedad, esta seriedad acerca de todo en nuestras vidas -incluyendo la práctica del Camino-, esta actitud orientada a conseguir algo, de “vamos a hacerlo porque si no...”, es el mayor aguafiestas del mundo. Como somos tan solemnes acerca de todo, no hay posibilidad de apreciar nada. Por el contrario, una mente alegre es muy ordinaria y relajada.

Cuando aspiramos a suavizarnos, comenzamos a tener sentido del humor. Las cosas revientan constantemente nuestra seriedad mental. Además del sentido del humor, un apoyo fundamental para una actitud alegre es la curiosidad: prestar atención, tener interés por el mundo que nos rodea. No tenemos realmente que ser felices, pero es útil tener una curiosidad sana sin andar seriamente juzgándolo todo. Y si estamos siempre juzgando, podemos sentir curiosidad hacia ese hecho.

Démonos cuenta de todo. Agradecemos todo, incluyendo lo ordinario. Así es como nos conectamos con la felicidad y la alegría. La curiosidad estimula la alegría; también la estimula recordar hacer algo diferente. Estamos tan encerrados en la sensación de llevar una carga pesada, pensando que nuestra alegría o nuestra infelicidad son importantísimas, que a veces resulta útil cambiar simplemente la tendencia habitual. Hacer cualquier cosa fuera de lo habitual será útil... Podemos mirar por la ventana al cielo, echarnos agua fría a la cara, cantar en la ducha, salir a correr: cualquier cosa que vaya en contra de nuestra tendencia habitual. Es así como las cosas empiezan a suavizarse.

Acabo de leer una historia acerca de una mujer que había sido pesimista toda su vida. Cuando se hizo mayor, su irritación creció y era difícil estar con ella. Después enfermó de cáncer y, por alguna extraña razón, tras un periodo inicial de resistencia y rabia, en lugar de ponerse más pesimista comenzó a alegrarse. Cuando más abatida se sentía, más contenta estaba. Repetía que estaba contenta de tener ese tiempo para disfrutar de su vida, algo que no había hecho hasta que cayó enferma. Finalmente, el día antes de morir entró en coma. Todos sus familiares, quienes le empezaban a tener más y más cariño tras su cambio después de todos aquellos años de ser insoportable, la rodearon en su cama llorando y empezaron a ponerse pesimistas, se parecían a como era ella antes. Justo antes de morir abrió sus ojos, los vio a todos así de pie y dijo: “¡Caramba! Qué aspecto tan desdichado tenéis todos. ¿Pasa algo malo?”. Se murió riendo.



Así pues, lo que dan a entender las frases “Mantén siempre sólo una actitud alegre” y “Si puedes practicar a pesar de la distracción es que te has entrenado bien” es que el mejor regalo que nos podemos hacer es suavizarnos y alegrarnos. Una manera de hacerlo es permitir que la distracción nos haga volver al momento presente. Otra es tener curiosidad. Además, cuando las cosas se ponen realmente duras y nos sentimos atrapados en nuestra alegría o sufrimiento, hagamos simplemente algo diferente para cambiar el hábito.

Pema Chödrön,
Empieza donde estás

Fuente: <http://www.hojasdehierba.blogspot.com.es/>

EL INDIO Y LA TIERRA



Esto sabemos: la Tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece a la Tierra. Esto sabemos: todo va enlazado, como la sangre que une a una familia. Todo va enlazado. Todo lo que le ocurra a la Tierra le ocurrirá a los hijos de la Tierra. El hombre no tejó la trama de la vida; él es sólo un hilo. Lo que hace con la trama se lo hace a sí mismo.

Ni siquiera el hombre blanco, cuyo dios pasea y habla con él de amigo a amigo, queda exento del destino común. Después de todo, quizá seamos hermanos. Ya veremos. Sabemos una cosa que quizá el hombre blanco descubra un día: nuestro Dios es el mismo Dios. Ustedes pueden pensar ahora que Él les pertenece lo mismo que desean que nuestras tierras les pertenezcan pero no es así. Él es el Dios de los hombres y su compasión se comparte por igual entre el piel roja y el hombre blanco. Esta Tierra tiene un valor inestimable para Él y si se la daña provocaría la ira del Creador. También los blancos se extinguirán, quizá antes que las demás tribus. Contaminen sus lechos y una noche perecerán ahogados en sus propios residuos.

Pero ustedes caminarán hacia su destrucción rodeados de gloria, inspirados por la fuerza del Dios que les trajo a esta Tierra y que, por algún designio especial, les dio dominio sobre ella y sobre el piel roja. Ese destino es un misterio para nosotros pues no entendemos por qué se exterminan los búfalos, se doman los caballos salvajes, se saturan los rincones secretos de los bosques con el aliento de tantos hombres y se atiborra el paisaje de las exuberantes colinas con cables parlantes. ¿Dónde está el matorral? Destruído. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Termina la vida y empieza la supervivencia”.

(Extracto de la carta que el indio Seattle, jefe de la tribu Dewamish, hizo llegar en 1819 al presidente de Estados Unidos, James Monroe)



SHIN JIN MEI – Poema de la Fe en el Espíritu



photo credit: [Noel Feans](#)

La Vía Perfecta carece de dificultad
Sólo hay que evitar atrapar o rechazar.
Cuando ambos, amor y odio, están ausentes
todo se vuelve claro y diáfano.
Sin embargo, haz la más mínima distinción,
y el cielo y la tierra se distancian infinitamente.
Si quieres ver la verdad,
no mantengas ninguna opinión a favor o en contra.
La lucha entre lo que a uno le gusta
y lo que le disgusta
es la enfermedad de la mente.
Cuando no se entiende el significado
profundo de las cosas,
se perturba en vano la paz esencial de la mente.
El Camino es perfecto, como el espacio infinito
donde nada falta y nada sobra.
De hecho, es debido a nuestra elección
de aceptar o rechazar que no vemos
la verdadera naturaleza de las cosas.
No vivas en los enredos de las cosas externas
ni en los sentimientos internos de vacío.
Mantente sereno, sin hacer esfuerzos,
en la unidad de las cosas,
y tales falsos conceptos desaparecerán por sí solos.
Cuando tratas de parar la actividad
para alcanzar la pasividad,
el propio esfuerzo te llena de actividad.
Mientras estés en un extremo o en el otro,
nunca conocerás la Unidad.
Aquellos que no viven en el Camino único
fracasan en ambas: actividad y pasividad,



afirmación y negación.
Negar la realidad de las cosas
es no ver su realidad;
afirmar el vacío de las cosas
es no ver su realidad
Cuanto más hablas y piensas acerca de ello,
más te alejas de la verdad.
Deja de hablar y de pensar,
y no habrá nada
que no puedas saber.
Volver a las raíces es encontrar el significado,
pero perseguir apariencias es alejarse del origen.
En el momento de la iluminación interior
se trascienden las apariencias y el vacío.
A los cambios que parecen ocurrir en el mundo vacío
los llamamos reales solamente debido
a nuestra ignorancia.
No busques la verdad;
tan sólo deja de mantener opiniones.
No permanezcas en el estado de dualidad;
evita cuidadosamente esas búsquedas.
Si queda rastro de esto o aquello,
de lo correcto o lo incorrecto,
la esencia de la Mente se perderá en la confusión.
Aunque todas las dualidades proceden del Uno,
no te apegues ni siquiera a este Uno.
Cuando la mente existe imperturbable en el Camino,
nada en el mundo puede ofender;
y cuando ya nada puede ofender,
deja de existir tal como era antes.
Cuando no surgen pensamientos discriminatorios,
la mente de antaño deja de existir.
Cuando los objetos del pensamiento se desvanecen,
el sujeto pensante se desvanece;
y cuando la mente se desvanece, los objetos se desvanecen.
Las cosas son objetos debido al sujeto,
y la mente es tal debido a las cosas.
Entiende la relatividad de ambos,
así como la realidad básica: la unidad del vacío.
En este Vacío ambos son indistinguibles
y cada uno contiene en sí mismo el mundo entero.
Si no haces ninguna discriminación
entre burdo y sutil,
no te tentarán
el prejuicio y la opinión.
Vivir en el Gran Camino



no es fácil ni difícil,
pero aquellos que tienen una visión limitada
son miedosos e indecisos:
cuanto más se apresuran, más lentos van,
y el apego no tiene límites;
estar apegado, aunque sea a la idea de la iluminación,
es desviarse.
Deja que las cosas sean a su manera
y no habrá ni ir ni venir.
Obedece a la naturaleza de las cosas
y andarás libre y tranquilo.
Cuando el pensamiento está cautivo, la verdad se oculta,
pues todo es oscuro y confuso,
y la gravosa práctica de juzgar
trae consigo irritación y hastío.
¿Qué beneficio se puede sacar
de las distinciones y las separaciones?
Si deseas ir por el Camino Único,
no desprecies ni siquiera el mundo
de los sentidos y las ideas.
En realidad, aceptarlo plenamente
es idéntico a la verdadera Iluminación.
El hombre sabio no persigue ninguna meta,
pero el tonto se encadena a sí mismo.
Hay un Dharma, una verdad, una ley, no varias;
las distinciones surgen
por las tenaces necesidades del ignorante.
Buscar la Mente con la mente discriminatoria
es el mayor de los errores.
Actividad y descanso derivan de la ilusión;
en la iluminación no hay agrado ni desagrado.
Todas las dualidades proceden de ignorantes deducciones.
Son como sueños o flores en el aire:
es estúpido intentar atraparlas.
Ganancia o pérdida, correcto o incorrecto:
tales pensamientos tienen que ser finalmente
abolidos de una vez por todas.
Si el ojo nunca duerme,
todos los sueños cesarán naturalmente.
Si la mente no hace discriminaciones,
las diez mil cosas
son como son: de la misma esencia.
Entender el misterio de la Única esencia
es liberarse de todos los enredos.
Cuando todas las cosas se ven por igual,
se alcanza la esencia intemporal del Ser.



Ninguna comparación o analogía es posible
en este estado sin causas ni relaciones.
Considera inmóvil el movimiento
y en movimiento lo inmóvil,
y ambos, estado de movimiento
y estado de reposo, desaparecen.
Cuando tales dualidades dejan de existir
la propia Unidad no puede existir.
Ninguna ley o descripción
es aplicable a esta finalidad suprema.
Para la mente unificada, en armonía con el Camino,
cesan todos los esfuerzos enfocados hacia uno mismo.
Las dudas y las vacilaciones se desvanecen, y vivir en la fe verdadera se vuelve posible.
De un solo golpe somos liberados del cautiverio;
nada se aferra a nosotros y
nosotros no nos aferramos a nada.
Todo está vacío, claro, auto iluminado,
sin el empleo del poder de la mente.
Aquí, el pensamiento, el sentimiento,
el conocimiento y la imaginación no tienen ningún valor.
En este mundo de Esencialidad
no existe ni el yo ni nada que no sea yo.
Para entrar directamente en armonía con esta realidad,
cuando las dudas surjan simplemente di: “No dos”.
En este “no dos” nada está separado,
nada está excluido.
No importa cuándo ni dónde:
iluminación significa entrar en esta verdad.
Y esta verdad está más allá del aumento o
la disminución en el tiempo o el espacio:
en ella, un solo pensamiento dura diez mil años.
Vacío acá, vacío allá,
y sin embargo, el Universo infinito está
siempre delante de tus ojos.
Infinitamente grande e infinitamente pequeño;
no hay diferencia,
porque las definiciones han desaparecido
y no se ven límites.
Lo mismo pasa con el Ser y el no-Ser.
No malgastes el tiempo con dudas y argumentos
que no tienen nada que ver con esto.
Una cosa, todas las cosas:
van juntas y entremezcladas,
sin distribución.
Vivir en esta comprensión
es no estar inquieto a causa de la no-perfección.



Vivir en esta fe es el camino hacia la no-dualidad,
porque lo no-dual es uno
con la mente que confía.

¡Palabras!

El Camino está más allá del lenguaje,
porque en él no hay
ni ayer
ni mañana
ni hoy.



EL SILENCIO ES MÁS PODEROSO QUE LAS PALABRAS



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

“Nosotros los indios sabemos del silencio. No le tenemos miedo. De hecho, para nosotros es más poderoso que las palabras.

Nuestros ancianos fueron educados en las maneras del silencio, y ellos nos transmitieron ese conocimiento a nosotros. Observa, escucha, y luego actúa, nos decían. Ésa es la manera de vivir.

Observa a los animales para ver cómo cuidan a sus crías.

Observa a los ancianos para ver cómo se comportan.

Observa al hombre blanco para ver qué quiere.

Siempre observa primero, con corazón y mente quietos, y entonces aprenderás.

Cuando hayas observado lo suficiente, entonces podrás actuar.

Con ustedes es lo contrario. Ustedes aprenden hablando. Premian a los niños que hablan más en la escuela. En sus fiestas todos tratan de hablar. En el trabajo siempre están teniendo reuniones en las que todos interrumpen a todos, y todos hablan cinco, diez o cien veces. Y le llaman “resolver un problema”. Cuando están en una habitación y hay silencio, se ponen nerviosos. Tienen que llenar el espacio con sonidos. Así que hablan impulsivamente, incluso antes de saber lo que van a decir.

A la gente blanca le gusta discutir. Ni siquiera permiten que el otro termine una frase. Siempre interrumpen. Para los indios esto es muy irrespetuoso e incluso muy estúpido. Si tú comienzas a hablar, yo no voy a interrumpirte. Te escucharé. Quizás deje de escucharte si no me gusta lo que estás diciendo. Pero no voy a interrumpirte. Cuando termines, tomaré mi decisión sobre lo que dijiste, pero no te diré si no estoy de acuerdo, a menos que sea importante.

De lo contrario, simplemente me quedaré callado y me alejaré. Me has dicho lo que necesito saber. No hay nada más que decir. Pero eso no es suficiente para la mayoría de la gente blanca.



La gente debería pensar en sus palabras como si fuesen semillas. Deberían plantarlas, y luego permitirles crecer en silencio. Nuestros ancianos nos enseñaron que la tierra siempre nos está hablando, pero que debemos guardar silencio para escucharla.

Existen muchas voces además de las nuestras. Muchas voces.”

Del libro ” Neither Wolf nor Dog. On Forgotten Roads with an Indian Elder” por Kent Nerburn New World Library, 1994

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

EL ELEFANTE, por Rumí



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

Un grupo de hombres de la India nunca habían visto un elefante.

El elefante era exhibido en ciudades y pueblos, y un día quedó arrinconado en el establo de un lugar donde nadie había visto jamás un animal de su aspecto. Cuatro curiosos que se enteraron de la existencia de aquella maravilla decidieron verla antes que los demás.

Era ya de noche y no había luz en el establo; en completa oscuridad se acercaron al animal y empezaron a palparlo.

Uno, al tocarle la trompa, se imaginó al elefante como una manguera; el segundo le tocó la oreja y lo describió como un abanico; el tercero, tocándole una pata, creyó que era una columna; el cuarto le tocó el lomo y pensó que era una especie de trono.

Ninguno tuvo una idea completa de lo que es un elefante. Todo lo que dijeron sobre el elefante era falso en cuanto a su definición, pero hay que admitir que quienes le tocaron efectivamente se encontraron con el animal mismo.

Moulana añade: "Si hubieran tenido una vela en la mano, no habría habido tanta diferencia de opinión entre ellos".

Rumí, místico sufí.



LA MANZANA MADURA, por José F. Moratíel



photo credit: [vabellon](#)

Una manzana cayó del árbol por haber llegado al estado de madurez.
Al oír el golpe, las demás se rieron burlonamente.
Desde el suelo la manzana caída comentó: inmaduras...!

Cuando uno madura, cae al suelo y el golpe puede ser duro.
Cuando uno madura, deja el sitio que lo acogía e inicia algo nuevo.
Para madurar hay que caer y entrar en contacto con la tierra.
No te rías de los golpes que se dan los demás porque pronto va a llegar el tuyo.

(De un retiro con José F. Moratíel)

LA FELICIDAD, por Ghandi



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

La vida está hecha de pequeños gestos,
y la felicidad es un mosaico de acciones concretas.
Toma una sonrisa y regálasela a quien nunca la ha tenido.
Toma un rayo de sol y hazlo volar allí donde reina la noche.
Descubre la vida y cuéntasela a quien no sabe entenderla.
Toma la esperanza y vive en su luz.
Toma la bondad y dala a conocer al mundo.

GHANDI



LA FUERZA DE LO DÉBIL, por Lao Tsé



photo credit: [John-Morgan](#)

“La dureza y la rigidez se asocian con la muerte,
la suavidad y la debilidad con la vida.
Las armas poderosas no vencerán,
se talarán los árboles más grandes.”
(cap. 76)

“El indulgente y el débil vencerán al duro y al fuerte.”
(cap. 36)

“Nada bajo el cielo es más dúctil y moldeable que el agua,
pero cuando ataca a cosas duras y resistentes,
no hay nada que la supere.”
(cap. 78)

Tao te ching
Lao Tsé



NADIE ES DUEÑO DE TU FELICIDAD, por Aristóteles



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

El gran filósofo griego Aristóteles nos dejó caminos para ir avanzando en nuestro recorrido, estas máximas nos ayudarán. Sus escritos del 360 antes de Cristo en la Revolución del Alma nos ayudarán...

- Nadie es dueño de tu felicidad por eso no entregues tu alegría, tu paz, tu vida, en las manos de nadie, absolutamente de nadie.
- 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, aun teniéndolo todo, guarda tus pensamientos para tus deseos más íntimos y busca la divinidad que existe en Tí.
- Deja de situar tu felicidad cada día más distante de ti. No pongas objetivos demasiado lejos de tus manos, abraza a los que están a tu alcance hoy.
- Si andas preocupado por problemas financieros u otros, busca en tu interior la respuesta para calmarte, tú eres el reflejo lo que piensas diariamente.
- Deja de pensar mal de ti mismo y sé tu mejor amigo siempre. Sonreír significa aprobar, aceptar, 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” a ser feliz.
- Trabaja, trabaja mucho a tu favor. Deja de esperar la felicidad sin esfuerzo. Deja de exigir de las personas



aquello que ni para ti has conquistado aún. Criticar menos, trabajar más, y no 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 quiera que sea en nuestra vida.

- La grandeza no consiste en recibir honores, más en merecerlos.

Aristóteles



MI RELIGIÓN ES EL AMOR, por Ibn Arabi



Foto: David'n'Sheila - <http://www.flickr.com/photos/afferent/2399801451/>

“Hubo un tiempo,
en el que rechazaba a mi prójimo
si su fe no era la mía.
Ahora mi corazón es capaz
de adoptar todas las formas:
es un prado para las gacelas
y un claustro para los monjes cristianos,
templo para los ídolos
y la Kaaba para los peregrinos,
es recipiente para las tablas de la Torá
y los versos del Corán.
Porque mi religión es el amor.
Da igual,
a dónde vaya la caravana del amor,
su camino es la senda de mi fe.”

Ibn Arabi



LA CREATIVIDAD A TRAVÉS DEL CONOCIMIENTO PROPIO, por Krishnamurti



photo credit: [Juaninda \(Juan Sevilla\)](#)

... No hay un método para el conocimiento propio. El hecho de buscar un método implica, invariablemente, el deseo de obtener algún resultado; y eso es lo que todos queremos: obtener resultados. Seguimos a la autoridad ?si no es la autoridad de una persona, es la de un sistema, de una ideología- porque queremos un resultado que habrá de ser satisfactorio, que nos brindará seguridad. En realidad, no deseamos conocernos a nosotros mismos, nuestros impulsos y nuestras reacciones, todo el proceso de nuestro pensar, tanto lo consciente como lo inconsciente; deseamos más bien seguir un sistema que nos asegure un resultado. Pero el seguimiento de un sistema es, en todos los casos, la consecuencia de nuestro deseo de seguridad, de certidumbre, y el resultado no es, por cierto, la comprensión de uno mismo. Cuando seguimos un método, necesitamos tener autoridades ?el instructor, el gurú, el salvador, el Maestro- que nos garanticen lo que deseamos; y ése no es el camino del conocimiento propio.

La autoridad impide la comprensión de uno mismo, ¿no es así? Al abrigo de una autoridad, de una guía, podemos tener transitoriamente una sensación de seguridad, de bienestar, pero eso no es comprender el problema total de nosotros mismos. La autoridad, por su propia naturaleza, impide la plena percepción de uno mismo y, por eso, destruye finalmente la libertad. Únicamente en libertad puede existir el espíritu creativo. La creatividad sólo es posible a través del conocimiento propio.

Krishnamurti

Fuente: <http://www.jiddu-krishnamurti.net/es/el-libro-de-la-vida>



DIÓGENES, por Tony de Mello

Estaba el filósofo Diógenes cenando lentejas cuando le vio el filósofo Aristipo, que vivía confortablemente a base de adular al rey.

Y le dijo Aristipo:

“Si aprendieras a ser sumiso al rey,
no tendrías que comer esa basura de lentejas”.

A lo que replicó Diógenes:

“Si hubieras tú aprendido a comer lentejas,
no tendrías que adular al rey”.



EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD, por Yoga Vasishtha



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

No contemplo ni el pasado ni el futuro: mi atención está constantemente dirigida hacia el presente.

Hago lo que hay que hacer en cada momento, sin pensar en los resultados de mi acción.

Sin calcular lo que es o lo que no es, lo deseable o lo indeseable, permanezco en el ser y soy feliz, sano, libre de toda angustia y de toda preocupación.

Mi estado es el fruto de la contemplación del momento de la unión del prana y el apana, que es el momento en el que se revela el ser.

No alimento vanas ideas de alcanzar esto o librarme de aquello.

En ningún momento y en ningún lugar alabo ni censuro a nadie, ni a mí mismo.

Mi mente no se siente satisfecha por haber conseguido algo ni se deprime cuando siente algo desagradable:

esa es la causa de mi estado saludable y dichoso.

Asumo la suprema renunciación, habiendo renunciado incluso al deseo de vivir

y en consecuencia mi mente permanece equilibrada y apacible sin alimentar expectativas de ningún tipo.

Soy consciente del substrato común de todas las cosas y no me atormento con pensamientos sobre lo que voy a hacer dentro de un momento o lo que me ocurrirá mañana.



No me preocupa la idea de la vejez o de la muerte, ni la obtención de la felicidad, ni pienso en unas cosas como mías y en otras como no mías.

Sé que en todo momento todas las cosas no son más que la conciencia cósmica no dual. Ese es el secreto de mi estado envidiable y feliz.

Jamás pienso que soy este cuervo, aunque permanezco ocupado en las tareas propias de mi condición animal, porque sé que esta apariencia objetiva es ilusoria y la vivo como si fuera un largo sueño.

Ni la fortuna ni la adversidad me perturban cuando se plantan ante mí, porque las considero con una visión ecuánime, como considero uno de mis brazos igual al otro.

Nada de lo que hago está manchado por el deseo o por el lodo del sentimiento del ego, no me sube a la cabeza el poder ni me humilla la pobreza.

No tengo esperanzas ni expectativas y hasta la cosa más vieja y desgastada la miro con ojos frescos, como si fuera nueva.

Disfruto con los que son felices y sufro con los que sufren, porque soy amigo de todos y

sé que no pertenezco a nadie ni nadie me pertenece a mí.

Sé que soy el mundo con todos sus acontecimientos y toda su inteligencia.

Este es el secreto de mi longevidad.

De Yoga Vasishtha

Fuente: [Asociacion Chi de Andalucía: EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD.](#)



20 SABIOS CONSEJOS DE LOS NATIVOS AMERICANOS

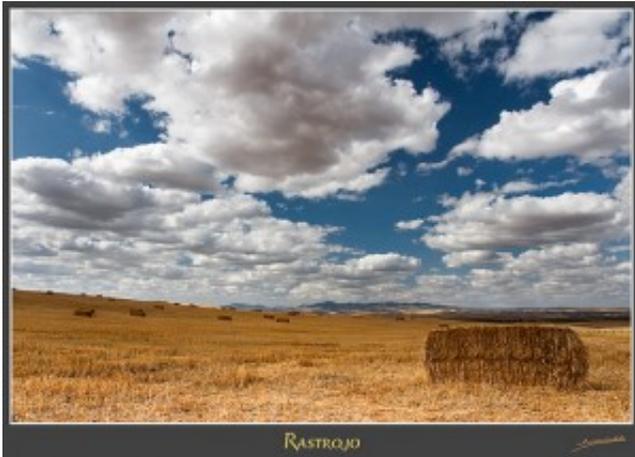


Foto: [Juaninda \(Juan Sevilla\)](#)

1. Levántate con el sol para orar. Ora sol@. Ora frecuentemente. El Gran Espíritu te oirá, ciertamente, si le hablas.
2. Sé tolerante con aquellos que han perdido el camino. La ignorancia, la presunción, la ira, los celos y la avaricia o la codicia, provienen de un alma perdida. Ora para que ellos encuentren guía.
3. Búscate a ti mismo, por tus propios medios. No permitas que otros hagan tu camino por ti. Es tu senda, y sólo tuya. Otros pueden caminar contigo, pero nadie puede andar el camino por ti.
4. Trata a los huéspedes en tu casa con mucha consideración. Sírvales la mejor comida, dales la mejor cama y trátalos con respeto y honor.
5. No tomes lo que no es tuyo, sea de una persona, una comunidad, de la selva o de una cultura. No fue dado ni ganado. No es tuyo.
6. Respeta todas las cosas que están sobre esta tierra, sean personas, animales o plantas.
7. Honra los pensamientos, deseos y palabras de todas las personas. Nunca los irrumpas, ni te burles de ellos, ni los imites de manera grosera. Permite a cada persona el derecho a su expresión personal.
8. Nunca hables de los demás de mala manera. La energía negativa que pones en el universo se multiplicará cuando retorne a ti.
9. Todas las personas comenten errores. Y todos los errores pueden ser perdonados.
10. Malos pensamientos causan enfermedad a la mente, al cuerpo y al espíritu. Practica el optimismo.



11. La naturaleza no es PARA nosotros. Es PARTE de nosotros. Ella es parte de tu familia y de tu mundo.
12. Los niños son las semillas de nuestro futuro. Siembra amor en sus corazones y riégalos con sabiduría y lecciones de vida. Cuando crezcan, dales espacio para crecer.
13. Evita herir los corazones de los demás. El veneno de tu sufrimiento retornará a ti.
14. Sé verdadero y honesto todo el tiempo. La honestidad es la prueba de la voluntad de uno en este universo.
15. Consérvate balanceado. Tú persona Mental, tú persona Espiritual, tú persona Emocional, y tú persona Física: todas tienen la necesidad de ser fuertes, puras y saludables. Ejercita al cuerpo para fortalecer la mente. Crece mucho espiritualmente para curar enfermedades emocionales.
16. Toma decisiones conscientes acerca de quién serás y acerca de cómo reaccionarás. Sé responsable de tus propios actos.
17. Respeta la privacidad y el espacio personal de los demás. No toques la propiedad personal de los demás, especialmente los objetos sagrados y los objetos religiosos. Esto está prohibido.
18. Sé verdadero ante ti mismo primero que todo. No puedes nutrir y ayudar a otros si no puedes nutrirte y ayudarte a ti mismo primero.
19. Respeta las creencias religiosas de los demás. No impongas en los demás tus propias creencias.
20. Comparte tu buena fortuna con los demás. Participa de la caridad y se generoso.

Fuente: [Sabios Consejos de los Nativos Americanos « Despertando tu Ser.](#)

UN REGALO DE LA SABIDURÍA LAKOTA



[photo](#) credit: [Amir Kuckovic](#)

Recibidas por los Lakota de Mujer Ternero de Búfalo Blanco Traducción de Cheryl Harleston

Amigo, hazlo de esta manera:
es decir, cualquier cosa que hagas en la vida,
haz lo mejor que puedas
con tu corazón y con tu mente.
Y si lo haces de esa manera,
el Poder del Universo vendrá en tu ayuda,
si tu corazón y tu mente están Unidos.

Cuando uno es miembro del Círculo de la Gente
uno debe ser responsable,
pues Toda la Creación está relacionada,
y el dolor de uno es la herida de todos,
y el honor de uno es el honor de todos,
y todo lo que hacemos afecta a todo el Universo.

Y si lo haces de esta manera,
es decir, si verdaderamente unes
tu corazón y tu mente como Uno Solo,
cualquier cosa que pidas
así será.



HUA HU CHING (77), por Lao Tsé



Foto: [RichardLowkes](#)

La humanidad se hace cada vez mas inteligente, pero es claro que cada día hay más problemas y menos felicidad. ¿Cómo puede suceder esto? Porque inteligencia no es lo mismo que sabiduría. Cuando la sociedad abusa de la inteligencia parcial e ignora la sabiduría holística, sus miembros olvidan los beneficios de una vida sencilla y natural. Seducidos por sus deseos, emociones y egos, se convierten en esclavos de exigencias corporales, lujos, poder, religión desequilibrada y excusas psicológicas. Entonces empieza el reino de las desgracias y de la confusión. Sin embargo, las personas de espíritu superior pueden despertar en tiempos de agitación, para sacar a los demás del lodo. ¿Pero cómo puede uno solo liberar a muchos? Primero, liberando su propio ser. No hace esto elevándose a sí mismo, sino rebajándose a sí mismo. Se rebaja a sí mismo a lo que es simple, modesto y verdadero, integrándolo en sí mismo, llega a ser maestro de la simplicidad, de la modestia de la verdad. Emancipado totalmente de su previa vida falsa, descubre su naturaleza original pura, que es la naturaleza pura del universo. Desprendiendo libre y espontáneamente su energía divina, trasciende constantemente situaciones complicadas y arrastra todo lo que le rodea de nuevo a su unidad integral. Por ser una divinidad viviente, cuando actúa el universo actúa.

LAO TSÉ

PALABRAS DE GANDHI

Foto: [skyseeker](#)

Recuerda...

Que siempre existen tres enfoques en cada historia: mi verdad, tu verdad y la Verdad.

Que toma mucho tiempo llegar a ser la persona que deseas ser.

Que es mas fácil reaccionar que pensar.

Que podemos hacer mucho más cosas de las que creemos poder hacer.

Que no importan nuestras circunstancias, lo importante es cómo interpretamos nuestras circunstancias.

Que no podemos forzar a una persona a amarnos, únicamente podemos ser alguien que ama. El resto depende de los demás.

Que requiere años desarrollar la confianza y un segundo destruirla.

Que dos personas pueden observar la misma cosa, y ver algo totalmente diferente.

Que las personas honestas tienen mas éxito al paso del tiempo.

Que podemos escribir o hablar de nuestros sentimientos, para aliviar mucho dolor.

Que no importa qué tan lejos he estado de DIOS, siempre me vuelve a recibir.

Que todos somos responsables de nuestros actos.

Que existen personas que me quieren mucho, pero no saben expresarlo.

Que a veces las personas que menos esperamos, son las primeras en apoyarte en los momentos más difíciles.

Que la madurez tiene que ver más con la experiencia que hemos vivido, y no tanto con los años que hemos cumplido.

Que hay dos días de la semana por los que no debemos de preocuparnos: ayer y mañana. El único momento valioso es AHORA.

Que aunque quiera mucho a la gente, algunas personas no me devolverán ese amor.

Que no debemos competir contra lo mejor de otros, sino competir con lo mejor de mí.

Que puedo hacer algo por impulso y arrepentirme el resto de mi vida.

Que la pasión de un sentimiento desaparece rápidamente.

Que si no controlo mi actitud, mi actitud me controlara a mí.

Que nunca debo decirle a un niño que sus sueños son ridículos, ¿qué tal si me cree?

Que es más importante que me perdone a mi mismo a que otros me perdonen.

Que no importa si mi corazón está herido, el mundo sigue girando.

Que la violencia atrae más violencia.

Que decir una verdad a medias es peor que una mentira.

Que las personas que critican a los demás, también me criticarán cuando tengan la oportunidad.

Que es difícil ser positivo cuando estoy cansado.

Que hay mucha diferencia entre la perfección y la excelencia.

Que los políticos hablan igual en todos los idiomas.

Que es mucho mejor expresar mis sentimientos, que guardarlos dentro de mí.

Que al final de la vida me doy cuenta que las únicas cosas que valieron la pena son: Dios, mi familia, un grupo muy selecto de amigos y unas experiencias que me dieron crecimiento personal. Para ser exitosos no tenemos que hacer cosas extraordinarias. Hagamos cosas ordinarias, extraordinariamente bien. "Si alguna vez no te dan una sonrisa esperada, sé generoso y da la tuya, porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquel que no sabe sonreír"

Mahatma Gandhi- shanti om, paz y amor para todos...



TÚ TIENES EL RELOJ, YO TENGO EL TIEMPO (Entrevista a un tuareg)



Autor foto: DrewToYou. Licencia Creative Commons

TU TIENES EL RELOJ, YO TENGO EL TIEMPO

entrevista realizada por VÍCTOR-M. AMELA a:

MOUSSA AG ASSARID,

No sé mi edad: nací en el desierto del Sahara, sin papeles...!

Nací en un campamento nómada tuareg entre Tombuctú y Gao, al norte de Mali. He sido pastor de los camellos, cabras, corderos y vacas de mi padre. Hoy estudio Gestión en la Universidad Montpellier. Estoy soltero. Defiendo a los pastores tuareg. Soy musulmán, sin fanatismo

- ¡Qué turbante tan hermoso...!

- Es una fina tela de algodón: permite tapar la cara en el desierto cuando se levanta arena, y a la vez seguir viendo y respirando a su través.

- Es de un azul bellísimo...

- A los tuareg nos llamaban los hombres azules por esto: la tela destiñe algo y nuestra piel toma tintes azulados...

- ¿Cómo elaboran ese intenso azul añil?

- Con una planta llamada índigo, mezclada con otros pigmentos naturales. El azul, para los tuareg, es el color del mundo.

- ¿Por qué?

- Es el color dominante: el del cielo, el techo de nuestra casa.

- ¿Quiénes son los tuareg?



- Tuareg significa “abandonados”, porque somos un viejo pueblo nómada del desierto, solitario, orgulloso: “Señores del Desierto”, nos llaman. Nuestra etnia es la amazigh (bereber), y nuestro alfabeto, el tifinagh.
- ¿Cuántos son?
- Unos tres millones, y la mayoría todavía nómadas. Pero la población decrece... “¡Hace falta que un pueblo desaparezca para que sepamos que existía!”, denunciaba una vez un sabio: yo lucho por preservar este pueblo.
- ¿A qué se dedican?
- Pastoreamos rebaños de camellos, cabras, corderos, vacas y asnos en un reino de infinito y de silencio...
- ¿De verdad tan silencioso es el desierto?
- Si estás a solas en aquel silencio, oyes el latido de tu propio corazón. No hay mejor lugar para hallarse a uno mismo.
- ¿Qué recuerdos de su niñez en el desierto conserva con mayor nitidez?
- Me despierto con el sol. Ahí están las cabras de mi padre. Ellas nos dan leche y carne, nosotros las llevamos a donde hay agua y hierba... Así hizo mi bisabuelo, y mi abuelo, y mi padre.... Y yo. ¡No había otra cosa en el mundo más que eso, y yo era muy feliz en él!
- ¿Sí? No parece muy estimulante. ..
- Mucho.. A los siete años ya te dejan alejarte del campamento, para lo que te enseñan las cosas importantes: a olisquear el aire, escuchar, aguzar la vista, orientarte por el sol y las estrellas... Y a dejarte llevar por el camello, si te pierdes: te llevará a donde hay agua.
- Saber eso es valioso, sin duda...
- Allí todo es simple y profundo. Hay muy pocas cosas, ¡y cada una tiene enorme valor!
- Entonces este mundo y aquél son muy diferentes, ¿no?
- Allí, cada pequeña cosa proporciona felicidad. Cada roce es valioso. ¡Sentimos una enorme alegría por el simple hecho de tocarnos, de estar juntos! Allí nadie sueña con llegar a ser, ¡porque cada uno ya es!
- ¿Qué es lo que más le chocó en su primer viaje a Europa?
- Vi correr a la gente por el aeropuerto.. .. ¡En el desierto sólo se corre si viene una tormenta de arena! Me asusté, claro...
- Sólo iban a buscar las maletas, ja, ja...



- Sí, era eso. También vi carteles de chicas desnudas: ¿por qué esa falta de respeto hacia la mujer?, me pregunté... Después, en el hotel Ibis, vi el primer grifo de mi vida: vi correr el agua... y sentí ganas de llorar.
- Qué abundancia, qué derroche, ¿no?
- ¡Todos los días de mi vida habían consistido en buscar agua! Cuando veo las fuentes de adorno aquí y allá, aún sigo sintiendo dentro un dolor tan inmenso...
- ¿Tanto como eso?
- Sí. A principios de los 90 hubo una gran sequía, murieron los animales, caímos enfermos... Yo tendría unos doce años, y mi madre murió... ¡Ella lo era todo para mí! Me contaba historias y me enseñó a contarlas bien. Me enseñó a ser yo mismo.
- ¿Qué pasó con su familia?
- Convencí a mi padre de que me dejase ir a la escuela. Casi cada día yo caminaba quince kilómetros. Hasta que el maestro me dejó una cama para dormir, y una señora me daba de comer al pasar ante su casa... Entendí: mi madre estaba ayudándome...
- ¿De dónde salió esa pasión por la escuela?
- De que un par de años antes había pasado por el campamento el rally París-Dakar, y a una periodista se le cayó un libro de la mochila. Lo recogí y se lo di. Me lo regaló y me habló de aquel libro: El Principito. Y yo me prometí que un día sería capaz de leerlo...
- Y lo logró.
- Sí. Y así fue como logré una beca para estudiar en Francia.
- ¡Un tuareg en la universidad. ...!
- Ah, lo que más añoro aquí es la leche de camella... Y el fuego de leña. Y caminar descalzo sobre la arena cálida. Y las estrellas: allí las miramos cada noche, y cada estrella es distinta de otra, como es distinta cada cabra... Aquí, por la noche, miráis la tele.
- Sí... ¿Qué es lo que peor le parece de aquí?
- Tenéis de todo, pero no os basta. Os quejáis. ¡En Francia se pasan la vida quejándose! Os encadenáis de por vida a un banco, y hay ansia de poseer, frenesí, prisa... En el desierto no hay atascos, ¿y sabe por qué? ¡Porque allí nadie quiere adelantar a nadie!
- Relátame un momento de felicidad intensa en su lejano desierto.
- Es cada día, dos horas antes de la puesta del sol: baja el calor, y el frío no ha llegado, y hombres y animales regresan lentamente al campamento y sus perfiles se recortan en un cielo rosa, azul, rojo,



amarillo, verde...

- Fascinante, desde luego...

- Es un momento mágico... Entramos todos en la tienda y hervimos té. Sentados, en silencio, escuchamos el hervor... La calma nos invade a todos: los latidos del corazón se acompañan al pot-pot del hervor....

- Qué paz...

- Aquí tenéis reloj, allí tenemos tiempo.

Entrevista realizada por Victor Amela para el Diario La Vanguardia.



HUA HU CHING (51), por Lao Tsé



photo credit: [diegoperez74](#)

51

Quienes quieran conocer la verdad del universo, deben practicar las cuatro virtudes cardinales:

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

HUA HU CHING (45)



photo credit: [Denis Collette...!!!](#)

Si corriges tu mente, el resto de tu vida se armonizará. Esto es así porque la mente es el aspecto que rige la vida humana. Si el río fluye con claridad y limpieza a través del cauce apropiado, todo estará bien a lo largo de sus riberas. El Camino Integral depende de la disminución, no del aumento: Para corregir tu mente, confía en el no hacer. Deja de pensar en complicaciones y de aferrarte a ellas. Conserva tu mente desapegada y plena. Elimina la opacidad y la oscuridad mental. Mantén tu mente clara como el cristal. Evita fantasear y deja que emerja tu pura percepción interior. Calma tus emociones y mora en la serenidad. No te afanes en la adoración de ídolos, imágenes e ideas, sería como poner una nueva cabeza sobre la que ya tienes. Recuerda: si puedes cesar toda tu incansable actividad, aparecerá tu naturaleza integral.

Lao Tsé

HUA HU CHING (37)



photo credit: [Tom \(respeta licencia Creative Commons atribución\)](#)

Una persona superior cuida del bienestar de todas las cosas.

Lo hace aceptando la responsabilidad de la energía que manifiesta, tanto activamente como en el reino sutil.

Cuando mira un árbol, no ve un fenómeno aislado, sino raíces, tronco, agua, tierra y sol: cada fenómeno relacionado con los demás, y el árbol, surgiendo de este estado de relación.

Mirándose a sí mismo, ve la misma cosa. Árboles, animales, humanos o pájaros: insectos, flores y pájaros: Estas son imágenes activas de las energías sutiles que fluyen desde las estrellas a través del universo. Encontrándose y combinándose entre sí y con los elementos de la tierra, hacen surgir todas las cosas vivas.

La persona superior comprende esto y entiende que sus propias energías desempeñan un papel en ello. Comprendiendo estas cosas, respeta a la tierra como a su madre, al cielo como a su padre, y a todas las cosas vivas como a sus hermanos y hermanas.

Cuidándolos, sabe que se cuida a sí mismo. Dándoles a ellos, sabe que se da a sí mismo. En paz con ellos, está siempre en paz consigo mismo.

Lao Tsé

HUA HU CHING (43)



photo credit: [Armando Maynez](#)

En la Antigüedad, las personas vivían vidas holísticas. No exageraban la importancia del intelecto, si no que integraban la mente, el cuerpo y el espíritu en todas las cosas. Esto les permitía llegar a ser maestros del conocimiento, en vez de ser víctimas de los conceptos. Si aparecía un nuevo invento, indagaban los problemas que podría causar, así como las ventajas que ofrecía.

Apreciaban los antiguos métodos que habían demostrado ser eficaces, y apreciaban los nuevos métodos si podían demostrar su eficacia. Si quieres dejar de estar confuso, imita a los antiguos: unifica tu cuerpo, tu mente y tu espíritu en todo lo que hagas. Escoge alimentos, vestidos y techo de acuerdo con la naturaleza.

Confía en tu propio cuerpo para trasladarte. Deja que tu trabajo y tu ocio sean la misma cosa.

Ejercita lo que desarrolle todo tu ser y no sólo tu cuerpo. Escucha música que conecte las tres esferas de tu ser. Elige dirigentes por su virtud y no por su riqueza o poder. Sirve a los demás y desarróllate al mismo tiempo.

Entiende que el verdadero crecimiento procede de afrontar y resolver los problemas de la vida en armonía contigo mismo y con los demás. Si sigues estos simples y viejos procedimientos, estarás continuamente renovado.

Lao Tsé

RITO DE LOS INDIOS CHEROKEE



photo credit: [chantrybee](#)

Leyenda del rito de paso a la juventud de los indios Cherokee.

Su padre le lleva al bosque, con los ojos vendados y le deja solo. Él tiene la obligación de sentarse en un tronco toda la noche y no quitarse la venda hasta que los rayos del sol brillan a través de la mañana.

Él no puede pedir auxilio a nadie. Una vez que sobrevive la noche, él ya es un hombre. Él no puede hablar a los otros muchachos acerca de esta experiencia, debido a que cada chico debe entrar en la masculinidad por su cuenta.

El niño está naturalmente aterrorizado. Él puede oír toda clase de ruidos. Bestias salvajes que rondan a su alrededor. Quizás algún humano le puede hacer daño. Escucha el viento soplar y la hierba crujir, él sentado estoicamente en el tronco, sin quitarse la venda. Ya que es la única manera en que podrá llegar a ser un hombre.

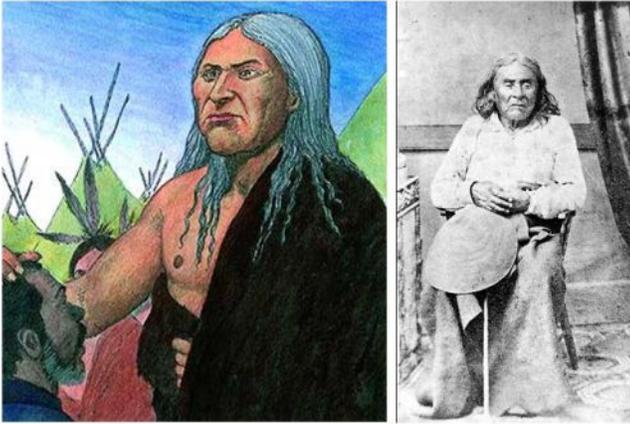
Por último, después de una horrible noche, el sol aparece y al quitarse la venda, es entonces cuando descubre a su padre sentado junto a él. Su padre veló toda la noche, para proteger a su hijo del peligro.

Así, nosotros tampoco estamos nunca solos. Aun cuando no lo sabemos, siempre hay alguien que está velando por nosotros, sentado en un tronco a nuestro lado.

Cuando vienen los problemas, lo que tenemos que hacer es sólo confiar.

Fuente: <http://www.mundocambio.com/lys/archivo/HS.htm>

PRIMER DISCURSO ECOLOGISTA - Jefe indio Noah Seattle



El hombre de la foto se llama Noah Seattle, fue un jefe indio de de la tribu suquamish y ha pasado a la historia porque en 1854 su respuesta a Isaac Stevens, enviado especial del presidente norteamericano Franklin Pierce, ante la proposición de compra sobre la tierra de sus antepasados se considera el primer discurso ecologista.

Sus palabras no se comprendieron en su tiempo y ahora nos persiguen.

Hablan de su pueblo, de la armonía con la Tierra, de reverencia, amor y respeto. Critican la vida del hombre blanco, su ruido, su desprecio, su ignorancia, su maltrato a los animales, su violencia contra todo, y auguran nuestro final.

Y aunque no existe ninguna evidencia de que este texto sea 100% de Noah Seattle porque se escribió por primera vez 33 años después del encuentro, él si existió, la perdida de sus tierras fue real y las palabras son de una gran sabiduría, comunión con el Todo y visión de futuro.

El gran Jefe de Washington ha mandado hacernos saber que quiere comprarnos las tierras, junto con palabras de buena voluntad.

Mucho agradecemos este detalle, porque de sobra conocemos la poca falta que le hace nuestra amistad.

Queremos considerar el ofrecimiento, porque también sabemos de sobra que si no lo hiciéramos los rostros pálidos nos arrebatarían las tierras con armas de fuego.

¿Pero cómo podéis comprar o vender el cielo o el calor de la tierra?

Esta idea nos resulta extraña, ni el frescor del aire, ni el brillo del agua son nuestros, ¿cómo podrían ser comprados?.

Tenéis que saber que cada trozo de esta tierra es sagrado para mi pueblo, la hoja verde, la playa arenosa, la niebla en el bosque, el amanecer entre los árboles, los pardos insectos, son sagradas experiencias y memorias de mi pueblo. Los muertos del hombre blanco olvidan su tierra cuando comienzan el viaje a



través de las estrellas.

Nuestros muertos en cambio, nunca se alejan de la tierra, que es la madre. Somos una parte de ella y la flor perfumada, el ciervo, el caballo el águila majestuosa, son nuestros hermanos, las escarpadas peñas, los húmedos prados, el calor del cuerpo del caballo y el hombre. Todos pertenecen a la misma familia.

El agua cristalina que corre por los ríos y arroyuelos no es solamente agua, sino, que también, representa la sangre de nuestros antepasados. Si os la vendiésemos, tendríais que recordar que son sagradas y así recordárselo a vuestros hijos. También los ríos son nuestros hermanos porque nos liberan de la sed, arrastran nuestras canoas y nos procuran los peces, además cada reflejo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos cuentan los sucesos y memorias de la vida de nuestras gentes.

El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Sí, gran jefe de Washington, los ríos son nuestros hermanos y sacian nuestra sed, son portadores de nuestras canoas y alimento de nuestros hijos.

Si os vendemos nuestra tierra, tendréis que recordar y enseñar a vuestros hijos que los ríos son nuestros hermanos y que también lo son suyos, y por lo tanto deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un hermano.

Por supuesto que sabemos que el hombre blanco no entiende nuestra forma de ser, tanto le da un trozo de tierra u otro, porque no la ve como hermana, sino como enemigo, cuando ya la ha hecho suya la desprecia y sigue caminando, deja atrás la tumba de sus padres sin importarle. Secuestra la vida a sus hijos y tampoco le importa. Tanto la tumba de sus padres como el patrimonio de sus hijos, son olvidados. Trata a su madre la tierra, y a su hermano el firmamento como objetos que se compran, se explotan y se venden como ovejas o cuentas de colores. Su apetito devora la tierra, dejando detrás solo un desierto. No lo puedo entender, vuestras ciudades hieren los ojos del hombre piel roja. Quizás sea porque somos salvajes y no podemos comprenderlo.

No hay un sitio tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ningún lugar donde se pueda escuchar en la primavera el despliegue de las hojas o el rumor de las alas de un insecto. Quizás es porque soy un salvaje y no comprendo bien las cosas.

El ruido de la ciudad es un insulto para el oído, y yo me pregunto: ¿Qué clase de vida tiene el hombre que no es capaz de escuchar el grito solitario de la garza o la discusión nocturna de las ranas alrededor de la balsa?.

Soy un piel roja y no lo puedo entender. Nosotros preferimos el suave susurro del viento sobre la superficie de un estanque, así como el olor de ese mismo viento purificado por la lluvia del mediodía o perfumado con aroma de pinos.

Cuando el último piel roja haya desaparecido de la tierra, cuando no sea más que un recuerdo su sombra, como el de una nube que pasa por la pradera, entonces todavía estas riberas y estos bosques estarán poblados por el espíritu de mi pueblo, porque nosotros amamos nuestro país como ama el niño los latidos



del corazón de su madre. Si decidiese aceptar vuestra oferta, tendría que poner una condición, que el hombre blanco considere a los animales de estas tierras como hermanos.

Soy un salvaje y no comprendo otro modo de vida. Tengo vistos millares de búfalos pudriéndose abandonados en las praderas, muertos a tiros por el hombre blanco desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo como una maquina humeante puede importar más que el búfalo al que nosotros matamos solo para sobrevivir.

¿Que puede hacer el hombre sin los animales?. Si todos los animales desapareciesen, el hombre moriría en una gran soledad, todo lo que pasa a los animales muy pronto le sucederá también al hombre. Todas las cosas están ligadas.

Debéis enseñar a vuestros hijos, lo que nosotros hemos enseñado a los nuestros, que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le ocurre a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra, si los hombres escupen en el suelo, se escupen a sí mismos.

De una cosa estamos bien seguros. La tierra no pertenece al hombre, es el hombre el que pertenece a la tierra. Todo va enlazado, el hombre no tejió la trama de la vida; él es solo un hilo. Lo que hace con la trama, se lo hace a sí mismo. Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios pasea y habla con él de amigo a amigo, queda exento del destino común. Después de todo quizás seamos hermanos. Ya veremos.

Sabemos una cosa, que quizás el hombre blanco descubra algún día: Nuestro dios es el mismo Dios.

Vosotros podéis pensar ahora que él os pertenece, lo mismo que deseáis que nuestras tierras os pertenezcan, pero no es así. Él es el dios de todos los hombres y su compasión alcanza por igual al piel roja y al hombre blanco. Esta tierra tiene un valor inestimable para Él y se daña y se provoca la ira del Creador.

También los blancos se extinguirán, quizás antes que las demás tribus. El hombre no ha tejido la red de la vida solo es uno de esos hilos y está tentando la desgracia si osa romper esa red. Todo está ligado entre sí, como la sangre de una misma familia.

Si ensucias vuestro lecho cualquier noche moriréis sofocados por vuestros propios excrementos, pero vosotros caminaréis hacia la destrucción rodeados de gloria y espoleados por la fuerza de Dios, que os trajo a esta tierra y que por algún designio especial, os dio dominio sobre ella y sobre la piel roja, ese designio es un misterio para nosotros, pues no entendemos porque se exterminan los búfalos, se doman los caballos salvajes, se saturan los rincones secretos de los bosques con el aliento de tantos hombres y se atiborra el paisaje de las exuberantes colinas con cables parlanchines.

¿ Dónde está el bosque espeso? ... Desapareció

¿ Dónde está el águila ? ... Desapareció

Así se acaba la vida y solo nos queda el recurso de intentar SOBREVIVIR.

Fuente: <http://www.elblogalternativo.com/2009/01/11/discurso-del-jefe-indio-noah-seattle-en-1854-el-primer->



lider-ecologista/



DEJAR QUE BRILLE NUESTRA LUZ, por Nelson Mandela

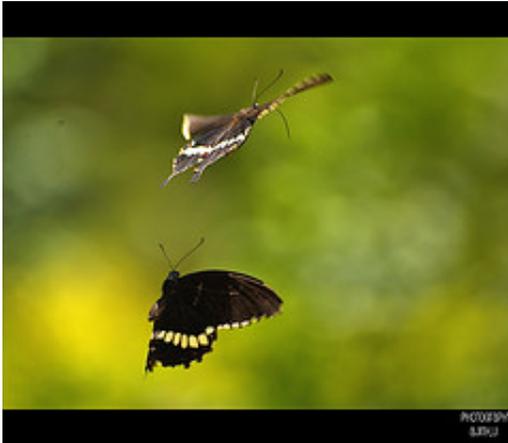


photo credit: [Ajith \(???????\)](#)

Nuestro miedo más profundo no es el de ser inadecuados.

Nuestro miedo más profundo
es el de ser poderosos más allá de toda medida.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad,
lo que nos asusta.

Nos preguntamos:
¿Quién soy yo para ser brillante,
hermoso, talentoso, extraordinario?.

Más bien, la pregunta a formular es:
¿Quién eres tú para no serlo?

Eres una criatura de Dios.

Jugar a ser insignificante no le sirve al mundo.

No hay nada inspirador en encogerse para que los demás no se sientan inseguros a tu alrededor.

Hemos nacido para dejar de manifiesto la gloria de Dios que hay dentro de nosotros.
Que no está sólo en algunos, sino en cada uno de nosotros.

Y, al dejar que nuestra propia luz brille, inconscientemente, les damos permiso a otros para que hagan lo mismo.

Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia, automáticamente, libera a otros.



NELSON MANDELA

DISCURSO EN SU TOMA DE POSESIÓN COMO PRESIDENTE DE SUDÁFRICA EN 1994



LA CANCIÓN DE LAS PERSONAS, por Tolba Phanem



photo credit: [babasteve](#)

Cuando una mujer de cierta tribu de África descubre que está embarazada, se va a la selva con las otras mujeres y medita y reza hasta que aparece la “canción de la nueva criatura”.

Cuando nace el bebé, la comunidad se junta y le cantan su canción.

Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y le cantan su canción.

Cuando se convierte en adulto, la gente se junta y le cantan.

Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción.

Finalmente, cuando su alma está por irse de este mundo, la familia y los amigos se aproximan y, al igual que en su nacimiento, cantan su canción para acompañarlo en el “viaje”.

En esta tribu de África hay otra ocasión en la cual se canta la canción.

Si en algún momento la persona comete un crimen o un acto social aberrante, lo llevan al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección de las conductas antisociales no es el castigo. Es el amor y el afianzamiento de su verdadera identidad.

Cuando reconocemos nuestra propia canción ya no tenemos deseos ni necesidad de perjudicar a nadie.

Tus amigos conocen “tu canción” y la cantan cuando tú la olvidas.

Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás.

Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo.

Tu integridad cuando estás quebrado.

Tu inocencia cuando te sientes culpable y tus propósitos cuando estás confuso.

TOLBA PHANEM (poeta africana)

HUA HU CHING (10)



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

10
El ego es un mono que salta a través de la selva: totalmente fascinado por el reino de los sentidos, cambia de un deseo a otro, de un conflicto a otro, de una idea centrada en sí misma a la siguiente.
Si lo amenazas, realmente teme por su vida. Deja partir a ese mono.
Deja partir los sentidos. Deja partir los deseos. Deja partir los conflictos. Deja partir las ideas.
Deja partir la ficción de la vida y de la muerte. Permanece simplemente en el centro, observando.
Y después olvídate de que estás en él.

Lao Tse



LOS DIEZ MANDAMIENTOS INDIOS



photo credit: [Medicinehorse7](#)

Mantente cerca
del Gran Espíritu.

Muestra gran respeto
por tu semejantes.

Da asistencia y cariño
donde se necesite.

Sé sincero
y honesto siempre.

Haz lo que creas
que está bien.

Mira después el bienestar
del cuerpo y la mente.

Trata la tierra
y a todo lo que hay en ella
con respeto.

Hazte responsable
de tus actos.

Dedica una parte
de tus esfuerzos al bien común.

Trabaja junto
Para el beneficio de toda la humanidad.



HUA HU CHING (4)

[Image not found](#)



photo credit: [paul \(dex\)](#)

El Tao Te King no es el único libro de Lao Tse. El “Hua Hu Ching” es la recopilación de 81 enseñanzas orales taoístas.

El contenido habla del logro de la iluminación, la maestría y la paz de espíritu, transmitiendo su mensaje una enorme autoridad que revela el más puro origen taoísta.

4

Cualquier salida del Tao contamina el espíritu. La cólera es una salida, la resistencia es una salida, el ensimismamiento en uno mismo es una salida.

A lo largo de muchas vidas el fardo de las contaminaciones puede hacerse grande.

Sólo hay una manera de purificarse de estas contaminaciones, y consiste en practicar la virtud. ¿Qué se quiere decir con esto?

Practicar la virtud es ofrecer desinteresadamente ayuda a los demás, dar sin limitación alguna el propio tiempo, capacidades y posesiones, en cualquier ocasión y lugar en que se necesiten, sin prejuicio alguno relativo a la necesidad de la persona que los necesita.

Si tu disponibilidad a dar felicidad es limitada, también lo será tu disponibilidad a recibirla.

Este es el sutil proceder del Tao.



PLEGARIA DE GANDHI



 photo credit: {pranav}

Humildemente me esforzaré en amar,
en decir la verdad, en ser honesto y puro,
en no poseer nada que no me sea necesario,
en ganarme el sueldo con el trabajo,
en estar atento siempre a lo que como y bebo,
en no tener nunca miedo,
en respetar las creencias de los demás,
en buscar siempre lo mejor para todos,
en ser un ser humano para todos mis hermanos.

Gandhi



LIBRES DESDE EL PRINCIPIO MISMO, por Krishnamurti



photo credit: [Chodaboy](#)

Si podemos comprender la compulsión que hay detrás de nuestro deseo de dominar o de ser dominados, entonces quizá podremos liberarnos de los efectos mutiladores de la autoridad. Anhelamos estar seguros, tener razón, éxito, saber; y este deseo de certidumbre, de permanencia, desarrolla dentro de nosotros la autoridad de la experiencia personal, mientras que exteriormente crea la autoridad de lo social, de la familia, de la religión y demás. Pero el mero ignorar la autoridad, zafarse de sus símbolos exteriores, significa muy poco.

Romper con una tradición y amoldarse a otra, abandonar a este líder y seguir a aquél, no es sino un gesto superficial. Si hemos de percibir inteligentemente todo el proceso de la autoridad, si hemos de ver su naturaleza intrínseca, si hemos de comprender y trascender el deseo de certidumbre, entonces debemos tener una percepción y un discernimiento muy amplios, debemos ser libres; libres no al final, sino desde el principio.

Fuente: <http://www.jiddu-krishnamurti.net/es/el-libro-de-la-vida>

LA ATENCIÓN CORRECTA



photo credit: [~jjjohn~](#)

Usted abrió, cierre.

Encendió, apague.

Contactó, corte.

Ensució, Limpie.

Está usando algo, trátelo con cariño.

Rompió algo, repárelo.

No sabe arreglarlo, llame a alguien que sepa.

Para usar lo que no le pertenece, pida permiso.

Pidió prestado, devuelva.

No sabe como funciona, no intervenga.

Es gratis, no lo desperdicie.

No lo convocaron, no se entrometa.

No lo sabe hacer mejor, no critique.

No vino a ayudar, no perturbe.

Prometió, cumpla.

Ofendió, discúlpese.

No le preguntaron, no haga conjeturas.

Habló, asúmalo.

Orden Acharya de Budismo Chan/Zen

Fuente: <http://www.bonsaisgigantes.net/zen/>



LA NATURALEZA DEL SILENCIO, por Krishnamurti



photo credit: [Joseeivissa](#)

El verdadero silencio, como la inmensidad del espacio, no se puede comprender con el pensamiento.

El silencio posee muchas cualidades. Existe el silencio entre dos ruidos, el silencio entre dos notas musicales y el silencio que se expande en el intervalo entre dos pensamientos. Existe, también, un silencio peculiar, sosegado, penetrante, que emana de un atardecer en el campo; está el silencio a través del cual se oye el ladrido de un perro que llega desde la distancia, o el silbido de un tren; existe el silencio de una casa cuando todo el mundo duerme, y su peculiar intensidad cuando uno se despierta a medianoche. Está el silencio de una vieja casa desierta, el silencio de la montaña y el silencio que comparten dos seres humanos cuando ambos han visto lo mismo, han sentido lo mismo y han actuado.

Hay un silencio de la mente que ni el ruido ni el pensamiento pueden tocar. Este silencio es inocente y por tanto infinito. Cuando existe ese silencio en la mente surge de él una acción, y esa acción no genera confusión ni desdicha.

La meditación de una mente que está en completo silencio es la bendición que el ser humano siempre ha buscado. Ese silencio contiene todas las cualidades del silencio.

Existe ese extraño silencio que reina en un templo o en una ermita vacía lejos del ruido de turistas y adoradores y el pesado silencio que yace sobre las aguas y que forma parte de aquello que está lejos del silencio de la mente.

La mente meditativa fluye en ese silencio y el amor es la forma como se expresa. En ese silencio hay alegría y bienaventuranza.....

El pensamiento no puede comprender ni explicarse a sí mismo qué es el espacio. Cualquier cosa que el pensamiento formule estará dentro de los límites de sus propias fronteras y obviamente, ese no es el espacio donde la meditación pueda darse. El pensamiento siempre tiene un horizonte, la mente meditativa no la tiene. La mente no puede pasar de lo limitado a lo inmenso, ni puede transformar lo limitado en ilimitado; lo uno tiene que cesar para que lo otro sea. La meditación consiste en abrir la puerta a una inmensidad que no es posible imaginar ni especular sobre ella.



La meditación es ir más allá del pensamiento. El silencio y la inmensidad van juntos, y la inmensidad del silencio es la inmensidad de una mente sin pensamiento. La percepción de este espacio y del silencio, no es cosa del pensamiento, porque el pensamiento solo puede percibir sus propias proyecciones; y cuando las reconoce, esa es su propia limitación.

Extraído del libro Relación y amor, la verdadera revolución.

Jiddu Krishnamurti

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



VIVIR ES PASAR, por José F. Moratíel



photo credit: [J.Salmoral](#)

Todo en la vida pasa. Vivir es pasar.

La Pascua es pasar, es paso. Sin pretender fijar nada, sin establecer nada, dejar que todo se diluya, que todo se vaya disolviendo en un eterno pasar, en un eterno fluir.

La vida es constante inclinación hacia el Señor amigo de la vida.

El invierno, al pasar, da lugar a la primavera, que desemboca en el verano y éste nos conduce al otoño. Así la vida sigue su camino sin descanso, sin desfallecer, sin pararse. Jamás se detiene, jamás se paraliza la vida, jamás se puede fijar, la fijación es la muerte. Y así son las estaciones de la vida, de calma, de quietud. Y, a la vez, de cambio, de constante evolución.

Así son los pasos de las horas de la vida, de las horas de nuestros relojes y de las horas cósmicas. Unas de agitación y de sobresalto, otras de sosiego y de quietud. Las horas de silencio preparan el camino y el alumbramiento de la palabra. El silencio es como la cuna de las más inefable e indecible Palabra.

También las horas de enfermedad dan paso a las horas de renovada salud.

La inactividad alumbra otra hora, otra tarea, otra actividad inesperada.



Sí, vivir es pasar. La vida es paso. Paso a una nueva Vida.

José Fernández Moratiel. O.P.



SUFRIMIENTO Y FELICIDAD, por Thich Nhat Han



photo credit: [caese](#)

“Existen dos maneras de usar la plena conciencia. La primera es traer nuevamente la experiencia del sufrimiento; y la segunda es mirar profundamente y entrar en contacto con las cosas positivas. Es de esta manera que nunca puedes encontrar la felicidad fuera de tu sufrimiento, pues debes descubrir tu felicidad en el preciso momento en que estás irritado, enojado y sufriendo. Es muy importante no huir, sino mantenerse en contacto con el sufrimiento, parándose. Y por doloroso que éste sea, mirad profundamente e intentad estar en contacto con las condiciones positivas. Así que la felicidad puede estar ahí, de manera inmediata, y emerger del mismo sufrimiento”.

Fuente: <http://www.facebook.com/profile.php?id=100000521848076>

UN MENSAJE POR GEORGE CARLIN



photo credit: [subcomandanta](#)

La paradoja de nuestro tiempo es que tenemos edificios mas altos y temperamentos mas reducidos, carreteras mas anchas y puntos de vista mas estrechos. Gastamos mas pero tenemos menos, compramos mas pero disfrutamos menos. Tenemos casas mas grandes y familias mas chicas, mayores comodidades y menos tiempo. Tenemos mas grados académicos pero menos sentido común, mayor conocimiento pero menor capacidad de juicio, mas expertos pero mas problemas, mejor medicina pero menor bienestar.

Bebemos demasiado, fumamos demasiado, despilfarramos demasiado, reimos muy poco, manejamos muy rápido, nos enojamos demasiado, nos desvelamos demasiado, amanecemos cansados, leemos muy poco, vemos demasiado televisión y oramos muy rara vez.

Hemos multiplicado nuestras posesiones pero reducido nuestros valores. Hablamos demasiado, amamos demasiado poco y odiamos muy frecuentemente.

Hemos aprendido a ganarnos la vida, pero no a vivir. Añadimos años a nuestras vidas, no vida a nuestros años. Hemos logrado ir y volver de la luna, pero se nos dificulta cruzar la calle para conocer a un nuevo vecino. Conquistamos el espacio exterior, pero no el interior. Hemos hecho grandes cosas, pero no por ello mejores.

Hemos limpiado el aire, pero contaminamos nuestra alma. Conquistamos el átomo, pero no nuestros prejuicios. Escribimos mas pero aprendemos menos. Planeamos mas pero logramos menos. Hemos aprendido a apresurarnos, pero no a esperar. Producimos computadoras que pueden procesar mayor informacion y difundirla, pero nos comunicamos cada vez menos y menos.

Estos son tiempos de comidas rápidas y digestión lenta, de hombres de gran talla y cortedad de carácter, de enormes ganancias económicas y relaciones humanas superficiales. Hoy en día hay dos ingresos pero mas divorcios, casas mas lujosas pero hogares rotos. Son tiempos de viajes rápidos, pañales desechables, moral descartable, acostones de una noche, cuerpos obesos, y píldoras que hacen todo, desde alegrar y apaciguar, hasta matar. Son tiempos en que hay mucho en el escaparate y muy poco en la bodega. Tiempos en que la tecnología puede hacerte llegar esta carta, y en que tu puedes elegir compartir estas reflexiones o simplemente borrarlas.



Acuérdate de pasar algún tiempo con tus seres queridos porque ellos no estarán aquí siempre.

Acuérdate de ser amable con quien ahora te admira, porque esa personita crecerá muy pronto y se alejará de ti.

Acuérdate de abrazar a quien tienes cerca porque ese es el único tesoro que puedes dar con el corazón, sin que te cueste ni un centavo.

Acuérdate de decir te amo a tu pareja y a tus seres queridos, pero sobre todo dilo sinceramente. Un beso y un abrazo pueden reparar una herida cuando se dan con toda el alma.

Acuérdate de tomarte de la mano con tu ser querido y atesorar ese momento, porque un día esa persona ya no estará contigo.

Date tiempo para amar y para conversar, y comparte tus mas preciadas ideas.

Y siempre recuerda:

La vida no se mide por el número de veces que tomamos aliento, sino por los extraordinarios momentos que nos lo quitan.

George Carlin.



LA AUTORIDAD IMPIDE EL APRENDER, por Krishnamurti



photo credit: [gigi 62](#)

Por lo general, aprendemos mediante el estudio, los libros, la experiencia, o cuando nos educan. Son los medios habituales de aprender. Aprendemos de memoria lo que debemos hacer y no hacer, lo que debemos pensar y no pensar, cómo sentir, cómo reaccionar. A través de la experiencia, del estudio, del análisis de la investigación, del examen introspectivo, almacenamos conocimientos como memoria; y la memoria responde, entonces, a los futuros retos, a las futuras exigencias, desde lo cual aprendemos más y más [...]. Lo que hemos aprendido es confiado, como conocimiento, a la memoria, y ese conocimiento funciona cada vez que hay un reto o cada vez que debemos hacer algo.

Ahora bien, yo entiendo que hay una forma totalmente distinta de aprender, y voy a hablar un poco acerca de ello; pero para comprenderlo y para aprender de esta manera diferente, usted debe estar por completo libre de la autoridad; de lo contrario, será meramente adoctrinado y repetirá lo que ha oído. Por eso es muy importante comprender la naturaleza de la autoridad. La autoridad impide el aprender ?el aprender que no es la acumulación de conocimientos como memoria-. La memoria responde siempre en patrones, no hay libertad. Un hombre cargado de conocimientos, de enseñanzas, agobiado por las cosas que ha aprendido, jamás es libre. Puede ser extraordinariamente erudito, pero su acumulación de conocimientos le impide ser libre; por lo tanto, es incapaz de aprender.

Fuente: <http://www.jiddu-krishnamurti.net/es/el-libro-de-la-vida>



PARA APRENDER, LA MENTE DEBE ESTAR QUIETA, por Krishnamurti



photo credit: [Denis Collette...!!!](#)

Para descubrir algo nuevo, usted debe empezar por su propia cuenta; debe iniciar un viaje estando completamente desnudo, en especial de conocimientos, porque es muy fácil tener experiencias merced a la creencia y al conocimiento; pero estas experiencias son tan sólo productos de nuestra propia proyección y, por lo tanto, son completamente irreales, falsas. Si usted ha de descubrir por sí mismo qué es lo nuevo, de nada sirve llevar la carga de lo viejo, especialmente el conocimiento -el conocimiento de otro, por importante que sea el otro-. Uno usa el conocimiento como un medio de autoproyección, de seguridad, y quiere estar muy seguro de que tiene las mismas experiencias que el Buda o Cristo o X. Pero un hombre que está constantemente proyectándose a sí mismo por medio del conocimiento, no es, evidentemente, un buscador de la verdad [...].

No existe sendero para el descubrimiento de la verdad [...]. Cuando usted quiere descubrir algo nuevo, cuando está experimentando con cualquier cosa, su mente ha de hallarse muy quieta, ¿no es así? Si su mente está llena, atestada de hechos, de conocimientos, éstos actúan como un obstáculo para lo nuevo; la dificultad para la mayoría de nosotros es que la mente se ha vuelto tan importante, tan predominantemente significativa, que interfiere todo el tiempo con cualquier cosa que pueda ser nueva, que pueda existir simultáneamente con lo conocido. Este conocimiento y el aprendizaje son obstáculos para quienes quieren buscar, para quienes desean tratar de comprender aquello que es intemporal.

Fuente: <http://www.jiddu-krishnamurti.net/es/el-libro-de-la-vida>

ESCÚCHESE A SÍ MISMO, por Krishnamurti



photo credit: [marcp_dmoz](#)

INTERLOCUTOR: Mientras estoy aquí, escuchándolo, me parece que comprendo, pero cuando me encuentro lejos de aquí, no comprendo, aunque trate de aplicar lo que usted ha estado diciendo.

KRISHNAMURTI: ... Usted tiene que escucharse a sí mismo y no al que le habla. Si escucha al que le habla, él se vuelve su líder, su método para comprender, lo cual es un horror, una abominación, ya que así ha establecido la jerarquía de la autoridad. Por lo tanto, lo que usted hace aquí es escucharse a sí mismo. Está mirando el cuadro que pinta el que le habla; ése es su propio cuadro, no el de él. Si eso está bien claro, que usted se está mirando a sí mismo, entonces puede que diga: «Bien, me veo tal como soy, y no quiero hacer nada al respecto», y ahí se termina la cosa. Pero si dice: «Me veo tal como soy, y tiene que haber un cambio», entonces comienza a elaborar su propia comprensión, lo cual es por completo diferente de aplicar lo que dice el que le habla [...]. Si, en cambio, mientras uno está hablando usted se escucha a sí mismo, gracias a ese escuchar hay claridad, hay sensibilidad; ese escuchar hace que la mente se sane, se fortalezca. Sin obedecer ni resistir, se torna despierta, intensa. Únicamente un ser humano así puede dar origen a una nueva generación, a un mundo nuevo.

Fuente: <http://www.jiddu-krishnamurti.net/es/el-libro-de-la-vida>



MIRARSE EN EL ESTANQUE, por José Fernández Moratíel



photo credit: [Lanpernas 2.0](#)

Cuenta una leyenda que nada más formar los dioses a los hombres, éstos fueron preguntando por ellos mismos: decidnos, ¿quiénes somos?

Y los dioses les mandaron mirarse en un estanque; ellos estaban asombrados: veían su cara, se reconocían. Ellos iban muchas veces a mirarse; pero pasando el tiempo ellos veían que les salían arrugas, el pelo se les caía...

Volvieron a los dioses: Decidnos ¿quiénes somos? ¿nos habéis hecho así? Vamos envejeciendo, el pelo se nos cae. Y contestaron los dioses: ¡No hombre no!; no basta con miraros en el estanque; id más allá, entrad en vuestros pensamientos, en vuestras emociones.

Y dice la leyenda que empezaron a hacer este trabajo; pero todavía era más costoso y más duro ¡Los pensamientos eran tan dispares...! Un día sentían una cosa, otro día, otra y aquello les dejó con mayor sobresalto.

Volvieron a los dioses: ¡Estamos desconcertados!, hemos hecho nuestro trabajo pero no pensamos siempre igual, no sentimos nunca lo mismo. Los dioses les dijeron: ¡no, no!, todavía no habéis hecho bien el trabajo, tenéis que ir más allá, hay que ir más allá de las emociones, de los pensamientos, de los sentimientos más hondos. Todos fueron a hacer este trabajo de maravilloso silencio y accedieron a toda la luz y a toda la paz.

La serenidad y la calma florecieron en sus corazones.

“¿Quién es el hombre?” El que llega dentro podrá decírnoslo, el que llega a lo profundo de sí mismo; llegando encontrará la eterna estabilidad, el eterno sosiego. Nuestro silencio que es un buen despojo, puede ser el camino para acceder a la verdad que somos.

Es dentro donde Dios nos la va a mostrar.

Cada uno es responsable de sí mismo.

JOSÉ FERNÁNDEZ MORATIEL



Fuente: <http://www.dominicos.org/manresa/silencio/default.htm>



EL SILENCIO, LA OTRA VOZ, por José Fernández Moratíel



photo credit: [Martin Gommel](#)

Lo mejor de las palabras es lo que no dicen, lo que apuntan, lo que no acaban de decir. Las palabras son también presentimiento de lo no dicho, de lo que se nos escapa. De modo que un espacio de silencio puede ser insinuación de algo inefable. Y bajo lo que se dice está siempre lo que no se alcanza a decir. La palabra reposa en una ausencia, en un silencio, y apunta más allá, sugiere más, mucho más. Y el silencio viene a ser la revelación de lo que ocultan las palabras, de lo que no dicen. Por eso, de alguna manera, el reverso de las palabras es el silencio. Y hay que escuchar tanto que uno pueda percibir lo no dicho, y descubrir la presencia que se oculta tras lo dicho.

El silencio vuelve casi transparente lo indecible, canta lo inefable. Y es que la verdad no es lo que se dice, sino lo que no acaba de decirse. En realidad, la verdad es el silencio más que las palabras. Siempre las palabras apuntan más allá de aquello a lo que suenan. A veces las palabras ocultan e insinúan, el silencio, en cambio, manifiesta. Cuanto más se expresa a Dios en palabras, más se oculta, más opaco se vuelve, más se ensombrece.

El silencio, al que saludamos como una preciosa voz, es el que precede a la palabra, el que engendra la palabra y, a su vez, sigue a la palabra. Cuando callamos podemos hallar la otra voz, la de Dios.

Lo que no canta el silencio, no lo canta ni lo expresa la palabra, pues la palabra surge a partir del silencio. La palabra sin silencio es como un pez fuera del agua, atrapada por los mil anzuelos de las interpretaciones, atormentada por las más diversas apreciaciones, por incluso lo más opuestos puntos de vista.

Tan sólo el silencio salva la palabra de los ahogos y asfixias de los pareceres. Así, el alma de la palabra no es más que el silencio, que le devuelve su sonoridad. Por eso quizá se pueda decir que en el principio era el silencio.

Así, la otra voz, la otra palabra de Dios que viene de allá, de lejos, es el silencio. Se trata en realidad de un allá que está aquí, ahí mismo, en tu corazón. Y la morada íntima, callada, sosegada, se siente colmada de nostalgia de lo Absoluto, que viene a ser la plenitud más apasionante del Reino de Dios en lo profundo del hombre.

José Fernández Moratíel, O.P.



MÁS ALLÁ DEL RUIDO LAS PALABRAS, por Krishnamurti



photo credit: [omnia_mutantur](#)

El escuchar es un arte que no se obtiene fácilmente, pero en él hay belleza y gran comprensión. Escuchamos con distintas intensidades de nuestro ser, pero nuestro escuchar es siempre con una idea preconcebida o desde un punto de vista particular. No escuchamos simplemente; se interpone siempre la pantalla de nuestros propios pensamientos, de nuestras conclusiones, de nuestros prejuicios [...]. Para escuchar tiene que haber quietud interna, una atención relajada; hay que estar libre del esfuerzo de adquirir. Este estado alerta y, no obstante, pasivo, puede escuchar lo que está más allá de la conclusión verbal. Las palabras confunden; son sólo medios exteriores de comunicación; pero para comunicarnos más allá del ruido de las palabras, en el escuchar tiene que haber una pasividad alerta. Los que aman pueden escuchar; pero es extremadamente raro encontrar a alguien que escuche. Casi todos vamos tras de resultados, queremos alcanzar metas; estamos siempre venciendo y conquistando; en consecuencia, no escuchamos. Sólo cuando uno escucha, oye la canción profunda de las palabras.

Fuente: <http://www.jiddu-krishnamurti.net/es/el-libro-de-la-vida>



FUKANZAZENGI, por Eihei Dôgen Zenji



photo credit: [~jjohn~](#)

Recomendaciones Universales para la Práctica de Zazen

El Camino es, sencillamente, perfecto y todo lo impregna ¿Cómo puede estar condicionado a la práctica o a la iluminación? El Vehículo del Dharma es libre y sin trabas ¿Qué necesidad hay de un esfuerzo concienzudo? Ciertamente, el cuerpo íntegro va más allá del polvo del mundo ¿Quién puede creer que existen medios para sacudirlo y dejarlo limpio? El Camino nunca se aparta de uno, está donde uno está. ¿Por qué afanarse en pulirlo? Nada está lejos en este preciso lugar. ¿Qué sentido tiene ir a practicar allá o acá?

Y, sin embargo, si hay la menor duda, el Camino es tan distante como el cielo de la tierra. Si surge el más pequeño sentimiento de agrado o desagrado, la mente se pierde en la confusión. Supón que se gana cierto orgullo por comprender las enseñanzas y se infla la propia iluminación al vislumbrar la sabiduría que corre a través de todas las cosas; se atiende al camino y se clarifica la mente, elevando la aspiración de subir al mismo cielo. Uno, a penas ha dado comienzo al recorrido hacia las fronteras, pero aún es insuficiente para el que emprende el camino vital de la completa emancipación.

¿Necesito mencionar al Buda quien poseyó el Conocimiento de forma innata? Todavía es notable la influencia de sus seis años de meditación. ¿O necesito mencionar la transmisión de la Marca de la Conciencia de Bodhidharma? La fama de sus nueve años sentado frente al muro se celebra aún en nuestros días. ¿Ya que éste es el mérito de los sabios de antaño, cómo podemos hacer concesiones y acuerdos acerca de El Camino?

Trata, entonces, de evitar una práctica fundada en el entendimiento intelectual, a la caza de conceptos y repitiendo discursos. Aprende a dar el paso atrás que hace girar la claridad internamente, hacia tu ser iluminado. Cuerpo y mente se dejarán ir y tu semblante original habrá de manifestarse. Si quieres alcanzar a ver la cosas tal y como son, practica el camino del Tathágata sin demora.

Para sentarte en zazen, una habitación silenciosa es lo apropiado. Come y bebe moderadamente. Deja de lado compromisos y preocupaciones mundanas. No pienses bueno-malo. No juzgues a favor o en contra. Detén todos los movimientos de la conciencia, y deja de calcular tus pensamientos y opiniones. No pienses cómo convertirte en Buda. Zazen es sentarse atentamente.



En el lugar que frecuentas para sentarte, dispón de un tapete grueso y coloca un cojín redondo encima. Toma asiento, ya sea en la postura de medio loto o loto completo. Para la postura de loto completo, primero coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Para la postura de medio loto, coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Usa ropa holgada, afloja el cinturón y acomódate discretamente. Luego coloca la mano derecha con la palma hacia arriba sobre el pie izquierdo, y la mano izquierda sobre la mano derecha, con las puntas de los pulgares tocándose ligeramente. Siéntate derecho, sin ladearte ni hacia la izquierda ni hacia la derecha, sin inclinarte adelante o atrás. Asegúrate que las orejas se alineen con los hombros y la nariz con el ombligo. Apoya la lengua contra el paladar, con los labios cerrados. Los ojos deben permanecer abiertos y debes respirar suavemente por la nariz. Una vez cómodo en la postura, toma aire profundamente y exhala por completo. Vuélvete de roca, balancea tu cuerpo a la izquierda y a la derecha hasta encontrar una posición de firmeza inamovible. Piensa en no-pensar ¿cómo pensar en no-pensar? No-pensando. Éste, en sí mismo, es el arte primordial del zazen.

El zazen al que me refiero no es aprender meditación, (zazen) es sencillamente la puerta del dharma a la paz y la dicha; es la práctica-realización de la iluminación completa. La manifestación de la Realidad Última. Trampas y trabas no pueden tocarle. Una vez que comprendes el corazón (de esta práctica), eres como un dragón zambulléndose en el agua, como un tigre libre en las montañas. Has de saber que allí mismo, en zazen, el verdadero dharma emerge, derribando la ignorancia.

Al levantarte, muévete lento y en silencio, con calma y atención. No te levantes apresurado y con brusquedad. Al contemplar el pasado, descubrimos la trascendencia tanto de la iluminación como de la no-iluminación, y que morir mientras uno se sienta o se levanta, depende por completo del poder del zazen.

También, acentúa la iluminación, levantar un dedo, una vara, una aguja o un mazo. El efecto de la Gran Realización que provee la ayuda del hossu*, un puñetazo, un grito, no puede comprenderse con una mente dualista. Ciertamente, tampoco puede entenderse mediante el uso de poderes sobrenaturales. Tiene que ser asimilado, va más allá del ver y oír. ¿No se trata, pues, de un principio anterior al conocimiento y la percepción?

Así pues, la inteligencia o la falta de inteligencia no importa. No hay diferencia entre listo y estúpido. Si concentras tu esfuerzo en una mente individual eso ya es negociar el Camino. La práctica-realización no puede clasificarse. Rebasar los límites es una tarea de todos los días.

Ahora, en este y en otros mundos, tanto en India como en China, la huella búdica ha prevalecido el carácter de esta escuela que consiste en sentarse; total compromiso en sólo sentarse. Aunque se ha dicho que hay tantas mentes como personas, tan sólo practica el zazen. ¿Por qué abandonar el lugar de tu propia casa para sentarte y deambular inútilmente entre el polvo de otros reinos y lugares remotos? Si das un paso en falso te separas del camino.

Habiendo recibido una vida humana, no desperdicies tu tiempo. Tú mantienes el trabajo esencial del camino del Buda, ¿quién quiere deleitarse vanamente con las chispas de un pedernal? Después de todo, forma y sustancia son como una gota de rocío en el pasto. La vida, como el dardo de un relámpago, termina en un instante, desaparece en un destello.

Suplico, honorables seguidores del camino, acostumbrados a buscar al elefante a tientas, no duden del verdadero dragón. Entrégate con devoción al Camino. Venera a aquél de realización perfecta que está más



allá de todo empeño humano. Experimenten la iluminación de los Budas y hereden la armonía del samadhi de los ancestros. Actuar de esta manera asegura que serás como ellos. El tesoro se abrirá por sí solo, y lo utilizarás como quieras.

* hossu: espantamoscas ceremonial de un maestro Zen hecho de pelo de caballo que no haga daño a las moscas.

Fuente: <http://www.pvzen.org/fukanzazengi-esp.html>

Traducción: Camila Krauss



CONTEMPLATIVOS EN MEDIO DEL CAMBIO, por Thomas Merton



photo credit: [ERIO](#)

“El cambio es uno de los grandes factores de la vida. Si no somos capaces de ser contemplativos en medio del cambio, si insistimos en ser contemplativos en alguna situación completamente estable que nos imaginamos que vamos a construir en el futuro, entonces nunca vamos a ser contemplativos. Así que movámonos de manera tranquila y confiada; estemos contentos. No intentemos estar demasiado pendientes de nuestro propio movimiento y no pidamos que todo sea seguro. Primero, vivamos en Cristo, totalmente abiertos a su Espíritu, sin preocuparnos de la seguridad institucional, libres de toda preocupación por estructuras ideales que nunca serán construidas, y conformémonos con la Noche Oscura de la fe, la única en la que realmente estamos seguros, porque somos verdaderamente libres”.

Thomas Merton.

Acción y contemplación, 146.

No podemos esperar alcanzar unas condiciones ideales para adentrarnos en la senda de la interioridad y la comunión con Dios. Son pocos los que viven en un monasterio, y muchos los que se sienten llamados a una experiencia más plena del Trascendente. Merton nos invita a crecer en medio de cualquier situación, por inestable que esta sea.

Fuente: <http://mertonpito.blogspot.com/2010/07/contemplativos-en-medio-del-cambio.html>



MÁS ALLÁ DEL RUIDO DE LAS PALABRAS, por Krishnamurti



photo credit: [cuellar](#)

El escuchar es un arte que no se obtiene fácilmente, pero en él hay belleza y gran comprensión. Escuchamos con distintas intensidades de nuestro ser, pero nuestro escuchar es siempre con una idea preconcebida o desde un punto de vista particular. No escuchamos simplemente; se interpone siempre la pantalla de nuestros propios pensamientos, de nuestras conclusiones, de nuestros prejuicios [...]. Para escuchar tiene que haber quietud interna, una atención relajada; hay que estar libre del esfuerzo de adquirir. Este estado alerta y, no obstante, pasivo, puede escuchar lo que está más allá de la conclusión verbal. Las palabras confunden; son sólo medios exteriores de comunicación; pero para comunicarnos más allá del ruido de las palabras, en el escuchar tiene que haber una pasividad alerta. Los que aman pueden escuchar; pero es extremadamente raro encontrar a alguien que escuche. Casi todos vamos tras de resultados, queremos alcanzar metas; estamos siempre venciendo y conquistando; en consecuencia, no escuchamos. Sólo cuando uno escucha, oye la canción profunda de las palabras.

Krishnamurti

Fuente: <http://www.scribd.com/doc/19463689/El-Libro-de-La-Vida-Krishnamurti-Jiddu>



El YO INTERIOR, por Thomas Merton.



photo credit: [kwerfeldein](#)

“El yo exterior, el yo de los proyectos, de las finalidades temporales, el yo que manipula objetos con el fin de tomar posesión de ellos, permanece completamente ajeno al yo escondido, interior, que no alberga proyecto alguno y que no busca ningún logro, ni tan siquiera el de la contemplación. Tan solo quiere ser, y moverse (porque es dinámico) según las leyes secretas del mismo ser, y de acuerdo a los impulsos de una Libertad Superior (esto es, de Dios), antes que planificar y obtener logros que obedezcan a sus propios deseos.

El yo interior es precisamente esa identidad que no puede ser engañada ni manipulada por nadie, ni siquiera por el diablo. Es como un animal salvaje muy huidizo que jamás aparece cuando detecta la cercanía de la menor presencia extraña y sale al exterior únicamente cuando todo está en perfecta calma y en silencio, cuando nadie le molesta y está solo. Nadie le puede hacer salir mediante engaños porque no responde a otro señuelo que no sea el de la libertad divina.

Triste es el caso de ese yo exterior que imagina ser contemplativo y busca alcanzar la contemplación como el fruto de un esfuerzo planificado y de la ambición espiritual. Asumirá actitudes diversas, meditará sobre el significado interno de sus propias posturas y tratará de fabricarse para sí mismo una identidad contemplativa: pero mientras esto sucede, no hay nadie allí. Tan sólo un yo ilusorio, ficticio, que se busca a sí mismo, que lucha para crearse a partir de la nada, y cuyo ser se mantiene por su propia compulsión, preso de una ilusión privada.

La llamada a la contemplación ni es ni puede dirigirse a ese yo”.

Thomas Merton.

La experiencia interna.

Fuente: <http://mertonpito.blogspot.com/2010/04/el-yo-exterior-el-yo-de-los-proyectos.html>



EL AROMA DE LA VIDA, por José F. Moratíel



 photo credit: [James Jordan](#)

El exterior no es ninguna fuerza que nos acosa o que nos embiste, que nos estrecha, que nos asfixia. Me refiero a no vivir a merced de ninguna autoridad que venga del exterior a la que nos acomodemos, a la que nos sintamos de alguna manera vinculados, más bien vivir de acuerdo con la luz que, como de una nueva creación, brota de nosotros, brota de nuestro corazón. No vivir desde la experiencia nuestra, sino desde esa luz que brilla en la interioridad. Así es como el acto de vivir es luminoso, la vida es luminosa porque es iluminada desde dentro y es una luz que nos purifica y embellece nuestra existencia.

Es verdad que en el mundo, en el entorno nuestro, hay horas de cierta violencia, hay horas de cierto acoso, hay horas de cierto atropello. Es cierto. Porque eso está presente en la vida humana.

Quizás sea un inconveniente, quizás sea muy saludable, posiblemente es muy regenerador buscar, entonces con nuestros ojos, la belleza de la naturaleza. Por lo menos si el rostro de una convivencia no es el rostro de la belleza, sino que es el rostro de una comedia, o de una farsa, de una burla... si el rostro de la relación de los hombres, de nuestra relación, no es bello, por lo menos mirando un árbol, a lo mejor encontramos la belleza de nuestra misma relación.

Nuestros ojos siempre se pueden volver a la naturaleza. Cuando estéis con desorden mirad un árbol, cuando vivís en una confusión mirad un árbol o tomad una flor y ved su orden, ved su equilibrio, ved su armonía, el equilibrio de una rama, el equilibrio de una sencilla flor... y quién sabe si su armonía, su equilibrio, su belleza, despiertan en vuestro corazón también el orden, despiertan también en vuestra corazón esa belleza, o esa armonía, porque si recuperáis el orden, recuperáis toda la belleza, y si recuperáis esa belleza también, con ella posiblemente, recuperéis el aroma de la vida y el perfume de la vida que nunca se extingue entre nosotros.

Mirando así este mundo, mirando así esta naturaleza, posiblemente aprendamos también una vida de libertad, una libertad que brota, que ha de brotar también de nuestra interioridad.



J.F. MORATIEL

- Extraído de un encuentro.

Fuente: Escuela del Silencio

<http://www.dominicos.org/manresa/silencio/paginesSilenci/EnDibujoElAromaDelaVida.htm>



TODO ESTA BIEN SI... , por Sri Ramana Maharshi.



photo credit: [khalid almasoud](#)

Todo está bien si usted se entrega al Poder Superior. Ese Poder cala profundamente en sus cosas. Sólo en la medida en que usted piense que es quien efectúa el trabajo está obligado a cosechar los frutos de sus acciones. Por otra parte, si usted se entrega y reconoce a su yo individual sólo como una herramienta del Poder Superior, ese Poder se hará cargo de sus cosas junto con los frutos de las acciones. Estas ya no lo afectan y el trabajo prosigue sin obstáculos. El esquema de las cosas no se altera ya sea que usted reconozca al Poder o no. Sólo hay un cambio de actitud. ¿Por qué usted ha de llevar su carga sobre la cabeza cuando viaja en tren? El tren lo lleva a usted y a su carga, ya sea que ésta la tenga usted sobre la cabeza o la deje en el piso del tren. Llevándola en la cabeza no disminuye la carga del tren sino que sólo se esfuerza innecesariamente. Es similar el sentido de la ejecución de la acción por parte de los individuos que están en el mundo.

Sri Ramana Maharshi.

Fuente: <http://no-dualidad-francisco.blogspot.com/2010/05/todo-esta-bien-si.html>



¿ME AMAS?, por Thomas Merton



photo credit: [Claudio.Ar \(not too much online\)](#)

El primer mandamiento cristiano dice que debemos amar a Dios sobre todas las cosas. Dios es siempre lo primero. Lo dice con hermosas palabras Deuteronomio 6, 4: “Ama a tu Dios con todo lo que piensas, con todo lo que eres y con todo lo que vales”. Dios es Todo, el único absoluto.

Pero, al contrario de lo que muchas veces hemos pensado, Dios no es rival de nadie, nuestro amor por Él no compite con nuestros otros amores. No tenemos que elegir entre el amor a Dios y nuestro amor a nuestros padres, amigos o parejas. El amor a Dios sustenta todos nuestros amores. Él nos ama en el amor que nos ofrecen nuestras semejantes, y viceversa; le amamos a Él cuando damos amor a nuestro alrededor.

El pasaje evangélico para este tercer domingo de Pascua nos deja escuchar un diálogo entre Jesús y Pedro; Pedro es el amor impulsivo y arrogante, el amor humano que se cree capaz de absolutos. Por eso Pedro debe aprender humildad, aprender que el amor humano es frágil e inconstante; lo importante es que no sea un amor de mentiras, o un amor falso, sino auténtico y verdadero.

Jesús lo sabe todo de nosotros, y así nos ama. No nos pide una perfección arrogante, sino un amor humilde y confiado. Así nos invita al seguimiento

Fuente: [Amigos de Thomas Merton](#)

EL DERECHO DE SOÑAR, por Eduardo Galeano



Montevideo.— Vaya uno a saber cómo será el mundo más allá del año 2000. Tenemos una única certeza: si todavía estamos ahí, para entonces ya seremos gente del siglo pasado y, peor todavía, seremos gente del pasado milenio.

Sin embargo, aunque no podemos adivinar el mundo que será, bien podemos imaginar el que queremos que sea. El derecho de soñar no figura entre los treinta derechos humanos que las Naciones Unidas proclamaron a fines de 1948. Pero si no fuera por él, y por las aguas que da de beber, los demás derechos se morirían de sed.

Eduardo Galeano



ANTIGUA BENDICIÓN NAVIDEÑA IRLANDESA

>



No te deseo que quedes libre de toda pena,
ni que tu camino sea siempre de rosas
ni que ninguna lágrima amarga recorra jamás tus mejillas
ni que ningún dolor te atormente;
todo eso no es lo que te deseo.

Sino:

Que siempre guardes el recuerdo de los días buenos,
que atraveses con valor las pruebas,
aunque la cruz pese en tus hombros y
aunque la luz de la esperanza no brille.

Te deseo

Que todo don de Dios crezca en ti,
que tengas un amigo que merezca tu amistad y
que, en la alegría y en la tristeza,
te acompañe siempre
la sonrisa del Niño Dios hecho hombre.

Fuente: Boletín Pasos – Fundación Zendo Betania



Esencia

EL ALIENTO DE VIDA, por Jeff Foster



¿Quién eres tú? ¿Quién ve a través de tus ojos? ¿Quién escucha a través de tus oídos? ¿Qué es aquello que respira? Tú debes ser quien está leyendo estas palabras en este momento. Tú debes ser quien está consciente de los sonidos y de las sensaciones que están surgiendo. Tú debes ser aquel que está presente entre cada respiración, presente, siempre, aquí y ahora, no en algún otro lado ni tampoco en un tiempo diferente. Entonces, la historia de una “persona con un pasado y con un futuro” no es, y jamás ha sido aquello que tú eres realmente. Tu verdadera identidad se encuentra en este preciso momento, no en la historia, no en los sueños.

¿Quién identifica los pensamientos conforme llegan y se van? ¿Quién conoce el surgimiento de los sentimientos y el paso de ellos? ¿Quién entiende el paso del tiempo? ¿Quién observa cómo el cuerpo va envejeciendo? Tú. Tú eres ese que siempre ha estado aquí. Tú eres aquel que ve la creación y el juego del “yo”. Tú eres ese para quien el universo ofrece su danza. Tú eres la presencia en donde los pensamientos, sentimientos, imágenes, incluso estas palabras, surgen y se disuelven como olas en el océano. No estás en un mundo, un mundo aparece para ti, en tu presencia.

Tu propia presencia es lo más íntimo, simple y obvio, es inmutable y nada dramática, es el apacible fondo en donde la vida baila. Todas las preguntas y respuestas se sumergen de nuevo en ti. Todos los sueños caen en tu tierno abrazo. Todas las cosas se originan en ti, y a ti regresan. Y eso que llamamos “muerte” es sólo el profundo descanso de ti mismo.

Para encontrarte a ti mismo, toma cualquier respiro y pregúntate “¿Quién está respirando?” ¿Es alguien del pasado el que respira? ¿Es tu imagen de ti mismo quien respira? ¿Es tu nombre quien respira? ¿Es acaso una historia la que está respirando? ¿Es un pensamiento el que respira? ¿Es la afirmación “estoy respirando” la que respira? ¿Es tu sueño acerca de ti mismo lo que respira? ¿O es que sólo hay respirar?

Jeff Foster

(Traducido por Tarsila Murguía)



SOBRE LA BELLEZA, por Jeff Foster



“Cuando la gente ve ciertas cosas como bellas, otras se convierten en feas...”

- Tao Te Ching

Dicen que la belleza está en el ojo de quien la mira. Aquello que es bello para mí, podría no ser tan bello para ti.

¿Habrá una belleza más profunda, una belleza más allá del “yo” que la observa, alguna belleza que no tenga opuesto? ¿Acaso hay una belleza eterna más allá del pensamiento, más allá de los conceptos, más allá de la subjetividad, más allá incluso de la palabra “belleza”?

Decimos que algunas cosas – objetos, personas, imágenes, música – son bellas. Pero, ¿acaso la belleza está realmente “contenida” dentro del objeto en sí? Si uno tuviera la capacidad de abrir el objeto, la música, la poesía, la cara, ¿descubriría su belleza inherente? ¿Podría la belleza ser “agregada” o “eliminada” a una cosa? ¿Hay algo inherentemente bello o feo antes de que el pensamiento lo defina como tal?

Cuando decimos que algo es “bello”, cuando nos conmovemos hasta las lágrimas inesperadamente, cuando perdemos el aliento y el mundo entero desaparece, ¿qué es lo que está realmente pasando?

Nos hemos salido de nosotros mismos por unos breves instantes. Ya no hay un “yo” separado mirando un objeto separado – la vida se está viendo a sí misma, reconociéndose a sí misma en lo “otro”. Yo ya no soy un sujeto a distancia de lo que estoy viendo. Sólo hay ver, puro ver, no hay división entre el “veedor” y lo que se “ve”, no hay dos, sino absolutamente uno, y es desde esta intimidad, desde esta completa absorción de la vida, desde esta plenitud vacía que la palabra “belleza” emerge, como el débil intento de la mente por capturar esta inefable no-experiencia, esta pura observación sin la historia de un “observador”.

La belleza es el sabor de nuestra propia ausencia como entidad separada, como lo he escrito por varios años. Es el sabor de la vida misma.



Un objeto no “contiene” belleza, como ves – la belleza está en ver un objeto no como algo separado, sino como inseparable de mí. Es una ola en el inmenso océano de la consciencia, jamás separada de ese océano, jamás separada de aquello que soy. Es, en esencia, el misterio profundo, el mismo misterio que yo sé que soy.

La belleza no está “dentro” de una imagen o persona o sustancia, la belleza está en el ver, sin juicio ni resistencia, sin búsqueda, sin tiempo. Es un ver puro, desnudo, sin un veedor, sin un “yo”, pura contemplación sin nadie quien contemple. Es puro estado consciente contemplando amorosamente su “objeto”. Es tú, siendo esa contemplación, sabiéndote esa contemplación, jamás separando al que contempla y lo contemplado, al amante y lo amado. Es la unión de aquello que jamás fue dividido. Incluso la envoltura de un dulce, o un montón de estiércol, vistos bajo esta luz, pueden ser divinos.

En este sentido más profundo, todas las cosas son bellas, porque no hay “cosas” en absoluto, sólo hay puro ver, la luz primordial de la consciencia que brilla sobre todo el mundo, iluminando todo sin condiciones ni prejuicios. Conocerme a mí mismo como esa luz, me permite ver la belleza en todos lados, en todo aquello que calificamos como bello y en todo aquello que calificamos como feo. Todo es cósmicamente bello simplemente porque todo existe, porque todo puede ser visto y contemplado desde nuestro propio abrazo.

Estamos de acuerdo en que ciertas cosas son bellas, por supuesto. El rostro de Mona Lisa, la música de Mozart, la poesía de Wordsworth. Tal vez algunas cosas sirvan como indicadores más claros y más limpios de belleza subyacente. Tal vez algunas cosas – algunas obras de arte, algunas piezas musicales, algunas poesías – indican de manera más clara y nos ayudan a argumentar con mejores habilidades, o más conscientemente, el solo misterio de ver.

Pero realmente, cualquier cosa puede ser bella, ya que cada “cosa” es una expresión de aquello que buscas, no una “cosa” realmente sino la invitación de ver a través del velo de la unidad subyacente. Una botella rota, un desperdicio de manzana – cualquier cosa es un portal hacia la belleza. Tu mundo es tu galería de arte y tu propia invitación a Casa.

Sí, hay una belleza más allá del pensamiento y es el sabor y la fragancia de tu propia presencia, eterna. Permite que todo sea tu arte, y permite que todo te recuerde lo que realmente eres.

No es de extrañar que la Mona Lisa sonría.

Jeff Foster

(Traducido por Tarsila Murguía)

Fuente: facebook.com/jeff-foster-en-español/



ESCUCHA EL SILENCIO, por Eckhart Tolle



Cuando el ojo no encuentra nada para ver, la nada se percibe como espacio. Cuando el oído no encuentra nada para oír, el vacío se percibe como quietud. Cuando los sentidos, diseñados para percibir la forma, se tropiezan con la ausencia de la forma, la conciencia sutil que está detrás de la percepción y de la cual emana toda percepción, toda experiencia posible, ya no se oculta detrás de la forma. Cuando contemplamos la grandeza incommensurable del espacio o escuchamos el silencio en las primeras horas del amanecer, algo resuena dentro de nosotros como en una especie de reconocimiento. Entonces sentimos que la vasta inmensidad del espacio es nuestra propia profundidad y reconocemos que esa quietud maravillosa es nuestra más recóndita esencia, más profunda que cualquiera de las cosas que conforman el contenido de nuestra vida.

Eckhart Tolle



EL DESEO DE NO DESEAR, por Jeff Foster



No busques verte libre del deseo.
No intentes ser el ego sin deseos.
Ese es el deseo más grande que hay.

Simplemente reconoce que estás presente y consciente.
Tú eres Eso en donde los deseos surgen y se disuelven.
La Presencia no “tiene” deseos, pero tampoco los niega.
Ésta les da abrigo amorosamente conforme nacen y mueren.

Jamás estás en guerra.
Esta es tu naturaleza.
Tú sólo deseas lo que pasa.
Cuando surgen los deseos, tú los deseas.
Cuando los deseos desaparecen, tú también lo deseas así.

No busques verte libre del deseo.
Simplemente reconoce que ningún deseo puede llevarte
A lo único que tu corazón realmente desea:
Este momento sagrado, tal y como es.

Jeff Foster
(Traducido por Tarsila Murguía)

Fuente: facebook.com/jeff-foster/



TODO MERECE UN HAIKU, por Vicente Haya



“Si fuéramos capaces de percibir de un golpe todo lo que hay ahí fuera reventaríamos”. Por eso se nos da la oportunidad de hacer un proceso, un camino de agigantamiento de nosotros mismos, vía para aumentar nuestra capacidad de sentir. Sentir más, ser más lo de fuera y menos lo que ahora somos.

Un verdadero haijin (poeta de haiku) lo primero que debe hacer es buscar la inocencia dentro de sí. Sólo o con ayuda. El haiku no son sólo palabras. La mirada limpia es esencial, el saber estar sin esperar nada es esencial, la ausencia de juicio al género humano es esencial. Todo es necesario en el haiku. Todo merece un haiku, pero hay asombros más imperceptibles que otros. Se trata de que nuestra atención sea plena y eliminemos los obstáculos entre nuestra percepción y eso que hay ahí fuera y se llama “mundo”.

Son palabras de Vicente Haya en su blog <http://blogs.periodistadigital.com/elalmadelhaiku.php> en la presentación de uno de sus libros, “La inocencia del haiku. Selección de poetas japoneses menores de 12 años”. Su último libro, “Aware. Iniciación al haiku japonés” (Kairós), nos acaba de convencer, por si ya no lo sabíamos antes, que el haiku es un camino espiritual, sí, lo que significa en la práctica cotidiana, una forma de vida.

Ver la entrevista completa...

<http://crecejoven.com/espiritualidad-el-haiku>



CONSUMISMO ESPIRITUAL, por Adyashanti



Muchos buscadores no asumen toda la responsabilidad de su propia liberación, sino que esperan una gran experiencia espiritual final que les catapultará plenamente hacia ella. Es esta búsqueda de la experiencia liberadora final la que da lugar a una forma de consumismo espiritual desenfrenado en el que los buscadores van de un maestro a otro, van de compras de la iluminación como si fueran a comprar golosinas en una tienda de dulces. Esta promiscuidad espiritual está convirtiendo rápidamente la búsqueda de la iluminación en un culto de buscadores de experiencias. Y, aunque muchas personas sí que tienen fabulosas experiencias, en la mayoría de los casos éstas no conducen a la profunda transformación del individuo, que es la expresión de la iluminación.

Adyashanti

Fuente: [Facebook/Adyashanti-en-Español](https://www.facebook.com/Adyashanti-en-Español/)



DÍA DE GRACIA, por Jeff Foster



Detente sólo por un momento y toma esto en consideración: Se te ha regalado un día más en esta tierra. Este día debe ser honrado.

Permite hoy que tu corazón se rompa en mil pedazos, si es que así lo quiere. Permítete llorar, si es que las lágrimas surgen. Siente hoy toda tu vulnerabilidad, si la vulnerabilidad llega a visitarte. Permite que todo lo que conlleva la vida se mueva a través de ti.

Un sabor. Un vistazo. Una inspiración. El toque amoroso de alguien que quieres. La intensificación tan vibrantemente viva y familiar de la alegría o el dolor. Este es un día para dar gracias por todos y cada uno de los sucesos más “insignificantes”, incluso por aquellos que no parecen merecer tu gratitud.

Este no es simplemente “otro” día. Este es tu primer día, y tu último día. Tu único día. Tu tan ansiado día de gracia.

...

Cuando el miedo, el dolor, la tristeza o la confusión se muevan en tu interior, no te desespere ni llegues a conclusiones acerca de ti mismo. Siéntete honrado al saber que estos invitados incomprensidos, tan antiguos y atemporales, cansados de su tan solitario viaje de toda una vida, por fin hayan encontrado su hogar en ti. Todos y cada uno de ellos son hijos de la consciencia, son tus adorados hijos, merecedores del más profundo respeto y amistad. Ofréceles el descanso profundo de ti mismo y permíteles encontrar la calidez de tu fuego ardiente.

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguía



AQUELLO QUE REALMENTE ERES, por Jeff Foster



Aquello que realmente eres -conciencia misma- no pertenece a ninguna religión, tampoco a ninguna tradición espiritual. Eso que eres es omnipresente y libre y jamás puede ser destruido. Es anterior a la creencia y a la ideología, mucho más allá de la duda y de la certeza. No conoce opuestos, ni lo santo ni lo profano. No tiene enemigo y no ve a ningún "otro". No se encuentra ni "afuera" ni "adentro"; carece de toda forma o función determinada, sin embargo, es capaz de convertirse en todas las formas, en todas las funciones. No tiene una apariencia fija pero impregna cualquier apariencia. No se aferra a forma alguna, tampoco elude absolutamente nada. No es ni Cristiano ni Judío, ni Budista ni Musulmán, tampoco no-dualista ni Advaita, ateo o agnóstico, pero permite todos esos puntos de vista. Es todo aquello a lo que la tan malinterpretada palabra -"Dios" – ha tratado de apuntarnos.

Siempre hemos estado anhelando, luchando, orando a nosotros mismos. Cuando la humanidad despierte a esto, la guerra santa terminará.

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguia

Fuente: [Facebook.com/Jeff-Foster](https://www.facebook.com/Jeff-Foster)



LA CELEBRACIÓN DE NUESTRA LOCURA, por Jeff Foster



No te conviertas en un zombi espiritual, desprovisto de pasión y de un sentimiento profundamente humano.

Deja que la espiritualidad se convierta en una celebración de tu hermosa singularidad más que en la represión de ésta. Nunca pierdas tu peculiaridad, tu extravagancia, tu excentricidad, tu locura – tu único e irrepetible sabor. No intentes o pretendas ser “nadie” o “nada”, no trates de ser una no-identidad trascendente e impersonal – esa es otra fijación conceptual y ya nadie se la traga. Ya hemos despertado ahora de ese trance no dual.

Conviértete en la celebración de tu singular expresión y deja de disculparte. Enamórate de este desorden perfectamente divino y repleto de humanidad que eres. No hay aquí ninguna autoridad y tampoco hay manera de que echas a perder nada. Así que echa todo a perder.

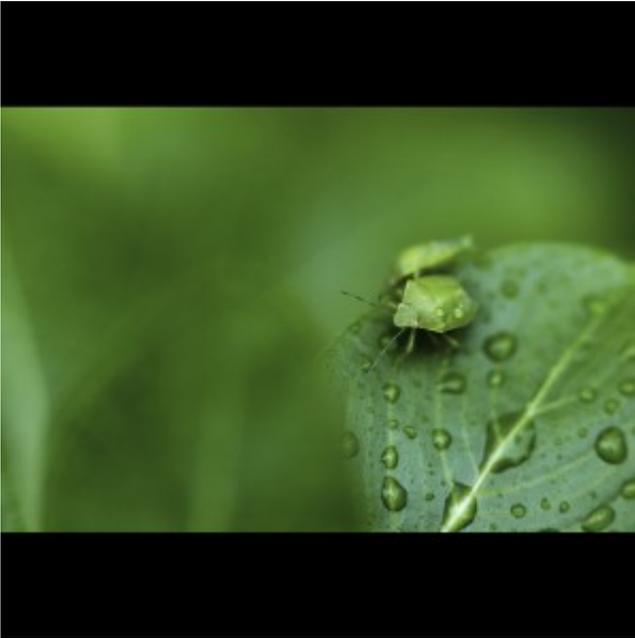
Deja que los pobres zombies descansen en paz. Están demasiado agotados.

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguía

Fuente: [Facebook/Jeff Foster](#).

MARAVILLARSE



Ayúdame a preservar la capacidad de maravillarme y de descubrir, permite despertar en mí el sentido de la belleza, en cualquier lugar y en toda ocasión. Guíame hacia lo mejor de mí mismo; que sepa yo respetar siempre el misterio y el valor de cada vida. Ayúdame a no abandonar nunca el vivificante ejercicio de proteger a todo aquél que respire, pase hambre, tenga sed, a todo aquél que sufra.

Oración de Yehudi Menuhin –fragmento-

...

Quien se maravilla por las cosas se interesa por ellas y quien se interesa por ellas, las ama. Quien crece en la capacidad de maravillarse, crece en el amor. Maravillarse es despertar al amor, porque la esencia del maravillamiento es el amor. Quien se maravilla y ama, conoce. Quien conoce desde el maravillamiento y el amor, conoce desde el silencio.

Marià Corbí



TÚ DAS EL PRIMER PASO... Y EL ÚLTIMO, por Grego.es



Un texto que escribí hace varios años y estaba sin publicar.

Tú me sedujiste y yo me dejé seducir... (Jeremías)

Dios da el primer paso hacia mi.

Está más cerca de mi de lo que yo puedo estar, por eso se adelanta siempre.

Dios me conoce mejor de lo que yo me pueda conocer. Dios se conoce a sí mismo en mi.

Ese primer movimiento de Dios surge de una absoluta libertad y nos deja libres para responder.

Dios insiste siempre. Y nosotros permitimos o no esa insistencia.

El profeta Jeremías opta por el movimiento de respuesta a Dios y dice: “me dejo seducir.”

Si no nos dejamos Dios no entra, porque Él no viola nuestra libertad.

Tú me creaste y yo me dejé modelar...

Creemos que somos obra de nuestros afanes y esfuerzos.

Pensamos que nuestros padres son los que nos han dado la vida,
cuando uno solo es nuestro Padre.

El pulso vital que recorre nuestras venas lo mantiene Dios.

La energía que sostiene nuestra existencia tiene sus cimientos en el Padre.

El brillo de nuestra mirada lleva su luz,

El canto de nuestra garganta vibra en su mismo tono.

Somos obra suya, hechos a su imagen y semejanza.

¡ cómo podemos estar a veces deprimidos y tristes...!

¡ cómo podemos infravalorarnos y tener nuestra autoestima por los suelos

si somos una obra preciada de su creación,

si él cuida todos los detalles, hasta el número de nuestros cabellos !

Tú me llamaste y yo escuché tu voz...

La llamada de Dios se produce de muchas maneras y por distintos canales.

Dios no está sólo en el sagrario de la Iglesia principal.



El susurro del aleteo de las palomas lleva su voz...
El canto de los gorriones al alba lleva su voz...
El grito de sorpresa del bebé al ver a su madre lo lleva...
El gemido del ciervo herido por el cazador...
El cuento que cuenta el abuelo a su nieto...
La nana que emana de la voz de la madre...
Las voces de los obreros en huelga reclamando su puesto de trabajo...
Una única voz que resuena en todo el universo
Y que se expresa no sólo en los sonidos sino también en los colores,
las imágenes, el silencio, el movimiento y la quietud.

Tú me sanaste y yo me dejé sanar...

Dios sana nuestras enfermedades si las dejamos en sus manos,
Y si no sanan, nos da el consuelo necesario para sobrellevarlas
con dignidad y paciencia (ciencia de vivir en paz).
Nuestra mente e historia personal convierten el dolor en sufrimiento,
El dolor es sólo dolor, sufrir y autocompadecernos es obra de nuestro ego.
Una de las acciones principales de Jesús era la de ir sanando a la gente,
Sólo un requisito: tener fe, dejarse llevar,
perder el control personal para ponerse en manos de Otro que nos guía,
dejarse conducir por los brazos de Dios que nos lleva a dónde nos sea más beneficioso,
Él sabrá lo que hace...
Él nos creó y sabe mejor que nosotros lo que necesitamos...

Tú me amaste y yo me dejé amar...

¡Qué trabajo nos cuesta dejar que nos amen!
Siempre queremos llevar nosotros la iniciativa,
cuando es Él quien nos mueve y sostiene,
nos ama primero y nos enseña a amar.
Desde pequeños se nos insiste en el mandato de amar a Dios y a los demás.
Y nosotros, como topo que sale a la superficie, intentamos dar los primeros pasos.
¿pero qué haces, pequeño ego, intentando tomar la iniciativa ante Dios?
Sólo es posible amar a Dios si dejamos que Él se transparente en nuestra vida.
Sólo es posible amar a los demás si nuestra vida está embebida del amor de Dios.

Sólo tienes que girar tus pasos en dirección a la casa del Padre, que es tu propia casa.
Dejar de vagar por mundos exteriores que te hipnotizan y atrapan.
Cambiar el rumbo en dirección a tu corazón, a lo más íntimo de ti mismo.
Dejar que Dios se instale en la alcoba principal, en lo hondo del alma.
Lo demás vendrá y se nos dará por añadidura.

Grego.es



LA BELLEZA Y EL AMOR, por Krishnamurti



Somos nuestros hábitos, nuestros sinsentidos, el interminable parloteo de nuestras mentes, todo eso es lo que somos. El contenido de la conciencia forma la conciencia, y esa conciencia ha estado evolucionando a lo largo del tiempo, pasando por experiencias tremendas de angustia y dolor...si hay miedo, no hay amor. No puede haber sensibilidad donde opera una constante actividad egoísta, y sin sensibilidad no hay amor, y sin amor no hay belleza. La belleza solo surge cuando florece la bondad...¿Tienen esa sensación de belleza en sus vidas, o sus vidas son mediocres, insulsas, una constante lucha desde la mañana hasta la noche? ¿Que es la belleza?...sin belleza en nuestros corazones no es posible florecer en la bondad ¿Alguna vez has contemplado una montaña o el mar azul sin hablar, sin hacer ruido, verdaderamente atentos al mar azul, a la belleza de las aguas, a la belleza de la luz que se refleja sobre la enorme extensión del mar?...la misma majestuosidad de la montaña hace que nos olvidemos de nosotros mismos...en ese momento uno no está, solo está la grandeza de la montaña...De modo que hay belleza cuando uno no está...La verdad está cuando uno no está; la belleza, el amor están cuando uno no está...

Descartar, negar todo lo que no es amor, es amor. De modo que si negamos los celos, los apegos, toda forma de afán posesivo, de esa completa negación, surge el amor. A través de la negación uno llega a lo positivo, y la cosa más positiva es el amor. Una de las curiosidades del amor es: cuando amamos, cualquier cosa que hacemos es correcta; si amamos, la acción en cualquier circunstancia siempre es correcta; y si está esa cualidad de amor hay compasión. Compasión significa pasión por todo. Esa compasión tiene una propia inteligencia, enorme e ilimitada. Cuando hay amor, hay belleza. El amor y la compasión con su inteligencia son la verdad eterna. Cuando existe ese inmenso sentido de compasión, cuando uno ha puesto fin al sufrimiento, entonces "lo que es" es la verdad.

Krishnamurti

Del libro "Sobre el amor y la soledad" Ed. Kairós.
Enviado por Alicia Martínez



CONTEMPLAR, por Rafael Redondo



Lo que verdaderamente es nuestro yo real no puede ser visto, ni ser dicho; tampoco es una simple sensación, sino una profunda vivencia.

Tu naturaleza y la mía forman parte del baile del Fondo Total que todo abarca; una intensa y total desmesura sin forma en la que toda forma existe. Estoy hablando de un “sujeto último”, o mejor: el infinito, que para ser vivido, el que percibe debe atravesar lo percibido.

Tus miedos y los míos, igual que tus ansiedades y las mías, deben ser objeto de observación, ser comprendidos; pararse en ellos mediante una atención sin motivo; sin mediar juicio ni crítica o análisis. Sólo contemplar su proceso, sólo mirar su duro aterrizaje en el cuerpo. Tu angustia, al no ser alimentada, no podrá mantenerse en pie.

La angustia es una fijación de energía que la atenta contemplación se encargará de absorber. La clave radica en conocer que lo que alimenta y mantiene el miedo es tu resistencia a él, que todo intento de huida le da fuerza. La aceptación, en este caso, es el mejor modo para que el miedo se extinga. Y serás libre.

La contemplación no es intención, sino un estado pasivo-activo: pasivo, porque no tiene pasado ni memoria; activo, porque es vigilancia plena.

Contemplar, no sin valor, ese proceso interior es un acto liberador que te ayudará a seguir con fortaleza el Gran Camino.

Rafael Redondo

Fuente: [Contemplar | Sangha IparHaizea](#).



LA MARAVILLOSA PARADOJA DEL DESPERTAR, por Jeff Foster



Eres un ser humano profundamente conectado a todos y a todo en formas inimaginables, dependes del universo entero y de todos aquellos que te rodean – de la ropa que vistes, de los alimentos que comes, de las palabras que utilizas, de las historias que escuchas, lees y observas, del aire que respiras, de este mensaje que estás leyendo ahora. Como ser humano estás lastimado y eres perfectamente imperfecto, estás aprendiendo cómo amar nuevamente después de haberlo olvidado a través de tantos años de condicionamiento y estás aprendiendo cómo sentir, cómo conectarte, cómo hablar honesta y libremente y cómo escuchar con compasión y sin prejuicios. Este es un camino de sanación y realización que va profundizándose cada vez más y que no tiene fin. Algunas enseñanzas enfatizan este punto de vista “relativo”.

Exactamente al mismo tiempo, eres la consciencia misma, anterior a todos los conceptos, eres siempre presente, ya completo, nunca dependes de nada ni de nadie. No existe ninguna duda respecto de tu despertar o tu iluminación a través del tiempo ya que siempre has sido Eso, mucho antes del surgimiento del tiempo. Tú estás aquí antes que cualquier pregunta y respuesta. No hay sanación debido a que no hay nadie a quién sanar, y tampoco hay ningún futuro externo al Ahora. Para la consciencia, no hay sufrimiento. Para la consciencia, no hay lucha. Algunas enseñanzas espirituales enfatizan este punto de vista “absoluto”, o incluso aseguran que este es el único punto de vista.

Pero aquí está el problema:

Negar lo relativo, aferrarse a lo absoluto, evitar o alejarte de la vía humana hará que te mantengas permanentemente lastimado y atrapado en el sufrimiento, rechazando tus heridas o incapaz de reconocerlas, incluso si crees que estás completamente despierto y libre de historias y personalidad.

Negar lo absoluto, aferrarte a lo relativo, olvidar aquello que realmente eres, hará que seas por siempre un



buscador, que te mantengas siempre atrás de algo y atrapado en las historias, incluso si crees que estás completamente sanado a un nivel humano, según tu concepto.

He conocido a mucha gente a través de los años, algunos de ellos maestros espirituales que afirman estar completamente despiertos, perfectamente libres, que dicen cosas como “no hay nadie aquí” y “no soy una persona” y “no hay ningún yo” y sin embargo, claramente, a nivel relativo humano, siguen sintiéndose sumamente lastimados, luchando con un dolor oculto e inconsciente, reflejando sus heridas no resueltas en otros – en sus familias, amigos, incluso en sus estudiantes – lastimando a otros y justificándose con una ingeniosa “lógica no dual” (por ejemplo, “no hay elección”, “todo es proyección tuya”, etc., etc.). Una iluminación sin compasión es como un océano sin sus miríadas de olas, como una madre cósmica despojada de sus amados hijos. He hablado mucho acerca de cómo yo caí alguna vez dentro de ese árido desierto espiritual. Un sitio nada agradable. Sin embargo, también es parte del viaje.

También he conocido a mucha gente a través de los años que se consideran seres humanos completamente evolucionados, íntegros, exitosos, felices, incluso humanos perfectos, y muy en el fondo, siguen sintiéndose separados de la vida de alguna manera, se sienten vacíos por dentro, todavía sienten un anhelo por algo que no han logrado alcanzar pero que tampoco pueden definir. Cuando nuestra humanidad pierde el piso, nos quedamos atrapados en el drama humano sin fundamento y empezamos a sentirnos sumamente vacíos independientemente de lo que logremos crecer y evolucionar. Por mucho que nos esforcemos y nos dediquemos a buscar, nunca somos capaces de llegar allí. También he conocido bastante bien esta parte del viaje.

¿Cuándo asimilaremos esta divina paradoja? ¿Cuándo dejaremos de dividir lo “absoluto” de lo “relativo” y cuándo llegaremos a comprender que tanto nuestra humanidad como nuestro despertar, nuestra naturaleza de Buda y nuestra experiencia humana, nuestra espiritualidad y nuestras vidas tal y como las vivimos, el camino de la sanación y el no-camino del despertar al momento presente nunca estuvieron divididos desde un principio?

En constante sanación, desde el punto de vista humano; y siempre ya sanado, como la consciencia misma. Ambos en perfecta intimidad.

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguía

Fuente: <http://www.facebook.com/jeff-foster-en-español/>



EL CAMINO ES LA META, por Nisargadatta

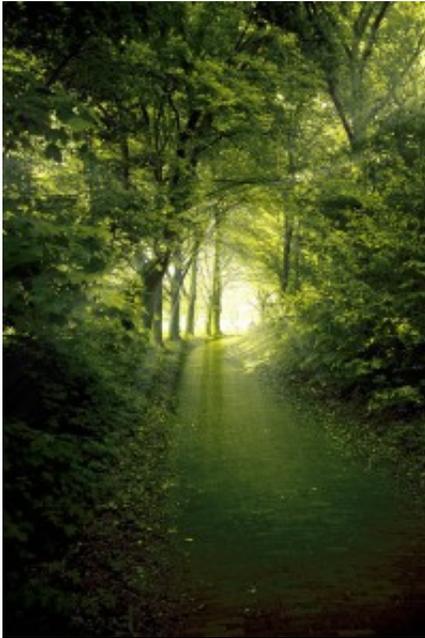


Una vez que te das cuenta
que el camino es la meta
y que siempre estás en el camino,
no para alcanzar una meta,
sino para gozar de su belleza y sabiduría,
la vida deja de ser una tarea
y se torna natural y simple,
se convierte en éxtasis...

Sri Nisargadatta Maharaj



SOBRE EL SILENCIO, por Cristina Kaufmann



... la persona humana es persona en la medida en que se comunica, es decir, que deja resonar a Dios en ella. [...] Sólo puede ser persona cuando se percata del hondón de su ser, de su soledad, donde ella es presente a sí misma, donde nace constantemente su ser, su yo, donde ella se recibe, se posee y desde donde se puede dar al otro: a Dios y a los demás.

El silencio viene a ser la madre, el útero de la persona, ya que sólo desde él recibe vida que es comunicación. [...] Este fundamental silencio que lleva en sí la soledad de la persona y que la hace ser ella misma, es la fuente y la condición absoluta para que viva y se deje fecundar por otras formas de silencio, todas ellas nacidas de este fondo único de la persona.

Desde allí cobra o recobra una aptitud de percibir el mensaje de todo lo que le rodea. La capacidad para oír, escuchar el silencio del mar, de las montañas, de una flor, del viento y de las nubes; su mirada y su oído se hacen permeables al silencio sonoro de la naturaleza, llevada a su más alta expresión en el hermano. Así descubre el ritmo entre el silencio y la palabra, entre soledad y comunión en el universo donde ella existe y en el universo que ella misma es.

Cristina Kaufmann.

Rostro femenino de Dios. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1997, p.95.

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



EL REINO DE LOS CIELOS, por Jeff Foster



Creemos que somos personas, individuos nacidos en un mundo indiferente – y en ocasiones cruel- en el que debemos encontrar un significado, un propósito y la felicidad. Y esta creencia está muy extendida, no hay más que pensar en los últimos dos mil años de historia de la humanidad para darse cuenta de que puede que sea un sueño, ¡pero qué convincente resulta!

Perdidos en este sueño, a menudo deseamos poder despertar de él, por ello muchos nos interesamos por la espiritualidad –oriental y occidental-, porque nos promete muchos más que todo esto: una cierta dimensión de la existencia que tenga más sentido, algo divino, puro y maravilloso, algo lleno de paz y desprovisto de sufrimientos. El cualquier caso, ¡algo mejor que este caos terrestre!.

A veces oímos hablar de individuos que han alcanzado la iluminación, que han encontrado a Dios o que han experimentado una pérdida total del yo, y hacemos de ellos nuestros maestros, nuestros gurus, porque queremos lo que ellos tienen, porque anhelamos experimentar lo mismo que ellos: parecen ser tan felices, sentir tanta paz, estar tan libres de todo el sufrimiento humano. Hasta puede que dediquemos nuestra vida a seguirlos, a venerarlos, a escuchar sus charlas y a leer sus libros veinticuatro horas al día.

Puede incluso que vendamos nuestra casa, abandonemos a nuestra familia y nos vayamos a meditar a una montaña de la India. También es posible que nos cambiemos de nombre, que nos vistamos con ropajes espirituales y que comamos comida espiritual. O que renunciemos al cuerpo, rechacemos todos los deseos y ayunemos hasta quedarnos en los huesos. Ni que decir tiene que todo esto tiene su razón de ser. No hay nada que objetar, todo esto es maravilloso y completamente adecuado, pero no servirá para ponerle fin a la búsqueda: porque mientras sigas haciendo algo para llegar a algún sitio, estarás atrapado en la búsqueda. Mientras te pongas a meditar para alcanzar un estado de paz interior, seguirás atrapado en la búsqueda. Mientras intentes ver que todo es una Unidad, que todo está conectado, que todo es una manifestación de Dios, seguirás atrapado en la búsqueda. Mientras sigas queriendo despojarte del ego, seguirás atrapado en la búsqueda. Mientras sigas intentando estar



presente en el momento, seguirás atrapado en la búsqueda. Mientras sigas intentando convertirte en algo distinto de lo que eres, o incluso mientras intentes ser lo que eres, seguirás atrapado en la búsqueda. Incluso seguirás atrapado en la búsqueda si intentas ponerle fin.

¡Tanto intento, tanto esfuerzo! ¿Acaso no es más esfuerzo aún esforzarse tanto por poner fin al esfuerzo? En realidad, esto es lo que se conoce como una situación de “doble vínculo”: mal si haces algo, mal si no haces nada.

Entonces ¿Qué hacer cuando no se puede hacer nada? ¡Buena pregunta!

Cualquier sugerencia sería una simple forma de mantener viva esa búsqueda. Mientras la mente (y al decir “mente” quiero decir pensamiento) pueda seguir haciendo algo, su continuidad está asegurada. La mente incluso conseguirá mantenerse en pie diciendo:

<<¡Pues si no hay nada que yo pueda hacer, dejaré de buscar!>>, y hará intentos desesperados, por

abandonar la búsqueda pero, al mismo tiempo, tendrá asegurada su existencia: una persona

aislada que intenta abandonar la búsqueda se siente incluso más desesperada, lo cual incita a seguir buscando, como el pez que se muerde la cola.

Por tanto, si no hay nada que puedas hacer ni dejar de hacer ¿qué puedes hacer?

—000—

No, no te voy a dar una respuesta. La búsqueda de respuestas a tus preguntas es sólo una búsqueda más.

¿No te das cuenta de que a la mente le encanta hacer preguntas? Porque mientras pueda hacer preguntas tiene asegurada su continuidad: porque existe un concepto de pasado, de futuro, de individualidad, porque hay una persona que es la que hace preguntas y que acabará encontrando respuestas.

¿No crees que si realmente hubiera respuestas ya las habrías encontrado? ¿Acaso no te han dado ya bastantes respuestas? ¿Acaso no tienes las estanterías repletas de libros con respuestas, repletos de ellas?

¿Sabes qué ocurre? Que este hacerse más y más preguntas debe continuar porque la mente deber continuar, no quiere tirar la toalla, no quiere morir. Las respuestas a tus preguntas surgen una y otra vez, pero la mente no puede aceptar que sean reales porque eso aniquilaría las preguntas y, con ellas, a quien se las plantea. El sujeto que se plantea las preguntas nace y muere con ellas. Ambos son interdependientes.

Por tanto la mente debe continuar para poder hacer preguntas y esperar respuestas. ¡Su propia existencia está en juego! Y así es como continúa la gran búsqueda: <<¡Algún día me liberaré! ¡Algún día me habré liberado!>>.



¿Y por qué no hoy? ¿Y por qué no ahora? Y si ahora no, ¿cuándo?

¿Qué respuesta estás esperando?

¿Qué preguntas te estás planteando?

Quizás desenmascares todo esto y empieces a reírte a carcajadas de los tremendos enredos en los que nos metemos al intentar ser libres, al intentar liberarnos. Uno se muere de risa cuando se desenmascara la falsedad de sueño de la individualidad y de la lucha por ser libre, libera mucho buen humor. Y puede que esto suceda y puede que no, aunque tú no puedes hacer nada al respecto porque, ya de por sí, ese “tu” no es más que una ficción, no es más que un cuento, no es más que un pensamiento. Toda esa lucha es un sueño maravilloso, un cuento que se está desarrollando en la conciencia, una película fantástica que te entretiene y que te hipnotiza. Es una película que se proyecta sola, exactamente tal y como debe ser. La causa de todo tu sufrimiento y tu frustración reside en tu convencimiento de que puede interferir en ella de alguna manera. El único sufrimiento es el concepto de opción.

Esta noche cuando te acuestes y te quedes dormido, la búsqueda se dormirá contigo. Así de maravillosamente frágil e ilusorio es todo este montaje. Es un sueño maravilloso, un espejismo maravilloso. Todo él es maia...

—000—

El reino de los cielos se extiende, sin duda alguna, por toda la tierra, pero hombres y mujeres no se dan cuenta. De todos modos, incluso eso mismo —esa ignorancia nuestra del reino de los cielos, incluso nuestra búsqueda del reino de los cielos— forma parte del reino de los cielos. Sin duda, no hay nada que no sea el reino de los cielos.

Lo abarca todo. Todo

JEFF FOSTER: Extracto de su libro “La vida sin centro” (Ed. Trompa de elefante)

Fuente: www.elobservatorio.org/



¿QUÉ ES LA NUEVA CONCIENCIA?, por Karsten Ramser

(se recomienda poner en pantalla completa)

Desde distintos campos y visiones se viene hablando del surgimiento de una nueva conciencia.

La conciencia del ser humano va evolucionando a lo largo de la historia, pasando por distintas etapas de maduración, al igual que la conciencia de una persona va madurando a lo largo de su vida.

Según diversos autores, estas etapas son: la mágica, la mítica y la racional, en la que nos encontramos actualmente.

Sin embargo, poco a poco se va barruntando una nueva etapa de la conciencia: la transpersonal, que supera la visión egoica y se centra en la unidad de todos los seres.

En este vídeo, Karsten Ramser, nos da su visión sobre esta nueva conciencia:

“Exteriormente haces lo que tienes que hacer, y sigues adelante.

Interiormente estás sin identificación.

Estás jugando el papel que tienes que jugar,

pero ya no has más apego al juego ni al jugador.

Estás libre de la ilusión óptica y mental de un Yo separado.

Tu vida entera será una expresión de esa serenidad interior.

Esta es la base del nuevo mundo.

De hecho, este es el nuevo mundo.

Abre tu mente y deja que suceda.”

Karsten Ramser



ME HE VENIDO A SENTARME AL SOL, por Carmen María



Me he venido a sentarme al sol , para hacerte llegar la calidez de mi ternura. ...Cuida de no cerrarte la puerta hacia la Luz.

Huye del victimismo, como si fuera la peste. El victimismo es un terreno movedizo y viscoso, en el que nos vamos hundiendo poco a poco, y aunque parece que caminamos, cada vez nos atrapa más hasta que nos vemos paralizados en una oscuridad sin fondo.

No te cierres las puertas del Consuelo. No te dejes meter en lo Oscuro. En el rencor, en el miedo, en la desesperanza.

Toma distancia, toma conciencia. Acude al Silencio. Y en el Silencio deja caer todo eso que estrangula tu buen carácter. Tu capacidad de reír y de ser feliz en el medio que sea.

Aléjate de lo Oscuro, para vivir y sentir la Vida.

Permite que la Gratitude sea el oxígeno de tu alma.

La Gratitude nos hace darnos cuenta, reconocer que todo es don, regalo.

Que solo tenemos que acogerlo y tratarlo así, como algo que recibimos sin haber hecho méritos.

Solo se nos pide,(si es que se nos pide algo), darnos cuenta, estar despiertos.

Meterse en el terreno fangoso y pantanoso de la exigencia, de la queja continua, es ir hacia la negrura.

Creo que esa fue una de las cosas que más me impactó de “La Historia

Interminable”: Aquél avanzar lento pero implacable de “La Nada”, que iba borrándolo todo: tierra, paisaje, habitantes....todo desaparecía.

Quizá eso es lo que me fascina de “Los Cuentos de Hadas”, que te ayudan a entrar en tu propio misterio, En el misterio de la vida, en el misterio de los pensamientos, de los sentimientos, de lo que nos atormenta y de lo que nos salva...

Podría escribirte horas sobre lo que yo aprendo y recibo de los Cuentos. Aún en este avanzado momento de mi vida, siguen iluminándome el camino, como a Pulgarcito los “guijarros” (este cuento me regaló esta hermosa palabra por primera vez), le alumbraron el camino de vuelta a casa.



La Jacaranda que tengo ante mi balcón, está florecida. Toda malva y azul. Un gozo para los ojos, para los sentidos, para el alma. Estuvo tan fea, tan rala, tan aparentemente seca.....Parecía que pedía que la talaran. Pero me ha vuelto a sorprender.

La Vida, que es inevitable, siempre sorprende, siempre admira.

La Naturaleza es siempre guía de conocimiento. Los árboles han de pasar sus momentos áridos, de dormición de casi inexistencia. A veces pasas junto a un árbol, cuando no está en su mejor momento, y ni lo vemos. Y si lo vemos, no cuenta, no nos dice nada...es casi inexistente.

Pero cuando llega su tiempo, y comienzan los nuevos brotes a salir, no solo se despierta él, sino que despierta nuestros sentidos, Y la alegría de la vida, que surge incontenible, se nos muestra invitadora, acogedora, plena.

No te atormentes, desecha frases que oigas en tu interior, como:

“Esto no es lo que yo había soñado para mi vida”

“No creí que la vida iba a ser así”

Solo tenemos capacidad para el presente. Todo lo que no sea eso, es robarle la energía, la alegría a este momento.

Los sueños pasados no nos alimentan hoy. Las ideas preconcebidas, no llevan oxígeno, no llevan aire para respirar hoy.

Hoy es hoy, y para hoy tenemos aire. Para hoy sí tenemos herramientas que lo hagan bueno, hermoso, único.

Recuerda: nadie puede hacer que tu presente cambie. Eres tú , que aprovechas lo que te ofrece y lo utilizas, lo aceptas, lo llenas de tu creatividad, de tu paciencia, y de tu entusiasmo.

Busca dentro de ti. Estate cerca de ti, en tu corazón. Ahí donde te nace la Vida, la Esperanza, el Amor, la Luz.... y..... todo “lo demás,” se te dará por añadidura.

Carmen María



¿QUIÉN ERES TÚ?, por José Fernández Moratíel



Este es el testimonio de Juan para los Judíos.

Desde Israel le enviaron sacerdotes y levitas para preguntarle: ¿Tú quién eres? ¿Qué dices de ti mismo? Y dijo: “Yo soy la voz del que clama en el desierto”

Indudablemente, si a uno de nosotros le hacen esta misma pregunta que hacen a Juan Bautista, posiblemente uno se quede casi, casi, sin palabras.

Cuando nos preguntan quiénes somos, frecuentemente contamos lo relacionado con el área de nuestra actividad: lo que hacemos, nuestros planes, nuestros trabajos, nuestras tareas, nuestros proyectos. Contamos nuestra ocupación, expresamos un poco el lado de nuestra actividad, pero, ¿quién sabe decir lo que uno es? ¿Quién sabe expresar lo que uno vive, lo que uno es allá en lo hondo de su ser? Esta pregunta siempre nos envía al fondo de nuestro corazón: ¿Y tú quién eres, o qué dices de ti mismo? Esta pregunta nos precipita de alguna manera, dentro. Nos remite a nuestro corazón, nos envía a lo más privado, al subsuelo, por así decir. Al sótano, diríamos. Pero nosotros nos resistimos a ese examen en profundidad, a esa búsqueda. Nos resistimos a esa especie de excursión. Pero no una excursión a lo horizontal, sino a esa excursión en lo vertical, a que nos somete esa pregunta, porque no se puede responder por uno mismo, si no es descendiendo, bajando a lo hondo de nuestro corazón.

El caso es que damos por sentado que nos conocemos o creemos que nos conocemos, cuando conocemos un poco la periferia, los arrabales, por así decir, de nuestra existencia. Pero no nos es muy familiar nuestro corazón. No estamos muy familiarizados con lo más íntimo de nuestra vida. Por eso nos fugamos, nos escapamos de nosotros mismos. Llegamos a ser los seres más extraños a nosotros mismos. Un poco, los seres más perdidos. Un poco, los seres más extraviados. Como que no nos interesamos por nosotros mismos. Como que nuestro interior realmente no nos cautivara. Como que no despertara realmente ninguna emoción, como que no nos fascinara lo más nuestro, lo más íntimo como es nuestro corazón.

Da la impresión, en este pasaje, de que Juan Bautista sí se conoce. No anda por las ramas. No es que conozca los alrededores, el entorno, las intermediaciones de su vida, de su existencia, sino que se conoce a sí mismo. De alguna manera, Juan Bautista conoce su verdad, lo más íntimo de su ser. Es la voz del silencio. Es la palabra del silencio. Juan Bautista, él mismo se dice como que es la palabra del desierto, la



voz del desierto. Es la voz del silencio.

¿Será una exageración decir que Dios es silencio? Su palabra surge del silencio. Juan Bautista también es silencio y su voz viene del silencio.

¿Será una exageración decir que el hombre también es silencio y que su palabra verdadera viene del silencio, se remonta en el silencio, es un latido del silencio?

José Fernández Moratíel

Fuente: <http://www.dominicos.org/manresa/silencio/>



BIENVENIDOS..., por Jeff Foster



Es maravilloso y muy alentador escuchar que en todo el mundo y en todo tipo de formas, la mayoría de la gente está madurando como los vinos finos, yendo mucho más allá de una espiritualidad basada en el “yo estoy iluminado y tú no”, esa espiritualidad que adora ciegamente a algún gurú espiritual, esa espiritualidad que dice “no hay nadie aquí y nadie allá y no soy una persona y no hay elección ni libre albedrío y todo es un concepto... y esta es la Única Verdad” y que descubren una espiritualidad que deja de lado esos conceptos de segunda mano, abandonando esas posiciones fijas y teorías y creencias para regurgitar, una espiritualidad que involucra una visión sin temor, de primera mano, más allá de las suposiciones, con un cuestionamiento riguroso en cuanto a todo aquello que nos es entrañable y un retorno constante y eterno al hogar que nunca dejamos, el Hogar del Ahora que siempre es y siempre ha sido. Indudablemente revolucionaria. Se trata de una espiritualidad en tiempo real, a la altura de los tiempos que estamos viviendo. Y los tiempos siempre están cambiando. Sin embargo, en medio de los cambios más tumultuosos, estamos siempre llamados a eso que nunca cambia y que no puede ser cambiado...

Esta es una espiritualidad que no se separa de nada que no sea “espiritual”. No tiene enemigos, no contempla a “otros”. ¿Podríamos seguirle llamando entonces “espiritualidad” cuando todas las fronteras se han desvanecido?

Llamémosle Vida y permitámonos Vivirla.

¿Quién vive? Este es el emocionante viaje sin caminos, la eterna pregunta sin respuesta, fundamentada en el siempre presente descubrimiento de un nuevo y fresco momento más allá del tiempo.

Bienvenidos de nuevo a esta aventura, mis queridos amigos,

Jeff Foster



Traducido por Tarsila Murguía

Fuente: [Bienvenidos...](#)



LOS FRUTOS DE LA ATENCIÓN, por Monica Cavallé



“Compare usted la conciencia y su contenido con una nube. Usted está dentro de la nube, mientras que yo la miro. Está usted perdido en ella, casi incapaz de ver la punta de sus dedos, mientras que yo veo la nube y otras muchas nubes y también el cielo azul, el sol, la luna y las estrellas. La realidad es una para nosotros dos, pero para usted es una prisión y para mí un hogar”. (Nisargadatta)

Describiremos algunos frutos de esta atestiguación:

* **La impersonalidad.** Para nosotros, occidentales, la palabra “impersonalidad” suele tener evocaciones negativas.

Puesto que hemos concedido un valor absoluto a nuestra personalidad, asociamos la palabra “impersonal” a la anulación de lo que más estimamos: nuestra persona, nuestra individualidad. Efectivamente, la palabra “impersonalidad” tiene una acepción negativa: denominamos así a aquello que diluye la persona, que “despersonaliza”. pero esta palabra puede tener otra aceptación, la que ha tenido para la sabiduría; en este segundo sentido no es sinónimo de “infra-personal” sino todo lo contrario, de “trans-personal”; no alude a aquello que niega o diluye la persona, sino a lo que la supera –sin negarla- porque es más originario que ella. La sabiduría nos dice que lo impersonal es el sustrato y la realidad íntima de lo personal; que no lo excluye, sino que lo sostiene; que, por eso, para ser plenamente personales tenemos que ser plenamente impersonales.

[...] Es dejar de otorgar un valor absoluto a lo que llamamos “mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones, mis acciones, mi vida, mi persona...”; comprender lo ridícula y miope que es nuestra tendencia a hacer que el mundo orbite en torno a nuestro limitado argumento vital –el definido por nuestro yo superficial-. Equivale a cesar de dramatizar nuestras experiencias, de ver el mundo como el mero telón de fondo de dicho drama, y a las demás personas como los actores secundarios del mismo. Es sentir que las alegrías y los dolores



de los demás son tan nuestros como nuestros dolores y alegrías, que el cuerpo cósmico es tan nuestro como nuestro propio cuerpo; desistir de ser los protagonistas de nuestra particular “novela” vital, para convertirnos en los espectadores maravillados, apasionados y desapegados a la vez, del drama de la vida cósmica, del único drama, de la única Vida.

El Testigo nos sitúa directamente en el foco central de nuestra identidad. Ahí somos presencia lúcida, atenta, consciente, que es una con todo lo que es. Esta Presencia lúcida que constituye nuestra Identidad central es la misma en todo ser humano. Es nuestra Identidad real, pues es lo permanente y auto-idéntico, mientras que nuestro cuerpo-mente no hace más que cambiar. Esa Identidad central nada tiene que ver con la pseudoidentidad que depende de algo tan frágil y fraudulento como la memoria.

* **El amor incondicional.** Saber que la aceptación incondicional es nuestra verdadera naturaleza es sabernos un abrazo dado a todo lo que es. La naturaleza del Testigo es el Amor. El yo superficial, intrínsecamente divisor y separativo, no puede amar, aunque así lo crea.

* **La libertad interior.** Si soy mi sufrimiento, éste me poseerá y me abrumará. Si soy mi ansiedad me sentiré totalmente perdido cuando me sienta ansioso. Al confundirme con mis sentimientos, positivos o negativos, me moveré con ellos y viviré en una montaña rusa emocional, me será imposible alcanzar la paz y la estabilidad. Por el contrario, si no me identifico con lo que experimento, ni tampoco lo resisto, advertiré que el sufrimiento no es la naturaleza interna de ninguna experiencia, sino el resultado de mi deseo de retenerla o de negarla. Descubriré que, en mi más íntima verdad, soy libre.

* **La transformación.** El Testigo no busca ni pretende nada, ni siquiera busca directamente el cambio y la mejora; por eso puede descansar totalmente en el presente. El yo superficial, por el contrario, experimenta constantemente el contraste entre “lo que cree ser” y “lo que cree que debería llegar a ser”; se considera básicamente incompleto, y por eso sólo se siente ser a través de la tensión, la lucha y la búsqueda constante de logros y resultados futuros.

No hay nada que pueda parecer más contrario a nuestro sentido común y a nuestras creencias más arraigadas que la idea de que, en ocasiones, el empeño de ser mejores puede ser contraproducente. Pero la experiencia del Testigo nos proporciona una profunda revelación: cuando aceptamos “lo que hay”, “lo que es”, es decir, cuando otorgamos a todo una atención incondicional, también a lo que solemos calificar de negativo, experimentamos las más revolucionarias transformaciones. [...]

La aceptación –entendida no como resignación, sino como la acción del Testigo- es la fuente por excelencia de la transformación, del crecimiento y del cambio profundos. Paradójicamente, cambiamos de forma más radical cuando no nos centramos obsesivamente en el cambio, ni determinamos de antemano cuál será su curso. [...]

* **La comprensión.** La aceptación es la fuente de la transformación, y también de la comprensión. Como ya explicamos [...] esta comprensión no ha de confundirse con la seudocomprensión meramente intelectual. A diferencia de esta última, la comprensión de la que hablamos acontece cuando nos relajamos con relación a algo (y ni siquiera pretendemos entenderlo); es una consecuencia directa de la aceptación y de la transformación que ésta conlleva.

Para aceptar no es preciso entender. El Testigo acepta lo que hay, la experiencia presente. Esta



experiencia presente puede ser de ignorancia o de confusión. Ahora bien, paradójicamente, esta aceptación de todo –también de la propia ignorancia y confusión- propicia una actitud de lucidez desimplicada y objetiva, favorecedora de la comprensión. La aceptación nos hace más penetrantes; permite que aflore la visión.

(selección de: Mónica Cavallé. La sabiduría recobrada. Madrid, Martínez Roca, 2006. pgs.180-184)

Fuente: http://www.cetr.net/es/articulos/calidad_humana/los_frutos_de_la_atencion



EL DESPERTAR, por Karsten Ramser

(recomendable ver en HD y Pantalla completa)

El Despertar.
Todo, lo que es, es el Ser.
El Ser es la única realidad que existe.
Reconocerse en el Ser
es volver a casa
es el despertar.

El Despertar es la realización del Ser
es la experiencia de estar
Uno con el Ser
Uno con todo

El despertar es no-dual
fluye libremente con lo que es
el despertar no es algo que hacemos
no es algo que podemos crear o poseer
no es una meta ni una técnica
es la realización quienes somos
ahora mismo en este instante

La sabiduría es el camino
te guía
te devuelve el poder
te enseña ser libre
libre de las circunstancias
libre del apego
libre para fluir
libre para ver más allá de las apariencias
libre para ser quien eres

El despertar requiere:
humildad radical
acción desinteresada
el arte de fluir
la des-identificación con el ego

El despertar es el viaje al desconocido
entrégate
el despertar es ver la santidad en todo lo que existe
ver el amor y la belleza en el milagro de la vida
es ver la vida como es



más allá de la mente

El conocimiento de uno mismo
es la realización de que somos el ser.
esto es el despertar
es tu decisión
es tu camino.

Para mas información sobre el trabajo de Karsten Ramser y su libro “El Camino Sabio” puedes visitar el siguiente enlace:

www.karstenramser.net

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



CÓMO SOBREVIVIR A UNA TORMENTA, por Thich Nhat Hanh



Una fuerte emoción es como una tormenta. Si miras un árbol en una tormenta, la copa del árbol parece frágil, como si fuera a quebrarse en cualquier momento. Tienes miedo de que la tormenta pueda desenraizar el árbol. Pero si vuelves tu atención hacia el tronco del árbol, te das cuenta de que sus raíces están profundamente ancladas en el suelo, y ves que el árbol será capaz de mantenerse estable. Tú también eres un árbol. Durante la tormenta de una emoción, no debes quedarte en el nivel de la cabeza o del corazón, que son como la copa del árbol. Tienes que dejar a un lado el corazón, el ojo de la tormenta, y volver al tronco del árbol. Tu tronco está situado un centímetro por debajo de tu ombligo. Céntrate ahí, poniendo tu atención sólo en el movimiento de tu abdomen, y continúa respirando. Entonces sobrevivirás a la tormenta de la fuerte emoción.

Texto: Thich Nhat Hanh

Fuente: [Cómo sobrevivir a una tormenta | Vida Sencilla](#).



LOS FRUTOS DE LA ATENCIÓN, por Mónica Cavallé



Compare usted la conciencia y su contenido con una nube. Usted está dentro de la nube, mientras que yo la miro. Está usted perdido en ella, casi incapaz de ver la punta de sus dedos, mientras que yo veo la nube y otras muchas nubes y también el cielo azul, el sol, la luna y las estrellas. La realidad es una para nosotros dos, pero para usted es una prisión y para mí un hogar”. (Nisargadatta)

Describiremos algunos frutos de esta atestiguación:

* La impersonalidad. Para nosotros, occidentales, la palabra “impersonalidad” suele tener evocaciones negativas.

Puesto que hemos concedido un valor absoluto a nuestra personalidad, asociamos la palabra “impersonal” a la anulación de lo que más estimamos: nuestra persona, nuestra individualidad. Efectivamente, la palabra “impersonalidad” tiene una acepción negativa: denominamos así a aquello que diluye la persona, que “despersonaliza”. pero esta palabra puede tener otra aceptación, la que ha tenido para la sabiduría; en este segundo sentido no es sinónimo de “infra-personal” sino todo lo contrario, de “trans-personal”; no alude a aquello que niega o diluye la persona, sino a lo que la supera –sin negarla- porque es más originario que ella. La sabiduría nos dice que lo impersonal es el sustrato y la realidad íntima de lo personal; que no lo excluye, sino que lo sostiene; que, por eso, para ser plenamente personales tenemos que ser plenamente impersonales.

[...] Es dejar de otorgar un valor absoluto a lo que llamamos “mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones, mis acciones, mi vida, mi persona...”; comprender lo ridícula y miope que es nuestra tendencia a hacer que el mundo orbite en torno a nuestro limitado argumento vital –el definido por nuestro yo superficial-. Equivale a cesar de dramatizar nuestras experiencias, de ver el mundo como el mero telón de fondo de dicho drama, y a las demás personas como los actores secundarios del mismo. Es sentir que las alegrías y los dolores de los demás son tan nuestros como nuestros dolores y alegrías, que el cuerpo cósmico es tan nuestro como nuestro propio cuerpo; desistir de ser los protagonistas de nuestra particular “novela” vital, para convertirnos en los espectadores maravillados, apasionados y desapegados a la vez, del drama de la vida cósmica, del único drama, de la única Vida.

El Testigo nos sitúa directamente en el foco central de nuestra identidad. Ahí somos presencia lúcida,



atenta, consciente, que es una con todo lo que es. Esta Presencia lúcida que constituye nuestra Identidad central es la misma en todo ser humano. Es nuestra Identidad real, pues es lo permanente y auto-idéntico, mientras que nuestro cuerpo-mente no hace más que cambiar. Esa Identidad central nada tiene que ver con la pseudoidentidad que depende de algo tan frágil y fraudulento como la memoria.

* El amor incondicional. Saber que la aceptación incondicional es nuestra verdadera naturaleza es sabernos un abrazo dado a todo lo que es. La naturaleza del Testigo es el Amor. El yo superficial, intrínsecamente divisor y separativo, no puede amar, aunque así lo crea.

* La libertad interior. Si soy mi sufrimiento, éste me poseerá y me abrumará. Si soy mi ansiedad me sentiré totalmente perdido cuando me sienta ansioso. Al confundirme con mis sentimientos, positivos o negativos, me moveré con ellos y viviré en una montaña rusa emocional, me será imposible alcanzar la paz y la estabilidad. Por el contrario, si no me identifico con lo que experimento, ni tampoco lo resisto, advertiré que el sufrimiento no es la naturaleza interna de ninguna experiencia, sino el resultado de mi deseo de retenerla o de negarla. Descubriré que, en mi más íntima verdad, soy libre.

* La transformación. El Testigo no busca ni pretende nada, ni siquiera busca directamente el cambio y la mejora; por eso puede descansar totalmente en el presente. El yo superficial, por el contrario, experimenta constantemente el contraste entre “lo que cree ser” y “lo que cree que debería llegar a ser”; se considera básicamente incompleto, y por eso sólo se siente ser a través de la tensión, la lucha y la búsqueda constante de logros y resultados futuros.

No hay nada que pueda parecer más contrario a nuestro sentido común y a nuestras creencias más arraigadas que la idea de que, en ocasiones, el empeño de ser mejores puede ser contraproducente. Pero la experiencia del Testigo nos proporciona una profunda revelación: cuando aceptamos “lo que hay”, “lo que es”, es decir, cuando otorgamos a todo una atención incondicional, también a lo que solemos calificar de negativo, experimentamos las más revolucionarias transformaciones. [...]

La aceptación –entendida no como resignación, sino como la acción del Testigo- es la fuente por excelencia de la transformación, del crecimiento y del cambio profundos. Paradójicamente, cambiamos de forma más radical cuando no nos centramos obsesivamente en el cambio, ni determinamos de antemano cuál será su curso. [...]

* La comprensión. La aceptación es la fuente de la transformación, y también de la comprensión. Como ya explicamos [...] esta comprensión no ha de confundirse con la seudocomprensión meramente intelectual. A diferencia de esta última, la comprensión de la que hablamos acontece cuando nos relajamos con relación a algo (y ni siquiera pretendemos entenderlo); es una consecuencia directa de la aceptación y de la transformación que ésta conlleva.

Para aceptar no es preciso entender. El Testigo acepta lo que hay, la experiencia presente. Esta experiencia presente puede ser de ignorancia o de confusión. Ahora bien, paradójicamente, esta aceptación de todo –también de la propia ignorancia y confusión- propicia una actitud de lucidez desimplicada y objetiva, favorecedora de la comprensión. La aceptación nos hace más penetrantes; permite que aflore la visión.

(selección de: Mónica Cavallé. La sabiduría recobrada. Madrid, Martínez Roca, 2006. pgs.180-184)



Fuente: cetr.net.

SÓLO PAZ, Upanishad



Llévame del sueño hacia el despertar.
Llévame de la opacidad hacia la claridad.
Llévame de lo complicado hacia lo simple.
Llévame de la oscuridad hacia la obvedad.
Llévame de la intención hacia la atención.

Llévame de lo que me dijeron que era hacia lo que realmente soy.
Llévame de la confrontación hacia la sincera apertura.
Llévame a ese sitio que jamás abandoné,
En donde hay paz, y sólo paz.

Los Upanishad



ATREVERSE A LLAMARLO "AMOR", por Jeff Foster



EL AMOR

Confinar el amor a lo que queda dentro de las fronteras no es amar.
Confinar el amor es poseer y poseer es destruir.
Así es como, en nombre del amor, destruimos a los demás
y dejamos insatisfecho nuestro corazón.
Poseemos a los demás porque tememos perderlos,
pero en realidad no hay otros,
sino meras imágenes a las que nos aferramos.

Pero el amor es la muerte de la imagen
y, con ella, tu muerte
y también la mía.
Tú y yo nos disolvemos el uno en el otro
y nos convertimos en lo que ya somos,
es decir, todo.
Sólo entonces vemos realmente a quien está frente a nosotros.
Sólo entonces realmente te veo.
Amar de forma completa e incondicional
es amar más allá de toda noción de correcto o equivocado,
de bien o de mal, de esto o de aquello
y de ti o de mí.
Amar de verdad es amar sin restricciones,
sin limitación temporal
y, en última instancia,



sin miedo.
Amar plenamente es morir.
Quizá entonces, en el amor,
Dios me verá con sus ojos y todo desaparecerá.
Entonces sus ojos serán los míos, su boca será la mía,
y el cuerpo se disolverá en el espacio inmenso
y abierto que nos engloba a todos.
Sin ojos, sin orejas, sin lengua, sin nariz y sin garganta.
Nada.
Finalmente nada.
Quizás entonces nos atrevamos a llamarlo "amor".

Jeff Foster

Extracto de: Más Allá Del Despertar

Fuente: <http://camino-del-amor.blogspot.com.es/>



LA ACEPTACIÓN PROFUNDA, por Jeff Foster



...

Así que cuando hablo de aceptación, lo hago desde un punto de vista diferente, tal vez, a como estuvimos acostumbrados a utilizar la palabra. Entonces, aceptación no se trata de yo (llevando a cabo) la aceptación: “tengo que aceptar este momento, tengo que aceptar mi miedo o tengo que aceptar este dolor”. Se podría decir que en un nivel mucho más profundo, ese océano que eres ya ha aceptado o permitido desde un principio esas olas. Cualquier ola que surja en el océano de ti ha sido, en cierto modo, ya aceptada. Ya ha sido aceptada porque está apareciendo, porque está aquí. Entonces, si está apareciendo un pensamiento, significa a nivel más profundo, que el océano que eres, ya aceptó ese pensamiento.

Si hay una sensación apareciendo en este momento, significa que el océano que ya eres está aceptando esa sensación. Está permitiendo ese sentimiento. Está permitiendo esta tristeza. Está permitiendo este dolor. Está permitiendo esta alegría. Si está surgiendo una ola en ti, significa, básicamente, que aquello que tú eres le ha dado el Si en cierto sentido. Y en cierto sentido, lo que tú eres ha dicho Si a este momento, exactamente como es. Así que esos pensamientos, esas sensaciones, esos sentimientos, incluso esa duda o esa confusión o ese dolor que aparece en este momento —a un nivel más profundo, lo que tú eres, ya lo está permitiendo, lo que tú eres ya lo está aceptando, lo que eres ya ha dicho que Si a ello. Entonces, aunque a un nivel superficial, algo parezca inaceptable para ti, para la mente, para el pensamiento, tu pensamiento podría decir: “esta tristeza no debería estar aquí” o podría decir, “esto es demasiada tristeza.” O un pensamiento incluso podría decir, “esta tristeza no es suficiente”, porque el pensamiento siempre está comparando y en el fondo, ese océano que eres ya está permitiendo esa tristeza.

Esa tristeza ya ha sido bienvenida en ti, por eso está ahí. Claro, en cierto modo, esto está en contra de nuestro sentido común por como fuimos enseñados y podría parecer, sobre todo cuando se escucha por primera vez, podría parecer una locura o sonar muy confuso. Pero realmente, no es algo que tú crees, es



algo que empiezas a notar dentro de tu propia experiencia. Es como cuando la vida se convierte en una meditación constante, y te das cuenta de los pensamientos, de las sensaciones, de los sentimientos y empiezas también a notar a un nivel más profundo, que cualquier cosa que surja en este momento, incluso si se trata de algo muy intenso, que básicamente no es tu enemigo.

Pienso que este es el punto más importante, que si la tristeza está surgiendo en ti, aunque sea demasiado intensa, no se trata de un enemigo. Ninguna ola puede estar en contra del océano. Eso ya ha sido aceptado en ti. Entonces, lo que diría es que la vida es esa constante invitación a recordar esta naturaleza ya aceptada de experiencia presente. Así es como vemos que la aceptación no es algo que tú haces. No se trata de “ya acepté este momento” o “no acepto este momento”. Es notar a un nivel más profundo que este momento ya ha sido aceptado. A eso es a lo que me refiero cuando hablo de aceptación profunda. Es una aceptación que va más allá del “yo acepto” y del “yo no acepto”.

En cierto modo, es rendirse completamente a la vida. Es una total rendición. Es como reconocer tu total humildad ante la vida. Pero no es un sitio de impotencia ni pasividad. Diría yo que es completamente lo opuesto, porque se trata de descubrir ese “Si” de la vida que incluye todo. Es un “Si” a cada momento, pero no como algo por lo que tienes que luchar para lograr. No se trata de luchar para lograr decir “Si”, porque eso resultaría muy cansado, pienso, tratar de aceptar este momento aunque el momento sea muy difícil. Tratamos y tratamos y tratamos de aceptarlo. Puede resultar exhaustivo, tratar de aceptar este momento.

Pero incluso ese estar exhausto es parte de la invitación, darte cuenta, darte por vencido en ese intento de aceptar e identificar que en el fondo este momento ya fue permitido. Esos pensamientos, esas sensaciones, esos sentimientos, esas olas de experiencia ya han llegado, entonces, es demasiado tarde como para luchar contra ellos. Es demasiado tarde para aceptarlos y es ya demasiado tarde para evitarlos porque ya están aquí.

...

Transcripción de una entrevista con Jeff Foster, Noviembre de 2012

Traducción de Tarsila Murguía

Fuente: <http://www.advaitainfo.com/entrevistas/jeff-foster-2012a.html>

[Documento completo de la entrevista en pdf](#)



LA CONCIENCIA Y LA NUBE, por Nisargadatta



Compare usted la conciencia y su contenido con una nube. Usted está dentro de la nube, mientras que yo la miro. Está usted perdido en ella, casi incapaz de ver la punta de sus dedos, mientras que yo veo la nube y otras muchas nubes y también el cielo azul, el sol, la luna y las estrellas. La realidad es una para nosotros dos, pero para usted es una prisión y para mí un hogar.

Nisargadatta

DESPERTAR



Para despertar, busca toda la ayuda que puedas, lee los libros que encuentres, asiste a los encuentros que te inviten, medita, respira y espera. Todo ayudará..., pero finalmente solo tú harás la alquimia, pues nada puede precipitarla, solo tu intención de que suceda. Y aún si no hicieras nada de nada, espera tranquilo, igual ocurrirá...

Si ya has despertado y ves cómo duermen los demás a tu alrededor, entonces camina en puntillas, respeta su sueño y descubre la perfección de sus propios tiempos, así como fueron perfectos los tuyos. Cuando ellos abran sus ojos, el fulgor de tu brillo los ayudará a despertar sin necesidad que hagas nada. Si aún duermes, relájate y disfruta tu sueño, estás siendo arrullado y cuidado.

Despertar no es un acto de magia, aunque llenará de magia tu vida.

Despertar no tiene nada que ver con tu mundo externo, aunque todo lo que te rodea parecerá tener un nuevo brillo.

Despertar no cambiará tu vida, si bien sentirás que todo ha cambiado.

Despertar no borrará tu pasado, pero al mirar atrás lo percibirás como la historia de alguien muy querido que aprendió muchas cosas, y sentirás que ese alguien ya no eres tú.

Despertar no despertará a tus seres queridos, pero ellos se verán más divinos ante tus ojos.

Despertar no sanará todas tus heridas, pero ellas dejarán de gobernarte.

Despertar no solucionará tu situación financiera, pero te sentirás millonario.

Despertar no te hará más popular, pero ya no volverás a sentirte solo.
Despertar no te embellecerá ante los ojos de los demás, pero te hará perfecto ante tu propia mirada.
Despertar no te dará mas poder, pero descubrirás el poder que tienes.
Despertar puede que no disuelva los barrotes de tus cárceles, pero te dará la libertad de ser tú mismo.
Despertar no cambiará el mundo, te cambiará a ti.
Despertar no quita responsabilidad, muy por el contrario te dará conciencia de las consecuencias de tus actos y elecciones.
Despertar no te hará tener siempre la razón, más bien ya no sentirás deseos de tenerla.
Despertar no traerá caudales de amor a tu vida, descubrirás que ese caudal habita en ti.
Despertar tiene poco que ver con lo que imaginas y tiene todo que ver con el amor.
Despertar es amarte a ti mismo, con tus límites y con tus experiencias, es amar al otro como parte de tu ser y es amar a la existencia... Sí, amar esta bella vida tan sorprendente y variada en todos sus matices.
Permítete disfrutar de la experiencia de ser el maravilloso Ser que ya eres. Tu vida es un acto sagrado pues es la creación del Dios que hay en ti.

Anónimo



LA METÁFORA DE LA OLA Y EL OCÉANO, por Jeff Foster



Muchas personas creen que el “yo individual” es lo que realmente son, y pasan por alto el espacio, la apertura, el vasto océano del Ser en el que el “individuo” surge. Se identifican exclusivamente con una “persona separada” y nunca se paran a preguntar si eso es lo que realmente son.

Usted se ve a sí mismo como una ola separada en un vasto océano. Se ve a sí mismo como una persona pequeña en un vasto océano lleno de otras personas. Se ve a sí mismo como un individuo en un mundo que está fundamentalmente separado de usted.

Pero, por supuesto, la “ola separada” en el océano no está realmente “separada” del océano en absoluto. La “ola separada” no es realmente más que el océano apareciendo temporalmente como una ola. La ola es cien por cien agua en realidad, y por lo tanto en esencia, es lo mismo que el océano.

Y por consiguiente en realidad no existe “ola separada” en absoluto. Sólo parece haber una ola separada. La ola es sólo en apariencia. Es una apariencia temporal del océano.

Usted —lo que cree ser usted— la persona, el personaje, el “yo”, sólo tiene existencia como una apariencia, una historia que aparece ahora en el Ser sin límites, una historia que no está en última instancia separada del Ser.

Ahora bien, algunas enseñanzas de la no-dualidad dan la impresión de que la apariencia de la persona separada es un problema y hay que deshacerse de ella.

Pero, ¿quién va a deshacerse de la ola en el océano? ¿La ola? ¿Cómo puede la ola deshacerse de sí misma?

Esta es una de las trampas en que la gente cae cuando se identifican a sí mismos como “buscadores espirituales”. Ellos piensan que tienen que deshacerse de la ola con el fin de alcanzar el océano, y parece que hay una gran cantidad de maestros espirituales y gurús por ahí que creen lo mismo. Algunos maestros espirituales te imploran para “¡matar el ego!” o “¡destruir la mente!” o “¡deshacerse del yo!” y olvidan el hecho de que el intento de matar al ego es ese mismo ego, y el esfuerzo por destruir a la mente es la mente, y así sucesivamente ...



La cuestión es que la ola es ya plenamente océano. Cualquier intento de deshacerse de la ola es la ola intentando deshacerse de sí misma.

Hace años, cuando yo era un serio y apasionado buscador espiritual, traté desesperadamente de deshacerme de Jeff, el personaje, la persona. Pero este intento finalmente terminó en fracaso y frustración, ¡porque estaba tratando de deshacerse de algo que realmente no estaba allí! Estaba luchando contra una ilusión, y cuando luchas contra una ilusión, estás asumiendo que la ilusión es real. Al luchar contra ella, le estás dando vida. Como se dice, lo que resistes, persiste.

Usted no tiene que deshacerse de una ilusión. Exponer la ilusión como una ilusión (literalmente, iluminar la ilusión) es suficiente. Exponer una ilusión es terminar con ella.

Y por lo tanto, el intento de destruir el ego, trascender la mente, matar o deshacerse del yo —en otras palabras, la búsqueda espiritual— es en realidad una guerra con la vida. Es agua luchando con agua.

Por suerte, mi búsqueda espiritual fracasó. Y en ese fracaso, otra posibilidad brilló —la posibilidad que iba más allá del buscar y el encontrar, más allá del “yo” consiguiendo lo que “yo” quería, más allá de mi deseo personal de convertirme en una no-persona iluminada. Más allá del buscador y lo buscado, era —y es— sólo amor incondicional ...

No-dualidad no significa “sin-dualidad” —¡que sería completamente dualista! En realidad, la no-dualidad incluye (la apariencia de) la dualidad, porque es todo. Es nada —no-cosa— y es todo. En última instancia, la no-dualidad aparece como dualidad. Son uno y lo mismo. Entonces ni siquiera se puede hablar de “no-dualidad”.

En otras palabras, la apariencia de la ola separada no es un problema para el océano. La apariencia de la historia de tu vida en sí es una perfecta expresión del Ser. En este amor incondicional, nada es negado.

Y así, nunca se trató de deshacerse de Jeff. Siempre fue acerca de enamorarse de Jeff, y a través de él, todo ...

Esto está más allá de la comprensión, y sin embargo es tan simple como respirar, ahora mismo.

Y estas palabras vuelven a caer en el océano

Jeff Foster

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



YA HEMOS LLEGADO, por Thomas Merton



En cierto sentido siempre estamos viajando, y viajando como si no supiéramos a dónde estamos yendo. En otro sentido, ya hemos llegado. No podemos llegar a la perfecta posesión de Dios en esta vida, y así es que siempre estamos viajando, y en tinieblas. Pero ya Le poseemos por la gracia, y además, en ese sentido, ya hemos llegado y moramos en la luz.

Pero, ¡qué lejos tengo que ir todavía para encontrarte, a Ti a quien ya he llegado!”

Thomas Merton

AHORA, por Sesha



Ahora toda mi vida es esto, mantenerme sin trabas. El viento posee los campos por donde yo paseo, y ni yo poseo nada ni nada me posee a mí, e incluso nadie se olvidará de mí porque nadie me descubrirá nunca. Thomas Merton

La mejor universidad de la vida es la cotidianidad; el día a día es el mayor maestro que existe. No necesitas el título de ingeniero, filósofo, médico ni abogado para ser mejor; no necesitas ser nada de ello. Basta que reacciones ante el suceso que está aconteciendo en este instante en que te encuentras presencial; tan sólo eso. Es necesario impedir que la mente, que el prana, que el cuerpo y los sentidos reaccionen ante algo que no existe. Sin embargo, en el género humano la reacción suele ser desafortunadamente al revés, es decir, se vive en el pasado. Siempre estás reaccionando ante lo que no existe; debido a esa manera errónea de reacción, enfermamos el cuerpo, agobiándolo con tensión psicológica y energética que no existen más que en la imaginaria mente del perceptor.

Nos inmoviliza el temor, la timidez de hacer algo. No hemos realizado la acción y ya nos inmoviliza. Nuestro sistema mental, nuestro sistema dialéctico es una actividad que reacciona ante acontecimientos que no son parte del presente. De ahí entonces que a la mente le es fácil siempre asociarse, comparar, representar una realidad que no es la que está aconteciendo. Y metidos allí, en un mundo inexistente, y sumergidos en ese caos de informaciones, creyendo que conocemos cosas por el hecho de que podemos asociarlas, asumimos que ese tipo de conocimiento, ese tipo de comprensión es la válida. Y ese es el esfuerzo erróneo que hacemos para poder subsistir.

Sesha

Texto perteneciente al seminario del Bhagavad Gita Estancia Segunda impartido por Sesha en Noviembre del 2003 en Olot (Girona)

Fuente [Lecturas Advaita: Ahora](#).





INVICTUS, EL POEMA DE LA CÁRCEL, por William Ernest Henley



En la noche que me envuelve,
negra, como un pozo insondable,
doy gracias al Dios que fuere
por mi alma inconquistable.

En las garras de las circunstancias
no he gemido, ni llorado.

Ante las puñaladas del azar,
si bien he sangrado, jamás me he postrado.

Más allá de este lugar de ira y llantos
acecha la oscuridad con su horror.

No obstante, la amenaza de los años me halla,
y me hallará, sin temor.

Ya no importa cuan recto haya sido el camino,
ni cuantos castigos lleve a la espalda:

Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma.

William Ernest Henley

Este poema fue tomado para la película Invictus que relata la vida de Nelson Mandela.



POR EL AMOR PUEDE SER ALCANZADO, de La nube del no-saber.



Pero tú dices: “¿Cómo puedo hacer para pensar en Dios tal cual es en sí mismo?”.

A esto sólo puedo responder: “No lo sé”.

Con esta pregunta me llevas a la misma oscuridad y nube del no-saber a la que quiero que entres. El hombre puede conocer totalmente y ponderar todo lo creado y sus obras, y también las obras de Dios, pero no a Dios mismo. El pensamiento no puede comprender a Dios. Por eso, prefiero abandonar todo lo que puedo conocer, optando más bien por amar a aquel a quien no puedo conocer. Aunque no podemos conocerle, sí que podemos amarle. Por el amor puede ser alcanzado y abrazado, pero nunca por el pensamiento. Por supuesto, que hacemos bien a veces en ponderar la majestad de Dios o su bondad por la comprensión que estas meditaciones pueden proporcionar. Pero en la verdadera actividad contemplativa has de dejar todo esto aparte y cubrirlo con una nube del olvido. Deja, pues, que tu devoto, gracioso y amoroso deseo avance, decidida y alegremente, más allá de esto, llegue a penetrar la oscuridad que está encima. Sí, golpea esa densa nube del no-saber con el dardo de tu amoroso deseo y no ceses, suceda lo que suceda.

“La nube del no-saber”. Anónimo inglés del siglo XIV

Fuente: <http://palabrasmaestras.wordpress.com/2011/05/22/por-el-amor-puede-ser-alcanzado/>

GOZO, por Gyoji



¡Esa plenitud que a veces llamamos VIDA, otras CONCIENCIA, otras DIOS y en otras ocasiones buscamos alguna palabra inabarcable para designar lo que no puede expresarse!

Todo lo inunda. Nada queda fuera, pero tampoco hay dentro.

Cuando la vida siente la VIDA, el gozo es el éxtasis de la vida.
Es un sentimiento sin fronteras.

Si ponemos atención, un poco de atención, nos daremos cuenta que en muchos momentos “algo” entra en nuestra conciencia personal que ésta no sabe clasificar, que no encaja en nuestro esquema mental y entonces le damos de lado y le cerramos la puerta.

Una inquietud innecesaria, una inútil pérdida de tiempo, decimos.

Sin embargo hay cosas que hasta al corazón se le escapan y que los ojos de un Buda no comentan.
¿Cómo no van a estar alejadas de nuestra comprensión?

Esa plenitud, esa corriente, ese viento, no tiene dirección, ni nombre. No nace en ningún lugar. No distingue entre las hojas de los árboles, aunque cada uno entone una melodía distinta. Sea en MI o en FA, las acaricia por igual. Y así cantan los océanos y los mares, los ríos y los lagos, las montañas y los valles, las estrellas y planetas y todas las criaturas.

Es el viento puro de la Creación.

Es una cuestión muy antigua. ¿Qué es lo que se mueve el viento o las hojas? ¿Se agitan los mares o se mueven las olas?

Si dices que lo que se mueve es la conciencia, es que aún quieres dominar el viento y los mares.
Y tal vez sea porque el mundo es muy joven y que muchas cosas carecen de nombre todavía.

Es por eso que te digo: ¿cómo incorporar el gozo a tu vida?
¡Vive la VIDA de primera mano! Fresco y nuevo a cada instante.

¡No te dejes engañar por nada ni por nadie! y escucha, pero no en demasía.
Tu melodía es única aunque el viento sea el mismo.

GYOJI

Fuente: [BODHISATTVA](#)



EL VERDADERO YO, por Alice Miller



Si una persona es capaz de sentir que de niño no fue nunca *amado* por lo que realmente era, sino por sus logros, sus éxitos y sus buenas cualidades, y que sacrificó su infancia por ese *amor*, padecerá una profunda conmoción, pero algún día desará poner fin a semejante *amor*. Descubrirá entonces en sí mismo la necesidad de vivir de acuerdo con su *verdadero yo* y ya no se sentirá forzado a conquistar un amor que en el fondo no puede satisfacerlo, puesto que está destinado a un *yo falso* al que ahora ha empezado a renunciar.

Alice Miller



UN PASEO BAJO LA LLUVIA, por Jeff Foster

(El texto a continuación es un extracto editado del libro de Jeff Foster “Más allá del despertar – el final de la búsqueda espiritual”).)

“En la separación existente entre sujeto y objeto se asienta toda la miseria de la humanidad.”
— J. Krishnamurti



Todo comenzó (y debo decir que no es mucho lo que ahora puedo recordar) una fría y lluviosa tarde de otoño en Oxford mientras paseaba. El cielo estaba oscureciendo y yo me arropaba en mi nuevo abrigo cuando, súbitamente y sin advertencia previa, la búsqueda de *algo más* se esfumó y, con ella, toda separación y toda soledad.

Y con la muerte de la separación, yo *era* todo lo que había. Yo era el cielo oscuro, el hombre de mediana edad que paseaba con su perro perdiguero y la anciana menuda que caminaba torpemente con sus botas de agua. Yo era los patos, los cisnes, los gansos y el pájaro de aspecto divertido con cresta roja en la frente. Yo era el encanto otoñal de los árboles y el barro que se me pegaba a los zapatos; yo era todo mi cuerpo, los brazos, las piernas, el torso, el rostro, las manos, los pies, el cuello, el pelo y los genitales. Yo era las gotas de lluvia que caían sobre mi cabeza (aunque, hablando con propiedad, no se trataba exactamente de “mi” cabeza, pero como desde luego estaba ahí, considerarla “mi cabeza” era tan adecuado como cualquier otra cosa). Yo era el chapoteo del agua en el suelo, el agua que se acumulaba en los charcos y llenaba el estanque hasta el punto de desbordarlo. Era los árboles empapados de agua, el abrigo empapado de agua, el agua que todo lo empapaba. Yo era todo empapado de agua y hasta el agua empapada de sí misma.



Entonces fue cuando lo que, durante toda mi vida, me había parecido lo más normal y corriente se convirtió súbitamente en algo tan *extraordinario* que me pregunté si las cosas no habrían sido siempre tan vivas, claras e intensas. Quizás había sido mi búsqueda vital de lo espectacular y de lo extraordinario la que me había llevado a desconectarme de lo absolutamente ordinario y a perder también el contacto, en el mismo movimiento, de lo absolutamente extraordinario.

Y lo absolutamente extraordinario de ese día era que todo estaba empapado de agua y yo no estaba separado de nada; es decir, yo no estaba. Como dijo un viejo maestro zen al escuchar el sonido de la campana, No hay yo ni campana, lo único que existe es el tañido, ese día no había “yo” alguno experimentando esa claridad, sólo había claridad, sólo el despliegue instante tras instante de lo absolutamente obvio.

Tampoco había, en ese momento, forma alguna de saber todo eso, porque no había pensamiento que nombrase nada como “experiencia”. Lo único que había era lo que estaba ocurriendo, sin forma alguna de conocerlo. Las palabras llegaron luego.

Y también había la sensación omnipresente de que todo estaba bien, de que todo estaba impregnado de una sensación de paz y de ecuanimidad, como si todo fuesen versiones diferentes de esa paz, aparte de la cual nada existía. Yo era la paz, y también lo eran el pato que sobrevolaba la escena y la anciana renqueante; la paz lo saturaba todo, todo estaba lleno de esa paz, de esa gracia y de esa presencia incondicional y libre, de ese amor desbordante que parecía ser la esencia del mundo, la razón misma del mundo, el alfa y el omega de todo. A esa paz parecían apuntar las palabras “Dios”, “Tao” y “Buda”. Esa era la experiencia a la que, en última instancia, parecen apuntar todas las religiones. Ésa parecía la esencia misma de la fe, la muerte del yo, la muerte del “pequeño yo”, con sus mezquinos deseos, quejas y planes, la muerte de todo lo que aleja al individuo de Dios, la muerte incluso de la misma idea de Dios (no en vano los budistas dicen: ¡Si ves al Buda, mátales!) y la zambullida en la Nada que se revela como Dios más allá de Dios, la Nada que constituye la esencia de todas las cosas, la Nada que da origen a todas las formas, la Nada que es el mundo con todo su sufrimiento y maravilla, la Nada que es la Plenitud total.

Pero esa supuesta “experiencia religiosa” no es ningún tipo de experiencia, porque en ella el “yo” que experimenta ha desaparecido. No, eso es algo previo y que se encuentra más allá de toda experiencia. Es el fundamento de toda experiencia, el sustrato mismo de la existencia que nadie podría experimentar por más que el mundo durase mil millones de años más.

* * *

Pero aunque ese día no había nadie, todo estaba en su sitio. Más allá de la experiencia —o, mejor dicho, más allá de la falta de experiencia—, estaban los patos agitando sus pequeñas alas, las gotas de lluvia chorreando por mi cuello, los charcos bajo mis zapatos ahora llenos de barro, el cielo plomizo y otros cuerpos, como el mío, chapoteando en los charcos, unos paseando con sus perros, otros solos, otros abrazados a sus seres queridos y otros apurándose para escapar del aguacero.

Y todo estaba envuelto de una gran compasión. Pero no se trataba de una compasión sentimental ni de una compasión narcisista, sino de una compasión intrínseca al hecho mismo de estar vivo, una compasión que parecía la esencia misma de la vida, una compasión que parecía latir en toda cosa viva, una compasión que evidenciaba que nadie está separado de los demás, que no existe nada separado, que tu



sufrimiento es idéntico al mío y que tu alegría es la mía. Pero no porque se trate de un principio que hayamos leído en la Biblia, que nos haya transmitido una persona a la que tenemos en muy alta estima o porque se trate de ideales a los que queremos atenemos, sino porque ésta parece ser la esencia misma de las cosas, la naturaleza de toda manifestación, puesto que todos somos expresión de algo infinitamente superior que nos trasciende.

Pero por más que la palabra “nosotros” parezca transmitir la idea de separación, esa compasión está más allá de las palabras y más allá del lenguaje. Esa compasión, de hecho, trasciende toda idea de “compasión”, porque se origina en el hecho de que *no existe ningún tipo de separación*, de que la separación es una ilusión y de que, en realidad, nosotros somos los demás, que yo soy tú, que tú eres yo, que no podemos existir sin los demás, que yo no puedo ser sin ti y que, sin mí, tú tampoco puedes ser. Y ésta no es una expresión de sentimentalismo insípido, sino algo muy real: nos necesitamos, estamos inextricablemente unidos y no podemos vivir sin los demás y sin todas las cosas que nos rodean. Yo no podría vivir sin ese árbol que ahora me protege de la lluvia, sin las gotas de lluvia que empapan mi espalda, sin la anciana que camina fatigosamente delante de mí (y que con tanto cuidado evita los charcos); no podría vivir sin el estanque, los patos, los cisnes, mi abrigo nuevo protegiéndome del frío y el hombre que pasea a su perro y que, al cruzarse conmigo, me saluda con una sonrisa.

Todos estamos unidos y todas las cosas están unidas a todas las demás, lo que quiere decir que, en realidad, no existe ninguna “cosa” separada. Lo único que existe es la Unidad y la totalidad, sólo el Buda, sólo Cristo, sólo el Tao, sólo Dios. Nada existe separado.

Decir que ese día no había “yo” es lo mismo que decir que sólo había Dios, que sólo había Cristo, que sólo había Tao, que sólo había Buda, que sólo había Unidad, que sólo había Espíritu y que Jeff había desaparecido y se había fundido con todo eso. No había Jeff alguno separado de todo lo que aparecía. Jeff no era más que una historia contada por un narrador, una historia tejida por un narrador muy imaginativo. Jeff estaba simultáneamente ausente de la escena e inmerso por completo en ella; Jeff no era nada y, al mismo tiempo, lo era todo, estaba presente en su ausencia y ausente en su presencia; había muerto, pero era, simultáneamente, la eclosión misma de la vida.

Y sí, también había lágrimas. ¿Existe acaso, ante tal descubrimiento, respuesta más adecuada que el llanto? Pero también hay que decir que se trataba de un descubrimiento muy curioso y que, en realidad, tenía muy poco de descubrimiento porque, puesto que nunca había perdido nada, tampoco había encontrado nada. Esa claridad siempre había estado ahí, pero me había pasado la vida mirando hacia otro lado e ignorando la evidencia. Dios siempre había estado ahí, en el momento presente, en medio de todas las cosas, pero había desperdiciado la vida buscándole en el futuro. La mente de Buda siempre había sido mi propia mente, pero me había pasado años esforzándome en alcanzarla. Cristo había sido crucificado y había resucitado y caminaba entre nosotros, llenando nuestra vida de amor incondicional, pero me había pasado la vida creyendo que estaba *en otra parte*, en otro mundo (o en este mundo, pero no en mi vida).

No, nada había que encontrar, porque no había perdido nada. Quizás fue la comprensión de lo absolutamente obvio lo que ese día me sorprendió, la comprensión de que no había *nada que comprender*, la comprensión de que todo lo que siempre había querido se hallaba, siempre había estado y siempre estaría, frente a mí. Entonces me di cuenta de que siempre y en todo momento podemos acceder a la paz, el amor y la alegría y de que el amor, el amor puro e incondicional, el amor de Jesús, el amor del Buda y el amor que trasciende toda comprensión constituye el fundamento de todas las cosas y la razón misma por



la que todo ya está aquí, En realidad, siempre ha estado aquí, aguardando pacientemente el momento de mi regreso a casa.

Y ahí, bajo la lluvia, supe finalmente que estaba en casa y, lo que es más importante, que siempre *lo había estado* y que siempre lo estaría, y que aun en medio de las lágrimas, del sufrimiento, de la oscuridad y de la desesperación, en todos esos momentos y en muchos otros, el Hogar de los Hogares siempre había estado ahí. La posibilidad de acceder al Reino de los Cielos y la gracia de Dios siempre y en todo momento han estado presentes, en las duras y en las maduras, en la salud y en la enfermedad, por los siglos de los siglos...

* * *

Fue un paseo otoñal y húmedo en un día muy normal y corriente. Pero en esa misma normalidad se reveló lo extraordinario, resplandeciendo tan intensamente en la humedad, la oscuridad y el barro del suelo que el yo se disolvió, desapareció y se convirtió en Ello.

Y aunque esta descripción suene como si hubiera ocurrido algo muy especial, ese día, bajo la lluvia, no pasó absolutamente nada. Sólo fue un paseo normal y corriente un día de lo más normal y de lo más corriente.

Atravesé la gran puerta de hierro, crucé la calzada y me uní a otras personas para esperar, bajo la marquesina de la parada, la llegada del autobús.

Nada había cambiado, pero todo era diferente. Había atisbado algo, algo muy profundo y extraordinario que, a pesar de ello, era completamente normal y corriente. No había nada sorprendente en el hecho de que lo más ordinario se revelase como el significado único de la vida y de que quien hasta entonces había creído ser se revelase como un mero relato.

No había nada sorprendente en el hecho de que lo divino se revelase en lo absolutamente obvio y de que Dios fuese uno con el mundo y estuviera presente en todas y cada una de las cosas.

Subí al autobús y, cuando la lluvia arreció contra sus sucios cristales, sonreí. ¡Qué auténtico regalo estar vivo, ahora, en este instante, en este cuerpo y en este lugar concretos, aunque todo sea un sueño, aunque todo sea impermanente y aunque, por más que busquemos, no encontremos sino vacuidad!....

Jeff Foster

Fuente: [Advaita Vision](#)



LA VIDA NO TIENE PRISA, por Jeff Foster



Aquí te dejo una muy buena noticia.

Justo aquí, ahora, en este preciso momento, tú no tienes porqué “resolver” el resto de tu vida, no importa lo que digan los demás.

En este momento no necesitas todas las respuestas, ellas vendrán a su tiempo, o no, o quizás aquella pregunta innecesaria simplemente se desvanecerá.

No hay prisa. La vida no tiene prisa. Sé como las estaciones del año. El invierno no está tratando de convertirse en verano. A la primavera no le urge ser otoño. La misma hierba crece a su propio ritmo.

Las elecciones que vayan a hacerse se harán y en eso no tienes ninguna otra opción. Las decisiones que se tomen se tomarán, los acontecimientos se irán revelando, sin embargo, en este momento tal vez no necesites saber las soluciones o los resultados o cuál es la mejor manera de proceder. Tal vez ese no saber es un huésped bienvenido al banquete de la vida. Tal vez esa apertura a todas las posibilidades es un amigo muy querido. Tal vez incluso la confusión pueda llegar a descansar aquí.

Y así, en lugar de querer “arreglar” nuestras vidas, en lugar de tratar de resolver cuidadosamente lo imposible y así completar esa historia épica de un ficticio “yo”, simplemente nos relajamos en el absoluto no saber, desentrañando todo en el cálido abrazo del misterio, sumergiéndonos profundamente en el momento, saboreándolo plenamente con toda su singularidad y grandeza.

Y entonces, tal vez sin ningún esfuerzo, sin lucha ni tensión, sin que “tú” tengas que involucrarte en nada, las verdaderas respuestas surgirán dulcemente en su propio tiempo.

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguía



Fuente: <http://www.facebook.com/pages/Jeff-Foster-en-espa%C3%B1ol/132951520106392>



SILENCIO Y QUIETUD, por Eckhart Tolle



Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo.

Tu sentido más interno de tí mismo, tu sentido de quién eres, es inseparable de la quietud. Ese es el Yo Soy que es más profundo que el nombre y la forma.

La quietud es tu naturaleza esencial. ¿Qué es la quietud? El espacio interno o conciencia en el que las palabras de esta página son percibidas y se convierten en pensamientos. Sin esa conciencia, no habría percepción, ni pensamientos, ni mundo.

Tú eres esa conciencia, disfrazada de persona.

El equivalente del ruido externo es el ruido interno. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.

Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de tí, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio.

Observa que en el momento de darte cuenta del silencio que te rodea, no estás pensando. Eres consciente, pero no piensas.

Cuando te das cuenta del silencio, se produce inmediatamente ese estado de serena alerta interna.

Estás presente. Has salido de miles de años de condicionamiento colectivo humano.

Mira un árbol, una flor, una planta. Deja que tu conciencia descanse en ellos. ¡Qué quietud manifiestan, qué profundamente enraizados están en el Ser! Permite que la naturaleza te enseñe la quietud.

Cuando miras un árbol y percibes su quietud, tú mismo te aquietas. Conectas con él a un nivel muy profundo. Te sientes unido a cualquier cosa que percibes en y a través de la quietud. Sentir tu unidad de ti



mismo con todas las cosas es verdadero amor.

El silencio ayuda, pero no es necesario para hallar la quietud. Aunque haya ruido, puedes sintonizar con la quietud subyacente, el espacio en el que surge el ruido. Ese es el espacio interno de pura conciencia, la conciencia misma.

Puedes darte cuenta de que la conciencia es el trasfondo de todas tus percepciones sensoriales, de toda tu actividad mental. Siendo consciente de la conciencia surge la quietud interna.

Cualquier ruido molesto puede ser tan útil como el silencio. ¿Cómo? Abandonando tu resistencia interna al ruido y permitiendo que sea como es; esa aceptación también te lleva al reino de paz interna que es quietud.

Cuando aceptas profundamente este momento tal como es —tome la forma que tome—, estás sereno, estás en paz.

Presta atención a la pausa: la pausa entre dos pensamientos, al breve y silencioso espacio entre las palabras de una conversación, entre las notas de un piano o de una flauta, o al breve descanso entre la inspiración y la espiración.

Cuando prestas atención a esas pausas, la conciencia de «algo» se convierte simplemente en conciencia. Surge de dentro de tí la dimensión informe de pura conciencia y reemplaza la identificación con la forma.

La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas.

¿Es la quietud tan sólo ausencia de ruido y contenido? No; es la inteligencia misma: la conciencia subyacente de la que nace toda forma. ¿Y cómo podría eso estar separado de quien tú eres?

De allí salió la forma que crees ser, y ello es lo que la sustenta.

Es la esencia de todas las galaxias y de las hojas de hierba; de todas las flores, árboles, pájaros, y de todas las demás formas.

La quietud es la única cosa de este mundo que no tiene forma. Pero en realidad no es una cosa, y tampoco es de este mundo.

Cuando miras un árbol o un ser humano desde la quietud, ¿quién está mirando? Algo más profundo que la persona. La conciencia está mirando a su creación.

En la Biblia se dice que Dios creó el mundo y vio que era bueno. Eso es lo que ves cuando miras sin pensamiento, desde la quietud.

¿Necesitas más conocimiento? ¿Crees que más información, u ordenadores más rápidos, o más análisis científicos e intelectuales van a salvar al mundo? ¿No es sabiduría lo que más necesita la humanidad en estos momentos?

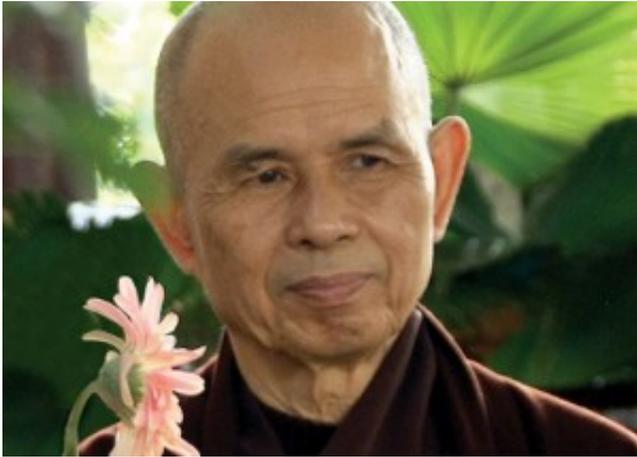


Pero ¿qué es la sabiduría? ¿Dónde se encuentra? La sabiduría viene cuando uno es capaz de aquietarse. Sólo mira, sólo escucha. No hace falta nada más. Aquietarse, mirar y escuchar activa la inteligencia no conceptual que anida dentro de tí. Deja que la quietud dirija tus palabras y tus acciones.

Eckhart Tolle



LA MENTE TAMBIÉN NECESITA CIRCULAR BIEN, por Thich Nhat Hanh



En nuestro cuerpo hay toxinas, y si la sangre no circula bien, estas toxinas se acumularán en determinados lugares. Para conservar la salud, nuestro organismo necesita expulsar esas toxinas. Los masajes estimulan la circulación sanguínea. Cuando la sangre circula bien, alimenta órganos como los riñones, el hígado y los pulmones para que puedan expulsar las toxinas del cuerpo. Por eso es importante que la sangre circule bien. Beber mucha agua y ha

cer la práctica de respirar profundamente ayuda también a expulsar las toxinas del cuerpo a través de la piel, los pulmones, la orina y los excrementos.

Todas las prácticas que nos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo son muy importantes. Supón ahora que en mi cuerpo hay una zona muy dolorosa, porque las toxinas se han acumulado en ella. Cada vez que la toco, me duele; esto equivaldría a tocar un nudo interior que se hubiera formado en la mente.

La energía de ser consciente, la práctica de ser consciente, es como la práctica de dar un masaje a una formación interior. Quizá tengas un bloque de sufrimiento, dolor, pesar o desesperanza en ti, algo que constituye un veneno, una toxina en tu conciencia. Has de practicar el ser consciente para abrazar y transformar esa toxina.

Abrazar el dolor y el pesar que sientes con la energía de ser consciente es exactamente la práctica de dar un masaje, aunque no a tu cuerpo sino a tu conciencia, que también puede tener una mala circulación. Cuando la sangre no circula bien, los órganos no funcionan adecuadamente y enferman. Cuando la psique no circula bien, la mente también enferma. Ser consciente es una energía que estimula y aumenta la circulación en los bloques de dolor.

Nuestros bloques de dolor, pesar, ira y desesperanza siempre quieren subir a nuestra mente consciente, a nuestra sala de estar, porque han crecido mucho y necesitan nuestra atención. Quieren emerger, pero nosotros no queremos que lo hagan porque nos resultan dolorosos, así que les bloqueamos el camino. Deseamos que sigan durmiendo en el sótano. Como no queremos afrontarlos, nuestro hábito es llenar la sala de estar con otros huéspedes.



Pero siempre que tenemos diez o quince minutos de tiempo libre y no sabemos qué hacer, estos nudos interiores surgen y nos ponen perdida la sala de estar.

Para evitarlo, cogemos un libro, encendemos la televisión, salimos a dar una vuelta con el coche o hacemos cualquier otra cosa para que la sala de estar esté ocupada, porque de ese modo las formaciones interiores no entran en ella.

Todas las formaciones mentales necesitan circular, pero nosotros no queremos que afloren porque no deseamos sentir el dolor que nos producen. Queremos que sigan encerradas en el sótano. Tenemos mucho miedo, porque creemos que si las dejamos subir, sufriremos enormemente. Por eso nuestro hábito diario es llenar la sala de estar con huéspedes como la televisión, los libros, las revistas y las conversaciones, para impedir que estas formaciones interiores afloren. Cuando persistimos en ello, creamos una mala circulación en nuestra psique y empiezan a aparecer síntomas de algún trastorno mental y de depresión. Se manifiestan en nuestro cuerpo o en nuestra mente.

A veces, cuando nos duele la cabeza nos tomamos una aspirina, pero el dolor no se va. Este tipo de dolor de cabeza puede ser un síntoma de un trastorno mental. A veces tenemos alergias y creemos que son un problema físico, pero también pueden ser síntoma de un trastorno mental. Como los médicos nos aconsejan tomar algún medicamento, seguimos reprimiendo nuestras formaciones interiores y la enfermedad empeora.

Fuente: <http://sarvavita.com/blog/la-mente-tambien-necesita-circular-bien-2/>



LOS CAMINOS DEL CORAZÓN, por Jack Kornfield



“El despliegue del corazón humano es artero y misterioso. Desearíamos que la vía de la iluminación fuera ordenada y previsible, pero los caminos del corazón constituyen un paisaje que sólo se descubre en el viaje. No podemos capturar la libertad y situarla en el tiempo. Para el espíritu maduro, la libertad es el camino mismo. Es como un laberinto, un círculo, el abrir de una flor, pétalo a pétalo, o una espiral cada vez más honda, una danza alrededor de un punto sereno, el centro de todas las cosas.

Siempre hay ciclos cambiantes: altibajos, aperturas, cierres, despertares al amor y a la libertad, seguidos en ocasiones por nuevos y sutiles enredos.

A lo largo de esta gran espiral, regresamos al inicio, una y otra vez, pero cada vez con un corazón más pleno y más abierto”

Jack Kornfield



ACTITUD CONTEMPLATIVA, por Consuelo Martín



Más pequeño que lo más pequeño,
más grande que lo más grande,
este Ser reside para siempre en el corazón de todos.
El que está libre de deseos,
con la mente y los sentidos purificados,
contempla la gloria del Ser y vive sin dolor.
KATHA UPÁNISHAD

Se pueden distinguir dos maneras de acercarnos a este camino de sabiduría. Aunque son lo mismo, desde fuera se pueden ver como diferentes. Una manera es hacer momentos de silencio para poner la mente contemplativa en soledad, lo cual significa no estar pendientes de las situaciones externas ocasionalmente, con el fin de tornar la mente contemplativa. Esto lo haremos tanto más cuanto mayor sea nuestra vocación de descubrir la verdad. Otra manera es hacer esto mismo en cualquier momento; a ser posible, siempre. Me coloco entonces permanentemente en esa actitud, en ese silencio de lo psicológico donde no hay nadie que quiera, piense, necesite. Es un vacío de mi «yo psicológico», y la mente se queda contemplativa. Mi actitud contemplativa se irá ampliando con naturalidad. Desde ahí todo lo que haga será la respuesta en acción, pero ya no hago nada realmente; veo que viene el reto, veo que es para mí y respondo, sin intermedio de emociones psicológicas.

No son diferentes los momentos de meditar y de actuar en interrelación. Es una unidad. Lo importante es ver cómo está colocada mi mente, a qué doy o no realidad. Cuando lo hago como un experimento, en soledad, es sencillo. Llegará un momento en que esta actitud se convertirá en mi naturaleza, y entonces permanecerá como expresión espontánea de mi verdadero ser.

Consuelo Martín
El Arte de la Contemplación

Fuente: <http://blogvict.blogspot.com.es/2012/02/actitud-contemplativa.html>



SABIDURÍA DE LA ACEPTACIÓN, por Thich Nhat Hanh



No a la guerra interna

Como el sol que ilumina cada hoja y cada brizna de hierba, nuestra sabiduría ilumina cada pensamiento y sentimiento, permitiéndonos reconocerlos, ser conscientes de su nacimiento, duración y disolución, sin juzgarlos o evaluarlos, sin acogerlos ni desecharlos. Es importante que no consideres a la sabiduría como tu “aliado”, al que llamas para suprimir los “enemigos” que son tus pensamientos indisciplinados. No conviertas tu mente en un campo de batalla. No mantengas ahí un campo de guerra; pues todos tus pensamientos-alegría, tristeza, envidia, odio-son parte de ti mismo.

El Sol. Mi corazón. Autor: Thich Nhat Hanh, Editorial Dharma, España, 1999, ps. 19.



ADORAR LAS SEÑALES, por Wayne Liquorman



Mientras caminaba por mi camino espiritual
pasé junto a muchas señales
dejadas por buscadores
que habían pasado antes por allí.
Todas apuntaban hacia la Verdad.

En la base de cada una
había acampada una multitud de gente
que se había detenido
y estaba allí, adorando la señal.

Wayne Liquorman



INOCENTE ASOMBRO, por Toni Packer



La verdad no necesita una partera para nacer.
Toni Packer

Esta mañana es única. Nunca antes sucedió. Y nunca más sucederá. Por eso es tan fresca, tan nueva, tan llena de vitalidad y belleza: resonando con el rugido del tránsito que se arremolina en los estrechos cañones y, al mismo tiempo, impregnada de luz y aire y cielo.

Mientras escuchamos interiormente nuestras penas y alegrías, sintiendo el cuerpo tensarse y relajarse, el corazón latiendo rápido o lento, la respiración fluyendo agitada o en calma. ¿Podemos contemplarlo todo con inocente asombro?

Pensamientos, argumentos, emociones y juicios giran en el espacio vacío como partículas de polvo visibles en el rayo de luz. El vacío no es un concepto misterioso. Es la ausencia de la necesidad de ser y/o interfiriendo, controlando. Es la ausencia de resistencia. ¿Han sentido alguna vez ausencia de resistencia? ¿Un entregarse de manera incondicional a lo que es? La señal “Ceda el paso” de las rutas dice: “Mire cuidadosamente porque pueden estar viniendo automóviles muy velozmente y es peligroso. ¡Déjelos pasar! Mire y escuche. Hay un momento oportuno para unirse al tránsito.”

Con preguntas renovadas vienen nuevas indagaciones y un escuchar nuevo. Cielo y tierra se abren en el simple estar aquí tal como somos, respirando: ¡el milagro de este momento! Nada está separado. Todo está aquí tal cual es, completamente simple. No hay nadie aquí para adjudicárselo.

Toni Packer
El milagro de la presencia
El camino de la indagación meditativa

Fuente: <http://blogvict.blogspot.com.es/2012/07/inocente-asombro.html>



UN DIAMANTE EN TU BOLSILLO, por Gangaji



Había un consumado ladrón de diamantes que solo quería robar las joyas más exquisitas. Este ladrón solía deambular por la zona de compraventa de diamantes con el fin de “limpiarle” el bolsillo a algún comprador incauto.

Un día vio que un comerciante de diamantes muy conocido había comprado la joya con la que él llevaba toda su vida soñando. Era el más hermoso, el más prístino, el más puro de los diamantes.

Pleno de alegría, siguió al comprador del diamante hasta que éste tomó el tren, y se hizo con un asiento en el mismo compartimento. Pasó tres días enteros intentando meter la mano en el bolsillo del mercader. Cuando llegó al final del trayecto sin haber sido capaz de dar con la gema, se sintió muy frustrado.

Aunque era un ladrón consumado, y aun habiéndose empleado a fondo, no había conseguido dar con aquella pieza tan rara y preciosa.

El comerciante bajó del tren, y el ladrón le siguió. De repente, sintió que no podía soportar por más tiempo aquella tensión, por lo que caminó hasta el mercader y le dijo:

— Señor, soy un famoso ladrón de diamantes. He visto que ha comprado un hermoso diamante y le he seguido en el tren. Aunque he hecho uso de todas las artes y habilidades de las que soy capaz, perfeccionadas a lo largo de muchos años, no he podido encontrar la gema. Necesito conocer su secreto. Por favor, dígame cómo lo ha escondido.

El comerciante replicó:

— Bueno, vi que me estabas observando en la zona de compraventa de diamantes y sospeché que eras un ladrón. De modo que escondí el diamante en el único lugar donde pensé que no se te ocurriría buscarlo: ¡en tu propio bolsillo!



A continuación metió la mano en el bolsillo del ladrón y extrajo el diamante.

GANGAJI, El diamante en tu bolsillo. Descubre tu verdadero resplandor, Gaia, Madrid 2006, pp.37-38

Fuente: [Artículo](#)

Foto: <http://www.flickr.com/photos/97524111@N00/3326824596>



EL TAO DE LO COTIDIANO, por Dürckheim



El estado de ánimo en el que se lleva a cabo un trabajo cotidiano, una tarea de lo más simple, puede tomar un carácter trascendente, mientras que una oración que no apunta más que a la obtención de un favor en este mundo puede estar totalmente desprovista de él.

Lo cotidiano como ejercicio quiere decir que tu manera de estar aquí puede ser una actitud que mantiene el hilo de oro que te une a tu profundidad. Puede tratarse de lavar un plato, limpiar la casa o cualquier otra cosa. Puedes regar una flor sin que tu mente esté totalmente en ello, simplemente porque la flor tiene necesidad de agua. Pero puedes convertirlo en un gesto de amor; eso es algo totalmente distinto. Puedes limpiar la casa de manera superficial, pensando en otra cosa. Pero igualmente puedes hacerlo de tal manera que eso desarrolle tu vida interior. Eso es un trabajo sobre sí mismo.

Cuando se pasa del ejercicio particular a lo cotidiano como ejercicio, creo que la actitud básica es la de entrar al servicio de algo más profundo...

Todo aquello que nos rodea nos responde en función de lo que somos...

Te encuentras en una habitación vacía. Si se transforma en establo o en templo, la causa de ello es tu forma de estar ahí. Por consiguiente, nuestra responsabilidad frente a lo que nos rodea es muy grande. Creamos incesantemente la realidad que nos recrea.

Lo que tenemos que aprender durante el día, es a permanecer.

Karlfried Graf Dürckheim,
Camino de Vida

Fuente: <http://www.hojasdehierba.blogspot.com.es/>



CONSCIENCIA CONSTANTE, por Tony de Mello



Ningún alumno Zen se atrevería a enseñar a los demás hasta haber vivido con su Maestro al menos durante diez años. Después de diez años de aprendizaje, Tenno se convirtió en maestro.

Un día fue a visitar a su Maestro Nan-in. Era un día lluvioso, de modo que Tenno llevaba chanclos de madera y portaba un paraguas.

Cuando Tenno llegó, Nan-in le dijo: «Has dejado tus chanclos y tu paraguas a la entrada, ¿no es así?»

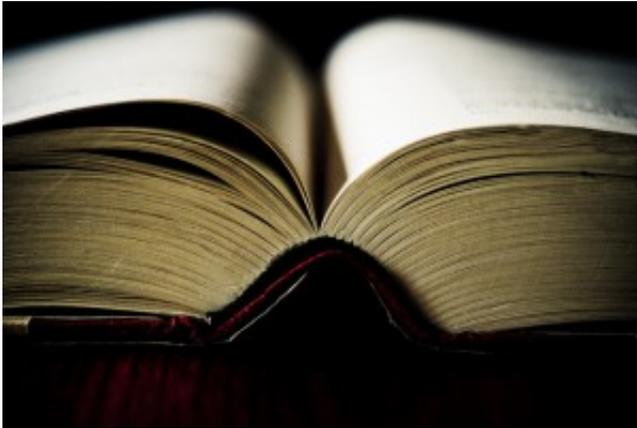
Pues bien: ¿puedes decirme si has colocado el paraguas a la derecha o a la izquierda de los chanclos?».

Tenno no supo responder y quedó confuso. Se dio cuenta entonces de que no había sido capaz de practicar la Conciencia Constante. De modo que se hizo alumno de Nanin y estudió otros diez años hasta obtener la Conciencia Constante.

Fuente: DE MELLO, Anthony. El canto del pájaro



EL LIBRO, por Gustav Meyrink



Gracias a la amiga Alicia por enviarnos este texto.

Del mismo modo que un hombre no puede comprender el sentido de un libro si sólo lo sostiene en la mano y hojea sus páginas sin leerlas, tampoco el curso de su destino puede aportarle ningún provecho si no entiende el sentido. Ni siquiera sabe que, volverá a ser abierto una y otra vez hasta que por fin aprenda a leer. Y mientras que no haya aprendido, la vida será para él un juego sin valor, compuesto de alegría y sufrimiento. En cambio, cuando finalmente empiece a comprender su lenguaje vivo, su espíritu abrirá los ojos y comenzará a respirar y a leer.

El libro del destino de cada hombre está lleno de sentido en la raíz, pero sus letras bailan y se confunden para aquellos que no se toman la molestia de leerlas tranquilamente, una detrás de otra y tal como están colocadas.

Aquel que ya no presta atención al acto de hojear, al ir y venir de las páginas, y no se alegra ni llora con ellas y se esfuerza por comprender una palabra tras otra, como un lector atento, verá pronto abrirse para él un libro del destino más elevado.

Este es el único camino para escapar de la cárcel de la fatalidad. Los más pobres de la vida son los que han olvidado que existe una libertad fuera de la cárcel, como aquellas aves nacidas en una jaula, satisfechas ante el comedero lleno, que se han olvidado de volar.

Gustav Meyrink. El dominico blanco.



LA MEJOR MANERA DE ENSEÑAR, por Abuela Rita Pikta



Entrevista con la primera persona en Alaska que obtuvo el título de Médico de Medicina Tradicional

“No hay quien baile mejor o peor que yo”

Nací en un barco de pesca, en una isla de 6 km², en Alaska, soy yupik. Viuda, me queda una hija y 6 nietos.

P: Su bisabuela conocía el camino que usted iba a recorrer...

Yo me crié con las abuelas sabias, caminé con ellas y aprendí de ellas sin hacer preguntas.

P: ¿Por qué sin preguntas?

La mejor manera de enseñar es sencillamente siendo.

P: Sí, señora.

Todas las abuelas sabían que yo sería una gran sanadora y una líder espiritual, pero la que más confiaba en mí era mi bisabuela, fue ella la que me entregó las trece piedras y las trece plumas de águila, para “cuando las abuelas por fin se reúnan”.

P: ¿Todas ustedes tienen visiones?

Sí, yo empecé a tenerlas a los cuatro años y desde entonces tengo el poder de sanar y lo ejerzo, pero le aseguro que yo no hago nada, simplemente me entrego.

P: Eso es mucho.

Nada me pertenece, no tengo nada, todo lo dejo ir y no pienso sobre ello. La contrapartida es que nada me hiere.



P: Pero tuvo un cáncer.

Las enfermedades vienen de la rabia, una rabia sostenida y soterrada se convierte en enfermedad. Yo acumulé ira desde mi infancia. Mi padre murió un mes antes de que yo naciera y siempre lo añoré. Y quería tener una nariz hermosa, un perfil como el de Elizabeth Taylor, y bonitos vestidos.

P: ¿Y qué le dijo la abuela?

Que si quería verme una nariz hermosa, me limpiara por dentro. Bella por dentro es bella por fuera. Tuve que aprender sobre mí misma, entender que sólo existe la abundancia y que para vivir en paz hay que perdonar. Al dolor hay que dejarlo marchar.

P: Dicho por usted, parece sencillo.

El problema es que nos olvidamos de lo que esencialmente somos. Nos emperramos en hacer cosas en lugar de permitirnos no hacerlas. Siempre esforzándonos, queriendo gustar a alguien, queriendo ser fuertes.

P: La otra opción no la veo clara...

Permitirnos ser, es decir: ser nosotros mismos, tomarnos nuestro tiempo para hacer lo que debemos hacer, ser más flexibles. Conocernos y compartir.

P: “El empeño que ponemos en ser perfectos es lo que nos hace sufrir tanto”.

Sí, eso pienso. Y también pienso que, a veces, la gente está aferrada a su sufrimiento.

P: ¿Y qué le ha ayudado a conocerse a sí misma?

Me he deshecho de mi ego, no hay quien baile mejor o peor que yo. Todo lo que veo es hermoso, así que quiero que todo el mundo vea todo hermoso y que aprendan a amarse a ellos mismos y compartirlo con todos los demás.

P: ¿Y cómo se llega ahí?

En mi pueblo, desde muy pequeñitos se les enseña a los niños que lo que piensan tienen que sentirlo y que lo que sienten tienen que pensarlo.

P: ¿Qué le ayudó a superar la muerte de cinco hijos?

Sueño que han crecido y que me están ayudando. A veces pienso que si vivieran aquí igual me causarían dificultades. Están en el otro lado y me protegen, y yo les doy las gracias todos los días. No puedo agarrarme a ellos, fui un instrumento para traerlos a este mundo de camino al siguiente.

Cuando era pequeña, mi madre solía decirme que cuando vamos al otro lado nos convertimos en estrellas y que hay muchas ventanas en el universo que nos están mirando.

P: ¿Elegimos la vida que vivimos?

Sí. Estamos aquí por una razón, así que debemos hacerlo lo mejor que sepamos, agrandar nuestro espíritu, ser sabios, porque eso es lo único que nos llevamos.

P: ¿Y usted cómo supo cuál era su destino?

“Soy una niña – le dije al gran espíritu-. Mañana me marcharé, pero, mientras tanto, ¿qué es lo que se supone que debo hacer? Muéstrame el camino”.



- ¿Se lo mostró?

No, el camino simplemente viene si aprendes a escucharte a ti mismo y tratas a todo el mundo como te gusta que te traten a ti. Mi bisabuela me enseñó hace mucho tiempo que te conviertes en ser humano cuando aprendes a aceptar, cuando aprendes a fluir. ¿Y sabe lo que decía mi madre?

- Algo que me impresionará, seguro...

Mi madre me decía: "Está bien". "Está bien cuando está bien, y está bien cuando no está bien". Es así, pero siempre queremos cambiarlo todo y de esta forma nos agarramos a lo que está mal y no lo dejamos ir.

P: Está bien.

Cuando lo malo te viene, tienes que aceptarlo y aprender de ello. Cuando una cosa buena viene, la atesoramos como si no volviera a sucedernos nunca más. Pero la vida, como las estaciones, es un ciclo, siempre el mismo y siempre cambiante.

P: Su pueblo casi fue exterminado, si hubieran aceptado en lugar de luchar por mantenerse, usted no estaría aquí.

Tras la Segunda Guerra Mundial, el gobierno de Estados Unidos intentó acabar con nuestra cultura negándonos el derecho a la pesca y la caza, y construyeron escuelas para indígenas en las que prohibían a los niños hablar su lengua materna.

P: Gran error.

Aquello ocurrió, no luchamos, y ahora todo el mundo quiere ser como nosotros, quieren conocernos; les perdonamos, es así como funciona, hemos de desprendernos del ego y de la avaricia de cogerlo todo, ¿para qué lo quieres?...

ABUELA RITA PIKTA

Fuente: <http://www.facebook.com/budamaritza>



NO MATES EL EGO, por Cheri Huber



photo credit: [Joel Bedford](#)

“El deseo de deshacerse del ego es muy diferente del proceso de dejar de identificarse con la ilusión socialmente condicionada de un yo egoísta.... Lo primero implica una batalla: el ego al tratar de matar al ego, al luchar contra el ego... el ego gana! Lo segundo implica soltar la ilusión de control; es el fin de la lucha, y el medio hacia ese fin es la conciencia”.

(Cheri Huber)

En la idea de matar el ego, ¿quién mata a quién? ¿quién vence? ¿quién muere? ¿qué parte de uno es la que se quiere deshacer de otra parte? ¿Cuál es su motivación?

Como señala la maestra zen Cheri Huber, hay dos cosas que podemos dar por seguras respecto al egocentrismo: Uno, que es un proceso muy astuto; dos, que su mayor función es sobrevivir. “El ego tomará cualquier cosa -CUALQUIERA- y la usará para sus propósitos, incluso la noción de matarse/disolverse/trascenderse/auto-aceptarse. Puedes ver el riesgo, espiritualmente hablando, de malinterpretar el ‘matar el ego’”.

Complementario al riesgo de declarar una guerra interna, la metáfora de matar al ego trae consigo el problema de no apoyar la configuración y el establecimiento de un ego sano, lo cual es tremendamente importante para ‘funcionar’ en el mundo, y también de reproducir dinámicas relacionales destructivas, particularmente en el contexto de grupos religiosos o espirituales.

Seres humanos como la Madre Teresa de Calcuta, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Luther King Jr., Aung San Suu Kyi, Jesús, Buddha, entre otros, no se han caracterizado precisamente por tener un ego débil o muerto. Al contrario, sus personalidades han sido complejas y ricas, su voz única, y su presencia en el mundo llena de su propio estilo. Su aporte vino no de deshacerse del ego, sino de utilizarlo para el bien de todos, dejando de identificarse con él como algo que está separado de todo lo demás. Se necesita de un ego potente para expulsar a los mercaderes de la entrada de los templos...

El ego, según el maestro zen y filósofo David Loy, es como un balde que creemos que tiene un fondo, y nos pasamos la vida tratando de llenar el balde de lo que queremos y sacando del balde lo que no queremos. Según Loy, el ego es efectivamente como un balde, pero un balde sin fondo, a través del cual la



vida en toda su riqueza y complejidad emerge de abajo hacia arriba, ocupando la forma particular de ese balde para tomar forma. Cada uno es una forma específica, única, e irrepetible que la vida tiene de manifestarse. El problema no es la forma del balde, el problema es que creemos que tiene fondo; el problema no es el ego, el problema es que creemos que estamos separados.

LA PRACTICA SUGERIDA

En el ámbito de las relaciones interpersonales, practica tomar las cosas un poco menos personalmente, y dando el beneficio de la duda en vez de atribuir de inmediato una mala intención a las acciones de los otros.

La idea básica es dejar de luchar contra el ego, y más bien usar la metáfora de quitarle la energía a la sobre-identificación con el ego, creando un espacio donde los hábitos egoístas se disuelvan como pompas de jabón en el vasto espacio, o como una cucharada de sal en medio de un lago.

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



LO QUE ES IMPORTANTE, por Thomas Merton



photo credit: [lan Hayhurst](#)

“Una habitación en Butler Hall, con vistas sobre los edificios del campus, Daisetz Suzuki, con sus cejas grandes y tupidas y su audifono que no le ayudaba en nada, pues Mihoko, su guapa secretaria, tenía que repetirle todo. La secretaria estaba preparando el té. Una ceremonia, pero nada, de lo más informal, pues no había ritos ni reglas. Yo me bebí el té, todo lo reverente y atento que pude. La secretaria se fue a otra habitación. Suzuki, mientras yo esperaba que ella se fuera, tomó su taza y la vació de un trago. Inmediatamente fue como si nada hubiera ocurrido en absoluto y como si la habitación hubiera volado fuera del edificio. Pero en realidad no había sucedido nada. Un hombre zen, anciano, muy anciano, de tupidas cejas se había bebido una taza de te con el completo descuido de un niño y, al mismo tiempo, declaró con la mayor decisión:

- ¡Esto no es importante!

La función de una universidad es enseñar a un hombre cómo beberse una taza de té, no porque eso, o algo, sea importante sino porque es corriente tomar té, como cualquier otra cosa bajo el sol. Y sea lo que sea lo que hagamos, cada acto, por pequeño que sea, puede enseñarnos algo...”

(AMAR Y VIVIR, 22-23). Thomas Merton

Fuente: <http://mertonpito.blogspot.com/2012/03/lo-que-es-importante.html>



UN PEQUEÑO ESPACIO, Upanishad Chandogya



photo credit: [angela7dreams](#)

El pequeño espacio dentro del corazón,
es tan grande como este vasto universo.
Los cielos y la tierra están,
el sol, la luna y las estrellas;
el fuego y el relámpago y los vientos están;
y todo lo que ahora es y todo lo que no es;
ya que todo el universo está en Él
y Él habita dentro de nuestro corazón.

Upanishad Chandogya

Enviado por Alicia



NO DUERME NI REPOSA, por José F. Moratíel



photo credit: [Pequena Suricata](#)

Puedes descansar tranquilo,
porque hay uno que cuida de ti,
hay uno que no duerme,
hay uno que no reposa,
puedes descansar a gusto,
tu guardián no duerme.

Él siempre vigila,
él siempre vela tu sueño y tu descanso,
deja que brote en ti la confianza,
deja que la confianza madure en tu corazón.

El sueño es una maravillosa criatura de Dios,
existe hoy la enfermedad del sueño,
muchas gente no descansa,
muchas gente no duerme,
muchas gente tiene que recurrir
... a fármacos, a somníferos ...
para introducirse en el sueño,
el sueño es una maravillosa criatura de Dios,
el sueño es una caricia de Dios,
es una caricia de su inmensa ternura.

Vive entregado a esa firmeza,
vive confiado a esa promesa,
vive confiado en que tu guardián no duerme,
no duerme ni reposa el que es guardián de Israel.

Él no descansa,
Él no conoce el descanso,



Él ha creado el descanso para nosotros,
Él ha creado el sueño para nosotros,
puedes descansar,
no duerme ni reposa el guardián de Israel.

Puedes quedarte...
tranquilo, descansado,
porque Él siempre cuida de ti.
Puedes dejar en Él todos tus cuidados,
puedes descargar sobre Él
todas tus angustias o todas tus inquietudes,
toda tu agitación,
puedes dejar en Él toda tu vida,
porque no duerme ni reposa el guardián de Israel.

José F. Moratíel

Fuente: [Escuela del silencio](#)



UNO, UNO, UNO, por Rumí



photo credit: [Frank Wuestefeld](#)

Las lámparas son diferentes;
no obstante, la Luz es la misma.
Cuántos focos deslumbrantes
en el puesto moribundo de las lámparas del intelecto;
olvídate de ellos.
Concéntrate en la esencia,
concéntrate en la luz.

Pura y alegre, deshaciéndose lentamente
de su propio fuego sagrado
la Luz apunta hacia ti de todas las cosas,
de todas las personas,
de todos los cambios posibles de bueno, malo,
pensamiento, pasión.
Las lámparas son diferentes;
no obstante, la luz es la misma.

Una sustancia, una energía,
una luz, una mente luminosa
emanando de todas las cosas eternamente.
Un diamante ardiente y cambiante
uno, uno, uno.
Detente, ábrete, entrégate
al amado silencio ciego.
Quédate ahí hasta que veas
que estás contemplando la Luz
con sus ojos infinitos.

Rumi
Divan-e Shams-e Tabriz-i



Fuente: <http://blogvict.blogspot.com/2011/09/uno-uno-uno.html>



LA VIDA ES MUCHO MÁS, por José F. Moratiel



photo credit: [Tony the Misfit](#)

En las horas de meditación, os habréis dado cuenta que en el silencio uno recibe muchas visitas. Nos visitan muchas ideas, nos visitan muchos conceptos, nos visitan muchos pensamientos, muchos recuerdos, muchas imaginaciones... es toda la estructura de nuestro pensamiento, de nuestra concepción de la vida la que muchas veces hace acto de presencia. Uno desearía que no hubiera nadie, pero resulta que en el silencio abundan las visitas, abundan las llamadas, abundan las urgencias.

En relación con la vida, podríamos decir que estas estructuras de nuestro pensamiento, a veces son las que crean grandes divisiones. Son las que dividen toda la raza humana. Nosotros somos tan ingenuos que damos mucha más importancia a las pequeñas diferencias; a la diferencia de un modo de concebir una cosa, a la diferencia de una ideología, de una interpretación, a la diferencia que pueda haber... hasta en el color de la piel. Y a todo esto le damos tanta importancia que realmente olvidamos que todos tenemos el mismo origen. Damos importancia a lo superficial, damos importancia a lo que está en la superficie, a lo que está en la periferia, a lo que es como la epidermis, el cutis, por así decir, de la vida y olvidamos que todos los hombres somos de la misma raza, de la misma raíz.

Esta estructura de nuestro pensamiento ha creado grandes divisiones, unos son musulmanes, otros protestantes, otros evangelistas, otros budistas... a veces uno piensa que realmente la vida no se puede dividir así, la vida no es musulmana, la vida no es budista, la vida no es protestante, la vida no es cristiana... la vida es mucho más que todo eso. Son unas barreras con las que nosotros hemos querido encasillar la vida y hemos afrontado la misma vida. Pero resulta que todo eso son verdaderos muros que nos separan. Cuando concebimos las cosas así, resulta que en lugar de buscar lo más profundo, en lugar de ir más a lo hondo, más a lo que nos puede unir, nos hemos quedado en lo que nos puede separar, y así vamos estandarizando también los grupos, estandarizando también esta raza nuestra que no tiene nada más que un único origen.

Creo que el silencio es una buena ocasión para superar todas las barreras. El silencio es una buena gracia, una buena oportunidad para trascender todo lo que en la vida nos puede separar, todo lo que en la vida nos puede dividir, todo lo que en la vida nos puede aislar.

Es un pasaje bellísimo éste que acabamos de proclamar de la carta a los Efesios (Ef 2,11-17) donde se



dice sencillamente que Jesús se pasó la vida derribando muros, todo su trabajo, a tiempo completo, derribando muros de separación. El evangelio es un constante derribar murallas; la presencia de Jesús, la presencia del Señor es derribar. En la resurrección ya no hay muros, en la resurrección ya no hay murallas, ya no hay alambradas. Y el silencio, para nosotros, que es como un camino, como un espacio de resurrección, veremos que las separaciones, los muros, también van cayendo.

José Fernández Moratíel



SOBRE EL AMOR, por Krishnamurti



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

El amor no es una cosa de la mente. Y solo cuando está de veras quieta, que no espera nada, ni pide ni exige ni busca ni posee, cuando ya no tiene celos ni temor ni ansiedad, cuando está realmente en silencio, sólo entonces es posible el amor.

La razón de que no tengamos amor es porque las cosas de la mente han llenado nuestros corazones(celos, envidias, deseos de ser alguien, ambición, éxito).

El amor sólo puede existir cuando está ausente el pensamiento del “Yo” y la libertad con respecto al “Yo” reside en el conocimiento propio y así llega la comprensión.

El amor no tiene nada que ver con la sensación, que no es un medio para realizarse. El amor existe por sí mismo, sin ningún resultado.

Para la mayor parte de la gente, el amor está vinculado con el sexo y el placer y todos los tormentos que los acompañan: celos, envidias, antagonismos.

Uno ha de terminar con todo el conocimiento acumulado cada día, heridas psicológicas, compararse con otra persona, compadecerse a sí mismo... terminar con todo eso cada día, de modo que al día siguiente la mente de usted sea fresca y joven. Una mente así nunca puede ser lastimada, y eso es inocencia.

Uno de las cosas extrañas relacionadas con el amor es que cualquier cosa que podamos hacer, será correcta si amamos. Cuando hay amor, la acción es siempre correcta, en todas las circunstancias. Y cuando existe esa calidad del amor, hay compasión. La compasión implica pasión por todo.

Krishnamurti

RUMÍ, EL MÍSTICO DEL AMOR, por Leonardo Boff



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/koppdelaney/)

En este año 2007 se cumplen 800 años del nacimiento de Jalal ud-Din Rumi (1207-1273), el mayor de los místicos islámicos, un extraordinario poeta del amor. Nació en Afganistán, pasó por Irán y vivió y murió en Konia, Turquía. Era un erudito profesor de teología, celoso en sus ejercicios espirituales. Todo cambió en su vida cuando se encontró con la figura misteriosa y fascinante del monje errante Shams de Tabriz. Como se dice en la tradición sufí, fue «un encuentro entre dos océanos». Ese maestro misterioso inició a Rumi en la experiencia mística del amor. Su agradecimiento fue tan grande que le dedicó todo un libro de 3.239 versos, el Divan de Shams de Tabriz. «Divan» significa colección de poemas.

La efusión del amor en Rumi es tan avasalladora que lo abraza todo: el universo, la naturaleza, las personas y sobre todo a Dios. En el fondo se trata del único movimiento de amor, que no conoce divisiones, sino que enlaza todas las cosas en una unidad última y radical tan bien expresada en el poema Yo soy Tú: «Tú, que conoces a Jalal ud-Din (nombre de Rumi), Tú, el Uno en todo, di quién soy. Di: soy Tú». O aquel otro: «De mí no queda sino el nombre; todo el resto es Él».

Esa experiencia de unión amorosa fue tan inspiradora que hizo que Rumi produjese una obra de 40 mil versos. Famosos son el Masnavi (poemas de cuño reflexivo-teológico), el Rubaiyat (canción de amor a Dios) y el ya citado Divan de Tabriz.

Propio de la experiencia místico-amorosa es la embriaguez del amor que hace del místico un «loco por Dios», como lo fue san Francisco de Asís, Santa Teresa de Ávila, Santa Xênia de Rusia y también Rumi. En un poema del Rubaiyat dice: «Hoy no estoy ebrio: soy los millares de ebrios de la tierra. Estoy loco y amo a todos los locos, hoy».

Como expresión de esta locura divina inventó la sama, la danza extática. Consiste en danzar girando sobre sí mismo y alrededor de un eje que representa al sol. Cada dzerviche –así se llaman los danzantes- se siente como un planeta girando alrededor del sol que es Dios.



Difícilmente en la historia de la mística universal encontramos poemas de amor con la inmediatez, la sensibilidad y la pasión de los poemas escritos por el musulmán Rumí. Es como una fuga de mil motivos que va y viene sin cesar. En un poema del Rubai'yat canta: «Tú, único sol, ¡ven! Sin Ti las flores se marchitan, ¡ven! Sin Ti el mundo no es sino polvo y ceniza. Este banquete y esta alegría, sin Ti quedan totalmente vacíos, ¡ven!

Uno de los más bellos poemas, por su densidad amorosa, me parece que es éste, tomado del Rubai'yat: «Tu amor vino hasta mi corazón, y se marchó feliz. Después volvió, se puso los vestidos del amor, pero, una vez más, se fue. Tímidamente le supliqué que se quedase conmigo al menos por unos días. Él se sentó junto a mí y ya se olvidó de partir»...

La mística desafía la razón analítica. La sobrepasa, porque expresa la dimensión del espíritu, aquel momento en el que el ser humano se descubre a sí mismo como parte de un Todo, como proyecto infinito y misterio abismal, inexpresable. Bien notaba el filósofo y matemático Ludwig Wittgenstein en la proposición VI de su Tractatus logico-philosophicus: «lo inexpresable se muestra, es el místico». Y termina en la proposición VII con esta frase lapidaria: «Sobre lo que no podemos hablar, debemos callar». Es lo que hacen los místicos. Guardan un noble silencio, o cantan, como hizo Rumi, pero de un modo tal que la palabra nos conduce al silencio reverente.

Leonardo Boff

Fuente: [Servicios Koinonia](#)



EL EGO Y EL SER, por Grego.es



photo credit: [KevinLallier](#)

«Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda él solo; pero si muere da mucho fruto» (Jn 12, 24).

Consideremos que el grano de trigo es el ego, y la tierra nuestra naturaleza primaria, la nueva conciencia, nuestra bondad original, nuestra verdadera esencia.

El ego es un gran logro de nuestra evolución, no es una rémora ni nuestro enemigo.

Cuando lo manejamos desde la madurez es un gran aliado.

Mediante la práctica de la atención y de la acción, simplemente dejamos que el ego se vaya deshaciendo en la tierra de la que nació, como ese grano que va muriendo para transformarse en algo nuevo.

No machacamos el grano para que nazca antes el fruto, respetamos su proceso.

No lo eliminamos ni lo reprimimos, porque entonces no hay fruto.

No lo damos de lado sino que lo tenemos en cuenta y lo cuidamos amorosamente.

Así como el grano se debe enterrar en la tierra, el ego se debe sumergir en su fuente original para poder fructificar.

De ahí surgirá transformado y renovado como fruto de una nueva existencia.

Una existencia que se abre al exterior, al cielo de la vida, al aire fresco.

Una existencia dedicada a crecer y dar fruto.

Una existencia destinada a ser útil a los demás.

Un fruto para ser consumido y continuar el proceso de transformación dentro de una cadena infinita de vida.

Grego.es



INTER-DEPENDENCIA. SER ES INTERSER, por Thich Nhat Hanh



photo credit: [ecstaticist](#)

“Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podremos hacer papel.

Para la existencia del papel es esencial la nube. Si no está la nube, tampoco puede estar el papel. Así, podemos decir que la nube y el papel inter-son. La palabra “interser” aun no esta en el diccionario, pero si combinamos el prefijo inter con el verbo ser, tenemos un nuevo verbo, interser. Sin una nube, no podemos tener papel, de modo que es posible decir que la nube y la hoja de papel inter-son.

Si miramos más profundamente esta hoja de papel, veremos en ella la luz del sol. Sin la luz del sol, el bosque no puede crecer. De hecho, nada puede crecer. Aún nosotros no podemos crecer sin la luz del sol. Así pues, sabemos que el sol también está en esta hoja de papel. El papel y el sol inter-son. Y si seguimos mirando, podemos ver al leñador que cortó el árbol y lo trajo al molino para transformarlo en papel. Y podemos ver el trigo. Sabemos que el leñador no puede vivir sin el pan cotidiano, así que el trigo que se convirtió en su pan también está en esta hoja de papel. Y el padre y la madre del leñador también están. Cuando lo vemos así, vemos que sin todas estas cosas, esta hoja de papel no puede existir.

Mirando aún con mayor profundidad, vemos que nosotros también estamos en ella. Esto no es difícil de ver, porque cuando miramos una hoja de papel, forma parte de nuestra percepción. Tu mente está aquí y la mía también. Así que podemos decir que todo está aquí en esta hoja de papel – el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales de la tierra, el sol, la nube, el río, el calor. Todo coexiste con esta hoja de papel. Es por ello que creo que la palabra interser debería estar en el diccionario. “Ser” es interser. No puedes ser por ti mismo; tienes que interser con todas las demás cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo demás es.

Supongamos que tratamos de regresar uno de los elementos a su origen. Supongamos que regresamos la luz al sol. ¿Crees que esta hoja de papel sería posible? No, sin la luz de sol nada puede ser. Y si



regresamos al leñador a su madre, tampoco tenemos papel. El hecho es que esta hoja esta hecha sólo de elementos que no son papel. Y si regresamos estos elementos a sus orígenes, no puede haber papel del todo. Sin los elementos que no son papel, como la mente, el leñador, la luz del sol, no habrá papel. Así de delgada como es, esta hoja de papel contiene todo el universo”.

(Thich Nhat Hanh; Ser paz y el corazón de la comprensión)

Fuente: [Inter-dependencia. Ser es Interser \(Thich Nhat Hanh\) | Mindfulness Chile.](#)



¡HAY QUE TENER UN AMANTE!, por Jorge Bucay



Foto: [Ajith](#)

Muchas personas tienen un amante, otras quisieran tenerlo. Están las que no tienen amante o lo tenían y lo perdieron.

Estas últimas personas son las que habitualmente entrevisto en mi consultorio, me cuentan que están tristes o que tienen distintos síntomas enfermizos, como por ejemplo insomnio, falta de voluntad, pesimismo, crisis de llanto o dolores diversos. Agregan que sus vidas transcurren de manera monótona, solitaria y sin expectativas. Que trabajan nada más que para subsistir y que no saben en que ocupar su tiempo libre. Se sienten aburridos y desesperanzados. En consultorios anteriores, lograron la condolencia de un seguro diagnóstico: “Depresión”, y la infaltable receta del antidepresivo de turno.

Si he llegado a conocerlos es porque, obviamente, no mejoraron. Entonces les digo que no necesitan un antidepresivo, que necesitan “un amante”.

Es curioso ver la expresión con que reciben el lacónico veredicto. Están los que piensan : ¡Cómo es posible que un profesional respetable se despache alegremente con una sugerencia tan poco científica!

También los que escandalizados no vuelven nunca más. Aclaro que a estos últimos los justifico, ya que en los tiempos que corren es natural ser cauto y desconfiado con las personas a quien uno recurre en el incomprensible afán de buscar ayuda.

Los que deciden quedarse escuchan esta explicación: AMANTE ES: “lo que nos apasiona”. Lo que ocupa nuestros pensamientos antes de quedarnos dormidos y a veces no nos deja dormir. Lo que nos ayuda a esperar el mañana o el tiempo necesario para el reencuentro con el amado. Lo que nos vuelve distraídos frente al entorno. Lo que nos deja saber nuestra secreta intimidad, que así la vida tiene motivación y un



sentido, pese a ciertos disgustos que lo amado suele provocarnos. A veces lo encontramos en nuestra pareja, en otros casos, en alguien que no es nuestra pareja. Pero también solemos hallarlo en la investigación científica, o la literatura, la música, la política, el deporte, el trabajo cuando es vocacional, la necesidad de trascender espiritualmente, la solidaridad para el prójimo, el hábito de viajar, el teatro, la pintura, la amistad, la buena mesa, el estudio, o el obsesivo placer de coleccionar estampillas.

En fin, es alguien o algo que nos pone de novios con la vida y nos aparta del triste destino de “durar”.

¿Y qué es durar?. Durar es tener miedo a VIVIR. Es dedicarse a espiar cómo viven los demás, es tomarse la presión, deambular por consultorios médicos, ingerir remedios multicolores, sumar privaciones, alejarse de las gratificaciones, observar con preocupación cada arruga que nos devuelve el espejo, cuidarnos del frío, del calor, de la humedad, del sol y de la lluvia, postergar la posibilidad de disfrutar hoy, esgrimiendo el incierto y frágil razonamiento de que quizás podamos hacerlo mañana.

Termino con una sugerencia, más que una sugerencia una súplica :

¡Por favor!!! no te empeñes en durar, buscá tu amante, sé vos mismo también tu amante y un protagonista... de la vida, pensá que lo trágico no es morir (al fin y al cabo la muerte nunca se ha olvidado de nadie), lo trágico es no animarse a vivir... mientras tanto.

Jorge Bucay

Fuente [¡Hay que tener un amante!](#).

ACEPTAR, por Grego.es



Foto. [nicolas_gent](#)

Aceptar es de los verbos más importantes para nuestra vida.
Puede tener los siguientes significados:

- Admitir: asumir todo lo que hay en nosotros, sea bueno o no tan bueno. Sólo asumiendo se puede integrar y transformar lo que somos.
- Tomar, recibir: lo que nos viene de la vida; a veces vienen momentos felices y a veces momentos duros y complicados. Vivirlos con serenidad.
- Comprometerse con algo/alguien: dar consentimiento y responsabilizarse con algún proyecto o con alguna persona.
- Reconocer: ser conscientes de nuestra realidad para percibir claramente lo que somos y vivimos, sin falsas percepciones ni autoengaños.
- Dar por bueno: vivir los momentos difíciles y las crisis como oportunidades para el crecimiento y el desarrollo de nuestra persona.
- Encajar: ir sabiendo recomponer el puzzle que supone nuestra vida tanto a nivel interior como de relaciones con los otros.
- Conformarse: adaptarse a las formas, a las situaciones que nos presenta la vida, como el agua se adapta al recipiente que la acoge.

En definitiva, se trata de practicar lo que nos dice la parábola del trigo y la cizaña.

Dejar estar en nuestro interior lo bueno y lo “malo”. Aceptarlo.

Dejar que el trigo crezca. Cuando aumenta lo positivo, lo negativo se extingue.

No se trata de luchar contra lo negativo, sino incrementar lo positivo.



Y esperar. Tener paciencia. Estar atentos y observar cómo se va produciendo el milagro del crecimiento. Poco a poco. Sin hacer tú casi nada. Simplemente manteniéndote en esta actitud.

Oración del verbo Aceptar:

Nada te turbe, nada te espante.
Todo se pasa. Dios no se muda.
La paciencia todo lo alcanza
Quien a Dios tiene nada le falta
Sólo Dios basta.
(Santa Teresa)

Grego.es

LA MARIPOSA AZUL



Foto: [dsevilla](#)

Había una vez un viudo que vivía con sus dos hijas curiosas e inteligentes. Las niñas siempre hacían muchas preguntas; alguna de ellas, él sabía responder, otras no.

El pretendía ofrecerles la mejor educación, por tanto mandó a las niñas de vacaciones con un sabio que vivía en lo alto de una colina.

El sabio siempre respondía a todas las preguntas sin ni siquiera dudar.

Impacientes las niñas decidieron inventar una pregunta que él no sabría responder.

Entonces, una de ellas apareció con una linda mariposa azul que usaría para engañar al sabio.

“¿Qué vas a hacer?”- preguntó la hermana, a lo cual le respondió:

“Voy a esconder la mariposa en mis manos y preguntarle al sabio si está viva o muerta”

“Si él dijese que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar. Si dice que esta viva la apretaré y la aplastaré.

Y así, cualquiera que sea su respuesta, ¡Será una respuesta equivocada!”

Las dos niñas fueron entonces al encuentro del sabio, que estaba meditando.

-“Tengo aquí una mariposa azul. Dígame, sabio ¿está viva o muerta?”

Muy calmadamente el sabio sonrió y respondió:

“Depende de ti... Ella está en tus manos.”

Así es nuestra vida, nuestro presente y nuestro futuro.

No debes de culpar a nadie cuando algo falle: somos nosotros los responsables por aquello que conquistamos (o no conquistamos).

Nuestra vida está en nuestras manos. Se nos ha dado, como la mariposa azul... Nos toca a nosotros escoger que hacer con ella.

(Autor desconocido)

EL ESPACIO INTERIOR, por Grego.es



photo credit: [Txanoduna](#)

“Haz una vasija de barro: el espacio que hay dentro de ella es lo que la hace útil.”
Tao te king

Cuando entro en una gran catedral como la de Sevilla, lo que más me impresiona es la grandiosidad de su espacio interior. Más que la belleza del conjunto arquitectónico, me llama la atención la atmósfera silenciosa de su espacio.

Ese vacío interior es el que posibilita que se pueda llenar de presencia humana, de la luz del amanecer, del humo del incienso o del canto de los seises.

De igual manera, dentro de nosotros hay un espacio interior que podríamos considerar sagrado. Ese espacio es el que nos permite ser como vasijas de barro, disponibles para ser utilizadas.

Cuanto más espacio dejemos libre más nos llenaremos de la presencia del Ser.

Cuanto más huecos nos quedemos, más útiles seremos.

Cuanto más vacío dejemos, más posibilidades tendremos de recibir.

Porque, como dice Francisco de Asís, cuanto más se da más se recibe.

Grego.es



ALGO SOBRE EL SILENCIO, por Félix Arce - Momiji



Las hormigas en fila
suben por una hoja de hierba...
y en seguida bajan

Hablar sobre el silencio... Qué tesitura. Imagino a la niña japonesa de seis años que escribió ese haiku sonreír.

Yo podría decir muchas cosas sobre el silencio (eso iba a decir)... Pero no, en realidad no. La verdad es que sólo podría repetir muchas palabras que oí sobre el silencio. Palabras... palabras que viene y van una y otra vez. Como las hormigas...

El silencio... Un niño mirando una fila de hormigas en la hierba. Quizá el silencio sea eso.

Y una sonrisa. Yo mismo sonreí cuando leí ese haiku. Ese silencio. Si el silencio puede decirse es así. Sin palabras. De verdad sin palabras. Nombrando lo obvio. Lo que está ahí, a nuestro alcance. Tan a nuestro alcance que no lo alcanzamos.

Cuando leo ese haiku siempre, siempre, imagino a esa niña acucillada, como una ranita, como sólo saben hacer los niños, contemplando en silencio como la fila de hormigas sube y baja por una hoja de hierba.

Una hoja de hierba. Unas hormigas. Y un niño que mira. Eso es el mundo. Eso es el silencio.

Como se ven las cosas por primera vez.

Como lo habré visto mil veces. Como ya no lo veo.

Yo quisiera ser capaz de ver siempre por primera vez una fila de hormigas que sube y baja por una hoja de hierba.



Entonces sonreiría. Entonces sería yo.

Yo, pobre yo, lo reconozco, no soy capaz de guardar silencio. De dar voz, callada, a ese niño que, dicen, llevo dentro. De ver.

El niño que llevamos dentro... ¿de verdad llevamos un niño dentro? ¿O acarreamos el recuerdo de un niño? Aquel niño...

Quién fui... Quién soy...

¿De verdad hubo un día en que contemplé en silencio, con todo el silencio de mi alma, cómo una fila de hormigas subía y bajaba por una hoja de hierba?

A veces lo dudo. A veces me parece que si fue, fue sólo un sueño.

Lo sé. Sé que las hormigas siguen ahí, subiendo y bajando por las hojas de hierba, como siempre. Pero ya no las veo. Ya no soy capaz. Ya mi silencio está preñado de palabras.

Palabras que a veces, oh iluso, pretenden nombrar el silencio.

Sí... yo quisiera contemplar el mundo tumbado sobre la hierba... Sin palabras. De verdad sin palabras. Cuántas cosas podría yo decir sin decir de verdad nada... hasta el silencio... Qué pretencioso... Qué inocente...

Qué diferente debe sonar el mundo desde la sonrisa de un niño. A ras de suelo. A la altura de las hormigas que no dicen nada. Qué tontería querer llenar una hoja de hierba con nuestra filosofía. Se doblaría. Claro. Como las hormigas. Se cansarían. Dejarían todas nuestras palabras en cualquier parte. Porque pesan. Sí. En realidad, cómo pesan...

Cómo pesa todo lo que no somos. Buf. Cómo nos pesa, y cómo atruena, todo lo que olvidamos contemplar. Lo que dejamos al otro lado de nuestra sonrisa.

Aquel silencio... aquel silencio... a veces... sólo a veces... qué milagro que no sabría decir... me encuentro otra vez con el silencio. Con aquel silencio. Con el momento en que veo.

Es el silencio el que me sorprende. Qué cosas. Cuando no me lo espero. A lo mejor cuando estoy pensando en cosas muy importante que no tienen nada que ver con hormigas ni con hojas de hierba, claro. Justo entonces me llama.

El silencio del mundo. Que me contempla a mí. Como una hormiga cualquiera que va y viene sobre la hierba.

Me llama aquel silencio. Y sí. Entonces me acuerdo. Me acuerdo de cuando yo contemplaba el mundo también así... A ras de suelo. En cucullas, como una pequeña rana, contemplando las cosas, todas. Con la humildad y la confianza de un niño que no sabe de humildad ni de confianza. Desde la pureza de mi silencio.



Y con aquel silencio vuelvo a ver la naturaleza de las cosas. De las cosas sin importancia. A las hormigas que van y vienen por ejemplo, sí, milagrosamente las vuelvo a ver. Veo el mundo que no pesa porque no tiene palabras. Y con aquel silencio me vuelvo a ver a mí mismo, qué raro... Y por fin me reconozco. Y sonrío.

Es quizá la pureza de aquel silencio que sonó cuando una rana saltó. Una rana acucillada en la orilla como un niño, como sólo los niños saben hacer. El silencio que estaba ya y que no oíamos. Hasta que sonó aquel chapoteo. El silencio que siempre está. Bajo todas las cosas. En la profundidad verdadera de nuestra mirada. Pura. Contemplando las cosas por primera vez. Como son siempre.

Una sonrisa sobre la hierba. A ras de suelo la sonrisa de un niño contemplando en silencio las hormigas que suben y bajan por una hoja de hierba. Eso es el silencio... Quizá el haiku...

Félix Arce – Momiji

Fuente: Suplemento de la Gaceta de haiku “Hojas en la Acera” – junio 2011

<http://hela17.blogspot.com/>



DESCANSAR EN UNO MISMO, por Grego.es



photo credit: [esther**](#)

¡Qué maravilla poder reposar en uno mismo, en lo que realmente uno es!
Que descanso para el alma abandonar la búsqueda exterior
y permanecer en el ser auténtico que ya uno es,
en la vida que llevamos desde la eternidad de los tiempos.
¡Qué descanso y libertad se siente, cuando te paras y te das cuenta de esto!,
cuando miras sinceramente tu interior para ver la verdad que hay en ti,
sin autoengaños ni falsas expectativas,
sin tener que recibir la aprobación ni el reconocimiento de nadie.

No hay nada que buscar, porque todo está aquí ya.

(...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)

Sólo hay que ir tomando conciencia de ello,
ir manteniendo y estabilizando ese estado de conciencia,
mediante los espacios de meditación y la práctica en la vida diaria.

Por muy lejos que vayamos o por mucho que busquemos
siempre llegamos al mismo sitio:

nuestro ser interior en el que descansa el Espíritu (“...si escalo el cielo allí estás tú, si bajo a los abismos allí te encuentro...” salmo 138)

Tomar conciencia de que el Reino está dentro de nosotros... no fuera,
que en Él nos movemos y existimos... (no podemos ir a otro sitio fuera de Él).

Cuando tomamos conciencia de esto brotan de nuestro interior ríos de agua viva (no estancada), se encarnan en nosotros palabras de vida eterna.

La conciencia del Espíritu no es difícil de alcanzar,
sino que es imposible de evitar (Ken Wilber).

Se trata de descansar en lo que soy en este momento,
sin aferramiento ni luchas, sin apegarme ni rechazar nada.



Todo lo que vivo es bueno si lo vivo inmerso en esta conciencia.

Cuando voy caminando, soy ese caminar..
cuando estoy llorando, soy ese llorar...
cuando barro la cocina, soy ese barrer...
cuando escucho a alguien, soy ese escuchar...
Es así de sencillo...

Una letra de flamenco decía más o menos así:

“La luz que durante tanto tiempo busqué fuera, la he encontrado en mi interior.”

Y Thomas Merton dejó escrito esto:

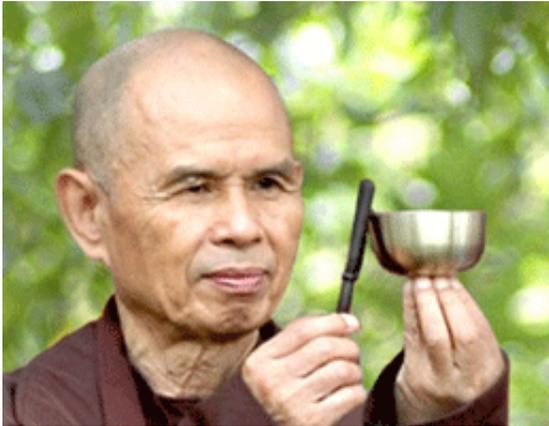
“En el centro de nuestro ser hay un lugar de luz pura,
un lugar completamente inaccesible al pecado y a la ilusión”

¿por qué perdemos la conciencia de ese estado,
si cuando lo saboreamos mínimamente sabemos que ese es nuestro ser natural?

Grego.es



LOS 14 PRECEPTOS DE THICH NHAT HANH



1. No seas idólatra ni te ates a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluso las budistas. Todos los sistemas de pensamiento son guías, no son la verdad absoluta.
2. No creas que el conocimiento que tienes ahora es absoluto, inmutable. Evita ser de mentalidad estrecha y atarte a los puntos de vista presentes. Aprende y practica el desapego de tus puntos de vista para estar abierto a recibir los puntos de vista de los demás. Se encuentra en y no en el conocimiento conceptual. Prepárate para aprender a través de todo, a observar en tí mismo y en el mundo en todo momento.
3. No fuerces a los demás, ni siquiera a los niños, por ningún medio en absoluto, a adoptar tus puntos de vista, ya sea por autoridad, amenaza, dinero, propaganda o incluso educación. Sin embargo, por medio del diálogo compasivo, ayuda a los demás a renunciar al fanatismo y a la estrechez.
4. No evites el contacto ni cierres tus ojos al sufrimiento. No pierdas la conciencia de la existencia del sufrimiento en la vida y del mundo. Encuentra maneras de estar con aquellos que sufren por todos los medios. Incluyendo el contacto personal y las visitas, imágenes y sonido. Por tales medios despierta en tí mismo y en los demás la realidad del sufrimiento en el mundo.
5. No acumules riquezas mientras millones están hambrientos. No tomes como objetivo de tu vida la fama, el provecho, la riqueza o el placer sensual. Vive simplemente y comparte el tiempo, la energía y los recursos materiales con los que estén en necesidad.
6. No mantengas ira u odio. Tan pronto como surjan la ira o el odio practica la meditación sobre la compasión para comprender profundamente a las personas que han causado ira u odio. Aprende a ver a los otros seres con los ojos de la compasión.
7. No te pierdas en la dispersión ni en el ambiente que te rodea. Aprende a practicar la respiración para recuperar la compostura del cuerpo y de la mente, para practicar la atención, y para desarrollar la concentración y la comprensión.
8. No pronuncies palabras que puedan crear discordia y causar ruptura en la comunidad. Haz todos los esfuerzos para reconciliar y resolver todos los conflictos, aunque sean pequeños.



9. No digas cosas falsas por interés personal o para impresionar a los demás. No pronuncies palabras que causen desviación u odio. No difundas noticias que no sabes que no son ciertas. No critiques ni condenes cosas de las que no estás seguro. Habla siempre verdadera y constructivamente. Ten el valor de hablar sobre situaciones de injusticia, aún cuando hacerlo pueda amenazar tu propia seguridad.
10. No uses a la comunidad budista para ganancia o provecho personal, no transformes tu comunidad en un partido político. Una comunidad religiosa debe, sin embargo, tomar una actitud clara contra la opresión y la injusticia, y debe esforzarse por cambiar la situación sin engancharse en conflictos partidarios.
11. No vivas con una vocación que sea dañina para los humanos y la naturaleza. No inviertas en compañías que priven a los demás su oportunidad de vivir. Elige una vocación que te ayude a realizar tu ideal de compasión.
12. No mates. no permitas que otros maten. Encuentra todos los medios posibles para proteger la vida y prevenir la guerra.
13. No poseas nada que debería pertenecer a los demás. Respeta la propiedad de los demás pero evita que los demás se enriquezcan con el sufrimiento humano o el sufrimiento de otros seres.
14. No maltrates a tu cuerpo. Aprende a manejarlo con respeto. No veas a tu cuerpo simplemente como un instrumento. Preserva las energías vitales (sexual, respiración, espíritu) para la realización del camino. La expresión sexual no debería ocurrir sin amor y compromiso. En las relaciones sexuales, sé consciente del sufrimiento futuro que pueda causarse. Para preservar la felicidad de los demás, respeta los derechos y compromisos de los demás. Sé plenamente consciente de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo. Medita sobre el mundo al que estás trayendo nuevos seres.

No creas que yo siento que sigo todos y cada uno de estos preceptos perfectamente. Sé que fallo de muchas maneras. Ninguno de nosotros puede cumplir plenamente cualquiera de ellos. Sin embargo, debo trabajar hacia esa meta. Esa es mi meta. Ninguna palabra puede reemplazar a la práctica, sólo la práctica puede hacer a las palabras.

“El dedo que señala a la luna no es la luna”

Fuente: <http://www.webislam.com/?idt=9936>

Thich Nhat Hanh, maestro Zen nacido en Vietnam Central el 11 de Octubre de 1926, monje budista desde hace más de cuatro décadas y activista por la Paz, nominado para el Premio Nobel por ese motivo. Refugiado político en Francia desde 1972, por su combate pacífico, empezado durante la guerra de Vietnam

En Vietnam Fundó la Escuela de la Juventud para los Servicios Sociales, la Universidad Budista de Vanh Hanh, la editorial Le Boi Press y la Orden del Interser. Enseñó en la Universidad de Columbia y la Sorbona. En 1967 Fue nominado por Martin Luther King para el Premio Nobel de la Paz.

Actualmente vive en Francia, en una comunidad de enseñanza Budista llamada Plum Village fundada en 1982, cercana a Burdeos. Viaja constantemente por el mundo dando enseñanzas y conferencias y ayudando a los refugiados. Ha escrito más de 60 libros en inglés, francés y vietnamita. Algunos han sido traducidos al español. Sus textos y conferencias se centran a menudo en la necesidad de transmitir a la



*acción cotidiana y social una intención profunda de amor surgido de una atención consciente.
(tomado de la Wikipedia)*



EL CONOCIMIENTO PROPIO ES UN PROCESO, por Krishnamurti



photo credit: [visualpanic](#)

Para comprender los innumerables problemas que tiene cada uno de nosotros, ¿no es esencial que haya conocimiento propio? Esa percepción alerta respecto de uno mismo es una de las cosas más difíciles que hay; no significa un aislamiento, un retirarse del mundo. Obviamente, es esencial que nos conozcamos, pero ello no implica que hayamos de separarnos de nuestras relaciones. Sería, por cierto, un error pensar que uno puede conocerse a sí mismo de una manera significativa, completa, plena, mediante el aislamiento, la exclusión, o acudiendo a algún psicólogo o a algún sacerdote; o que puede aprender conocimiento propio por medio de un libro. El conocimiento propio es un proceso, no es un fin en sí mismo; y para conocernos debemos estar atentos a nosotros mismos en la acción, la cual es relación. Uno se descubre a sí mismo, no en el aislamiento, no en el retiro, sino en la relación: relación con la sociedad, con nuestra esposa, nuestro marido, nuestro hermano; relación con la humanidad. Pero descubrir cómo reaccionamos, cuáles son nuestras respuestas, requiere un extraordinario estado de alerta mental, una notable agudeza de percepción.

Krishnamurti



EL SENDERO CON CORAZÓN, por Carlos Castaneda



photo credit: [Tambako the Jaguar](#)

Cada cosa es un sendero entre un millón. Por lo tanto, tú debes siempre recordar que un sendero es sólo eso: una senda. Si sientes que no debes seguirlo, no deberás permanecer en él bajo ningún tipo de condiciones. Para poseer tal claridad deberás siempre llevar una vida disciplinada. Sólo entonces llegarás a saber qué es una senda, y que no debe haber afrenta para ti ni para otros por abandonarla, si eso es lo que tu corazón te pide. Pero tu decisión de seguir en la senda o de abandonarla, deberá estar libre de temores o ambiciones.

Te advierto. Debes mirar cada sendero con mucha atención. Pruébalo tantas veces como lo creas necesario. Luego pregúntate a ti, y a ti solamente, una pregunta. Esa pregunta es una que sólo haría un hombre de mucha edad. Mi padre me la hizo cuando yo era joven y mi sangre era muy vigorosa para que yo la entendiera. Ahora la comprendo y te la voy a repetir. ¿Tiene corazón este sendero?

Todas las sendas son iguales; no conducen a ninguna parte. Son senderos que cruzan el matorral o se internan en el matorral. En mi propia vida puedo afirmar que he recorrido senderos largos, muy largos, pero no he llegado a ninguna parte. La pregunta de mi benefactor tiene ahora sentido. ¿Tiene corazón este sendero? Si lo tiene, el sendero será bueno. Si no, no sirve. Ambas sendas no conducen a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno significará un viaje alegre; mientras lo recorras, serás parte de él. El otro puede arruinar tu vida. Uno te hará fuerte; el otro te debilitará. El problema es que nadie se hace la pregunta, y cuando un hombre termina por comprender que ha seguido un sendero sin corazón, ya está por matarlo.

En ese punto, son pocos los hombres que pueden detenerse a pensar y abandonar el sendero. Una senda sin corazón nunca podrá ser disfrutada. Tendrás que esforzarte incluso para recorrerla. En cambio, una senda con corazón es fácil, no te obligará a esforzarte para gustar de ella.

Para mí sólo tiene sentido recorrer los senderos que tienen corazón. En cualquier senda que puede tener corazón, allí viajaré, y el único desafío que vale la pena, es recorrerlo en toda su extensión.

Y allí viajaré, buscando, buscando sin aliento.

Autor: Carlos Castaneda





EL DESEO DE LA MIRADA, por Malena



photo credit: [helgabj](#)

Así como yo deseo ser mirada y reconocida en mi verdad
así debe de ser tu deseo.

El yo-personalidad no es mas que un reflejo.
una imitación de la Verdad, del Ser.

Esa íntima necesidad de ser vista, reconocida
no puede ser más que la misma que tu sientes de ser percibido,
admirado, reconocido,
y se me viene a la mente, de repente esa idea
de que por eso nos creaste personas
Y que era el modo de que pudieras ser visto y reconocido
Dios admirándose a sí mismo en su creación.

He leído estos días una frase de Goethe que me ha llegado hondamente
VIVO PARA ADMIRARME

Y siento que ese es el sentido y la razón de ser de toda esta
existencia y en concreto de mi existencia.

Y por esa misma ley de evolución que tu has marcado, yo no puedo dudar
de que ya vas afinando el instrumento para que sea sensible y pueda
mirar , ver de verdad.

Y, irremediabilmente, acabaremos VIENDO LA VERDAD

Acabaremos admirando cada detalle, cada instante de la existencia, porque
- al fin- acabaremos mirando y viendo.

Y entonces no podremos más que admirarnos y reconocernos en el UNO.

Malena



DEFINICIONES DE AMOR, según niños de 4 a 8 años



photo credit: [Josh Pesavento \(broma\)](#)

De una encuesta hecha por profesionales de Educación y Psicología, con un grupo de niños de 4 a 8 años

Respuestas:

“Amor es cuando alguien te incomoda, y tú, aunque estás muy enojado, no gritas, porque sabes que hieres sus sentimientos” Mateos, 6 años

“Cuando mi abuela se enfermó de artritis, ella no se podía agachar para pintarse las uñas de los pies, mi abuelo, desde entonces, pinta las uñas de ella aunque él también tiene artritis” Rebeca, 8 años

“Amor es cuando una niña se coloca perfume y el niño se coloca loción para después de afeitarse, ellos salen juntos y se huelen” Carlitos, 5 años

“Yo se que mi hermana mayor me ama, porque ella me dio todas sus ropas viejas y tuvo que salir a comprar ropas nuevas” Lorena, 4 años

“Amor es como una viejita y un viejito que son muy amigos todavía, aunque se conocen hace mucho tiempo” Tomasito, 6 años

“Cuando alguien te ama, la forma de decir tu nombre es diferente” Patricio, 4 años

“Amor es cuando tú sales a comer y ofreces tus papas fritas, sin esperar que la otra persona te ofrezca las papas fritas de ella” Cristinita, 6 años

“Amor es lo que sentimos en la navidad, cuando tú paras de abrir los regalos y los escuchas” Robertito, 5 años.



“Si tú quieres aprender a amar mejor, debes comenzar con un amigo que a ti no te guste” Maggie, 6 años.

“Cuando tú hablas con alguien de ti, sobre alguna cosa mala, aunque sientas miedo de que esta persona no te ame más por este motivo, ahí tú te sorprendes, ya que no solamente te continua amando, como ahora si no que te ama todavía más” Quenita, 7 años

“Amor es cuando la mamá ve al papá hediondo y de mal olor y dice que es más bonito que Robert Redford” Cristina, 8 años

“Durante mi presentación de piano, yo ví a mi papá en la platea levantando su mano y sonriendo, era la única persona haciendo esto, y yo no sentía miedo” Marcela, 8 años

“Amor es cuando tú le dices a un chico que él está vistiendo una camisa linda y él se la pone todos los días” Noelia, 7 años

“No deberíamos decir te amo sino cuando realmente lo sentimos, y si lo sentimos, deberíamos decirlo muchas veces. Las personas se olvidan de decirlo” Jessica, 8 años

“Amor es abrazarse y besarse, amor es decir no” Paty, 8 años

“Cuando tú amas a alguien, sus ojos suben y bajan y pequeñas estrellitas salen de ti” Karina, 7 años

“Dios debería haber dicho algunas palabras mágicas para que los clavos se cayeran de la cruz, más él no lo hizo. Esto es amor” Max, 5 años

“Amor es cuando tu perro te lame la cara, aunque tú lo dejas solo el día entero”. Anita, 4 años <



EL SILENCIO DE CADA DÍA, DÁNOSLE HOY, por José Fernández Moratiel.



photo credit: [gqhaha](#)

No se trata de un silencio para un grupo de días, sino de un silencio que abrace la vida entera, por eso, el silencio de cada día, el pan de cada día dánosle hoy.

Es posible que en la vida haya horas que son como una noche; a veces la noche es bien espesa, bien oscura, pero si tu mirada está atenta, si tu mirada es limpia, posiblemente te des cuenta de que alguna estrella brilla en el cielo para ti y te manda algún mensaje, pero es imprescindible estar bien atentos.

En la hora del alba, en la hora del amanecer, si tu mirada está atenta, te darás cuenta de que la luz que besa la creación, también besa tu alma, y es una luz nueva, es una luz que nunca ha sido, es una luz inmaculada, virgen, una luz que te invita a que te apuntes a la vida, a este fluir; que no vivas en el pasado, que no te dejes perseguir por el pasado, que acojas la vida nueva, en esa luz nueva, en ese alba nueva, en esa alborada, en ese amanecer.

Todo nos invita a vivir, también la luz.

En las estaciones de la vida a veces hay horas de cansancio, hay horas de fatiga, hay horas que son como de bochorno. Si tu mirada está atenta, posiblemente te des cuenta de que algún pájaro canta para ti y te dedica su canción, te regala su melodía. Pero es imprescindible estar bien atentos.

El pan nuestro, el silencio de cada día, dánosle hoy.

José Fernández Moratiel. O.P.



DESCUBRA SU OBRA MAESTRA, por George Dewolfe



Una forma de ver la fotografía con la que me siento bastante identificado. Bueno, quizás lo del concepto de obra maestra suene demasiado pretencioso.

“Una obra maestra procede de algún lugar profundo y es el resultado de años de búsqueda y práctica en la fotografía. Cuando salgo a fotografiar siempre intento crear una obra maestra.

Busco constantemente imágenes que reflejen mis sentimientos sobre el mundo. La mayor parte del tiempo busco los misterios inherentes a la realidad que se muestra ante mí. El tema del misterio en una imagen es otra discusión interesante, quizás tema para otro libro (y el tema principal de mis Talleres de Fotografía Contemplativa), pero basta con decir que los misterios son, en realidad, lo único que busco. Se trata más de sentir que de ver, y todo ello proviene de la intuición y la experiencia.

Cuando estoy fotografiando intento poner en práctica un estado de plena consciencia. Se trata de una habilidad ancestral que permite estar presente, aquí y ahora, en el momento y lugar en que será la imagen. Permite que mi mente esté calmada y mi conciencia se halle abierta y vacía ante cualquier estímulo. Esta práctica me ayuda a ver las cosas plenamente, tanto las que vemos como las que sentimos: los misterios. Creo que si puedo ver y sentir la imagen al mismo tiempo, la probabilidad de que haya algo realmente bueno es elevada, en cuyo caso debería hacer una fotografía. En el momento en que miro a través del visor sé si la imagen es una obra maestra o no. Es tan sencillo como eso. Una obra maestra no es algo que se pueda crear en Photoshop a no ser que uno sea un compositor y un fotógrafo de montaje. Una obra maestra es fundamentalmente un acto simple de responder con autenticidad al mundo en un momento temporal concreto. Sólo manipulo mis imágenes en Lightroom y Photoshop para transformar lo que la cámara capturó en lo que yo realmente vi y sentí. ¿Quién decide si una fotografía es una obra maestra o no? El fotógrafo que hizo la foto. No preste atención a las críticas, ni siquiera para ignorarlas.

El flujo de trabajo que presento en este libro trata sobre la manipulación de una imagen en blanco y negro



para obtener presencia, una de las mayores cualidades de una obra maestra. Trata sobre aprender a ver las cualidades que pueden crear presencia y mejorarla. Trata sobre hacer algo grande y bello y es mi forma de expresar con autenticidad lo que siento sobre el mundo...

*Si encuentras algo,
estaba allí desde el principio.
Si pierdes algo
está escondido cerca.
Ryokan, anciano maestro Zen"*

Tomado del libro "La fotografía digital en blanco y negro", de George Dewolfe



LA PAZ DE CRISTO, por Thomas Merton



photo credit: [labcstm](#)

“La paz de Cristo no es una fórmula de evasión individual ni de realización egoísta. No puede haber paz en el corazón del hombre que busca la paz para él solo. Para hallar la verdadera paz, la paz de Cristo, tenemos que desear que otros también tengan la paz y estar dispuestos a sacrificar parte de nuestra paz y felicidad, con el fin de que otros tengan paz y sean felices.

La paz que trae Cristo no es la paz de un orden tiránico que es desorden porque en él toda oposición queda suprimida, y las diferencias se borran violentamente. La paz no significa la supresión de todas las diferencias, sino su coexistencia y fecunda colaboración. La paz no consiste en un hombre, un partido o una nación, que aplauden y dominen a todo lo demás. La paz existe donde los hombres que pueden ser enemigos son, por el contrario, amigos en razón de los sacrificios que han hecho con el fin de encontrarse en un nivel más alto, donde las diferencias entre ellos no son ya origen de conflicto”.

Thomas Merton
LA PAZ MONÁSTICA, 83.

Fuente: <http://mertonpito.blogspot.com/2010/07/la-paz-de-cristo.html>



LA FRAGANCIA DE TUS ACCIONES, por José María Toro



photo credit: [Kuzeytac](#)

La acción es la flor y la energía que la genera y sostiene es su perfume.

El aroma viene de la flor, pero no le pertenece. Pertenece al aire. Del mismo modo tus acciones se realizan a través de ti, pero no te pertenecen. Pertenecen a la Vida, al mundo.

El aroma de la flor alcanza hasta donde ella no puede llegar. La flor es limitada pero su aroma se derrama propagándose, extendiéndose, diluyéndose en el espacio.

Cuando la flor desaparece su aroma sigue desplegándose y esparciéndose.

La flor que no pisa el suelo sino que se arraiga en él deja su huella en su perfume.

Lo que dejas como huella de tu paso por el mundo no es lo que has hecho sino la fragancia que has desprendido en tus acciones.

La cuestión clave no es lo que haces sino el aroma que se desprende en eso que haces.

Cuando alguien se acerca a aspirar el olor de una flor tiende espontáneamente a cerrar los ojos. Tus palabras y acciones serán valiosas si quien las recibe siente una tendencia natural a cerrar los ojos para mirarse por dentro.

Un perfume es la explosión de una esencia. El aroma de tus acciones es el despliegue de tu esencia. Lo que eres es lo que da sabor a tu perfume. ¿De qué está hecho tu perfume?.

Cada cosa que haces tiene su aroma, cada acción que ejecutas derrama sobre el mundo una fragancia. El amor es el ungüento sagrado que hace del jardín de tu vida un paraíso.

El olfato es nuestro sentido más ancestral. Los olores marcan territorios y dibujan simpatías o aversiones.

Todo lo que quiebra tu armonía interna, todo lo que resquebraja la convivencia humana huele mal y sabe peor. La pestilencia es el resultado de destilar nuestra propia inconsciencia.

Derrama tu mejor aroma, aunque ningún olfato esté próximo. Tú te habrás llenado, serás el primero en haberte colmado de lo que rebosa por los poros de cada uno de tus gestos y movimientos. Nos impregnamos de lo que ofrecemos porque siempre nos perfumamos con la fragancia y el aroma de aquello que hemos entregado.



JOSE MARÍA TORO

Autor de “Educar con Co-razón” (8ª ed.) y “La Sabiduría de Vivir” (2ª ed.) (Editorial Desclée)

HISTORIA DEL MUÑECO DE SAL, por Leonardo Boff.



photo credit: [SergioTudela](#)

En los últimos tiempos hemos dedicado nuestras reflexiones casi exclusivamente a las cuestiones ambientales y a los desafíos que el cambio climático implica para el futuro de nuestra civilización, para la producción y el consumo.

No por eso debemos descuidar los problemas cotidianos, la construcción continuada de nuestra identidad y el moldeado de nuestro sentido de ser. Es una tarea que nunca termina. Hay en ella varios retos, dos de los cuales nos desafían permanentemente y debemos encararlos: la aceptación de los propios límites y la capacidad de desapegarse.

Todos vivimos dentro de una situación existencial que, por su propia naturaleza, es limitada en posibilidades y nos impone barreras de todo tipo, de lugar, de profesión, de inteligencia, de salud, de economía, de tiempo. Entre el deseo y su realización siempre hay un desfase. A veces nos sentimos impotentes ante hechos que no podemos cambiar, como la presencia de un esquizofrénico con sus altibajos o la de un enfermo terminal. Tenemos que resignarnos ante esa limitación ineludible. No por eso tenemos que vivir tristes o impedidos de crecer. Hay que ser creativamente resignados. En vez de crecer hacia fuera podemos crecer hacia dentro, en la medida en que creamos un centro donde todas las cosas se unifican y descubrimos cómo de todo podemos aprender. Bien decía la sabiduría oriental: «si alguien siente profundamente al otro, éste lo percibirá aunque esté a miles de kilómetros de distancia». Si te modificas en tu centro, nacerá en ti una fuente de luz que se irradiará a los demás.

La otra tarea de la autorrealización es la capacidad de desapegarse. El budismo zen coloca como test de madurez personal y libertad interior la capacidad de desapegarse y de despedirse. Si nos fijamos bien, el desapego pertenece a la lógica de la vida: nos despedimos del vientre materno, después, de la niñez, de la juventud, de la escuela, de la casa paterna, de los parientes y de la persona amada. En la edad adulta nos despedimos de trabajos, de profesiones, del vigor del cuerpo y de la lucidez de la mente, que



irrefrenablemente se van desgastando hasta despedirnos de la propia vida. En estas despedidas vamos dejando atrás un poco de nosotros mismos.

¿Cual es el sentido de este lento despedirse del mundo? ¿Mera fatalidad irreversible de la ley universal de la entropía? Esta dimensión es indiscutible, pero ¿no será que guarda un sentido existencial, que ha de ser explorado por el espíritu? Si fenomenológicamente somos un proyecto infinito y un vacío abisal que clama por plenitud, ¿ese desapegarse no significa crear las condiciones para que un Mayor venga a llenarnos? ¿No será que el Ser Supremo, hecho de amor y bondad, nos va quitando todo para que podamos ganar todo, más allá de la vida, cuando finalmente descansará nuestra búsqueda?

Al perder, ganamos y al vaciarnos nos llenamos. Hay quien dice que esta fue la trayectoria de Jesús, de Buda, de Francisco de Asís, de Gandhi, y de la Madre Teresa, entre otras personas.

Tal vez una historia de los maestros espirituales antiguos nos aclare el sentido de esta pérdida que se transforma en ganancia.

«Había una vez un muñeco de sal. Después de peregrinar por tierras áridas llegó a descubrir el mar que nunca antes había visto y por eso no conseguía comprenderlo. El muñeco de sal le preguntó: «¿Tú quien eres?» Y el mar le respondió: «Soy el mar». El muñeco de sal volvió preguntar: «¿Pero qué es el mar?» Y el mar contestó: «Soy yo». «No entiendo», dijo el muñeco de sal, «pero me gustaría mucho entenderte. ¿Qué puedo hacer?» El mar simplemente le dijo: «Tócame». Entonces el muñeco de sal, tímidamente, tocó el mar con la punta de los dedos del pie y notó que aquello empezaba a ser comprensible, pero luego se dio cuenta de que habían desaparecido las puntas de los pies. «¡Uy, mar, mira lo que me hiciste!» Y el mar le respondió: «Tú me diste algo de ti y yo te di comprensión. Tienes que darte todo para comprenderme todo». Y el muñeco de sal comenzó a entrar lentamente mar adentro, despacio y solemne, como quien va a hacer la cosa más importante de su vida. A medida que iba entrando, iba también diluyéndose y comprendiendo cada vez más al mar. El muñeco de sal seguía preguntando: «Qué es el mar?». Hasta que una ola lo cubrió por entero. En el ultimo momento, antes de diluirse en el mar, todavía pudo decir: «Soy yo».

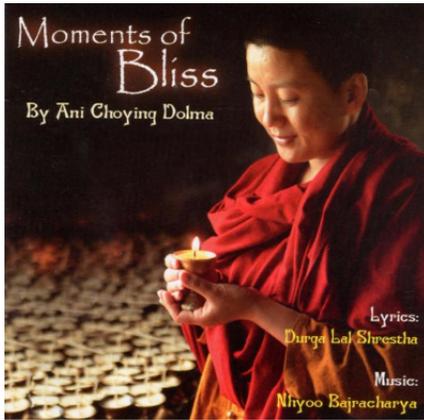
Se desapegó de todo y ganó todo: el verdadero yo.

[Leonardo Boff](#)

Fuente: <http://servicioskoinonia.org/boff/>



PREPÁRATE PARA LO PEOR Y NUNCA TE RINDAS



“El loto nace en el fango, pero su flor permanece blanca.”

Ani Choying Dolma es monja budista y cantante. Ha aprendido a transformar las experiencias negativas de su infancia en energía positiva.

–Sonríe todo el rato. ¿Usted nunca se enfada?

–Mire, cuando empecé a conducir por Nepal, donde el tráfico es muy caótico, me enfadaba cada dos por tres. En cualquier momento se me cruzaba por delante un niño, un perro o una vaca, y eso me ponía de los nervios.

–¿Qué cambió?

–Me di cuenta de que el niño o el perro o la vaca seguían caminando como si nada y yo, en cambio, seguía con el enfado.

–Y como buena budista, observaba el enfado.

–Sí. Poco a poco fui observando cómo afectaba a mis funciones físicas y mentales. Me quedaba con el enfado mucho tiempo, y la persona que lo había provocado ni siquiera se había dado cuenta de mi estado alterado. Hasta que comprendí que era una estupidez tomárselo así. Hasta que comprendí la naturaleza de la conducción en Nepal. Debía aceptarla como tal.

–¿Y qué hace ahora?

–Si me encuentro con un imprevisto en el tráfico, lo observo e intento disfrutar con lo que me está pasando. Ese es para mí el secreto de la felicidad aplicado a la vida en general: comprender los procesos de nuestro interior, lo que sentimos ante lo que nos pasa. La felicidad es un hábito que se puede ir desarrollando.

–Entonces, ¿la vida es como el tráfico de Nepal?

–Sí. La vida es desorganizada. Se trata de cambiar la percepción, la forma como vemos las cosas.



–¿Y ya está?

–Y cultivar el amor hacia los otros. La felicidad está en la relación con los demás: respetar a los otros, sus diferencias, y comprender la naturaleza de los seres humanos. Cuanto más conoces a los demás, más te conoces a ti mismo.

–Es usted una cantante famosa. Recibe muchos aplausos...

–Sí, pero no son para mi ego, sino para ayudar a los demás, a la gente de mi pueblo. Recauda fondos para proyectos muy útiles.

–¿La voz es el espejo del alma?

–Sin duda. Incluso más que la cara.

–Es amiga de Tina Turner y del dalái lama. ¿En qué se parecen?

–Los dos hacen felices a la gente. El dalái lama, con su amor y compasión, y Tina Turner, con su música y su gran energía.

–¿Qué es lo más importante que ha aprendido del dalái lama?

–Me dijo: «Esfuézate por conseguir lo mejor, pero prepárate para lo peor y, sobre todo, nunca te rindas».

–¿Lo tiene en cuenta?

–Es la frase que más me ha ayudado en la vida. Intento luchar siempre.

–¿Con qué armas?

–Con el amor y la compasión.

–Dígame una imagen que también le sirva de ayuda.

–Me la mostró un maestro budista cuando no sabía cómo gestionar los malos recuerdos de mi padre.

–Cuando era pequeña, su padre le pegaba «como si fuese un perro».

–Exacto. Mi maestro me dijo que, aunque me hubiese pegado, haría bien en recordar que él me trajo a la vida junto con mi madre, y que me cuidó. Hizo cosas buenas y malas. Y me mostró la imagen del loto.

–¿Por qué?

–El loto nace en el fango, pero su flor permanece siempre blanca y limpia. Nuestro desafío es ser esa flor, pese a los problemas que nos rodean.

–¿Con qué recuerdos se queda de su padre?

–Es la persona más importante de mi vida, junto con mi maestro. Le doy las gracias porque, si no hubiese sido por él, por las experiencias desagradables que me hizo vivir, pegándome, hiriéndome física y moralmente, no me hubiese hecho monja y no me habría transformado.

–¿Transformado en qué?

–No habría transformado esas experiencias negativas en una energía positiva, que me ha llevado muy lejos. No tendría la fortaleza que tengo ahora. Pero no deseo que otras niñas pasen por lo que yo pasé.

–Tiene un corazón muy grande.



–A veces me cuesta. En mi sociedad, que es muy conservadora, la gente espera de mí que sea una típica monja, y nada más. Me quieren encasillar, meterme en un marco pequeño. Pero yo quiero un marco más amplio, aunque no encaje en la idea que otros tienen sobre lo que debería ser una monja budista.

–Sobre su corazón...

–Se trata de hacerlo cada día más grande y más espacioso, para acoger a esa gente y a otra. Si tienes un corazón pequeño, vives congestionado, apretado, frustrado... Hay personas que tienen el corazón tan pequeño que no caben en él ni siquiera ellas mismas. Y cuando estás sofocado, frustras a todos los de tu entorno. Si estás feliz y en paz, con una sonrisa, eso se contagia a tu entorno.

Gaspar Hernández

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



QUÉ ES UN MÍSTICO HOY, por Javier Melloni

Image not found

Hoy, como en todos los tiempos, un místico es alguien tan necesario como inútil para su generación. Es inútil porque no produce nada y lo que ofrece no se puede comprar ni vender. No tiene precio en el mercado. Se escapa a quien lo quiere prender y confunde a quien lo quiere comprender. Por ello hay que apartarlo, porque se interpone entre la inmediatez de lo que hay que lograr y producir. El místico dice: lo que verdaderamente es, ya existe. Sólo hay que aprender a percibirlo. Molesta también a la institución, porque la relativiza y le recuerda que el cielo que ha pintado en el interior de sus bóvedas no es el cielo abierto auténtico.

Pero, a la vez, su presencia es indispensable porque señala un modo de existencia que anhelan todos los seres y las mismas instituciones. Ha nacido para alentar la llama sagrada que arde en todos y en todo. El fuego del místico es diferente al del profeta. Éste señala y grita lo que falta, mientras que el místico indica lo que ya es. El profeta habla del todavía no, mientras que el místico habla del ya sí. Ambas cosas son necesarias.

Parafraseando a Raimon Panikkar, “el místico no es el que tiene esperanza del futuro sino de lo Invisible”.

El místico no es ingenuo, sino inocente. La ingenuidad es una inmadurez que hace ciegas y torpes a las personas, porque les impide confrontarse con los elementos oscuros de la realidad y de sí mismos, mientras que el inocente lo ve todo, lo percibe todo y, sin echarse atrás, se entrega.

Otra de las cosas propias del místico es su capacidad de conjugar paradojas. Por un lado, es alguien exquisitamente cercano a las personas y a sus situaciones, pero también resulta inalcanzable, retirado en una extraña lejanía. Estando plenamente presente, está también ausente. Se halla en otro Lugar, y cuando está en otro lugar, se percibe su presencia. Su hablar es silente y con su callar, habla. Las palabras son sagradas para él -o ella-; por eso no las malgasta. Y por ello también sabe escuchar, y entiende lo que los demás no entendemos. Habla, mira, comprende desde un lugar diferente; a veces, tan diferente, que parece locura. Pero su locura no es más que el choque que produce en nosotros su anticipación de Realidad.

Ama cada objeto, cada planta, cada pétalo, y queda fascinado por ellos, pero, a la vez, puede prescindir de ello. Todo él es ternura, pero también vigor, como dice Leonardo Boff sobre Francisco de Asís. Es frágil y fuerte a la vez. No puede soportar el dolor de los pequeños. Ve desde ellos y para ellos, y su oración es siempre por ellos.

Es concreto, arraigado en su tiempo y en su lugar, capaz de un hablar sencillo y de poner ejemplos que los más pequeños comprenden, y a la vez, es universal, porque percibe lo que atañe a la condición común de los humanos. Ve la parte en el todo y el todo en la parte. Podríamos decir que tiene un instinto fractal, que es tal como hoy los científicos comprenden que está constituido el entramado de la realidad.

Es de una libertad soberana pero, a la vez, está al servicio de todos, porque percibe la irrepetibilidad de



cada persona y de cada cosa, y ello le hace caminar por tierra sagrada. Acoge a cada ser como una epifanía y, estremecido, se somete libremente porque sabe que su yo no le pertenece, sino que es sólo receptáculo y testigo de las existencias ajenas.

Ama su tradición, aquella que le ha nutrido y le ha guiado, pero no hace un absoluto de ella. Sabe que “ser original es retornar a los orígenes” (Gaudí), no para repetirlos sino para recrearlos. Y el origen de cada tradición está más allá de ella misma, antes de que surgiera. Conoce el camino de la Fuente, “aunque es de noche”. Su fe es transconfesional, porque sabe que la existencia está atravesada de Presencia y ello es lo que celebran todas las tradiciones. Se alegra con ellas, por su diversidad y su riqueza.

Como un compás, con un pie está arraigado en su propio centro, y con el otro recorre los círculos de la alteridad. Este centro no es sólo el de la tradición a la que pertenece, sino que es un Centro más hondo que, descentrándole, le recentra.

Todo él está vacío. Su existencia es un pasaje por el que otros transitan para descubrirse a sí mismos. Como un icono, su sola presencia ayuda a los que le rodean a descubrir la hondura que les habita. Él sólo calla y ve. Y su alegría, tanto como su nostalgia, son inmensas.

Fuente: Artículo publicado en el número de noviembre de la revista [El Ciervo](#)

Compromiso LA BONDAD, por Roger Ebert



...

En 2011, cuando ya sabía que el cáncer acabaría con su vida, Ebert escribió una autobiografía titulada "Life Itself" [La Vida Misma] donde definía así sus convicciones políticas:

"La palabra "bondad" cubre todas mis creencias políticas. No hay necesidad de explicar más. Creo que si, al final, de acuerdo a nuestras capacidades, hemos hecho algo para que los demás sean un poco más felices, y algo para hacernos un poco más felices a nosotros mismos, eso es lo mejor que podemos hacer.

Hacer menos felices a los otros es un crimen. Hacernos infelices a nosotros mismos es donde todo crimen comienza. Debemos tratar de aportar alegría al mundo. Esto es cierto sin importar cuáles son nuestros problemas, nuestra salud, nuestras circunstancias. Tenemos que intentarlo.

No siempre supe esto. Estoy feliz de haber vivido lo suficiente para averiguarlo."

Roger Ebert, crítico de cine

Fuente: www.principiamarsupia.com.



DEL VIEJO AMOR AL BUEN AMOR, por Joan Garriga



12 reglas de oro para vivir en pareja hoy.

1. SIN TI NO PODRÍA VIVIR / SIN TI TAMBIÉN ME IRÍA BIEN.

Somos dos adultos que nos sostenemos sobre nuestros propios pies, no dos niños buscando a sus padres. Sin ti también me iría bien, pero me alegra el corazón que sea contigo y que estemos juntos.

2. TE QUIERO POR TI MISMO / TE QUIERO POR TI MISMO... BUENO, A PESAR DE TI MISMO

Es un regalo enorme amar las sombras del otro, su ego, sus dificultades, y ser compasivos con ello, porque eso significa que somos capaces de reconocer al otro miembro de la relación en su realidad más sombreada. La pareja es un campo de crecimiento en el que se van limando las asperezas del ego gracias a que el amor compartido es capaz de soportarlas.

3. HAZME FELIZ / SIENTO EL DESEO ESPONTÁNEO DE QUE SEAS FELIZ

La pareja no está pensada para darnos la felicidad, aunque si sabemos conjugar todas sus dimensiones experimentamos algo que se acerca a la dicha. Sentimos que pertenecemos a algo, que hemos creado una intimidad, un vínculo, y que construimos caminos de vida.

4. QUIERO UNA PAREJA / MEJOR ME PREPARO PARA SER PAREJA

El exceso de «yo» y de individualidad por encima del sentido del «nosotros» convierte la pareja en un campo increíble de libertad y al mismo tiempo nos expone a más y más soledad e incertidumbre. Las dos cosas al mismo tiempo. Si quieres tener pareja, trabaja en tu interior para encontrar tu propio tono y manera para ser compañero o compañera, y lo demás se te dará por añadidura.

5. TE LO DOY TODO / MEJOR TE DOY LO QUE ME MANTIENE EN EL MISMO RANGO QUE TÚ

La pareja es una relación de igualdad en la que hay que procurar que haya un intercambio de equilibrio y justicia para preservar la paridad de rango. Dar mucho puede generar en el otro un sentimiento de deuda y empequeñecerlo. Mejor dar lo que el otro puede devolver de alguna manera, puesto que con el intercambio fértil crece la felicidad.



6. DÁMELO TODO / DAME LO QUE TIENES Y ERES Y YO PUEDO COMPENSAR, PARA MANTENERME EN MI DIGNIDAD

Cuando alguien en una relación lo pide todo del otro, debemos sospechar dos cosas: la primera, que esa persona es un niño y la segunda, que esa persona sin duda no va a tomar y apreciar lo que se le da, porque está anclada en un guión de insatisfacción que se nutre de demanda, la cual, aunque sea atendida, no se satisface. Mejor el intercambio positivo y gratificante al negativo e hiriente.

7. OJALÁ SEA INTENSO Y EMOCIONAL / OJALÁ SEA FÁCIL

Algunas relaciones discurren con fluidez y facilidad, no chirrían. Son el resultado del encuentro de dos naturalezas que armonizan sin grandes desencajes. Otras veces, todo es difícil, a pesar del amor. Cuando una relación es intensa y emocional, a menudo llega a ser desvitalizante. De hecho las grandes turbulencias emocionales y los juegos psicológicos desgastantes y fatales tienen que ver con reminiscencias de heridas infantiles y viejos anhelos no colmados.

8. LUCHO POR EL PODER / COOPERAMOS

Demasiados siglos de lucha y sufrimiento entre hombres y mujeres nos convocan a una reconciliación. Es maravilloso cuando en la pareja ambos sienten adentro, de verdad, de corazón, que no hay mejor ni peor, y que caminan juntos. No uno por arriba y otro por abajo, no uno por delante y otro por detrás. Cooperan. Son compañeros y amigos y hermanos y amantes y socios. Uno y uno son más que dos. En lo más profundo las mujeres se suelen sentir mejores que los hombres —según mis estadísticas— pero las más inteligentes se encargan de que sus parejas no lo noten.

9. YO PIENSO, TÚ SIENTES Y ANTE LO DIFÍCIL SÁLVESE QUIEN PUEDA / REÍMOS Y LLORAMOS JUNTOS Y JUNTOS NOS ABRIMOS A LA ALEGRÍA Y EL DOLOR

Las parejas enfrentan en su proceso vital asuntos que en algún momento duelen: hijos que no vienen, abortos, muertes o enfermedades de seres queridos, vaivenes económicos y existenciales. Son asuntos que ponen a prueba la capacidad de aguante de la pareja, y que o bien la fortalecen o bien la derrumban y ponen en ella resentimientos y millas de distancia.

10. QUE SEA PARA SIEMPRE / QUE DURE LO QUE DURE

Entrar en el amor de pareja significa también hacerse candidato al dolor de un posible final. Hoy en día se habla de monogamia secuencial, esto es de que, estadísticamente, cabe esperar que tengamos entre tres y cuatro parejas a lo largo de nuestra vida, con el consiguiente estrés y tránsitos emocionales complejos que ello conlleva. Cuando no hay un contrato institucional de por medio, tenemos una oportunidad de crear la pareja cada día, a nuestra manera y de vivir lo que nos permite. Si llega el final, aprendemos el lenguaje del dolor, la ligereza y el desapego, para luego volver de nuevo al carril del amor y de la vida.

11. PRIMERO LOS PADRES O LOS HIJOS Y LUEGO TÚ / PRIMERO NOSOTROS, ANTES QUE NUESTRAS FAMILIAS DE ORIGEN Y QUE NUESTROS HIJOS EN COMÚN

Conviene saber que el amor se desarrolla mejor en universos de relación ordenados: que los padres sean padres y que los hijos sean hijos, que la pareja que se ha creado (que puede incluir a hijos de anteriores relaciones) tenga prioridad frente a parejas anteriores o frente a las familias de origen. Que el pasado sea honrado y labre un buen presente y un buen futuro. Algunas personas dan más importancia a los hijos en común que a la pareja, lo cual acaba creando malestar en todos. Al mismo tiempo, una pareja posterior debe saber que tiene más posibilidades de ocupar un buen lugar si asume que los hijos de su pareja estaban antes y respeta su prioridad.



12. TE CONOZCO / CADA DÍA TE VEO Y TE RECONOZCO DE NUEVO

Algunas parejas no se relacionan con la persona que tienen al lado, sino con las imágenes interiores que se han ido formando de esa persona a lo largo del tiempo. Viven en el pasado y se olvidan de actualizarse cada día. Para evitarlo, ayuda, y mucho, abrir la percepción a cada instante nuevo y no dar a la otra persona por supuesta. El otro se ilumina cuando le reconocemos y le descubrimos como nuevo, y de este modo también nosotros nos volvemos nuevos y jóvenes.

Joan Garriga

Del libro "El buen amor en la pareja", Ediciones Destino

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



EL AMOR EN LA PAREJA, por Joan Garriga



¿Necesitamos pareja?

- Anhelamos un vínculo que nos reporte pertenencia, intimidad, sexualidad y crecimiento.

¿Y la pareja nos lo da?

- Sí, pero hoy queremos que la pareja sirva al yo..., y eso lo complica todo.

¿Puedo ser feliz sin pareja?

- Sí: conozco a un monje feliz, sin sexo, pero con pertenencia, intimidad y crecimiento.

¿Y usted?

- Me casé, me divorcié. Volví a casarme, aposté fuerte..., y volví a divorciarme. Luego tuve una pareja muy amorosa con la que no convivía... ¡y fue mi mejor relación!

¿Y qué sucedió?

- Que a los siete años, ella quiso un hijo conmigo..., y yo no: motivo de ruptura segura.

¿Y hoy, qué tal anda?

- Tengo amor, aunque sin vivir en pareja.

¿Mejor solo que mal acompañado?

- Sí..., ¡pero casi todo el mundo prefiere mal acompañado! Solemos preferir algún vínculo..., ¡aunque sea de mal amor!

¿Qué hacer para tener buen amor?

- Hay cuatro etapas. Primera, enamoramiento: "Me mueves mucho..., pero te veo poco". Segunda, relación: "Ya te veo mejor, ¡y aun así te elijo para caminar juntos!". Tercera. Compromiso: "Estamos creando algo más importante que nuestras familias de origen y parejas anteriores".

¿Y cuarta?

- Entrega: "¡Te quiero a ti y a lo que a ti te dirige!". Este es ya un amor muy desarrollado...

¿Por qué?

- Es el deseo espontáneo de que el otro sea feliz. ¡Eres feliz en la plenitud del otro!

Palabras mayores, ¿no?

- ¡Sí! Entre tanto, importa que sepamos esto: nadie, ¡nadie!, puede hacerte feliz. Y que nadie, ¡nadie!, puede hacerte infeliz.

¿Entonces...?

- Tu felicidad sólo depende de tu conexión íntima con tu ser interior.

¿Y de qué depende esa conexión?

- De estar en paz con tus figuras paternas y familiares para no cargar con nudos... que luego pretenderás



ventilar en la pareja.

¿Eso pasa?

- Una pareja no son dos personas: son dos sistemas familiares que se encuentran.

¿Qué coste y beneficio tiene la pareja?

- “¿Es mejor casarse o permanecer soltero?”, le preguntaron a Sócrates, que respondió: “Cásate. Si te va bien, serás un poco feliz. Y si te va mal..., ¡serás filósofo!”.

Deme algún ejemplo de mal amor.

- “Sin ti no podría vivir”, le decimos a nuestra pareja, como si fuésemos niños. ¡Mal amor! Buen amor: “Sin ti también me iría bien”...

Ah.

- ... pero como adulto, elijo estar contigo. “Te quiero por ti mismo”, decimos, ¡y no es bueno!: el buen amor consiste en “te quiero... a pesar de ti mismo”, es decir, el buen amor acepta la sombras del otro, acoge y lima las asperezas de los egos que se encuentran.

Siga, siga...

- “Quiero pareja”: ¡mal amor! Abandona la demanda... ¡actúa!: “Mejor me preparo para ser pareja”.

Encuentra tu modo de ser buen compañero..., y lo demás ya vendrá solo.

¿Algo muy intenso y emocional?

- ¡No! Esas turbulencias empobrecen y desvitalizan, responden a heridas infantiles y viejos anhelos no colmados. ¡Lo enriquecedor es que la relación fluya con facilidad!

Toda pareja es una relación de poder.

- ¡No! Es cooperar, es que uno y uno sean más que dos. Mal amor: “Te lo doy todo”.

¿Por qué?

- Dar mucho puede originar en el otro un sentimiento de deuda, y empequeñecerlo. Ya no hay igualdad.

¡Da lo que el otro pueda devolver sin que tenga que perder la dignidad!

¿Y si una parte pide: “Dame más”?

- Puede que esté anclada en un guión de insatisfacción que se nutre de demanda: le des lo que le des, ¡será siempre insuficiente!

Otro ejemplo de mal amor.

- Poner a tus padres o a tus hijos por delante de tu pareja. El buen amor es: “¡Primero nosotros!, antes que nuestras familias de origen y que nuestros hijos en común”.

Otro ejemplo de buen amor.

- Reír y llorar juntos ante cualquier adversidad: muertes, abortos, ruinas...

Qué difícil que la pareja dure, ¿no?

- Pues que dure lo que dure: entrar en el amor de pareja significa también hacerse candidato al dolor de su eventual final.

¿Cuánto dura de promedio una pareja?

- Podemos esperar entre tres y cuatro parejas a lo largo de nuestra vida..., ¡con el consiguiente estrés emocional! Cada final nos enseña el dolor y el desapego..., para luego volver de nuevo al carril del amor y de la vida.

Regale un último consejo para fomentar el buen amor en una pareja.

- No deis por hecho que conocéis a vuestra pareja. Miradla cada día de nuevo como si fuera nueva, y veréis lo que no veáis. Nos relacionamos con la imagen que nos hemos hecho del otro, pero... ¿es el otro así hoy?

Conclusión amorosa.

- Lo dicho: solemos reclamar al otro: “Hazme feliz”, pero el buen amor consiste en sentir el deseo espontáneo de que el otro sea feliz.



Entrevista del diario LA VANGUARDIA

Jueves 14 de marzo de 2013.

Por VÍCTOR-M. AMELA



LUCHAR... SIN ODIO, por Rafael Redondo



Puedo pensar en la atrocidad de quienes sin gobierno nos gobiernan, sin compasión y arrogancia ignoran a los desasistidos, echan de su techo a los desheredados, siembran de pánico a los desahuciados, ignoran a los niños, a los débiles y enfermos.

Puedo poner mi pluma y mi tiempo en su favor... y pudiera escribir los versos más tristes esta noche, pues me toca de muy cerca ese cruel cerco. Pero no les obedezco, no les odio.

En la más profunda vena de esa refriega cotidiana, se que puedo y debo luchar con más descaro que nunca; y amar más que nunca a mis semejantes. Luchar sin odiar en el corazón del volcán, en el corazón de la vida. Y decirme y gritarte: la vida es hermosa. Que no te paralice el miedo que te inoculan. No les odies, la vida sigue siendo bella. Sí.

Fuente: [Sangha IparHaizea](#).

PLEGARIA DE SHANTIDEVA



Que todos los seres, en cualquier lugar
atormentados por el sufrimiento de la mente y el cuerpo
alcancen un océano de felicidad y alegría
en virtud de mis méritos.

Que ningún ser sufra,
cometa un acto negativo, o caiga enfermo.
Que ninguno tenga miedo o sea menospreciado,
ni que su mente caiga en depresión.

Que los ciegos vean formas
y que los sordos escuchen sonidos,
que aquellos cuyos cuerpos están desgastados por el esfuerzo
sean restaurados al encontrar reposo.

Que los que están desnudos encuentren ropas,
que los hambrientos encuentren comida;
que los sedientos encuentren agua
y bebidas deliciosas.

Que los pobres encuentren riquezas,
y que aquellos debilitados por el dolor encuentren alegría;
que los entristecidos encuentren esperanzas,
felicidad permanente y prosperidad.

Que haya lluvias en el momento oportuno
y cosechas abundantes;
que todas las medicinas sean efectivas
y que las oraciones sean escuchadas.



Que todos los que están mal y enfermos
sean rápidamente liberados de sus sufrimientos.
Que cualesquiera enfermedades haya en el mundo,
nunca vuelvan a producirse.

Que los temerosos dejen de temer
y que aquellos que estén prisioneros queden libres;
que los que carecen de poder lo encuentren,
y que todas las personas piensen en beneficiar a los otros.

Mientras el espacio exista,
Mientras los seres sintientes existan
Hasta entonces quiero seguir existiendo
Para disipar los sufrimientos del mundo.

Plegaria de Shantideva, santo y sabio budista del s. VIII



2013: CORAJE PARA RENOVARSE, por Leonardo Boff



2013-01-01

Hace más de quince años publiqué en el Jornal do Brasil, que hoy existe online, un artículo con el título “Rejuvenecer como águilas”. Releyendo aquellas reflexiones me di cuenta de lo actuales y adecuadas que son todavía para los malos tiempos que vivimos y sufrimos. Las retomo hoy para alimentar nuestra esperanza debilitada por las amenazas que pesan sobre la Tierra y la Humanidad. Si no nos agarramos a alguna esperanza, perdemos el horizonte de futuro y corremos el riesgo de entregarnos al desamparo inmovilizador o a la resignación estéril.

En este contexto recordé un mito de la antigua cultura mediterránea sobre el rejuvenecimiento de las águilas.

De tiempo en tiempo, reza el mito, el águila, como el ave fénix egipcia, se renueva totalmente. Vuela cada vez más alto hasta llegar cerca de sol. Entonces las plumas se encienden y empieza arder. Cuando llega a este punto, se precipita desde el cielo y se lanza a las frías aguas del lago. Y el fuego se apaga. A través de esta experiencia de fuego y de agua, la vieja águila rejuvenece totalmente: vuelve a tener plumas nuevas, garras afiladas, ojos penetrantes y el vigor de la juventud. Este mito seguramente es el sustrato cultural del salmo 103 cuando dice: «El Señor hace que mi juventud se renueve como un águila».

Y aquí tenemos que visitar a C.G. Jung que entendía mucho de mitos y de su sentido existencial. Según su interpretación, fuego y agua son opuestos que cuando se unen se vuelven poderosos símbolos de transformación.

El fuego simboliza el cielo, la conciencia y las dimensiones masculinas en el hombre y en la mujer. El agua, por el contrario, simboliza la tierra, el inconsciente y las dimensiones femeninas en el hombre y en la mujer.

Pasar por el fuego y por el agua significa, por lo tanto, integrar en sí los opuestos y crecer en identidad personal. Nadie que pasa por el fuego y por el agua permanece igual. O sucumbe o se transfigura, porque el agua lava y el fuego purifica.

El agua también nos hace pensar en las grandes crecidas como las que sufrimos en el año 2010 en las



ciudades serranas del Estado de Río. Con su fuerza arrastraron todo, especialmente lo que no tenía consistencia y solidez. Son los infortunios de la vida.

Y el fuego nos hace imaginar el crisol o los altos hornos que queman y acrisolan todo lo que es ganga y no es esencial. Son las conocidas crisis existenciales. Al hacer esta travesía por la «noche oscura y terrible», como dicen los maestros espirituales, dejamos aflorar nuestro yo profundo sin las ilusiones del ego. Entonces maduramos para lo auténticamente humano y verdadero que hay en nosotros. Quien recibe el bautismo de fuego y de agua rejuvenece como el águila del mito antiguo.

Pero haciendo abstracción de las metáforas, ¿qué significa concretamente rejuvenecer como un águila? Significa entregar a la muerte todo lo viejo que existe en nosotros para que lo nuevo pueda irrumpir y hacer su camino. Lo viejo en nosotros son los hábitos y las actitudes que no nos engrandecen: querer tener siempre la razón y la ventaja en todo, el descuido con uno mismo, con la casa, con nuestro lenguaje, la falta de respeto con la naturaleza, así como la falta de solidaridad con los necesitados, próximos y distantes. Todo esto debe morir para que podamos inaugurar una forma de convivencia con los otros que se muestre generosa y cuidadosa con nuestra Casa Común y con el destino de las personas. En una palabra, significa morir y resucitar.

Rejuvenecer como un águila significa también desprenderse de cosas que fueron buenas y de ideas que en su día fueron luminosas pero que lentamente, con el paso de los años, han sido superadas y son incapaces de inspirar un camino hacia el futuro. La crisis actual perdura y se profundiza porque los que controlan el poder tienen conceptos envejecidos, incapaces de dar respuestas nuevas.

Rejuvenecer como un águila significa tener coraje para volver a empezar y estar siempre abierto a escuchar, a aprender y a revisar. ¿No es esto lo que nos proponemos cada vez que empezamos un nuevo año?

Que el año 2013 que estamos inaugurando sea la oportunidad de preguntarnos cuanto de gallina que solo quiere andar escarbando en el suelo existe en nosotros y cuanto de águila hay todavía en nosotros, dispuesta a rejuvenecer, al confrontarse valientemente con los tropiezos y las crisis de la vida, y a buscar un nuevo paradigma de convivencia.

Y no podemos olvidar aquella Energía poderosa y amorosa que siempre nos acompaña y que mueve todo el universo. Ella nos habita, nos anima y confiere un sentido permanente al vivir y al luchar.

¡Que el Spiritus Creator no nos falte nunca!

Leonardo Boff

Fuente: [2013: Coraje para renovarse.](#)



MENSAJE DE AÑO NUEVO, por Joan Tollifson



Un precioso mensaje de Año Nuevo de mi dulce amiga Joan Tollifson...

Pema Chodron abre su libro, el cual recomiendo mucho (Living Beautifully with Uncertainty and Change- Vivir Maravillosamente en la Incertidumbre y el Cambio) con una de mis citas favoritas de Shunryu Suzuki Roshi, fundador del Centro Zen de San Francisco : “La vida es como abordar un bote que está a punto de zarpar y hundirse.” ¡Muy cierto!

El libro de Pema se divide en tres secciones que se centran en torno a tres compromisos, el último de los cuales es “Comprometerse a Abrazar el Mundo Tal y como Es.” El último capítulo de esa sección se llama “Despertar en el Osario.” Pema explica que en el Tíbet, cuando alguien muere, el cuerpo se corta en pedazos y se traslada al osario, donde los chacales y los buitres y otras aves de rapiña llegan para alimentarse de los restos. Este osario o cementerio era un sitio en donde aquellos que meditaban llegaban para presenciar la impermanencia de la vida. Pema escribe que, “El osario se ha convertido en una metáfora de la vida tal y como es y no como nos gustaría que fuera.” El libro de Jeff Foster que tanto recomiendo “The Deepest Acceptance” también trata mucho acerca de este despertar en el osario, aunque no utiliza exactamente esas palabras.

Cada mañana, como muchos de ustedes, enciendo el ordenador y veo los titulares. “Una estudiante de 23 años, alumna de medicina en la India fue golpeada y violada brutalmente en un autobús, debido a todas sus heridas, murió en el hospital. En Los Ángeles, una mujer sin hogar de 67 años fue rociada con gasolina y prendida en llamas mientras dormía en una banca junto a la parada de autobús. Varios niños fueron muertos a tiros dentro de una escuela en Connecticut y muchas personas de los Estados Unidos reaccionan comprando cada día más armas. Hay una guerra continua en Siria, Afganistán y Palestina, las bombas caen sobre las casas, sobre ancianos y niños. Vuelan extremidades. La gente queda ciega y mutilada. Los niños huérfanos. Los drones norteamericanos matan a más niños inocentes en Yemen”.

Hay un sufrimiento que no siempre aparece dentro de los titulares. En las granjas industriales a lo largo de todo el país, los animales soportan vidas de tortura en condiciones increíblemente horribles de las cuales la mayoría de la gente no tiene consciencia. La Tierra misma está siendo violada y diezmada por la tala de montes, derrames de petróleo, por los efectos catastróficos del cambio climático y la rápida aceleración de



la sobrepoblación humana, y parece que nadie sabe cómo detener al monstruo.

Algunas vidas son increíblemente difíciles y dolorosas, en zonas de guerra o en cámaras de tortura o en manos de traficantes de sexo infantil, y no puedo imaginar cómo las personas sobreviven algunas de las cosas que hacen. En contraste, mi vida resulta inmensamente cómoda y afortunada, pero incluso, en la mejor de las circunstancias, parece que los seres humanos somos vulnerables a las aparentemente insoportables olas de emoción, pensamiento y sensación que han llevado a muchos al suicidio, a la adicción o a la locura.

El dolor y el sufrimiento en este mundo es muy real en cierto sentido. Duele. Y yo no puedo remover nada de eso por simplemente creer que todo es el Ser Único o que se trata de la aparición de un sueño fugaz que parece real. Y sin embargo, cuando realmente dejo ir, cuando realmente me enamoro de la vacuidad, cuando estoy dispuesto a abrazar ese osario y abrir mi corazón y encontrar la profunda aceptación; cuando se da una completa rendición y se deja ir absolutamente todo, entonces, de repente, se da un cambio. Veo y siento verdaderamente que nada real puede ser destruido y que hay un espacio Aquí/Ahora para que todo sea exactamente como es.

En mi experiencia, no se trata de un cambio que ocurra de una vez por todas, sino más bien, una y otra vez. Algunas veces el dolor se siente abrumador y este cambio parece como un recuerdo lejano o una quimera. Caigo en la amargura o en el cinismo. Me endurezco y me cierro. Me muerdo los dedos, me deprimó o me enfurezco, busco consuelo en lugares equivocados. Pero después, milagro de milagros, despierto de nuevo, la limitación le cede su lugar a la libertad. No se trata de la libertad que imaginamos cuando el dolor desaparece para siempre y el mundo se convierte en una felicidad utópica. Es la libertad de ese amor incondicional que permite que todo sea como es, ese amor en el Corazón de todo.

En el camino, yo hago lo que la vida me mueva a hacer. Envío dinero aquí o allá, le escribo al Presidente o al Congreso solicitando un cambio en esto o en lo otro. Me siento en silencio y contemplo el dolor o la belleza. Rezo. Escribo libros, doy charlas, me muerdo los dedos y luego me los vendo. Me siento en silencio para ver caer la nieve, escucho el canto de un pájaro y gozo de la entrada del sol que se refleja en la alfombra en una mañana de invierno.

Algunas veces, no lo olvidemos, las noticias son conmovedoras y sorprendentes. Durante mi vida he visto enormes cambios positivos para las mujeres, para las personas de color, para las personas LGBT (lesbianas, gays, bisexuales, transexuales), para personas con discapacidades, cambios que en mi juventud no habría podido imaginar. He visto una creciente toma de consciencia en cuanto a la ecología y a la interdependencia. Y cada día, ignorados dentro de los titulares, las personas están llevando a cabo actos de bondad y generosidad y la vida está despertando del sueño de la separación y del aislamiento. Y en este momento, en el filo del Aquí y el Ahora, me parece que, de alguna manera, todo es soportable, incluso las peores atrocidades.

Estar aquí, tanto como consciencia (el Todo indiviso que lo acepta todo y nada necesita) y como ser humano, con todas las imperfecciones, decepciones e incertidumbres. Estar aquí en (y como) esta perfecta e ilimitada presencia consciente que incluye este cuerpo-mente siempre cambiante y este loco, maravilloso país en donde vivo y este planeta y sistema solar y esta galaxia y este universo y esta novedosa realidad virtual llamada Facebook, donde los amigos de todo el mundo se hacen presentes, sin cuerpo, o tal vez más allá de los aparentes límites del cuerpo, para conocernos, saludarnos y apoyarnos mutuamente en el



interminable camino que nos lleva de Aquí a Aquí... ¿qué más se puede decir?

Simplemente esto: Me siento sumamente agradecido con todos los que han aparecido en este Sueño de Despertar, con los que visitan esta página y leen mis libros y asisten a mis reuniones. Me siento muy agradecido con todos mis amigos, con todos aquellos que incansablemente, y en contra de todos los pronósticos, siguen trabajando por la paz y la justicia y por un mundo mejor para todos, y para todos aquellos que se sientan en silencio ante el osario. Me siento muy agradecido por mis aparentes enemigos también, quienes revelan mis propias partes sombrías y que me indican en dónde sigo aferrado a la ilusión.

Gracias a todos por estar aquí y por ser exactamente quienes son en cada sentido. Les deseo a todos y cada uno de nosotros una paz verdadera, verdadera libertad, amor incondicional, alegría sin causa y una risa incontrolable para este Año Nuevo. Y deseo para todos nosotros, que podamos encontrar el camino dentro de este único momento presente para abrazar al mundo tal y como es, que despertemos en ese osario, que aceptemos el dolor y el sufrimiento sin darles la espalda, sin amargarnos, sin aferrarnos a un falso consuelo. Que todos podamos descubrir la más profunda aceptación y aprendamos a encarnarla y a transmitirla. Y que cuando nos dejemos llevar por la ira, o cuando nos mordamos los dedos o cuando nos fumemos esos cigarrillos o digamos cosas de las que después nos arrepintamos nos sepamos perdonar a nosotros mismos y reconocer que lo estamos haciendo lo mejor posible y que todo esto es simplemente la danza de la vida.

El Maestro Zen Vietnamita Thich Nhat Hanh dijo, “Queremos ser sólo buenos, y queremos eliminar todo mal. Pero eso es sólo porque olvidamos que el bien está hecho de elementos no-buenos.” Dijo, “No puedes ser solamente bueno. No puedes tener la esperanza de eliminar el mal, porque gracias al mal, el bien existe, y viceversa.” Él comprobó esto en vida propia. Vivió la guerra en Vietnam. Y escribió un bellissimo poema, “Llámame por Mis Verdaderos Nombres,” que dice (en parte) así:

“No digas que parto mañana -
aún hoy sigo llegando.

Mira profundamente: cada segundo estoy llegando
para ser un brote en una rama de Primavera,
para ser un pequeño pájaro en mi nuevo nido,
para ser una oruga en el corazón de una flor,
para ser una joya escondiéndose en una piedra...

Soy una mosca de mayo transformándose
en la superficie del río.
Y soy el pájaro
que ha de tragarse esa mosca de mayo.

Soy una rana nadando alegremente
en las claras aguas de un estanque.
Y soy la serpiente de hierba
que silenciosamente se alimenta de la rana.

Soy el niño de Uganda, todo carne y huesos,



mis piernas tan delgadas como cañas de bambú.
Y soy el comerciante de armas,
que vende armas letales a Uganda.

Soy la joven de doce años,
refugiada en un barco pequeño,
que se arroja al océano
después de haber sido violada por un pirata del mar.
Y soy el pirata,
con mi corazón aún incapaz de ver y amar.

Mi alegría es como la Primavera, tan cálida
que hace que las flores broten por toda la Tierra.
Mi dolor es como un río de lágrimas,
tan inmenso que llena los cuatro océanos.

Por favor, llámame con mis verdaderos nombres,
para que pueda escuchar todos mis gritos y risas a la vez,
para que pueda darme cuenta de que mi alegría y mi dolor son uno solo.

Por favor, llámame por mis verdaderos nombres,
para que pueda despertar,
y para que la puerta de mi corazón
pueda mantenerse abierta,
la puerta de la compasión.”

Thich Nhat Hanh

Con mucho amor para todos,
¡Feliz Año Nuevo!

Joan Tollifson

Traducido por Tarsila Murguía

Fuente: <http://www.facebook.com/notes/jeff-foster-en-español/>



SÓLO EL AMOR ES REAL, por Jeff Foster

“Todo el mundo tiene 5.5 litros de sangre. Sólo soy un ser humano. Para mí todos son iguales...”

Tocando lo intocable. Dejando atrás el dogma. Reconociendo al “otro” como yo mismo bajo otro disfraz. Incapaz de alejarme. Ya sabes, se trata de uno parlotando acerca de la Unidad, presumiendo sobre nuestros maravillosos despertares, explicando a los demás cómo hemos evolucionado espiritualmente y discutiendo si hay o no un yo separado. Una cosa muy diferente es vivir una vida que refleje el entendimiento de nuestra completa inseparabilidad. Más allá de la claridad y de la sabiduría, está este amor – esta expresión viviente, tan motivante, con una claridad inamovible. El amor puede expresarse como se expresa aquí, a través de limpiar y alimentar al hambriento, silenciosamente y sin drama de por medio, sin la necesidad de gritarlo a los cuatro vientos. O puede expresarse de otras maneras. El amor es salvaje y libre – quién sabe cómo se expresará este entendimiento. No todos tenemos que vivir como este hombre. Pero como podemos ver, debe expresarse, simplemente debe hacerlo, si es que hemos de estar plenamente vivos y ser plenamente humanos. La claridad sin amor resulta completamente insípida y vana. El abrirnos radicalmente a la vida, no evitar el dolor sino darle la cara, despierta una alegría, una satisfacción y una cálida compasión que todo el dinero y toda la seguridad en el mundo no puede comprar. Cuando dejamos de poner atención al mundo, cuando nos escondemos para no ver el sufrimiento de los demás, tan sólo nos estamos escondiendo de nuestros propios reflejos. Violamos nuestro voto Bodhisattva, impreso en nuestro corazón desde siempre. Es nuestro propio sufrimiento del que nos escondemos.

Bendito este hombre Narayanan Krishnan y todos los demás que trabajan incansablemente para aliviar el sufrimiento del mundo, a pesar de que saben que tal vez, en última instancia, se trate de una lucha sin fin – que la gente ha sufrido y que posiblemente así seguirá siendo. Pero esa filosofía no es su preocupación ya que el aquí y el ahora les importa muchísimo más. Su actual trabajo no es recompensado – su trabajo es la recompensa.

Les digo a estos conceptos espirituales de “no hay un yo” o “no hay ningún sufrimiento” o “el mundo es sólo una ilusión” o “no hay elección”, ¡inclinen sus cabezas en señal de vergüenza! Ustedes han evidenciado ser la filosofía nihilista y triste de los satisfechos y bien alimentados. Su dogma se disuelve ahora. Sólo el amor es real. Sólo el amor ha sido siempre real.

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguía

SALIR DEL REINO DE LA CODICIA, por Pedro San José



La actual fase de la crisis económica ha condenado a múltiples personas, familias, grupos y países a experimentar la falta de futuro, la incapacidad para resolver su vida, y en ocasiones se ven envueltas en situaciones desesperadas de pobreza. Esta experiencia es más aparente para aquellos que estaban acostumbrados al consumo y a la solución fácil de sus necesidades, como ocurría en las metrópolis de Occidente. Mientras tanto sectores privilegiados muy minoritarios hacen ostentación obscena de lujo y de posesión desmedida.

Esta crisis se relativiza si se mira desde las poblaciones del quinto mundo, los pobres del cinturón del Sahel, los desheredados de la tierra en las sociedades pobres. Para ellos la crisis es su estado natural, la lucha por que sus hijos no mueran, por la búsqueda del agua, y las colas para el alimento. Sin embargo a ellos también les afecta, pues la cooperación internacional se ha reducido, y la hambruna se extiende, al cerrarse el corazón y los bolsillos de Occidente.

Esta crisis ha sido inicialmente y en toda su evolución el resultado de un modelo fallido, el del capitalismo financiero no regulado, basado en la acumulación sin medida y en la especulación para poseer más y para controlar más.

El Buda manifestaba que la causa del sufrimiento humano es que el linaje humano está encadenado en el reino de la codicia, en el reino de la aversión y en el reino de la confusión. El reino de la codicia es la compulsión por poseer, por controlar y por ser más, en lucha y competencia con los otros, que son considerados extraños y amenazadores de nuestra seguridad. La expresión social del reino de la codicia es el modelo de mercado financiero no regulado. Mientras no acabemos con este modelo, el sufrimiento y la decadencia humana serán inexorables.

El primer paso para cambiar este estado de cosas empieza en la persona. Si no superamos nuestra conciencia egoica y nuestro apego, podremos echar la culpa de nuestra miseria al enemigo exterior, a los poderosos de la tierra. Pero todos somos responsables. Nuestra proyección social no puede realizarse desde la neurosis y el victimismo, sino desde la renovación de la conciencia.



La proyección social de esta superación de conciencia, de este despertar del hombre, es lo que Celso Navarro llamaba en el retiro de zen y contemplación que recientemente hemos tenido en Madrid el “Sendero del Bodhisatva”, el arquetipo de la mente iluminada que se centra en el amor incondicional. Es necesario desarrollar en el mundo un flujo hacia la unidad de todos los seres, basados en programas prácticos de transformación social, definidos por la solidaridad, por el respeto a toda forma de vida, y por búsqueda de la equidad favoreciendo a los mas vulnerables. El otro soy yo y sus necesidades son las mias.

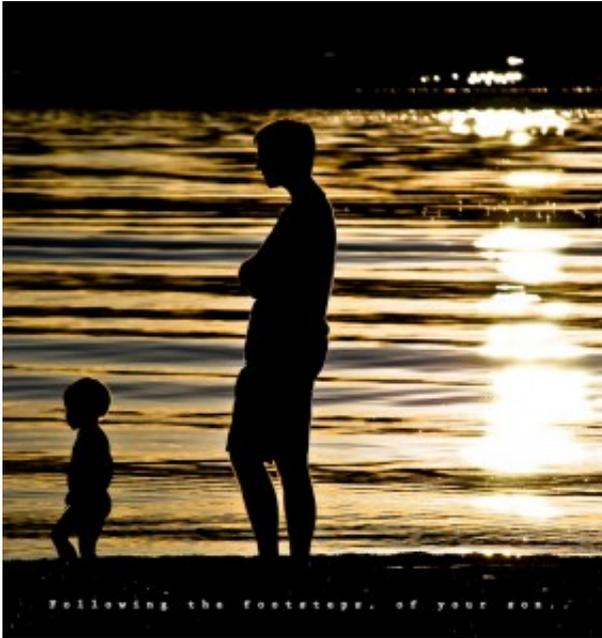
¡Que todos los seres sean felices!

Pedro San José

Fuente: [Espíritu y Zen](#).



DEFINICIÓN DE HIJO, por José Saramago



Hijo es un ser que nos prestaron para un curso intensivo de como amar a alguien más que a nosotros mismos, de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos y de nosotros aprender a tener coraje.

Sí, es eso! Ser padre o madre es el mayor acto de coraje que alguien puede tener, porque es exponerse a todo tipo de dolor, principalmente de la incertidumbre de estar actuando correctamente y del miedo de perder algo tan amado. Perder? cómo? No es nuestro, recuerdan? Fue apenas un préstamo”....

Cierto pero es un préstamo que llega a convertirse en el don maspreciado que jamás llegamos a tener en el efímero tiempo que dure el empréstito. Un préstamo por el que damos la vida, sabiendo que hay que devolverlo. Un préstamo sin intereses pero cuyo cuidado lleva implícito el mas alto sacrificio y la defensa mas sólida! Cuida tu préstamo, muchos lo querrán, otros lo odiarán, pero para ti no tiene precio!!!!!!!!!!!!

José Saramago



QUE CAIGAN LOS MUROS, por Sabine Lichtenfels



“Donde hay dolor, surja curación,
Donde hubo rabia, surja una fuerza transformadora,
Donde hubo miedo, crezca protección y confianza,
Donde había enemistad, comience el gran despertar del interés mutuo,
Donde hubo opresión, llegue la gran libertad,
Donde tubo lugar separación entre pueblos, la participación e interés por este planeta lleve a una visión común responsable.

Estamos aquí para recordar que:

Si queremos que el planeta sobreviva, han de caer todos los muros de separación,

Muros entre pueblos, entre Israel y Palestina,

Europa y África, entre el llamado primer mundo y el tercer mundo,

Y asimismo los muros que hemos levantado en nuestro interior,

Muros entre sexos, entre los seres humanos y todo lo creado.

Estamos aquí para recordar la belleza y verdad originales de la vida.

Toda vida tiene derecho a la libertad y al desarrollo,

Derecho al amor, a la verdad y a la confianza.

Pongamos ejemplos de superación de la violencia, estemos donde estemos,

Defendamos la vida y el amor de manera que el miedo pueda desaparecer de la tierra,

Formemos un círculo de fuerza para la protección de toda criatura.”

Sabine Lichtenfels

Sabine Lichtenfels es una activista por la paz y una de las más fascinantes maestras espirituales de nuestra era. De una manera singular une las acciones políticas con el conocimiento femenino de la paz.

En el 2005 Sabine Lichtenfels realizó una meditación en Israel-Palestina, cerca de la pequeña aldea de Baqqa al Garbye, enfrente del muro divisor. En el 2006 reunió a un grupo de personas enfrente del monumento al Holocausto en Berlín, Alemania. En el 2007 volvió a Israel-Palestina y realizó una vigilia en Belén. Más de 120 trabajadores de paz internacionales se unieron a este evento en Belén, y cerca de 70 grupos más participaron al realizar otras acciones alrededor del mundo.



Fuente: <http://www.hojasdehierba.blogspot.com.es/>



Y TÚ ¿QUÉ HACES?, por jReilly - Rafael Gómez



Pues eso mismo, ¿qué haces tú para mejorar o resolver los problemas de esta sociedad?.

Hace tiempo leí una verdad como un puño que me impactó por su sencillez: sólo hay tres tipos de personas, las que se comprometen, las que observan y las que huyen. ¿Qué tipo de persona eres tú ante tus propios problemas y los ajenos?.

Pero, ¿qué es la vida sino el ir resolviendo los problemas que ésta te presenta continuamente?. La diferencia se encuentra en la actitud que adoptamos ante ellos. Con esta actitud podemos o bien sumar y ser felices o bien restar y vivir amargados, es así de sencillo.

Tendemos a pensar que como individuos un solo voto particular es insignificante, que cualquier cosa que digamos o hagamos no va a tener el menor impacto en el quehacer colectivo como sociedad.

Al mismo tiempo, es demasiado común oír a la gente quejarse continuamente por esto y por aquello, hasta el punto que me pregunto qué ocurriría si dedicaran la mitad de ese tiempo en resolver precisamente los problemas objeto de esa queja.

Todo esto nos hace pensar que como individuos realmente estamos absolutamente desenfocados y perdidos en este maremagnum colectivo en donde todo el mundo intenta alzar su voz en un griterío estridente: todos gritan, pero apenas alguien dice algo con sentido común.

Sin embargo, siempre llevamos encima la llave, una llave mágica de cuento infantil, que nos puede permitir cambiar las cosas, ciertas cosas, en un mundo mucho más cercano al de las dramáticas cifras



macroeconómicas con las que parece que el mundo se va a acabar el día menos pensado. Si usáramos bien esta llave, nos daríamos cuenta de que para cambiar aquello, debemos empezar a cambiar lo que más cerca tenemos, abriendo así una caja, un cofre más bien, lleno de muchísimas sorpresas.

La llave es nuestra, cada uno tiene la suya, de nosotros depende usarla o dejar pasar la vida y malgastarla.

Con esta llave, podemos:

- Mantener una actitud positiva ante los problemas: éstos nos enseñan más que lo que realmente nos perjudican, pero tenemos que aprender a extraer esas lecciones, nadie lo puede hacer por ti.
- Mejorar el entorno laboral en el que te mueves: nada mejor que la satisfacción de un trabajo bien hecho, el ayudar a un compañero en apuros y el aportar ilusión a todo lo que haces. Esto también es una cuestión de hábito y de actitud y, cómo no, también depende de nosotros.
- Dedicar más y mejor tiempo a tus hijos: olvida los caros juguetes con los que sin darte cuenta quieres compensar, quién sabe, algunas ausencias demasiado largas. Tus hijos sólo necesitan que tú seas feliz, porque de esa manera tú vas a estar a gusto en su presencia y vas a irradiar esa felicidad. Busca y exprime esos momentos que ofrece el día a día para disfrutar de tu responsabilidad como padre o madre. También eso depende exclusivamente de ti, pero date prisa, porque si tienes hijos pequeños, éstos crecen rápido y el tiempo pasa corriendo.
- Cuida de tu pareja: el amor no sólo nos llega sin saber de dónde sino que hay que mantenerlo vivo, cada día. Olvida esas discusiones absurdas en las que nos solemos enzarzar y esfuérate en descubrir el contexto, las tensiones diarias, el cansancio, etc. que están siempre detrás. Una discusión no es una competición. Ten paciencia y encuentra las palabras adecuadas.
- Tú eres el primer educador de tus hijos y, como tal, tienes una responsabilidad enorme para que éstos modelen en su día otra sociedad más justa. Piénsalo, pero es así. Esta tarea no la podemos delegar, nos corresponde como padres y madres.
- Mantén tu mente alejada de la nostalgia o los errores del pasado y de las incertidumbres del futuro. Vivimos continuamente enajenados por un pasado que pudo ser o un futuro incierto. Cuanto más consciente se es del aquí y el ahora, más cerca tenemos el sosiego de la felicidad diaria. Esto tampoco nadie te lo puede dar, sólo tú.
- Renuévate y detecta condicionamientos automáticos en tu manera de pensar. No podemos ser y pensar siempre de la misma manera, al igual que nuestros cuerpos, los esquemas de pensamiento deben evolucionar. En demasiadas ocasiones vivimos anclados a un pasado ya obsoleto o en aquellas respuestas fáciles que el sistema nos da.
- Ve a por aquello que te apasiona y te gusta, sin sentir vergüenza, sea lo que sea. Descubrirás el efecto contagioso que esta actitud tiene entre los que te rodean. He aquí una joya que nunca deberíamos olvidar: somos buenos sólo en aquello que nos gusta y apasiona.
- No dejes que nadie intente alejarte de tus sueños; los que lo hacen, son incapaces de alcanzar los suyos.

Así podríamos seguir con una lista interminable de cosas que podríamos hacer por este mundo, esta sociedad, esta ciudad o pueblo en donde vives: en definitiva, por ti mismo. Esta es la mejor aportación que podemos hacerle a nuestra sociedad.

El mundo no es así porque sí, es una proyección de las vidas de millones de personas, con sus anhelos e ilusiones, sus ansias de paz y de amor, pero también de sus miserias y avaricia. Por tanto, va a ser



imposible cambiar aquello que no funciona bien en esta sociedad si antes no cambiamos nosotros mismos, de ahí la sencilla pero profunda cita de Ghandi: “Sé el cambio que quieres ver en el mundo”

Piénsalo: ¿en qué grupo estás?, ¿entre los que se comprometen, los que observan o los que, como la mayoría, huyen?

Fuente: <http://www.elblogalternativo.com/2011/11/22/y-tu-%C2%BFque-haces/>



LA ECOLOGÍA REVERENCIAL, por Satish Kumar



photo credit: [glasseyes view](#)

DOS FILOSOFÍAS

Ahora todo el mundo habla de crisis política, crisis ambiental, crisis de todo tipo... Pero debajo de todas estas crisis veo una cosa más profunda: ¿Qué hay tras la sociedad industrial moderna que crea los problemas?

Creo que una de las personas que más representa la civilización occidental moderna, si se la puede llamar civilización, es Descartes. Digo si se la puede llamar civilización porque recuerdo que, una vez, le preguntaron a Mahatma Gandhi: “¿Qué piensa de la civilización occidental?”. Y respondió: “¿Civilización occidental?, ¡creo que sería una buena idea!” No le pareció que la sociedad que tenemos aquí fuera muy civilizada...

¿Cómo podemos tener una civilización que crea armas atómicas?

¿Cómo podemos llamar civilización a una sociedad que está destruyendo el planeta Tierra del cual dependemos?...

Volviendo a Descartes, pienso que su concepto de la duda metódica, de la dualidad, de la separación entre mente y materia, están en el núcleo de nuestra crisis. Una vez él, que era francés, estaba en Baviera; era invierno y hacía mucho frío. Allí había unos hornos muy grandes. Entró en uno de estos hornos calientes que se estaba enfriando. Se sentó, y allí encerrado, separado del mundo, se preguntaba: “¿El mundo realmente existe?, ¿este horno existe?, ¿yo existo?”. Cosas que podía tocar, sentir, probar, etc., a pesar de que las podía experimentar, se preguntaba: ¿existen realmente?

Y, finalmente, llegó a la famosa idea de que “pienso, luego existo.” Tal idea se convirtió en el concepto clave de esta mentalidad.

Cuando decimos “pienso, por tanto existo”, nos estamos separando del mundo que tenemos alrededor, del cual dudamos.

Descartes es famoso por su visión dualista de la mente y la materia: la mente con la cual dudo, y el mundo externo del cual estoy dudando. Esta idea de Descartes está en oposición con la idea tradicional en Oriente, en el hinduismo, el taoísmo, etc. En la filosofía hindú se dice So Hum: “Tú eres; por tanto, existo.”

Así que la filosofía hindú no está basada en la duda, sino en la confianza. El Universo existe, yo existo. Nuestro propósito es encontrar el sentido del Universo y el sentido de la propia existencia.

Por tanto, la búsqueda hindú es una búsqueda de sentido. Entre las dos ideas, la mejor es pensar “tú eres, por tanto existo”. Existo en relación, en una red de relaciones. Tengo una relación con la Tierra que me da



alimentos, tengo una relación con los árboles que me dan oxígeno, tengo una relación con mis padres y antepasados que me dieron a luz, tengo una relación con grandes maestros como Buda, Jesús, San Francisco de Asís, la madre Teresa, que me dieron sabiduría; por tanto, existo en relación con ellos. De manera que, si sacamos la tierra, el sol, los ríos, mis antepasados, los maestros, yo no puedo existir.

Hay un maestro budista muy importante en Francia, llamado Thich Nhat Hahn que, a eso, lo llama interser. Thich Nhat Hahn diría: "Si tomas este libro, la luz del sol está en él, porque si no hubiera sol no habría árboles y, por tanto, no habría papel, y no habría libro. Los ríos están fluyendo en este libro porque, sin agua, los árboles no crecerían y tampoco habría libro". Y eso se puede extender indefinidamente y ver cómo todos los elementos han ido a parar a este libro: no hay sol, no hay tierra, no hay lluvia, no hay árboles, no hay imprentas, no hay escritores; luego no hay libro. Por tanto, la idea es que nosotros existimos en relación, mientras que la de Descartes no está basada en la relación sino en la propiedad, en la posesión. Podríamos decir que es el padre del sistema capitalista... ¿Cómo podemos comprar tierras? ¿Podríamos comprar la luz del sol? ¿Podríamos comprar el agua de los ríos? Cuando comenzamos a creer que podemos ser propietarios de la tierra, de los bosques, de los animales, estos se convierten en instrumentos, cosas que podemos manipular, mientras que, si mantenemos una relación, no los podemos manipular porque nos sentimos relacionados con ellos.

LA ECOLOGÍA REVERENCIAL

Hace tiempo, en algunas sociedades, había esclavos y unos seres humanos se aprovechaban de ello, explotaban a los otros. Hoy no tenemos esclavitud humana, pero tratamos a la Naturaleza como una esclava. Quiero confrontar la idea de que la Naturaleza pueda ser utilizada como nuestra esclava. La Naturaleza no está fuera, nosotros mismos somos Naturaleza. ¿Qué quiere decir Naturaleza?

El significado etimológico es 'aquello que nace y que morirá'. 'Natalidad' tiene la misma raíz. El nacimiento es una gran celebración de la Naturaleza y de la Humanidad. 'Naturaleza', pues, viene de la noción de nacer; por eso, llamamos pueblos nativos a los que nacen en una tierra determinada. Hemos de entender que los seres humanos somos Naturaleza tanto como los árboles, los ríos, los animales o las montañas. Y no somos superiores a cualquier otra especie. Por ejemplo, lo que pueden hacer los árboles, nosotros no lo podemos hacer. Si tenemos hambre y queremos manzanas, no vamos a nadie a decirle: "Quiero manzanas." Y si vamos al manzano y le decimos que escriba un libro, tampoco lo podrá hacer; hemos de ir a alguien.

Manzanas y libros, los dos son importantes: hay momentos en que quieres leer y momentos en que quieres comer, no es que lo uno sea más importante que lo otro. Todas las cosas de la Naturaleza tienen valor intrínseco; no deberían ser valoradas por la utilidad que tienen para nosotros, sino por ellas mismas. Cuando entendemos esto, podemos sentir reverencia, amor hacia la Naturaleza.

En consecuencia, a mi enfoque hacia la ecología lo llamo Ecología Reverencial.

Hoy tenemos cada vez más ecología en nuestra sociedad, pero a ésta la denomino utilitaria, pues se basa en la idea de que la Naturaleza es útil para nosotros; por tanto, nos ocupamos de ella. Mientras que la reverencial dice que, tanto si la Naturaleza es evaluable para nuestros intereses como si no, tiene valor en sí misma y hemos de amarla por lo que es. Por tanto, si tomo alguna cosa de ella, la tomo con respeto, con reverencia, y únicamente para satisfacer lo que realmente necesito, sin ánimo de lucro. El propósito sería movernos de la propiedad hacia la relación, del utilitarismo hacia la reverencia, y esta ecología no se basa en el miedo, sino en el amor. La ecología utilitaria, en cambio, se basa en el miedo.

Cada vez somos más conscientes de peligros como el cambio climático, las catástrofes de todo tipo y, por



eso, porque tenemos miedo, hacemos ecología. Buda era un ecologista, a pesar de que, en su época, no se conocían problemas como el cambio climático, ni la desaparición de especies, ni se estaba terminando el petróleo; no hacía falta ninguna de estas razones para que él se sintiera ecologista. Por tanto, aun cuando no nos amenazara ninguna de estas catástrofes deberíamos continuar amando la Tierra. La ecología reverencial nos ayuda a hacer este cambio de enfoque.

Satish Kumar

Fuente: Revista El Despertador – www.biotienda.net

Fuente original: Revista Athanor



LA ESPIRITUALIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ, por Leonardo Boff



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

Todos los factores y prácticas en los distintos sectores de la vida personal y social deben contribuir a la construcción de la paz tan ansiada en los días actuales. Los esfuerzos serían incompletos si no incluyésemos la perspectiva de la espiritualidad.

La espiritualidad es aquella dimensión en nosotros que responde a las preguntas últimas que acompañan siempre a nuestras búsquedas. ¿De dónde venimos? ¿Adónde vamos? ¿Cuál es el sentido del universo? ¿Qué podemos esperar más allá de esta vida?

Las religiones suelen responder a estas inquietudes, pero ellas no tienen el monopolio de la espiritualidad. Ésta es un dato antropológico de base como la voluntad, el poder y la libido. Emerge cuando nos sentimos parte de un Todo mayor. Es más que la razón; es un sentimiento oceánico de que una Energía amorosa origina y sustenta el universo y a cada uno de nosotros.

En el proceso evolutivo del que venimos, irrumpió un día la conciencia humana. Hay un momento de esta conciencia en que ella se da cuenta de que las cosas no están lanzadas aleatoriamente ni yuxtapuestas, al azar, una al lado de la otra. Ella intuye que un «Hilo Conductor» pasa a través de ellas, las liga y las religa.

Las estrellas que nos fascinan en las noches cálidas del verano tropical, la selva amazónica en su majestad e inmensidad, los grandes ríos como el Amazonas, llamado con razón río-mar, la profusión de vida en los campos, el vocerío sinfónico de los pájaros en la selva virgen, la multiplicidad de las culturas y de los rostros humanos, el misterio de los ojos de un recién nacido, el milagro del amor entre dos personas que se quieren, todo eso nos revela cuán diverso y uno es nuestro mundo universo.

A este «Hilo Conductor» los seres humanos le han dado mil nombres, Tao, Shiva, Alá, Yahvé, Olorum y muchos más. Todo se resume en la palabra Dios. Cuando se pronuncia con reverencia este nombre algo se mueve dentro del cerebro y del corazón. Neurólogos y neurolingüistas han identificado el «punto Dios»



en el cerebro. Es un punto que hace subir la frecuencia hertziana de las neuronas como si hubiesen recibido un impulso. Esto significa que en el proceso evolutivo surgió un órgano interior mediante el cual el ser humano capta la presencia de Dios dentro del universo. Evidentemente Dios no está solamente en este punto del cerebro, sino en toda la vida y en el universo entero. Sin embargo a partir de este punto quedamos habilitados para captarlo. Y todavía más, somos capaces de dialogar con Él, de elevarle nuestras súplicas, de rendirle homenaje y de agradecerle el don de la existencia. Otras veces no decimos nada. Silenciosos y contemplativos, lo sentimos solamente. Y entonces nuestro corazón se dilata a las dimensiones del universo y nos sentimos grandes como Dios o percibimos que Dios se hace pequeño como nosotros. Se trata de una experiencia de no-dualidad, de inmersión en el misterio sin nombre, de una fusión de la amada y el Amado.

Espiritualidad no es solamente saber, sino principalmente poder sentir las dimensiones de lo humano radical. El efecto es una profunda y suave paz, que viene de lo Profundo.

La humanidad necesita con urgencia esta paz espiritual. Ella es la fuente secreta que alimenta a la humanidad en todas sus formas. Irrumpe desde dentro, irradia en todas las direcciones, eleva la calidad de las relaciones y toca el corazón de las personas de buena voluntad. Esa paz esta hecha de reverencia, de respeto, de tolerancia, de comprensión benevolente de las limitaciones de los otros, y de la acogida del Misterio del mundo. Ella alimenta el amor, el cuidado, la voluntad de acoger y de ser acogido, de comprender y de ser comprendido, de perdonar y de ser perdonado.

En un mundo perturbado como el nuestro, nada hay de más sensato y noble que anclar nuestra búsqueda de la paz en esta dimensión espiritual.

Entonces la paz podrá florecer en la Madre Tierra, en la inmensa comunidad de la vida, en las relaciones entre las culturas y los pueblos, y aquietará el corazón humano cansado de tanto buscar.

LEONARDO BOFF

Fuente: <http://servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=384>

20 FRASES DE SARAMAGO



La muerte de José Saramago nos invita a recordar algunas de sus mejores frases. Pequeñas perlas literarias con las que podríamos estar reflexionando horas y horas. Porque, como él mismo dijo: “Sólo si nos detenemos a pensar en las pequeñas cosas llegaremos a comprender las grandes”. Saramago, 20 frases para evitar la muerte, y alcanzar la eternidad:

- “El hombre más sabio que he conocido en toda mi vida no sabía leer ni escribir”
- “Somos la memoria que tenemos y la responsabilidad que asumimos, sin memoria no existimos y sin responsabilidad quizá no merezcamos existir”
- “Si las conociéramos, las cosas del cielo tendrían otros nombres”
- “La derrota tiene algo positivo, nunca es definitiva. En cambio la victoria tiene algo negativo, jamás es definitiva”
- “Sí, soy pesimista, pero yo no tengo la culpa de que la realidad sea la que es”
- “Me gustaría escribir un libro feliz; yo tengo todos los elementos para ser un hombre feliz; pero sencillamente no puedo. Sin embargo hay una cosa que sí me hace feliz, y es decir lo que pienso”
- “En ningún momento de la historia, en ningún lugar del planeta, las religiones han servido para que los seres humanos se acerquen unos a los otros. Por el contrario, sólo han servido para separar, para quemar, para torturar. No creo en Dios, no lo necesito y además soy buena persona”
- “El caos es un orden sin descifrar”
- “No encuentro respuesta, las respuestas no llegan siempre cuando uno las necesita, muchas veces ocurre que quedarse esperando es la única respuesta posible”

- “He aprendido a no intentar convencer a nadie. El trabajo de convencer es una falta de respeto, es un intento de colonización del otro”
- “El éxito a toda costa nos hace peor que animales”
- “Antes nos gustaba decir que la derecha era estúpida, pero hoy día no conozco nada más estúpido que la izquierda”
- “El bien y el mal no existen en sí mismos, y cada uno de ellos es sólo la ausencia del otro”
- “Es mentira que el Nobel sirva para fomentar la literatura del país al que pertenece el galardonado. Para lo único que vale es para engrosar la cuenta corriente del autor”
- “La vejez empieza cuando se pierde la curiosidad”



- “Pienso que todos estamos ciegos. Somos ciegos que pueden ver, pero que no miran”
- “Cuanto más te disfraces más te parecerás a ti mismo”
- “La mejor manera de defender los secretos propios es respetando los ajenos”
- “El tiempo no es una cuerda que se pueda medir nudo a nudo, el tiempo es una superficie oblicua y ondulante que sólo la memoria es capaz de hacer que se mueva y aproxime”
- “Dios es el silencio del universo, y el ser humano, el grito que da sentido a ese silencio”

JOSÉ SARAMAGO



LOS NADIES - Eduardo Galeano

>

Un bello y crudo canto a las personas que no cuentan nada en esta sociedad, los nadie.
Del escritor uruguayo Eduardo Galeano.

“Sueñan las pulgas con comprarse un perro y sueñan los nadies con salir de pobres, que algún mágico día llueva de pronto la buena suerte, que llueva a cántaros la buena suerte; pero la buena suerte no llueve ayer, ni hoy, ni mañana, ni nunca, ni en lloviznita cae del cielo la buena suerte, por mucho que los nadies la llamen y aunque les pique la mano izquierda, o se levanten con el pie derecho, o empiecen el año cambiando de escoba.

Los nadies: los hijos de nadie, los dueños de nada.

Los nadies: los ningunos, los ninguneados, corriendo la liebre, muriendo la vida, jodidos, rejodidos:

Que no son, aunque sean.

Que no hablan idiomas, sino dialectos.

Que no profesan religiones, sino supersticiones.

Que no hacen arte, sino artesanía.

Que no practican cultura, sino folklore.

Que no son seres humanos, sino recursos humanos.

Que no tienen cara, sino brazos.

Que no tienen nombre, sino número.

Que no figuran en la historia universal, sino en la crónica roja de la prensa local.

Los nadies, que cuestan menos que la bala que los mata.”

Image not found



ANDAR: ejercicio contemplativo, por Willigis Jäger (O.S.B.- Maestro Zen)



photo credit: [jonycunha](#)

EN el monte Hiei, en Kyoto, hay un monasterio budista en el que se realizan largos cursos de meditación con el ejercicio de andar. Se camina unos treinta kilómetros diarios y, hacia el final de las prácticas, el número de kilómetros se aumenta considerablemente. El agotamiento se considera una buena ayuda porque la mente está demasiado agotada para divagar. El ejercicio ayuda sobre todo a los que tienen miedo a las sentadas en quietud o a la soledad. A quién practica este ejercicio, puede utilizarlo después en la vida cotidiana, cuando va de la parada del autobús al trabajo o a la compra. Entonces veremos cómo se aumenta nuestro tiempo contemplativo. El peregrinaje es también una ocasión maravillosa de practicarlo. Después de un tiempo notaremos que nos va centrando, sosegando, relajando, armonizando e interiorizando, nos trae la paz, nos lleva a nosotros mismos y a Dios.

¿Cómo debemos andar?

TENEMOS que aprender a andar como Beppo, el barrendero del libro Momo de Michael Ende: un escobazo tras otro, sin premura, sin mirar constantemente hacia el final de la calle, esperando alcanzarlo pronto. Solo un paso cada vez. No hay ni un paso antes ni otro después; hay solamente el “ahora” de este paso, que se va convirtiendo en el ahora mismo. Es el primero y el último a la vez.

EL modo de andar contemplativo supone relegar la percepción exterior en favor de la interior. Estoy en total intimidad conmigo. Experimento cada paso desde el interior. Únicamente este paso. Y una y otra vez: “éste es el único paso”. Naturalmente nuestra razón quiere evadirse. Se aburre. Lo mismo que en las sentadas contemplativas se observa la respiración, aquí se observa solamente el paso. El andar se convierte en ejercicio contemplativo.

ESA forma de andar no se puede “hacer”. Solamente puede ser practicada con la esperanza de alcanzar la experiencia profunda. Requiere tiempo y el peregrinaje proporciona el tiempo y la oportunidad. En el andar contemplativo su sentido profundo se cumple. El peregrinaje, o es contemplación o se convierte en turismo.

Andar es oración



NO tenemos que añadir nada al andar. Quien quiera hacerse uno con su paso, puede hacerse uno con Dios. De la misma forma que aquél que logre unificarse con la palabra “Jesús” puede llegar a experimentar una apertura de su consciencia, igual el que logre hacerse uno con su caminar.

DIOS pasa como persona en mi condición de ser humano por esta tierra a través de este tiempo. En el andar practicamos a Dios, manifestamos a Dios, vivimos a Dios. Dios se consume en nuestro andar. Ya no será nuestro andar, sino el andar de Dios. Dios aparece en esta tierra en nuestro andar. De esta forma el andar alberga su sentido más profundo en sí mismo. Y nuestra vida se convertirá en peregrinaje santo.

SE convierte en “mi andar” si está sujeto a motivos: querer llegar, querer recorrer el camino; entonces manipulamos el andar. Ya no buscamos a Dios allí sino que le convertimos en algo. Si queremos experimentar a Dios, nos “dejaremos andar”. Dios no está en el llegar, está en el caminar. Dios nos da la vida eterna mañana o pasado, cuando estamos “allí”, pero Dios vive esta vida en cada paso que damos. Vive también en nuestro sufrimiento, en nuestra condición de apátridas, en nuestros miedos y en nuestras horas angustiosas. Esto nos lleva a un entendimiento completamente nuevo de Dios; ya o ser nada que alguien nos ha comunicado, sino algo que hayamos andado y experimentado nosotros mismos. Andar se convierte así en un ejercicio de auténtica espiritualidad existencial.

NO sólo debemos andar así, si no que también debemos tener estos mismos sentimientos cuando comemos, bebemos, nos alegramos, sufrimos... Angelus Silesius dice en un poema: “Dios mismo hace en el santo todo lo que hace el santo. Dios anda, está de pie, duerme, está despierto, come, bebe y está animado”. Así, y solamente así, nuestra vida se convertirá en oración continua. Ese es el secreto del camino que se les revela a quienes anden por el andar mismo. Andar es el camino más fácil para poner atención a nuestra vida cotidiana.

PARA la mayoría de las personas, el cuerpo existe completamente separado de su ser más profundo. Hay quienes lo descuidan a propósito. Para otros es una materia exterior que hay que vencer, un obstáculo. En realidad, el cuerpo puede convertirse en camino hacia el interior. Es producto de nuestra mente y está íntimamente relacionado con ella. Nuestra mente se creó un cuerpo en el cual se puede manifestar. Nuestro cuerpo y nuestra mente forman una unidad. Es, por así decirlo, consciencia materializada. En cada momento, lo modificamos mediante nuestros actos, nuestros pensamientos e imaginaciones. El andar sosiega, lleva al interior, a nosotros mismos; por eso nos transforma.

ALGUNAS personas me han contado que han tenido experiencias profundas de Dios haciendo footing. “Una mañana temprano fui a correr y, en vez de rezar el rosario como solía, simplemente corrí. Llegué a la presencia de aquello que es y quedé sobrecogido por su presencia en todas las cosas. Cada sonido y cada instante, cada hoja y el pavimento bajo mis pies estaban llenos de vida divina. Cada cosa era El. Estaba unida a todas las cosas. La experiencia duró mientras corría y, durante días seguí sobrecogido, experimentando su presencia en todo”

Todos los sentidos se abrirán

MIENTRAS se anda también se puede mirar. Pero ese mirar tiene un carácter totalmente diferente. El mirar externo es como si fuera un ancla, donde el ojo está atado. Cuando se está abierto, se ve todo, también lo que no está directamente en el campo visual. La voluntad está totalmente relajada. La consciencia está dirigida a algo, pero ese algo no se fija. También se percibe lo que hay en un primer plano y lo que hay en



el fondo.

CUANTO más suave sea la percepción, tanto más abarcará. Se convertirá en mirar, escuchar y percibir. Se producirá una relajación. El ejercicio del andar se parece al de la respiración. Para que nuestros pensamientos no salten de un tópico a otro, fijamos nuestra consciencia en la respiración. Para que nuestra vista no salte de un objeto a otro, la ponemos en una sola cosa visible, sin fijarla en ella. No la enfocamos con claridad. Cuando no miremos a ninguna parte en concreto, ser cuando lo veremos todo. Lo que parece ser un ejercicio visual, en realidad es un ejercicio intensivo de recogimiento espiritual. Para quedar en nuestra propia intimidad, fijaremos nuestra consciencia en el andar. Únicamente este paso, nada más. Y cada vez de nuevo: este único paso. Esto nos ayudará a mantener la calma, incluso en medio de la mayor agitación, así el camino se hará corto.

Fuente: <http://www.terra.es/personal/javierou/con-andar.htm>



EL ESTADO NATURAL, por Lopön Tenzin Namdak Rinpoche



photo credit: [joiseyshowaa](#)

[Extractos de las enseñanzas de Lopön Tenzin Namdak Rinpoche]

Todas las virtudes y cualidades como, por ejemplo, las paramitas se hallan contenidas en el “estado natural”, el cual está libre de apego y rechazo. Durante la meditación en el estado natural no hay ideación, actividades ni acumulación: nada en especial. Por eso, el estudio y la reflexión sobre el estado natural debe tener lugar entre las distintas sesiones meditativas. El estado natural no sólo trasciende la palabra y el pensamiento, sino que sólo se conoce a sí mismo. Sólo puede encontrarse a sí mismo y a través de sí mismo. No puede adquirirse a través de libros y explicaciones. Sólo depende de sí mismo. No está condicionado siquiera por las enseñanzas. El oro es oro con independencia de la forma que adopte. El Dozgchen siempre es Dozgchen: no es de este modo ni del otro. El estado natural es la claridad espontáneamente presente que siempre está con nosotros, con todas sus cualidades, con independencia de lo que hagamos. Debemos cultivar ese tipo de confianza. Un practicante de Dzogchen sólo necesita confiar en su auténtica naturaleza: tiene que reconocer el estado natural, albergar confianza y comprender de qué modo todas las cualidades pueden estar incluidas en el estado natural. Ya no tiene necesidad de buscar ninguna otra cosa.

La naturaleza de Buda no tiene forma ni color. Es inmutable e inefable. Está más allá de la conciencia subjetiva y no es un objeto de visión ni una cosa material. En esa naturaleza no se puede hablar de Budas ni de seres ordinarios. No puede ser mejorada ni deteriorada. No tiene causa, ni es algo compuesto. Es la gran base universal más allá de todo soporte. La base de lo puro y lo impuro, sin que ninguno de ambos exista verdaderamente. El estado natural sólo puede realizarse a través del estado natural.

Es importante descansar en la propia naturaleza sin cerrar los ojos pero sin mirar a los objetos; sin seguir los pensamientos, aunque éstos no puedan ser detenidos. Parar el pensamiento es otro pensamiento. No hay que pensar en vacuidad, claridad, unión, etcétera, ni en nada en particular. El estado es claro pero lo que es claro no es posible explicarlo. No hay nada que cambiar ni que hacer. No hay que analizar ni seguir los pensamientos. Todo emerge y desaparece como un arco iris. No podemos detener el pensamiento ni las percepciones de los cinco sentidos, simplemente hay que dejarlos tal cual son: eso es lo que se conoce como meditación en el Dzogchen. El ave que vuela en el espacio no deja rastro y no se posa sobre nada.



Texto enviado por Olmo



UNA EXPERIENCIA DE CLARIDAD INTERIOR: "LA TRAPA"



photo credit: [Difusa](#)

La amiga Lola Montes nos envía esta profunda reflexión de la Trapa sobre el valor del silencio.

El silencio es necesario para desarrollar la vida interior, para descansar la mente de preocupaciones inútiles, de pensamientos que más que construirnos, nos destruyen y nos dividen.

Los padres del desierto, aprendieron y experimentaron que sus palabras podrían ser reales, fecundas, llenas de fruto, si antes de pronunciarlas estaban llenas del silencio y de la paz de Dios.

El silencio, en primer lugar nos hace conscientes de que somos peregrinos; nos desinstala de nuestras falsas seguridades y nos hace entrar en el reino inmaculado en donde no hay pasado ni futuro, nos hace entrar en el verdadero Hoy,

El silencio te iluminará en Dios y te libraré de las fantasías de la ignorancia....

El silencio te unirá a Dios mismo y te dará un fruto que la lengua no puede describir..... Al principio tenemos que esforzarnos para estar en silencio, pero después desde el seno de nuestro mismo silencio nace algo que nos atrae a un silencio aún más profundo.

Si practicas el silencio, amanecerá en ti una luz indescriptible.....(Isaac de Nínive)

El silencio nos enseña a hablar y es el mejor modo de librarse de caer en las garras del egoísmo y de la necedad y negatividad.

Las palabras junto con nuestras actitudes frías, desabridas, indiferentes, groseras, nos hacen olvidar muy seguido, que somos peregrinos, fácilmente nos apartamos del camino del Amor Verdadero.

Dejemos que el silencio proteja y guarde en nuestro corazón el fuego del Amor, el fuego del Espíritu Santo en nosotros.

Diádoco de Fótice, padre del desierto nos enseña: "Cuando la puerta del sauna, del baño de vapor se deja



continuamente abierta, el vapor interior se escapa a través de ella; de la misma forma el alma, en su deseo de decir muchas cosas, deja que se disipe, que se haga cada vez menos, el recuerdo de Dios, aún cuando es bueno todo lo que dice."

Aprender a callar ante ese gran Dios de Amor.....Es lo único que necesitamos para saber amarnos unos a otros...

El silencio y la soledad en fe, nos llevan a orar que es saber estar a solas con quien sabemos nos ama, infinitamente....

"El silencio, es como una habitación portátil que llevas a cualquier lugar a donde vayas y desde ella, puedes hablar con la gracia del Amor, a todo el que lo necesita y retirarte, cuando las Palabras de Cristo en ti, hayan dado su fruto"

"Oren sin cesar" dirá Pablo de Tarso, y la traducción del griego "Ora siempre" es "Ven a descansar".....

Por eso el Señor Jesús dice en Mateo 11,28: "Venga a un lugar apartado, para que descansen". "Vengan a mi si están cansados y agobiados que Yo los haré descansar".....

La palabra griega que significa descanso es "hesichia", de ahí surge la espiritualidad del desierto.

Un hesicasta, es un hombre, una mujer que busca la soledad y el silencio para poder orar sin interrupción, y para amar como Cristo....con entrañas de misericordia

La oración del hesicasta, es oración de quietud o reposo, pero esto no quiere decir que no haya en algunas ocasiones dolor o sequedad espiritual, ya que la paz, puede darse aún en medio de una intensa lucha interior....

Lo importante es PERSEVERAR.....

Teófanos el Recluso dice: "Orar es descender con la mente a lo más profundo del ser y premanecer allí ante el Señor que todo lo ve y está siempre presente en cada uno de nosotros".

Macario el Grande, uno de los padres del desierto dice que la tarea principal del hesicasta es entrar en el corazón, porque entrar en el corazón es entrar en el reino de Dios.

El silencio verdadero
es libertad espiritual

Procúralo diariamente....

Señor, en tus manos quiero permanecer, pues en ellas, sólo en ellas, puedo construir una vida mejor, un mundo mejor.



ACALLAR EL RUIDO INTERIOR, por Vicente Haya

Akisame ya
sanzen-in no
koke no iro

NISHIGUCHI SACHIKO

Lluvia de otoño
El color del musgo
de la ermita de Sanzen

Lluvia, otoño, musgo, ermita... Todo está fuera... El haiku es un decir sin decir. Ésta es la paradoja del haiku: si se dicen las palabras equivocadas, lo sagrado que tenía el “momento-haiku” desaparece. Si no se dice nada en absoluto, no hay haiku, no hay comunicación en absoluto. El silencio nada dice mientras que determinadas palabras pueden decir el silencio. Se nos ha dado la palabra para eso, para expresar el silencio; pero no cualquier palabra es capaz de expresar el silencio. La mayoría de nuestras palabras expresan nuestro ruido interno.

Lo importante en el haiku es qué no estás diciendo. La elección que se hace de las palabras que lo conforman es para proteger el misterio del silencio de ese haiku. El *aware* que se ha sentido tiene unas palabras concretas que protegen su silencio y una infinitud de palabras posibles que destruyen su silencio. Es fácil equivocarse en materia de haiku; sea porque hay instrumentalización de la Naturaleza, proyección del propio sufrimiento, proyección de pensamientos, creencias, o valores morales, excusa para mostrar erudición, o adolece de tacañería, exageración, gustamiento de lo dicho, exhibición de sensibilidad... Todo lo que de ti pongas en la escena es un error de ese haiku, es decir, un error de tu capacidad de desaparecer de lo exterior y muestra tu necesidad de pervivir, tu ansiedad por estar fuera de ti, por estar en lo eterno. Muéstrame tus haikus y veré los errores que tienes en tu Vía: dónde están tus ruidos internos, qué te impide estar en presente absolutamente atento a lo sagrado.

El haiku es lo que sucede fuera porque no eres el señor de lo sagrado que alienta en ti; no, al menos, en Oriente. El poeta de haiku trata de vaciarse para que su palabra diga lo sagrado exterior, lo sagrado que le excluye. Si creemos que lo sagrado nos habita el haiku no nos será un instrumento eficaz de adiestramiento espiritual. Para extinguir tu “yo” tienes que ir a buscarlo Todo fuera de ti. Por eso el haiku no trabaja con metáforas poéticas, que surgen de la imaginación o de la erudición; el haiku usa palabras sencillas para excluirte. Para que creas que lo que dices no tiene valor literario alguno; porque no lo tiene. Porque el haiku no es Literatura. Se trata de adiestrarte a estar fuera, a ser sólo receptor, a que tu voz interior no distorsione la percepción de lo de fuera instante tras instante; matar tu subjetividad a fuerza de no alimentarla. Toda subjetividad es ruido: ruido de pensamientos, de sentimientos, de creencias, de esperanzas, de miedos, de odios, de pasiones. “Qué está sucediendo” debe sustituir a “Qué efecto tiene en mí lo que está sucediendo”.

Vicente Haya

Fuente: <http://blogs.periodistadigital.com/elalmadelhaiku.php/2009/01/26/p196149>





DIEZ PASOS PARA UNA VIDA CONSCIENTE, por Deepak Chopra



photo credit: [peasap](#)

1. Escucha la sabiduría de tu cuerpo, que se expresa por señales de comodidad e incomodidad. Cuando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo que siente al respecto. Si tu cuerpo envía una señal de inquietud física o emocional, ten cuidado. Si tu cuerpo envía una señal de comodidad y anhelo, procede.
2. Vive en el presente, que es el único momento que tienes. Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora; busca la plenitud en todo momento. Acepta lo que viene a ti total y completamente para que puedas apreciarlo y aprender de ello; luego déjalo pasar. El presente es como debe ser. Refleja infinitas leyes de la Naturaleza que te han traído hasta este pensamiento exacto, esta reacción física precisa. Este momento es como es porque el Universo es como es. No luches contra el infinito esquema de las cosas; por el contrario, sé uno con él.
3. Dedica tiempo al silencio, a meditar, a acallar el diálogo interior. En momentos de silencio, cobra conciencia de que estás recontactándote con tu fuente de conciencia pura. Presta atención a tu vida interior para que puedas guiarte por tu intuición, antes que por interpretaciones impuestas desde fuera sobre lo que conviene o no te conviene.
4. Renuncia a tu necesidad de aprobación externa. Sólo tú eres el juez de tu valer; tu meta es descubrir el infinito valor de ti mismo, sin dar importancia a lo que piensen los demás. Al comprender esto se logra una gran libertad.
5. Cuando te descubras reaccionando con enojo u oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda que sólo estás luchando contigo mismo. Presentar resistencia es la reacción de las defensas creadas por viejos sufrimientos. Cuando renuncies a ese enojo te curarás y cooperarás con el flujo del universo.
6. Recuerda que el mundo de allí fuera refleja tu realidad de aquí dentro. Las personas ante las cuales tu reacción es más fuerte, sea de amor u odio, son proyecciones de tu mundo interior. Lo que más odias es lo que más niegas en ti mismo. Lo que más amas es lo que más deseas dentro de ti. Usa el espejo de las relaciones para guiar tu evolución. El objetivo es un total conocimiento de uno mismo. Cuando lo consigas,



lo que más desees estará automáticamente allí; lo que más te disgusta desaparecerá.

7. Libérate de la carga de los juicios. Al juzgar impones el bien y el mal a situaciones que simplemente son. Todo se puede entender y perdonar, pero cuando juzgas te apartas de la comprensión y anulas el proceso de aprender a amar. Al juzgar a otros reflejas tu falta de autoaceptación. Recuerda que cada persona a la que perdones aumenta tu amor a ti mismo.

8. No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. Tu cuerpo no es sólo un sistema de mantenimiento de la vida. Es el vehículo que te llevará en el viaje de tu evolución. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar, porque cada célula es un punto de conciencia dentro del campo de la conciencia que eres tú.

9. Reemplaza la conducta que motiva el miedo por la conducta que motiva el amor. El miedo es un producto de la memoria, que mora en el pasado. Al recordar lo que nos hizo sufrir antes, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita. Pero tratar de imponer el pasado al presente jamás acabará con la amenaza del sufrimiento. Eso sólo ocurre cuando encuentras la seguridad de tu propio ser, que es amor. Motivado por la verdad interior, puedes enfrentarte a cualquier amenaza, porque tu fuerza interior es invulnerable al miedo.

10. Comprende que el mundo físico es sólo el espejo de una inteligencia más profunda. La inteligencia es la organizadora invisible de toda la materia y toda la energía; como una parte de esta inteligencia reside en ti, participas del poder organizador del cosmos. Como estás inseparablemente vinculado con el todo, no puedes permitirte el contaminar el aire y el agua del planeta. Pero en un plano más profundo, no puedes permitirte el vivir con una mente tóxica, porque cada pensamiento crea una impresión en el campo total de la inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien para ti y para la Tierra.

Fuente: <http://temasgeneralescrecimiento.blogspot.com/>



CONFIANZA, por Dolores Aleixandre



photo credit: [felipe_gabaldon](#)

ENTRAR EN LA ORACIÓN DE JESÚS:

Las palabras de los Salmos 91 y 125 pueden descubrirnos algo del secreto de la confianza de Jesús en su Padre:

“A la entrada de la noche quiero bendecirte, Padre, por la seguridad de saberme amparado por tu amor y arrimado a tu sombra, por esta confianza que me habita y que me hace llamarte mi refugio y mi alcázar, mi escudo y mi armadura.

A tu lado me sé a salvo de las redes de quienes pretenden cazar mi vida como la de un pájaro y, con todos los pequeños y desamparados, me siento abrigado por tus plumas y protegido bajo tus alas. No temo a las sombras de la noche, ni a la persecución de mis enemigos, ni a las amenazas que se me llegan desde el ámbito de las tinieblas. Ocurra lo que ocurra, sé que la desgracia no se me acercará y por eso descanso tranquilo en tus manos, como si los ángeles me llevaran en sus palmas, sin dejarme tropezar con las piedras del camino.

No tengo miedo de defender a los humildes aunque eso signifique enfrentarme con las calumnias de los poderosos y el secreto de esta ausencia de temor está en que vivo apoyado sobre tu palabra que me asegura:



No temas, yo te pondré a salvo,
te pondré en alto porque conoces mi
nombre.

Cuando me llames, te escucharé;
estaré contigo en el peligro,
te defenderé y te honraré;
te saciaré de largos días y te haré
gozar de mi salvación.

Es esta confianza que me habita la que me
hace sentirme firme como el monte Sión en
Jerusalén. Porque a Jerusalén la rodean
montañas, pero a mí y a tu pueblo nos rodeas
tú, Padre, y esa seguridad disipa nuestros
miedos y nos hace bendecirte desde que sale
el sol hasta su ocaso todos los días de
nuestra vida.

Del Libro "Contar a Jesús", Dolores Aleixandre

IR PASO A PASO, por Grego.es



photo credit: [fesoj](#)

¿Para qué quieres llegar
si lo importante es el camino?

¿para qué quieres terminar
si el gozo está en construirlo?

¿para qué quieres un mapa
si aún no has dado un solo paso?

¿para qué quieres lo mejor
si algo "buenecito" ya te vale?

¿por qué te quieres marchar
si aún no he dicho una sola palabra?

¿para qué te quieres jubilar
si sólo te espera el casino y el hospital?

¿para qué te quieres separar
si no te has enterado de lo que os pasaba?

¿a dónde quieres ir
si siempre acabas vagando por las afueras?

¿para qué quieres ganar
si el juego es la salsa de la vida?

¿por qué quieres que el día termine
si la noche te inunda y vuelve a amanecer un nuevo día?

¿por qué te molesta el frío



si cuando hace calor te quejas igualmente?

¿para qué quieres el último modelo
si el actual aún no lo has probado?

¿para qué quieres que sea viernes
si la resaca del domingo te pone a las puertas del lunes?

“La más larga caminata comienza con un paso”, dice un proverbio hindú.
El camino de la vida se hace paso a paso,
un paso y después otro, una cosa y después otra.
No puedes dar dos pasos a la vez,
no puedes ir saltando con los dos pies, porque te cansarías pronto.

Autor: Grego.es

LA MEDICINA DEL ALMA, por Eric Rolf



 photo credit: [Rennett Stowe](#)

La vida es una sola y consciente totalidad que está en una constante y creativa comunicación con cada una de sus partes o aspectos. La vida sabe lo que hace y nos lo comunica.

- La casualidad no existe. Por efecto del sincronismo, todo sucede a la vez.
 - El estado natural es el de estar saludable.
 - No existen enfermedades ni enfermos, solo existe comunicación. La única excepción es la sordera espiritual.
 - La enfermedad es una parte nuestra que nos llama la atención y que intenta hacerse consciente
 - Llamar a una comunicación "una enfermedad" obstaculiza su comprensión (sabiduría y acción apropiada) y transformación (sanación).
 - La respuesta la tienes delante tuyo, pero para verla hay que estar en el presente.
 - La vida nos habla a través del cuerpo.
 - El lenguaje de los órganos y de las enfermedades es uno de los que utiliza la vida para comunicarse con nosotros.
 - La vida usa ese lenguaje metafórico y personal que llamamos el lenguaje creativo interior para responder a nuestras preguntas.
 - Todos podemos reconocer ese idioma cuando nos permitimos ampliar nuestro paradigma o vista del mundo.
 - Esa capacidad de utilizar y entender el idioma creativo interior, lo llamamos intuición.
 - La intuición produce la metáfora y sirve para interpretarla.
 - Existe un código secreto del cuerpo y está detallado en el código de la medicina del alma.
- En muchísimos casos el paciente no se quiere curar, que es decir tomar la acción nueva requerida (pagar el precio en su vida). Él te dirá todo lo contrario.
- El enfermo suele querer que cambien las cosas sin que él tenga que cambiar su forma de vida.
 - Si se encuentra en el momento creador, se observa conscientemente y se viven las emociones relacionadas, y el paciente realmente quiere curarse y pagar el precio en su vida, la enfermedad se cura.
 - Toda enfermedad tiene un beneficio para el enfermo. Si el enfermo no quiere renunciar a ese beneficio, no hay nadie que lo pueda curar.



- Si el paciente no se quiere curar, no hay nadie que lo pueda curar realmente.
- Ni en la vida, ni en la medicina del alma, existen causas físicas aunque pueda parecer que si.
- Tu cuerpo ya viene adecuado para la aventura de tu alma.
- Las enfermedades originales no son enfermedades físicas ni mentales, son marcos de percepción que pueden resultar en gritos o en enfermedades.
- El alma no enferma, pero sí hay que alimentarla.
- Los alimentos del alma incluyen los siguientes:
Respiración consciente
Meditación
Oración
Creatividad consciente
Humor y risa
Movimiento corporal consciente
Espacios claros y limpios
Conciencia de metáforas
Usar y arriesgar la intuición
Actos de poder, de intento
Usar y beber agua pura, vaporizada
Sonido, música y canto
Viajar por el mundo
Atender a lo que la vida te pone delante
Aceptar desafíos, correr riesgos, sobre todo arriesgar el ego
Dar conscientemente, ser generosos
Escoger, comprometerse, tomar acción
Apúntate, atrévete, arriésgate
- En el principio Dios rió!! Nosotros somos como ondas de esa risa original.
- La risa siempre es nueva.
- La risa para y tranquiliza la mente.
- En el momento en que reímos, entramos en el estado alpha.
- El ego puede resistir cualquier desafío menos la risa.
- El humor y la risa son espirituales y sanadores.
- La vida tiene mucho humor negro.
- El miedo es fuerza creativa en un estado bruto.
- Enfrentar o huir no son las únicas alternativas para relacionarse con el miedo.
- El miedo no es malo, pero hay que transmutarlo.
- Hay que encontrar el miedo en el cuerpo para empezar a transmutarlo
- La atención consciente es el elemento catalizador, alquímico de esa catalización a través de la respiración consciente
- El miedo viene del futuro. No hay miedo en el presente.
- Los pensamientos son materia sutil y requieren transmutación.
- La materia da confianza.
- Creamos y tenemos un cuerpo nuevo instante a instante.
- Las cosas en tu pasado no te pasaron realmente a ti. Tú eres un ser nuevo.
- Tu pasado es solo una información que tú posees, como si lo hubieses vivido en el cine, lo sabes, pero no dices: Mira lo que me pasó.



- El agua es la gran metáfora de las emociones y del sentir.
- Hemos venido aquí para sentir.
- La comida y los alimentos son metáforas emocionales.
- Comemos básicamente por motivos emocionales.
- Los hijos vienen a criar a los padres espiritualmente.
- Los padres verdaderos son los abuelos.
- Las enfermedades de los niños son reflejos de aspectos de los padres.
- El amor es para dar.
- No existe el dar y el recibir, solo existe el dar activo y el dar pasivo.
- La vida externa, el mundo real tiene mucho más sentido como metáfora que como algo real
- La vida responde a tus preguntas a través de tu idioma creativo interior

Extracto del libro: La medicina del alma, de Eric Rolf



HEY... TU!!!, por Chaplin



photo credit: [ToniVC](#)

¡Hey, hey, sonríe! pero no te escondas detrás de esa sonrisa...
Muestra aquello que eres, sin miedo.
Existen personas que sueñan con tu sonrisa, así como yo.
¡Vive! ¡Intenta! La vida no pasa de una tentativa.
¡Ama! Ama por encima de todo, ama a todo y a todos.
No cierres los ojos a la suciedad del mundo, no ignores el hambre!
Olvida la bomba, pero antes haz algo para combatirla,
aunque no te sientas capaz.

¡Busca! Busca lo que hay de bueno en todo y todos.
No hagas de los defectos una distancia, y sí, una aproximación.
¡Acepta! La vida, las personas, haz de ellas tu razón de vivir.
¡Entiende! Entiende a las personas que piensan
diferente a ti, no las repruebes.
¡Eh! Mira... Mira a tu espalda, cuántos amigos...

¿Ya hiciste a alguien feliz hoy?
¿O hiciste sufrir a alguien con tu egoísmo?
¡Eh! No corras... ¿Para qué tanta prisa?
Corre apenas dentro de ti
¡Sueña! Pero no perjudiques a nadie
y no transformes tu sueño en fuga.
¡Cree! ¡Espera! Siempre habrá una salida,
siempre brillará una estrella.
¡Llora! ¡Lucha! Haz aquello que te gusta,
siente lo que hay dentro de ti.
Oye... Escucha lo que las otras personas
tienen para decir, es importante.
Sube... Haz de los obstáculos escalones
para aquello que quieres alcanzar.



Pero no te olvides de aquellos
que no consiguieron subir en la escalera de la vida.
¡Descubre! Descubre aquello que es bueno dentro de ti.
Procura por encima de todo ser persona,
yo también lo voy a intentar.
¡Hey! Tú... ahora ve en paz.
Yo preciso decirte que...
Te adoro, simplemente porque existes.

CHARLES CHAPLIN



AMPLIANDO EL CÍRCULO DE LA COMPASIÓN, por Einstein



photo credit: [dp Chaigneau fotos](#)

“Un ser humano es parte de un todo, llamado por nosotros Universo, una parte limitada en tiempo y espacio, se experimenta a si mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto; Esa separación es una especie de ilusión óptica de su conciencia; Esta falsa ilusión es una especie de prisión para nosotros. Nos limita a nuestros deseos personales y a dar cariño sólo a personas cercanas.

Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión, incluyendo a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza”.

(Albert Einstein)

Fuente: [Ampliando el círculo de la compasión \(Einstein\) | Mindfulness Chile.](#)

SEÑOR... AYÚDAME, por Gandhi



 photo credit: [AlicePopkorn](#)

Señor....

...Ayúdame a decir la verdad delante de los fuertes y a no decir mentiras para ganarme el aplauso de los débiles.

Si me das fortuna, no me quites la razón.

Si me das éxito, no me quites la humildad.

Si me das humildad, no me quites la dignidad.

Ayúdame siempre a ver la otra cara de la moneda, no me dejes inculpar de traición a los demás por no pensar igual que yo.

Enséñame a querer a la gente como a mí mismo y a no juzgarme como a los demás. No me dejes caer en el orgullo si triunfo, ni en la desesperación si fracaso.

Más bien recuérdame que el fracaso es la experiencia que precede al triunfo.

Enséñame que perdonar es un signo de grandeza y que la venganza es una señal de bajeza.

Si me quitas el éxito, déjame fuerzas para aprender del fracaso. Si yo ofendiera a la gente, dame valor para disculparme y si la gente me ofende, dame valor para perdonar.

¡Señor...si yo me olvido de ti, nunca te olvides de mí!



Cuida tus Pensamientos... porque se volverán Palabras.

Cuida tus Palabras...

porque se volverán Actos.

Cuida tus Actos...

porque se harán Costumbre.

Cuida tus Costumbres..

porque forjarán tu Carácter.

Cuida tu Carácter

porque formará tu destino

Y tu Destino será tu vida.

GANDHI

LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN, por Annie Marquier



Una entrevista muy interesante, sobre todo la parte final que habla de actitudes a cultivar.

Que el corazón tiene cerebro es una metáfora, ¿no?

No. Se ha descubierto que el corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40.000 neuronas y una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo.

¿Es inteligente?

Gracias a esos circuitos tan elaborados, parece que el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro; y que puede aprender, recordar e incluso percibir. Existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro de la cabeza.

Primera...

La comunicación neurológica mediante la transmisión de impulsos nerviosos. El corazón envía más información al cerebro de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias.

¿Significa eso que el corazón puede influir en nuestra manera de pensar?

Puede influir en nuestra percepción de la realidad y por tanto en nuestras reacciones.

Segunda conexión...

La información bioquímica mediante hormonas y neurotransmisores. Es el corazón el que produce la hormona ANF, la que asegura el equilibrio general del cuerpo: la homeostasis. Uno de sus efectos es inhibir la producción de la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, la que se conoce como hormona del amor.

Tercera...

La comunicación biofísica mediante ondas de presión. Parece ser que a través del ritmo cardíaco y sus variaciones el corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo.

Cuarta...



La comunicación energética: el campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5.000 veces más intenso que el del cerebro. Y se ha observado que cambia en función del estado emocional. Cuando tenemos miedo, frustración o estrés se vuelve caótico.

¿Y se ordena con las emociones positivas?

Sí. Y sabemos que el campo magnético del corazón se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, es decir, que todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón.

¿A qué conclusiones nos llevan estos descubrimientos?

El circuito del cerebro del corazón es el primero en tratar la información que después pasa por el cerebro de la cabeza. ¿ No será este nuevo circuito un paso más en la evolución humana?

¿...?

Hay dos clases de variación de la frecuencia cardiaca: una es armoniosa, de ondas amplias y regulares, y toma esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos positivos, elevados y generosos. La otra es desordenada, con ondas incoherentes.

¿Aparece con las emociones negativas?

Sí, con el miedo, la ira o la desconfianza. Pero hay más: las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardiaco; es decir, que el corazón arrastra a la cabeza. La conclusión es que el amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente.

...

Ya ve, el cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad.

Parece ciencia ficción.

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente, es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas.

Pues parece que nadie lo utilice...

Es un potencial no activado, pero empieza a estar accesible para un gran número de personas.

¿Y cómo puedo activar ese circuito?

Cultivando las cualidades del corazón: la apertura hacia el prójimo, el escuchar, la paciencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias, el coraje...

¿Santos las 24 horas?

Es la práctica de pensamientos y emociones positivas. En esencia, liberarse del espíritu de separación y de los tres mecanismos primarios: el miedo, el deseo y el ansia de dominio, mecanismos que están anclados profundamente en el ser humano porque nos han servido para sobrevivir millones de años.



¿Y cómo nos libramos de ellos?

Tomando la posición de testigos, observando nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, y escogiendo las emociones que nos pueden hacer sentir bien. Debemos aprender a confiar en la intuición y reconocer que el verdadero origen de nuestras reacciones emocionales no está en lo que ocurre en el exterior, sino en nuestro interior.

Ya.

Cultive el silencio, contacte con la naturaleza, viva periodos de soledad, medite, contemple, cuide su entorno vibratorio, trabaje en grupo, viva con sencillez. Y pregunte a su corazón cuando no sepa qué hacer.

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

Annie Marquier, matemática e investigadora de la conciencia

Tras estudiar Matemáticas y la carrera de piano y órgano fue profesora en La Sorbona. Luego se instaló en India y participó en la creación de la comunidad de Auroville con Sri Aurobindo y Krishnamurti. Y poco después fundó en Quebec el Instituto para el Desarrollo de la Persona. Es autora de El poder de elegir, La libertad de ser y El maestro del corazón (Luciérnaga). Lleva muchos años investigando la intersección entre la ciencia y la conciencia y sus planteamientos son siempre rigurosos y están documentados. El próximo sábado expondrá en las jornadas sobre La Evolución de la Conciencia (CosmoCaixa) los descubrimientos sobre el cerebro del corazón y sus implicaciones.



INTEGRANDO PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD: ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO, por Grego.es



El fin de semana pasado, del 26 al 28 de octubre, he asistido a un taller sobre Psicología y Espiritualidad, impartido por Enrique Martínez Lozano (Teruel, 1950), psicoterapeuta, sociólogo y teólogo.

La temática del taller giraba en torno a cuatro palabras importantes en cualquier trabajo personal: el niño interior, la sombra, la compasión y la espiritualidad.

Su amplia formación y su vasta cultura hacen muy amenas sus exposiciones, citando con frecuencia a autores variados.

Combina las sesiones prácticas con otras de contenido más formal, en las que intercala testimonios de su experiencia personal y anécdotas de su recorrido vital.

Su comunicación es fluida, amena y clara, con un talante muy pedagógico y buen sentido del humor.

Tenía ganas de conocer a Enrique porque su enfoque integrador me resuena con fuerza en este momento de mi vida.

Unifica con maestría el trabajo psicológico y espiritual. Muchas de sus prácticas van recorriendo todos los niveles de la persona: corporal, sensorial, mental-psicológico, espiritual y transpersonal (Consciencia), dentro de esa unidad que somos.

Enrique considera que:

“La palabra ‘espiritualidad’ está un poco gastada, pero es probable rescatar su contenido original, si usamos, de entrada, estas cuatro: interioridad, profundidad, transpersonalidad y no-dualidad.

Interioridad es lo opuesto a la banalidad, al ‘envoltorio’. Dirige nuestra mirada hacia ese lugar, hacia ese ‘núcleo amoroso’, oculto a simple vista, pero del que brota la Vida.

Profundidad es lo opuesto a superficialidad. Habla de hondura que, en la literatura espiritual, coincide con la altura. Nos orienta hacia ese mismo y único lugar, liberándonos de la compulsión que nos mantiene en la superficie de las cosas, y del vacío que hay en su origen: “Debajo del dolor está el Amor” que da el sentido profundo a la vida.

Transpersonalidad es lo opuesto a egocentración. La práctica espiritual consiste en la desapropiación



progresiva del ego: cuanto más te vacías, más te llenas. Hasta el punto de que, como dijera Peter Russell, “del camino espiritual, ningún EGO sale con vida... gracias a Dios”.

No-dualidad es lo opuesto a separación dualista. La mente es necesariamente dual, porque sólo puede operar a partir de la separación sujeto/objeto. Sin embargo, esa lectura de la mente, que sostiene al ego en la creencia de ser una entidad separada del resto, es un engaño. La realidad se halla interconectada en un Todo único, en un Abrazo no-dual que integra las diferencias, que nos hace sentirnos “conectados” a todo, nos “une” a todos por dentro, nos “religa” (“religión”) a “Algo Mayor”.

Me parece muy novedosa su visión de la persona de Jesús:

“Desde el nuevo modelo no-dual -que se corresponde con el estadio transpersonal y que está emergiendo con fuerza en todos los ámbitos del saber-, se deja de percibir a Jesús como un ser separado -objeto de culto-, para reconocerlo como expresión admirable de lo que somos. Se descubren claves nuevas para comprender su humanidad más honda y su espiritualidad más genuina. Así también, Jesús pasa de ser contemplado y admirado a ser experimentado y vivido.”

Enrique terminó el taller con una alusión al trabajo de estas dimensiones en el ámbito educativo, con referencia a dos experiencias concretas del norte de España.

Al ser sólo un fin de semana, sólo se pudieron presentar los temas tratados como una introducción motivadora para el trabajo personal, pero aún así, el contenido resultó muy completo y gratificante.

No es fácil encontrar, dentro de la tradición cristiana, a alguien que integre de manera tan coherente la psicoterapia, la espiritualidad y el compromiso social. Es un regalo haberlo conocido.

Os dejo el enlace a su página web, por si os interesa:

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

Grego.es

LA MEDITACIÓN, PRÁCTICA PARA LA SALUD

Image not found

DEJA EN SILENCIO TU MENTE: LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

La meditación es una práctica milenaria que a través de los siglos y enriquecida por las diferentes tradiciones espirituales que la han utilizado ha ayudado a que los practicantes aprendan a dejar la mente realmente tranquila, esto es, interrumpir el autodiálogo interno y generar un estado mental de silencio donde florece la serenidad y el bienestar.

La esencia de la meditación es establecer un estado de conciencia donde el practicante puede observarse a sí mismo como podemos observar a otra persona, a un paisaje o a un objeto, dándose cuenta que uno no es sus pensamientos, ni estos son la realidad, sino simplemente esto, pensamientos que fluyen de manera incesante y que el meditador observa como si fuera nubes que se desplazan por el cielo.

Este estado es una toma de conciencia que permite darnos cuenta de que mi “yo” no es igual a mis ideas, de la misma manera que no es igual a mis sentimientos ni a mis sensaciones corporales. Es decir, la meditación nos permite descubrir a nuestro observador interior, esa parte de nuestro ser que toma conciencia de aquello que nos acontece diferenciando al sujeto de los contenidos u objetos de la mente (pensamientos, sentimientos, recuerdos, imágenes, etc.).

Ese foco de conciencia interno es denominado el sujeto, o el observador, es nuestro centro interno de atención. Cuando podemos diferenciar claramente entre este foco de atención y conciencia de los contenidos de la mente que nos acontece estamos alcanzando un estado de no-identificación y por tanto estamos generando unas condiciones mentales para ser menos vulnerables a las potentes sugerencias que nos generan nuestros pensamientos y vivencias emocionales.

La práctica asidua de esta disciplina ayuda a mejorar considerablemente de estrés, la ansiedad o los estados de desánimo o desesperanza. Permite calmar la mente, y por tanto, no caer en la repetición de pensamientos negativos u obsesivos.

Las contradicciones entre los diferentes aspectos de nuestra personalidad, como la fuerza-debilidad, bondad-maldad, valor-miedo, etc. son flexibilizadas con la práctica meditativa ya que ésta va generando un estado mantenido de aceptación de nuestras dualidades y contradicciones. Resumiendo y esquematizando los efectos y beneficios de la meditación:

La meditación nos sitúa en el aquí y en el ahora, cuando uno medita esta realmente en el presente, ya que si no es así no se produce la meditación.
La meditación nos enseña a no hacer, a no buscar una finalidad a las cosas y a estar en la percepción o atención sin búsqueda de objetivos.
La meditación nos ayuda a eliminar las identificaciones que normalmente tenemos con los contenidos de la mente, sean los pensamientos, las vivencias, los recuerdos, etc.

La meditación genera un estado de calma mental no alcanzable por ningún otro procedimiento de trabajo mental.

El silencio mental generado por el estado meditativo produce unas condiciones de calma profunda lo que supone un alivio a los estados de estrés o ansiedad.

La calma mental presupone un cambio de enfoque a la hora de percibir los problemas o las cuestiones que tenemos planteadas en nuestra vida, haciéndonos ver aspectos hasta ahora no descubiertos que nos dan nuevas y creativas formas de solucionar los problemas.

La meditación nos permite aprender a dejarnos fluir a no necesitar estar controlando tanto las situaciones de nuestra vida.

La meditación ayuda a integrar las emociones rechazadas ya que genera un marca de aceptación de todo nuestro mundo interno.

La meditación nos permite alcanzar un estado de integración de nuestra contradicciones y dualidades ya que genera un estado mental de flexibilidad y tolerancia a los diferentes estados, vivencias o planteamientos mentales.

La meditación desarrolla la capacidad de atención y autoconcienciapersonal.

Fuente y más información: www.superarladepresion.com



EL ARTE DE VIVIR, por Henry Miller



El arte de vivir se basa en ritmos: dar y tomar, luz y oscuridad, vida y muerte. Si aceptamos todos los aspectos de la vida, lo bueno y lo malo, lo correcto y lo equivocado, lo tuyo y lo mío, la vida estática y defensiva, que es lo que la mayoría de la gente termina por vivir, se convierte en una danza (...).

Uno puede danzar apenado o alegre. La cuestión es que, por el mero hecho de danzar, los elementos que componen este baile se transforman; la danza es un fin en sí mismo, justo como la vida. La aceptación de la situación, de cualquier situación, supone que las cosas fluyan, en un impulso rítmico (...).

Relajarse es lo primero que un bailarín ha de aprender. Es lo primero que uno tiene que aprender para aprender a vivir. Es muy difícil, porque significa entregarse, entregarse completamente.

Henry Miller

Fuente: [El arte de vivir | Vida Sencilla](#).



LA ACEPTACIÓN DE NOSOTROS MISMOS, por Pema Chödrön



“...Bien, la manera de empezar (a cambiar las cosas) es estando dispuestos a sentir lo que nos está ocurriendo. Se empieza estando dispuesto a mantener una relación compasiva con las partes de nosotros mismos que no consideramos dignas de vivir en este mundo. Si durante la meditación estamos dispuestos a poner atención no sólo en lo que percibimos como confortable sino también en cómo se siente aquello que nos resulta doloroso, con sólo que aspiremos a permanecer despiertos y abiertos a lo que estamos sintiendo, a reconocerlo y admitirlo tanto como podamos en cada momento, entonces algo comienza a cambiar.

La acción compasiva, el estar ahí para los demás, el ser capaz de actuar y hablar de una manera comunicativa, se inicia viendo en nosotros en qué momento comenzamos a calificarnos como buenos o malos. En ese momento particular es posible contemplar simplemente el hecho de que hay una alternativa más amplia para cualquiera de esos dos extremos, que hay un lugar más sensible y trémulo donde es posible residir. Este lugar, si podemos llegar a tocarlo, nos ayudará a adiestrarnos durante toda nuestra vida a abrirnos cada vez más a cualquier cosa que sintamos, a abrirnos más en vez de cerrarnos más. Descubriremos entonces que, a medida que nos comprometemos con esta práctica, a medida que desarrollamos un sentido de celebración de aquellos aspectos nuestros que anteriormente hallábamos tan imposibles de aceptar, algo cambia dentro de nosotros.

Nuestras antiguas pautas habituales comenzarán a suavizarse y empezaremos a ver los rostros y a escuchar las palabras de las personas que nos hablan. Si comenzamos a entrar en contacto bondadoso con lo que sea que estemos sintiendo, nuestros caparazones protectores se disolverán y hallaremos que podemos trabajar con más áreas de nuestras vidas. Según aprendemos a tener más compasión por nosotros mismos, el círculo de compasión por los demás —con qué o quiénes podemos trabajar, y de qué modo— se amplía.”

Pema Chödrön: “Cuando todo se derrumba”

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



LA GRAN ZANAHORIA, por Concepción Curiel



Tienes tu biblioteca llena
de libros repletos
de promesas de felicidad
para el futuro.

Parece que el secreto está
en vivir “aquí y ahora”
o en la práctica de la virtud
en cualquiera de sus diferentes formas.

Dicen que es muy simple.
Solo que no pasa ahora.
Quizás mañana.

Gran zanahoria.

Mientras tanto
tus continuos intentos psicológicos
para que la vida se ajuste a lo que tú quieres
te han acostumbrado a un nivel de tensión
que duele llevar .

No sabes cómo hacer para quedarte
en ese supuesto presente
del que sólo te das cuenta de haber estado
cuando vuelves.

Por eso diriges tu mirada a la meditación
esperanzado
de nuevo.



Todavía no sabes que no te dará nada.

Está ahí para terminar contigo.

Concepción Curiel

Fuente: <http://www.facebook.com/elobservatorio.meditacion>



EL BROTAR DEL ASOMBRO, por Rafael Redondo



Saberse quedar con el corazón a veces roto, con la agresividad a flor de piel, con la esperanza hecha jirones, vivir la trampa del atrapamiento. Y pararse en el temblor, abriéndome, soltándome, rindiéndome, liberándome del lastre. Porque liberarse es más, bastante más que iluminarse, ya que hasta que no haga de mi vida y acción la vida y acción de todos los seres, no seré libre. Y ello supone, más bien exige, la aniquilación del viejo yo, la dependencia de mi personaje, y eso se dice pronto... Estoy hablando de algo más, bastante más, que el mero despertar. Estoy hablando de transformación, de muerte y, sobre todo, de resurrección.

No huir. Invitar al mal a nuestra casa. Y si es preciso, insisto, abrazar al monstruo. Aceptar lo que es, observándolo, viviéndolo. Sin escapar del presente y huyendo hacia el futuro mediante la comparación de mi penoso estado con otro estado más favorable. Contrastar y descubrir que atravesar el dolor puede llevarnos a crecer con él. Eso es afrontar la vida directamente: aquí y ahora. Y al margen de la espiral pensamiento-emoción que trae el constante pajareo de los pensamientos. Y, sobre todo, hacer un valeroso acto de fe en el legado de los sabios, cuando anuncian la promesa de dicha que sucede al hecho de "atravesar" con valor el dolor y el sufrimiento. [...] Abrazar el monstruo, aceptar lo inaceptable, sin huir, nos impulsa a una nueva conciencia muy lejana de la espiral pensamiento-emoción-depresión. se trata de salir de la trampa, de encarar lo que es. La meditación no es un escape hacia la iluminación para quienes se niegan a cambiar, sino un medio de transformación, como siempre lo evidenciaron los viejos maestros. Lo digo desde aquí a los que falsamente esperan la liberación en la evasión, a los devotos seguidores de cierto modo de entender la Conciencia Plena a través de escapatorias esporádicas a costosos cursillos en hoteles de lujo donde unos ciegos servidores del Dios Mercado dicen guiar a otros ciegos. Seguir en la espiral de la ceguera es económicamente consolador. Está de moda. Y que unos ciegos guíen a otros ciegos, altamente rentable para los primeros, aunque un gran fracaso a medio plazo, porque nadie puede servir a Dios y al Mercado, al maestro de la mentira y al que echó a los mercaderes del templo. No cabe transformación sin transformarse.

Rafael Redondo



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



SENTARSE EN SILENCIO, por Karlfried Graf Dürckheim



“En la leyenda de la hermosa mañana del Maestro Eckhart, donde relata el encuentro del maestro con el pobre, leemos: Es posible que seas un santo, hermano, pero, quién te ha santificado? Y la respuesta dice: He sido santificado por el tiempo que he pasado sentado, en silencio, por mis nobles pensamientos y por mi unión a Dios. Lo primero que cita es el sentarse en silencio. En la edad media se sabía todavía de esa fuente purificadora, inagotable, que es el silencio y que es el sentarse, en una calma perfecta. Más tarde, en gran parte de Occidente, se ha perdido ya esa sabiduría del poder purificador del silencio y del ejercicio del silencio. En Oriente se ha mantenido hasta hoy la tradición de preparar al hombre, mediante ejercicios de silencio, a abrirse a la Trascendencia. Incluso cuando, como en el ejercicio del tiro con arco, la lucha con sable, la lucha atlética, la pintura o el adorno floral, la práctica se refiere a una obra o actividad exterior, es decir, a un contenido preciso, en el fondo no se trata sino de preparar una disposición interior”.

Karlfried Graf Dürckheim
Práctica del camino interior
Mensajero, 1994.

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



YO LIBRE: UN VIAJE AL INSTANTE PRESENTE, por David del Rosario

“Yo, libre: Un viaje al instante presente” Es una película consciente que acompaña al espectador a mirar su vida y su forma de ver el mundo. Hemos olvidado algo que siempre hemos sabido y ahora es el único momento para recordarlo. De la mano de Sergi Torres y David del Rosario, surge esta invitación a reflexionar acerca de nosotros mismos y a darnos cuenta del inmenso potencial que ocultamos debajo de nuestras creencias.

La película narra la vida de Lara, una chica que se acerca a la treintena que vive en Barcelona. Ella tiene todo lo que siempre ha deseado, pero una serie de acontecimientos dan un giro brusco a su vida y comienza a plantearse su forma de ver el mundo. Sergi Torres es el impulsor de una nueva forma de pensar. Propone un cambio de mentalidad respecto al mundo de una forma cercana, asequible, práctica y aplicable en nuestras vidas. Todo cuanto Sergi enseña está dirigido a las personas que desean vivir en comunión con sus corazones, en ese espacio que existe más allá de lo que nos muestran nuestros sentidos físicos.

Trailer de la película:

[Trailer YO LIBRE](#) from [David del Rosario](#) on [Vimeo](#).

Enlace a la web de la película

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

Fuente: <http://www.webislam.com/videos/83625-yo-libre-un-viaje-al-instante-presente.html>



LO QUE QUIERO AHORA, por Ángeles Caso



Será porque tres de mis más queridos amigos se han enfrentado inesperadamente estas Navidades a enfermedades gravísimas. O porque, por suerte para mí, mi compañero es un hombre que no posee nada material pero tiene el corazón y la cabeza más sanos que he conocido y cada día aprendo de él algo valioso. O tal vez porque, a estas alturas de mi existencia, he vivido ya las suficientes horas buenas y horas malas como para empezar a colocar las cosas en su sitio. Será, quizá, porque algún bendito ángel de la sabiduría ha pasado por aquí cerca y ha dejado llegar una bocanada de su aliento hasta mí. El caso es que tengo la sensación –al menos la sensación– de que empiezo a entender un poco de qué va esto llamado vida.

Casi nada de lo que creemos que es importante me lo parece. Ni el éxito, ni el poder, ni el dinero, más allá de lo imprescindible para vivir con dignidad. Paso de las coronas de laureles y de los halagos sucios. Igual que paso del fango de la envidia, de la maledicencia y el juicio ajeno. Aparto a los quejumbrosos y malhumorados, a los egoístas y ambiciosos que aspiran a reposar en tumbas llenas de honores y cuentas bancarias, sobre las que nadie derramará una sola lágrima en la que quepa una partícula minúscula de pena verdadera. Detesto los coches de lujo que ensucian el mundo, los abrigo de pieles arrancadas de un cuerpo tibio y palpitante, las joyas fabricadas sobre las penalidades de hombres esclavos que padecen en las minas de esmeraldas y de oro a cambio de un pedazo de pan.

Rechazo el cinismo de una sociedad que sólo piensa en su propio bienestar y se desentiende del malestar de los otros, a base del cual construye su derroche. Y a los malditos indiferentes que nunca se meten en líos. Señalo con el dedo a los hipócritas que depositan una moneda en las huchas de las misiones pero no comparten la mesa con un inmigrante. A los que te aplauden cuando eres reina y te abandonan cuando te salen pústulas. A los que creen que sólo es importante tener y exhibir en lugar de sentir, pensar y ser.

Y ahora, ahora, en este momento de mi vida, no quiero casi nada. Tan sólo la ternura de mi amor y la gloriosa compañía de mis amigos. Unas cuantas carcajadas y unas palabras de cariño antes de irme a la cama. El recuerdo dulce de mis muertos. Un par de árboles al otro lado de los cristales y un pedazo de cielo al que se asomen la luz y la noche. El mejor verso del mundo y la más hermosa de las músicas. Por lo demás, podría comer patatas cocidas y dormir en el suelo mientras mi conciencia esté tranquila.

También quiero, eso sí, mantener la libertad y el espíritu crítico por los que pago con gusto todo el precio



que haya que pagar. Quiero toda la serenidad para sobrellevar el dolor y toda la alegría para disfrutar de lo bueno. Un instante de belleza a diario. Echar desesperadamente de menos a los que tengan que irse porque tuve la suerte de haberlos tenido a mi lado. No estar jamás de vuelta de nada. Seguir llorando cada vez que algo lo merezca, pero no quejarme de ninguna tontería. No convertirme nunca, nunca, en una mujer amargada, pase lo que pase. Y que el día en que me toque esfumarme, un puñadito de personas piensen que valió la pena que yo anduviera un rato por aquí. Sólo quiero eso. Casi nada. O todo.

Fuente: [Lo que quiero ahora, por Ángeles Caso](#).



¡QUE NUESTRO SILENCIO CANTE!, por Jeff Foster



Cuando charlo por teléfono con mi papá trato de decir muy poco y darle espacio para que él hable, para que comparta conmigo, procuro sentir exactamente lo que él siente en ese momento.

Anoche charlamos una media hora y prácticamente no dije nada. Un poco más tarde, mi madre me envió un mensaje de texto diciendo “¡Jeff, tu padre me ha contado todo acerca de lo que conversaron! Él se siente ahora mejor. Hiciste un gran trabajo.” “Pero mamá”, le contesté, “casi no dije nada!”. Y ella dijo, “Bueno, quizás no dijiste nada pero causaste una gran diferencia.”

A veces, paradójicamente, hacer nada es hacer mucho. Oh, esta vida, este silencio tan vivo, esta conexión incomprensible que sentimos, la transmisión de eso que no puede ser transmitido, ¡todo es tan confuso!... y aún así, tiene tanto sentido.

¡Que este silencio cante!

Jeff Foster

Traducido por Tarsila Murguía

Fuente: [Facebook/Jeff Foster](https://www.facebook.com/jeff.foster).

SOBRE LA HUMILDAD, por Dr. Bob Smith



Sobre su escritorio, el Dr. Bob tenía una placa definiendo la humildad:

Es la perpetua tranquilidad del corazón.

Es no tener problemas.

Es nunca estar enojado o apesadumbrado, irritable o dolorido;

Es no extrañarme de nada de lo que me hacen,
sentir que nada se hace en contra mía.

Es estar tranquilo cuando nadie me alaba
y cuando soy culpado o despreciado.

Es tener un bendito lugar en mí mismo
en donde yo puedo entrar, cerrar la puerta, arrodillarme ante Él en secreto y estar en paz,
como en un profundo mar de tranquilidad,
cuando todo lo que hay a mi alrededor y cerca de mí aparente ser un problema.

Dr. Bob Smith



AMAR ES ESTAR PRESENTE, por Thich Nhat Hanh



...

“Amar, en el contexto del budismo, es sobre todo estar presente, aunque no sea algo fácil de hacer. Para conseguirlo necesitamos un entrenamiento, hacer una práctica. Si no estás presente, ¿cómo puedes amar? Estar presente es todo un arte, el arte de la meditación, porque meditar es estar presente a cada momento. Pero la pregunta que surge es: ¿tengo tiempo para amar?”

Conozco a un chico de doce años al que su padre le preguntó un día: “Hijo, ¿qué te gustaría que te regalara por tu cumpleaños?”. El muchacho no sabía cómo decírselo, porque su padre era un hombre muy rico que podía comprarle cualquier cosa que le pidiera. Pero aquel chico sólo deseaba la presencia de su padre, porque como estaba siempre ocupado, no tenía tiempo para dedicarlo a su esposa y su hijo. La riqueza es un obstáculo para el amor. Cuando eres rico, quieres seguir siéndolo y acabas invirtiendo a diario todo tu tiempo y energía en conservar esa riqueza.

El mejor regalo que puedes ofrecer a la persona que amas es tu verdadera presencia. ¿Qué debes hacer para estar realmente presente? Los que han practicado la meditación budista saben que meditar consiste sobre todo en estar presente: para ti mismo, para los seres queridos, para la vida”.

Fragmento de
“EL VERDADERO AMOR”
Thich Nhat Hanh



VIVE CON NATURALIDAD, por John Troy



... Vive. Simplemente haz todo con naturalidad. Ríndete. Relájate. Sé común y corriente. Reposa. No evadas nada. Sé emprendedor. Lidia con el dinero. Permite la intimidad. Come y bebe aquello que te haga sentir mejor. Permite que los pensamientos surjan. Fluye con la corriente. Diviértete y experimenta tristeza, sufrimiento y empatía con los demás. Permite el enojo, el fracaso y la locura. Tropieza. Ríe. Lloro. Vive como si estuvieras escribiendo sobre el agua. No te preocupes. No dejes huella. No te creas nada. No mires hacia atrás.

Wisdom's Soft Whisper

John Troy

Fuente: <http://www.facebook.com/tarsilamurguiamorales>

DAR Y RECIBIR, por Grego.es



“Hay más felicidad en dar que en recibir”. Hechos 20, 35.

Venimos al mundo como seres indefensos y vulnerables, carentes de bastantes capacidades y actitudes. Nuestros padres se ocupan de satisfacer nuestras necesidades básicas a nivel fisiológico, psicológico, afectivo y social. Toda nuestra actividad se centra en el hecho de *recibir*: comida, cuidado, aseo, estímulos, cariño, seguridad...

Poco a poco vamos desarrollando nuestra personalidad y adquiriendo habilidades sociales para relacionarnos con los demás.

En ese intercambio social vamos lentamente aprendiendo a *dar* pequeñas dosis de lo nuestro. Sabemos lo que les cuesta a algunos niños desprenderse de sus cosas, como si esas pertenencias constituyeran parte de su ego.

La formación del yo es importante para la salud mental y emocional. Y ese yo va madurando de forma armoniosa cuando vive un equilibrio entre *dar* y *recibir*.

Si una persona se queda anclada en *recibir*, seguramente está enganchada a una etapa de su niñez en la que necesitó atención, reconocimiento y acogida. Y ese *recibir* pretende ser una compensación de las carencias de ese período.

La persona que va madurando en sabiduría y amor inclina la balanza hacia el *dar* de forma natural. Esa donación es manifestación de su equilibrio mental y emocional.

La contemplación lleva a la acción, el conocimiento propio lleva al compromiso.

Cuando uno siente amor hacia sí mismo, desparrama ese amor hacia los demás (ama al prójimo como a ti mismo). Como dice Pema Chodron: “*La compasión por los demás comienza con la bondad hacia uno mismo.*”

El *recibir* del adulto pasa de ser pasivo a activo, y se convierte en un *tomar* de forma libre y consciente.

A la cita de cabecera, se le podría añadir: “Es más sano y terapéutico dar que recibir”.

Grego.es



PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN, por David Brazier



El propósito de la meditación es el de proveernos de una mente tranquila, sabia, bien asentada y compasiva. Este entrenamiento es una forma de orientarnos con respecto a nuestro encuentro con la existencia, de forma que vayamos hacia ese encuentro frescos y abiertos de mente y hagamos el bien. Que todo eso que hay en nuestro interior que nos hace ambiciosos, egoístas, envidiosos, que nos hace odiar, ser celosos y así sucesivamente, sea modificado, cambiado, pacificado... los budistas utilizan el término de pacificación samatha. Tendríamos que pacificar esas tendencias para que nuestro encuentro con el mundo sea en paz con nuestro corazón pero no simplemente una paz pasiva. Una persona que vive en el mundo con un talante de buen espíritu está preparada para recibir lo que le suceda aunque sea algo atroz de forma que no amplifique el daño que le haya caído encima, ni que tampoco va a provocar más daño al tejido de las relaciones humanas. De igual forma una persona con buen espíritu se echa para adelante, no es pasiva, no es engañosa, tiene ese espíritu de salir de sí mismo, “por el bien de muchos” como decía el Buda, para ayudar a todos los que estén a su alrededor.

Así pues la Meditación es el entrenamiento de la mente para permanecer en un estado en el que se pueda hacer todo esto de forma que cuando nos suceda algo no sucumbamos por su causa, o nos quedemos con la cara desencajada. El Buda sabía que sus discípulos iban a salir a un mundo que en muchas ocasiones sería hostil, que incluso algunos morirían en el empeño y eso había que afrontarlo con paz en sus corazones. Necesitamos paz en nuestros corazones no sólo para no estresarnos en nuestro trabajo y que no nos salgan úlceras. Necesitamos paz en nuestros corazones de forma que podamos transformar el mundo y hacer frente a las dificultades que conlleva esta tarea de transformación. Ya que, si salimos al mundo sin paz en nuestros corazones, es más que posible que nos unamos a las luchas y las desavenencias que ya están ahí, que entremos en el círculo vicioso de las revoluciones de la gente que pretende llegar al poder, de los que están abajo y quieren subir arriba. Tratamos de ir por el mundo con la luz clara para no caer en esa trampa. Y para esto se necesita paz en nuestros corazones.

El método de la Meditación consiste en primer lugar en establecer ese tipo de paz, y en segundo lugar en ese ambiente de paz ya creado llevar adelante una interrogación más profunda sobre nuestras tendencias repetitivas, sobre la naturaleza de nuestra existencia, sobre la impermanencia de las cosas dentro de nosotros. Ver cómo las cosas surgen y desaparecen. Conseguir una comprensión más profunda de lo que



está ocurriendo ahí. Y a través de eso, no solo entendernos a nosotros mismos, saber que es una comprensión de todo el mundo, con objeto de tener compasión. Es más, incluso se puede llegar a tener compasión hacia una persona que ejerce opresión, sólo si uno ha sido capaz de descubrir que la opresión es algo que también está dentro de uno. Se puede tener compasión hacia el ambicioso cuando se descubre que uno también es ambicioso ya que entonces uno reconoce, no se mantiene aparte y dice: “yo nunca podría ser de esa forma, que persona más horrible”, sino reconocer, “sí hay un trocito dentro de mí que es de esa forma”. Entonces surge una diferente forma de paz y empezamos a tener una sintonía también hacia el opresor y no sólo hacia el oprimido. Esta es una aproximación budista que tiene en cuenta todas las facciones. Pero que no se quede este entendimiento simplemente en una comprensión, a partir de aquí nos queda el actuar. La meditación budista es una meditación extrovertida, es una meditación orientada a la acción. Es cierto que nos sentamos en nuestros cojines de manera estática y llevamos a cabo nuestro cuestionamiento personal pero con la finalidad de crear buen karma, acción positiva, para eso nos prepara esta práctica interior. Tenemos que entrenar nuestra mente si hemos de llevar adelante buenas acciones y andar por el camino recto.

David Brazier

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



ESE VIEJO, CONOCIDO Y EMBARRADO ESTANQUE, por Thich Nhat Hanh



A veces es difícil dejar nuestro doloroso pasado atrás para vivir libremente y a gusto entre las maravillas de la vida presente. La luna y las estrellas brillan espléndidas, las montañas y los ríos son deliciosos, las cuatro estaciones se nos revelan por turnos; pero algunas veces no podemos estar en contacto con todo esto. Nos sentimos más cómodos en el sótano de los recuerdos dolorosos.

La liberación significa, ante todo, romper con la prisión de nuestro pasado. Hemos de reunir el valor necesario para alejarnos de la rutina de nuestras viejas y conocidas costumbres y comodidades. Esas cosas no nos aportan verdadera felicidad, pero nos hemos acostumbrado a ellas hasta tal punto que pensamos que somos incapaces de abandonarlas. ¿Por qué siempre hemos de volver a nadar en el mismo viejo estanque, aunque esté embarrado, simplemente porque es “nuestro”? ¿Por qué privarnos del lago cristalino, del refrescante mar azul con una playa que se extiende hacia un nuevo horizonte? Las alegrías de la vida no son menos “nuestras”! Hemos de practicar la atención plena para no dejarnos arrastrar hacia el pasado, atrapados en el limoso y viejo estanque de dolor, la nostalgia y el arrepentimiento.

Sabemos que la mente puede presentar esa tendencia de paloma mensajera a regresar siempre a las viejas y conocidas trampas del dolor y la tristeza. La plena consciencia (el reconocimiento) nos ayuda a suprimir la costumbre de rememorar el pasado de forma constante. Debes decirte a ti mismo: “No, no quiero volver a eso. No quiero seguir arrullándome en la melancolía con esas viejas canciones”. En cuanto encendemos la lámpara de la atención plena correcta, la atención plena incorrecta se retira. Al encender la luz, la oscuridad se disipa.

La meditación incluye el cultivo de la consciencia de formaciones mentales como la ansiedad, la tristeza, el auto-compadecimiento, el resentimiento, etc. Si reconocemos y acogemos esas formaciones mentales cuando se presentan, ya no podrán arrastrarnos con ellas. Desaparecerán, algo más débiles que antes, y volverán a su estado original de semillas o imágenes en la “consciencia almacén”.



Extracto del libro: La paz esta en tu interior. Thich Nhat Hanh. Ed. Oniro. Biblioteca TNH

Fuente: www.interser-valencia.org.

5 SENCILLOS CONSEJOS



Recuerda estas simples recomendaciones para vivir más feliz:

1. Libera tu corazón de la ira
2. Acepta lo que la vida te presenta
3. Vive humildemente
4. Da más



5. Espera menos



Cuentos

EL ELEFANTE ENCADENADO, por Jorge Bucay



photo credit: [Arno & Louise Wildlife](#)

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal...pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente:

¿Qué lo mantiene entonces?

Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia:

-Si está amaestrado, por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca...y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.



Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo.

La estaca era ciertamente muy fuerte para él.

Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía...

Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree, pobre, que NO PUEDE.

Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás...jamás...intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Jorge Bucay



LA FUNCIÓN DEL ARTE, por Eduardo Galeano



photo credit: [Joseeivissa](#)

Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla.
Viajaron al sur.
Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando.

Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena, después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermosura.

Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre:

—¡Ayúdame a mirar!

Eduardo Galeano



EL MUNDO, por Eduardo Galeano

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó.

Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

-El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Eduardo Galeano



NO PODEMOS SER IMPACIENTES



photo credit: [Paulo Brandão](#)

Yo recordé una mañana cuando descubrí un capullo en la corteza de un árbol, en ese momento la mariposa hacía un hoyo en su envoltura y se preparaba para salir. Esperé un rato, pero parecía demasiado tiempo y yo estaba impaciente. Me incliné y soplé sobre ella para darle calor. Yo la calenté tan rápidamente como pude y el milagro comenzó a acontecer antes mis ojos, más rápido que la vida.

El capullo se abrió, la mariposa comenzó lentamente a arrastrarse hacia fuera, y yo nunca olvidaré mi horror cuando vi cómo sus alas se doblaron hacia atrás y se arrugaron; la infeliz mariposa trataba con todo su tembloroso cuerpo de desplegarlas. Inclinéme, yo traté de ayudarla con mi aliento. En vano. Necesitaba ser sacada del huevo pacientemente y el desplegar de las alas tenía que ser un proceso gradual bajo el sol. Ahora era demasiado tarde. Mi aliento había forzado a la mariposa a aparecer, toda arrugada, antes de tiempo. Luchó desesperadamente y, unos pocos segundos posteriores, murió en la palma de mi mano. Ese diminuto cuerpo es, creo, el peso más grande que tengo en la conciencia. Por ello hoy me he dado cuenta que es un pecado mortal violar las leyes más importantes de la naturaleza. Nosotros no debemos apurar, nosotros no debemos ser impacientes, sino que debemos obedecer confiadamente el ritmo eterno.-

Nikos Kazantzakis.

Tomado de Zorba El griego

LA CARRETA VACÍA



 photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/h.koppdelaney/)

Caminaba con mi padre cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más? Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí:

Estoy escuchando el ruido de una carreta.

Eso es, dijo mi padre, y es una carreta vacía.

¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la vemos?, le pregunté.

Entonces mi padre respondió:

Es muy fácil saber, a través del ruido que hace, cuando una carreta está vacía. Cuanto más vacía está, mayor es el ruido que produce.

Me convertí en adulto y hasta hoy cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuno o violenta, presumiendo de lo que tiene, y considerando de menos a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: “Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace”.

Nadie está más vacío que aquel que está lleno de sí mismo.

Autor desconocido





LOS TRES CANTEROS (Cuento)

En la Edad Media hubo un señor que hizo voto de acudir como peregrino a un santuario lejano, según costumbre de aquella época. Cuando sólo llevaba unos días de camino, tuvo que tomar una senda que ascendía por el árido costado de una pobre colina quemada por el sol. Frente a la senda abrían su boca gris algunas cavernas de las que se había extraído piedra. Esparcidos por las laderas había hombres que, sentados en el suelo, escuadraban bloques de roca para la construcción.

El peregrino se acercó al más próximo. Lo miró con piedad. Era imposible reconocer su rostro a causa del polvo y sudor que lo cubrían; en sus ojos, abrasados por las invisibles salpicaduras de la roca, se leía un cansancio enorme. Sus brazos parecían formar una sola cosa con el martillo que levantaban y dejaban caer rítmicamente. – “¿Qué haces, buen hombre?”, preguntó el peregrino. – “¿No lo ves?”, respondió el cantero sin ni siquiera alzar la vista. “¡Me estoy matando a trabajar!” El peregrino no dijo nada; siguió adelante.

Pronto se encontró con otro cantero. Estaba igual de cansado, malherido y cubierto de polvo. – “¿Qué haces, buen hombre?”, preguntó también el peregrino. – “¿No lo ves? ¡Trabajo de sol a sol para mantener a mi mujer y a mis hijos!”, respondió el cantero.

En silencio, el peregrino siguió adelante. Ya casi en la cumbre de la colina había otro cantero. Como los anteriores, estaba agotado de tanto trabajo. También a él le ocultaba el rostro una costra de polvo y sudor, pero en sus ojos, igualmente lastimados, se adivinaba cierta complacencia. – “¿Qué haces, buen hombre?”, preguntó el peregrino. – “¿No lo ves?”, respondió el cantero, sonriendo con orgullo: “¡Construyo una catedral!” Y con su mano tendida indicó el valle donde se estaba levantando ese templo grandioso.

(cuento tomado de http://blogs.diariovasco.com/index.php/cuentameuncuento/2005/04/20/los_tres_canteros)

Con este cuento, en versión propia, cerraba José Antonio Marina su conferencia en una Jornada de la Asociación Alborear de Sevilla (España). Lo citaba al hilo de la sensación de desánimo que invade muchas veces a las personas comprometidas a nivel social y educativo, que tienen la tentación de decir: “otra vez este problema, otra vez este chico... ¡esto no tiene arreglo!”.

Decía Marina que hemos de tener la conciencia muy clara de que en esa cosa tan pequeñita que estamos haciendo, estamos colaborando a hacer una cosa muy grande, que es la Catedral metafóricamente. Es ese mundo en el que nos gustaría vivir y en el que nos gustaría que vivieran nuestros niños.

Es una manera muy clara de ponernos de acuerdo...no me diga Vd. lo que opina acerca de lo bueno y malo, dígame Vd. en qué mundo le gustaría que vivieran sus hijos cuando hayan crecido. Espero que todos seamos unos canteros estupendos y que estemos convencidos de que estamos haciendo una cosa grande y una cosa muy bonita, y que juntos podemos hacerla.

(redactado con parte del documento de Alborear: Jornada Familia, Menores y Barrio.)



Grego.es



EL PESCADOR SATISFECHO, por Anthony de Mello



photo credit: [Rickydavid](#)

El rico industrial del Norte se horrorizó cuando vio a un pescador del Sur tranquilamente recostado contra su barca y fumando en pipa.

“¿Por qué no has salido a pescar?”, le pregunto el industrial.

“Porque ya he pescado bastante hoy”, le respondió el pescador.

“¿Y por qué no pescas más de lo que necesitas?”, insistió el industrial.

“¿Y qué iba a hacer con ello?”, preguntó a su vez el pescador.

“Ganarías más dinero”, fue la respuesta. “De ese modo podrías poner un motor a tu barca. Entonces podrías ir a aguas más profundas y pescar más peces. Entonces ganarías lo suficiente para comprarte unas redes de nylon, con las que obtendrías más peces y más dinero. Pronto ganarías para tener dos barcas... y hasta una verdadera flota. Entonces serías rico, como yo”.

“¿Y qué haría entonces?”, preguntó de nuevo el pescador.

“Podías sentarte y disfrutar de la vida”, respondió el industrial.

“¿Y qué crees que estoy haciendo en este preciso momento?”, respondió el satisfecho pescador.

Anthony de Mello



PARÁBOLA DE LA SAL - Historia Zen



photo credit: [Giorgio](#)

El viejo maestro pidió a su joven discípulo, que estaba muy triste, que se llenase la mano de sal, colocase la sal en un vaso de agua y bebiese.

- ¿Como sabe? – le preguntó el maestro.

- Fuerte y desagradable – respondió el joven aprendiz.

El maestro sonrió y le pidió que se llenase la mano de sal nuevamente. Después, lo condujo silenciosamente hasta un lindo lago, donde pidió al joven que derramase la sal.

El viejo Sabio le ordenó entonces :

- Bebe un poco de esta agua.

Mientras el agua se escurría por la barbilla del joven, el maestro le preguntó :

- ¿ Cómo sabe?

-Agradable – contestó el joven.

¿ Sientes el sabor a sal? – le preguntó el maestro.

- No – le respondió el joven.

El maestro y el discípulo se sentaron y contemplaron el bonito paisaje.

Después de algunos minutos, el Sabio le dijo al joven:

- El dolor existe. Pero el dolor depende de donde lo colocamos.

Cuando sientas dolor en tu alma, debes aumentar el sentido de todo lo que está a tu alrededor.



Tenemos que dejar de ser del tamaño de un vaso y convertirnos en un lago grande, amplio y sereno.



EL PEQUEÑO PEZ, por Tony de Mello



photo credit: [...-Wink-...](#)

«Usted perdone», le dijo un pez a otro, «es usted más viejo y con más experiencia que yo y probablemente podrá usted ayudarme. Dígame: ¿dónde puedo encontrar eso que llaman Océano? He estado buscándolo por todas partes, sin resultado».

«El Océano, respondió el viejo pez, es donde estás ahora mismo».

«¿Esto? Pero si esto no es más que agua... Lo que yo busco es el Océano», replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.

Se acercó al Maestro, vestido con ropas sannyasi y hablando el lenguaje de los sannyasi: «He estado buscando a Dios durante años. Dejé mi casa y he estado buscándolo en todas las partes donde Él mismo ha dicho que está: en lo alto de los montes, en el centro del desierto, en el silencio de los monasterios y en las chozas de los pobres».

«¿Y lo has encontrado?», le preguntó el Maestro.

«Sería un engreído y un mentiroso si dijera que sí. No; no lo he encontrado. ¿Y tú?».

¿Qué podía responderle el Maestro? El sol poniente inundaba la habitación con sus rayos de luz dorada. Centenares de gorriones gorjeaban felices en el exterior, sobre las



ramas de una higuera cercana. A lo lejos podía oírse el peculiar ruido de la carretera.

Un mosquito zumbaba cerca de su oreja, avisando que estaba a punto de atacar... Y sin embargo, aquel buen hombre podía sentarse allí y decir que no había encontrado a Dios, que aún estaba buscándolo.

Al cabo de un rato, decepcionado, salió de la habitación del Maestro y se fue a buscar a otra parte.

Deja de buscar, pequeño pez. No hay nada que buscar. Sólo tienes que estar tranquilo, abrir tus ojos y mirar. No puedes dejar de verlo.

En: DE MELLO, Anthony.

El canto del pájaro en línea. Disponible en PDF:

Fuente: <http://www.vocacionreligiosa.org/espiritualidad/libros/pajaro.pdf>

LA SUERTE



photo credit: [Eduardo Amorim](#)

Un granjero vivía en una pequeña y pobre aldea. Sus paisanos le consideraban afortunado porque tenía un caballo que utilizaba para labrar y transportar la cosecha. Pero un día el caballo se escapó. La noticia corrió pronto por el pueblo, de manera que al llegar la noche, los vecinos fueron a consolarlo por aquella grave pérdida: “¡Qué mala suerte has tenido!”. La respuesta del granjero fue un sencillo “puede ser”.

Pocos días después el caballo regresó trayendo consigo dos yeguas salvajes que había encontrado en las montañas.

Enterados los aldeanos acudieron de nuevo, esta vez a darle la enhorabuena y comentarle su buena suerte, a lo que él volvió a contestar: “puede ser”.

Al día siguiente, el hijo del granjero trató de domar a una de las yeguas, pero ésta lo arrojó al suelo y el joven se rompió una pierna. Los vecinos visitaron al herido y lamentaron su mala suerte; pero el padre respondió otra vez: “puede ser”.

Una semana más tarde aparecieron en el pueblo los oficiales de reclutamiento para llevarse a los jóvenes al ejército. El hijo del granjero fue rechazado por tener la pierna rota. Al atardecer, los aldeanos que habían despedido a sus hijos se reunieron en la taberna y comentaron la buena estrella del granjero, más este, como podemos imaginar, contestó nuevamente: “puede ser”.

Cuento taoísta



CUENTO DEL REY Y EL SABIO



Por un pequeño reinado de la antigüedad pasó una vez un sabio que tenía la fama de resolver todos los enigmas que se le plantearan. El Rey, que era un hombre de un gran temperamento, dominado de alguna manera por sus pasiones, lo mandó llamar y le pidió que le diera una fórmula para la felicidad.

Entonces el sabio se retiró algunos meses hasta que volvió al reino, y le regaló al rey un anillo; junto con el anillo le regaló también la consigna de que leyera una inscripción interna (un pequeño letrero que sólo el rey podía leer) en los momentos de mayor euforia, de mayor éxito, así como en los momentos de mayor amargura, derrota y depresión.

La gente empezó a notar que el rey en sus mejores y peores momentos miraba a su anillo y leía aquella inscripción interna y que con el paso del tiempo esa costumbre lo había transformado en un hombre más sabio y justo, con mucha mayor capacidad de gobernar sanamente aquella comunidad. Trascendió incluso en el reino que en la inscripción interna del anillo del rey había solamente tres palabras.

Cuando murió el Rey los habitantes del reino quisieron saber cuál era la inscripción que había transformado la historia del Rey y de alguna manera la de ellos también.

Fueron a ver el anillo y en su parte interna encontraron escritas estas tres palabras: “Esto también pasará”. Estas palabras, en los momentos de mayor euforia y triunfo significaban para el rey la posibilidad de poner los pies en la tierra, así como en los momentos de dolor se transformaban en un símbolo de esperanza. En unos y en otros momentos le significaron la posibilidad de mirar hacia adentro y, desde el sentido del éxito interno, la ansiada fórmula de la felicidad.



DE VUELTA AL HOGAR, por Dokusho Villalba



“En el Sutra del Loto se cuenta la historia del hijo de un hombre rico que huyó de la casa paterna siendo muy joven. Durante años vivió errando de país en país, como un mendigo, hasta el punto de olvidar completamente sus orígenes. Muchos años después vino a parar de nuevo a su ciudad natal, sin saber siquiera que él había nacido aquí. Un sirviente del padre rico le reconoció y se lo comunicó enseguida a su padre. Este le dijo que le ofreciera un trabajo en su casa. El hijo pródigo fue contratado como mozo de cuadra, después como cocinero, después como sirviente privado, después como supervisor de sirvientes, después como hombre de confianza del padre rico. Algunos años más tarde, cuando ya se encontraba maduro para ello, el padre le comunicó su condición de heredero. De pronto, el mendigo, tras haber recorrido miles y miles de kilómetros y de haber pasado cientos de penalidades y sufrimientos, descubrió que su verdadera condición era la de un rico heredero y que, por fin, había encontrado su hogar y su riqueza originales”.

Extraído de la introducción de Dokusho Villalba a “La Marcha hacia la Luz” de Shantideva. Miraguano ediciones.

Enviado por Alicia Martínez



CRUZAR EL RÍO - Cuento zen



Dos monjes estaban peregrinando de un monasterio a otro y durante el camino debían atravesar una vasta región formada por colinas y bosques.

Un día, tras un fuerte aguacero, llegaron a un punto de su camino donde el sendero estaba cortado por un riachuelo convertido en un torrente a causa de la lluvia. Los dos monjes se estaban preparando para vadear, cuando se oyeron unos sollozos que procedían de detrás de un arbusto. Al indagar comprobaron que se trataba de una chica que lloraba desesperadamente. Uno de los monjes le preguntó cuál era el motivo de su dolor y ella respondió que, a causa de la riada, no podía vadear el torrente sin estropear su vestido de boda y al día siguiente tenía que estar en el pueblo para los preparativos. Si no llegaba a tiempo, las familias, incluso su prometido, se enfadarían mucho con ella.

El monje no titubeó en ofrecerle su ayuda y, bajo la mirada atónita del otro religioso, la cogió en brazos y la llevó al otro lado de la orilla. La dejó ahí, la saludó deseándole suerte y cada uno siguió su camino.

Al cabo de un rato el otro monje comenzó a criticar a su compañero por esa actitud, especialmente por el hecho de haber tocado a una mujer, infringiendo así uno de sus votos. Pese a que el monje acusado no se enredaba en discusiones y ni siquiera intentaba defenderse de las críticas, éstas prosiguieron hasta que los dos llegaron al monasterio. Nada más ser llevados ante el Abad, el segundo monje se apresuró a relatar al superior lo que había pasado en el río y así acusar vehementemente a su compañero de viaje.

Tras haber escuchado los hechos, el Abad sentenció: “Él ha dejado a la chica en la otra orilla, ¿tú, aún la llevas contigo?”.



LAS CAMPANAS DEL CORAZÓN, por Anthony de Mello



El templo había estado sobre una isla, dos millas mar adentro. Tenía un millar de campanas. Grandes y pequeñas campanas, labradas por los mejores artesanos del mundo. Cuando soplabo el viento o arreciaba la tormenta, todas las campanas del templo repicaban al unísono, produciendo una sinfonía que arrebatava a cuantos la escuchaban.

Pero, al cabo de los siglos, la isla se había hundido en el mar y, con ella, el templo y sus campanas. Una antigua tradición afirmaba que las campanas seguían repicando sin cesar y que cualquiera que escuchara atentamente podría oírlas.

Movido por esta tradición, un joven recorrió miles de millas, decidido a escuchar aquellas campanas. Estuvo sentado durante días en la orilla, frente al lugar en el que en otro tiempo se había alzado el templo, y escuchó, y escuchó con toda atención. Pero lo único que oía era el ruido de las olas al romper contra la orilla. Hizo todos los esfuerzos posibles por alejar de sí el ruido de las olas, al objeto de poder oír las campanas. Pero todo fue en vano; el ruido del mar parecía inundar el universo.

Persistió en su empeño durante semanas. Cuando le invadió el desaliento, tuvo ocasión de escuchar a los sabios de la aldea, que hablaban con unción de la leyenda de las campanas del templo y de quienes las habían oído y certificaban lo fundado de la leyenda. Su corazón ardía en llamas al escuchar aquellas palabras... para retornar al desaliento cuando, tras nuevas semanas de esfuerzo, no obtuvo ningún resultado. Por fin decidió desistir de su intento. Tal vez él no estaba destinado a ser uno de aquellos seres afortunados a quienes les era dado oír las campanas. O tal vez no fuera cierta la leyenda. Regresaría a su casa y reconocería su fracaso.

Era su último día en el lugar y decidió acudir una última vez a su observatorio, para decir adiós al mar, al cielo, al viento y a los cocoteros. Se tendió en la arena, contemplando el cielo y escuchando el sonido del



mar. Aquel día no opuso resistencia a dicho sonido, sino que, por el contrario, se entregó a él y descubrió que el bramido de las olas era un sonido realmente dulce y agradable. Pronto quedó tan absorto en aquel sonido que apenas era consciente de sí mismo. Tan profundo era el silencio que se producía en su corazón...

¡Y en medio de aquel silencio lo oyó! El tañido de una campanilla, seguido por el de otra, y otra, y otra... Y en seguida todas y cada una de las mil campanas del templo repicaban en una gloriosa armonía, y su corazón se vio transportado de asombro y de alegría.

Tomado del libro "El Canto del Pájaro" Anthony de Mello

Fuente: <http://chialjarafe.blogspot.com.es/2012/06/las-campanas-del-corazon.html>



Reflexiones

SENTIDO DEL ARTE, por Benjamin y Rosamund Zander



A lo largo de la historia de la Humanidad, los artistas han sido utilizados -prácticamente- para servir a las instituciones que detentaban la autoridad, aportando “verdad emocional” a los principios establecidos. Pero en nuestra nueva sociedad global no hay una institución que nos guíe y sea capaz de hablar con autoridad a la mayor parte de la población. Los mercados han sustituido al gobierno, a la religión y a otras instituciones como fuerza reguladora y como la más alta autoridad; y los mercados no conversan en una lengua humana.

Este cambio radical en la estructura del mundo nos empuja hacia la creatividad; nos pide que nos planteemos de nuevo quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser como seres humanos. Puede ser que el artista que hay en cada uno de nosotros tenga una oportunidad sin precedentes para marcar el camino. Puesto que el arte, después de todo, consiste en “reorganizarnos” a nosotros mismos, creando yuxtaposiciones sorprendentes, aperturas emocionales, sorprendentes presencias, rutas de vuelo hacia lo eterno. Benjamin y Rosamund Zander. *The Art of Possibility*.

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



LAS CINCO CONDICIONES PARA EL BIENESTAR DE LA PAREJA, por Joan Garriga



No hay esquemas preestablecidos, pero sí condiciones que facilitan o dificultan la relación de pareja. Hay criterios que nos permiten reconocer si nos estamos juntando con la persona adecuada o no, si estamos más cerca o más lejos de que el amor se logre.

Arnaud Desjardins, discípulo del sabio hindú Swami Prajnanpad, nos habla de los cinco criterios que su maestro le enseñó para reconocer el valor profundo de una pareja. Cuando éstos se cumplen, la pareja vive en armonía, y sus asuntos son alegres y serenos.

1.- La **primera condición** es que sea fácil, que fluya sin demasiado esfuerzo. Que las cosas sean cómodas, que no tengamos que malgastar grandes cantidades de energía en emociones ni se nos obligue a luchar contra éstas.

Cuando esta condición se da, existe una comunión real, una comodidad que no es rutinaria, en la que no hay dramas ni tragedias, sino mayormente bienestar. Todo se desenvuelve con naturalidad, y las cosas resultan fáciles y gráciles.

A veces nos juntamos con personas con las que, inexplicablemente, todo chirría, todo es complicado y se avanza con pesadez y esfuerzo. Con otras, sin embargo, todo resulta sencillo y se desliza con provecho. Ayuda, sin duda, el tener estilos afectivos parecidos o que engarcen bien.

Es cierto que podemos modificar un poco las pautas afectivas y de relación que hemos aprendido, resolver asuntos emocionales pendientes que nos han construido en nuestra niñez y que forman parte de nuestra identidad, pero no debemos hacerlo radical y completamente, y tampoco es siempre necesario. Podemos cambiar un poco, pero vale la pena juntarnos con personas cuyos estilos afectivos encajen bien con el nuestro. Es fácil saber cuándo los estilos y las pautas favoritas de relación de cada uno son compatibles: cuando apenas hay discusiones, cuando las emociones fluyen sin grandes altibajos y cuando la relación es nutritiva para ambos. Cuando uno más uno suman más que dos, y no menos que dos.

2.- La **segunda condición** de Swami Prajnanpad es: que se trate de dos naturalezas no demasiado diferentes. Que la comprensión del otro no esté más allá de nuestras capacidades. A menudo, la fascinación amorosa ignora con soberbia la incompatibilidad de dos naturalezas, y las personas creen amarse de buena fe pero carecen de la posibilidad de una comprensión verdadera. La compatibilidad del hombre y la mujer, o de cualquier pareja, descansa sobre la diferencia pero también sobre la posibilidad de asociación, imbricación y complicidad.

Esto es fácil de entender: si a ella le gusta mucho subir a pie a las montañas y comerse un bocadillo



sentada en una roca y a él le gustan mucho los coches glamurosos y los restaurantes de lujo de la ciudad, se trata de naturalezas ciertamente diferentes; o si ella es judía y él musulmán o católico, se trata de naturalezas incompatibles, y esta diferencia deberá ser encarada, integrada y gestionada en la relación. De igual modo, si él viene de una familia muy rica y ella de una familia muy pobre, esto generará un diferencial en la dignidad, el respeto y la igualdad que deberá tratarse.

No siempre es imposible salvar las diferencias, pero sí es imprescindible concienciarlas y afrontarlas para gestionarlas bien.

3.- La **tercera condición** es que los miembros de la pareja sean verdaderos compañeros, que se sientan como tales, acompañados, ya que el otro es también un amigo y la amistad no se desgasta con el curso de los años. Que puedan compartir sus peculiaridades, gustos, intereses, diferencias, complicidades. Que tengan a alguien al que entienden y que los entiende. Esto pone el acento en que la relación de pareja también es una relación de acompañamiento en un camino común. Ambos se acompañan en los asuntos y vicisitudes del vivir, porque tienen propósitos en común, porque juntos pueden mirar a lugares comunes, porque juntos miran todo aquello que es importante para uno y para el otro, y todo aquello que es importante para los dos en los recovecos de sus almas.

4.- La **cuarta condición** que enseña Swami Prajnanpad es: tener fe y confianza plena en el otro. Que no sea necesario temer, desconfiar o protegerse para poder reencontrar un corazón inocente. Que el otro nos inspire una completa confianza sobre la cual se pueda cimentar un amor duradero, susceptible de crecimiento. Que tengamos la convicción de que el otro no nos va a dañar.

Ahora bien, ¿qué significa confianza? Cuando decimos confianza plena no se trata de una actitud infantil controladora hacia tu pareja, a la que reclamas sinceridad e infalibilidad absoluta. Sería más bien algo así como la confianza inocente que un niño pequeño siente hacia su madre, pero en el corazón y el cuerpo de un adulto.

Confianza, por tanto, es tener la certeza de que el otro quiere nuestro bien y no nos va a dañar. Esto es importante, porque si vivimos con alguien y no estamos seguros de que quiere nuestro bien empezaremos a tener miedo y tensarnos, y el miedo es el peor enemigo del amor y de la apertura de corazón. De manera que es importante sentir que el otro es bueno y quiere nuestro bien y que podemos confiar en él. También tenemos que saber que cualquier vínculo de intimidad importante trae sus dolores y nos hace recordar antiguas traiciones o indefensiones, de manera que también nuestra pareja en algún momento puede dañarnos, o nosotros a ella. Confianza significa esperar que el otro cumpla sus compromisos y procure nuestro bien, pero también debemos ser conscientes de que en algún momento tal vez no lo haga, y aceptarlo teniendo la certeza de que podremos resistirlo y sobreponernos a ello. La confianza, por definición, no exige garantías.

5.- La **quinta y última de las condiciones** es, si cabe, la más difícil de cumplir: el deseo espontáneo de que el otro esté bien, lo cual quiere decir, el deseo de que esté bien por encima de nuestros miedos o carencias. Digo que es difícil de cumplir porque en los tiempos actuales, en los que se vive la pareja más al servicio del yo que del tú o del nosotros, es más común que uno tenga el impulso espontáneo de que el otro lo haga feliz, y no de hacer feliz al otro. La palabra «espontáneo» es el epicentro de esta cuestión, y se trata de un sentimiento que no se puede fabricar artificialmente. Se da o no se da. Lo sentimos o no lo sentimos. Consiste en ver al otro con la inteligencia del corazón y no sólo a través de nuestras proyecciones y anhelos, y así lo amamos como es y le damos lo que necesita y espera recibir. Se trata de encontrar la propia felicidad con la plenitud del otro.

Es muy común que los padres sientan hacia los hijos el deseo espontáneo de que sean felices, y que estén



dispuestos a dar mucho y hacer muchas cosas para su bienestar, pero eso no es tan común en la pareja. Muchos de nosotros, como niños egoístas, a veces antepone nuestro bien al deseo del bien del otro. Por eso, la pareja nos invita inequívocamente a desarrollar generosidad y verdadera consideración hacia el otro. Cuando lo logramos, cuando nos alegramos espontáneamente del bienestar del otro y hacemos lo que está en nuestras manos para que se produzca, sentimos una alegría redoblada.

Joan Garriga

Del libro EL BUEN AMOR EN LA PAREJA.

Cuando uno y uno suman más que dos.

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



MORIR COMO UN RÍO, por José Luis Sampedro



Muere José Luis Sampedro.

El escritor, pensador y economista, referente del movimiento indignado, fallece a los 96 años en Madrid.

...

CREDO PERSONAL

Creo en la Vida, Madre Omnipotente,
Creadora de los cielos y de la tierra.
Creo en el Hombre, su hijo,
Concebido en creciente evolución,
Progresando a pesar de los Pilatos
Que inventaron sus dogmas reaccionarios
Para aplastar la Vida y sepultarla.
Pero la Vida siempre resucita
Y el Hombre sigue en marcha hacia el futuro.
Creo en los horizontes del Espíritu
Y en la energía cósmica del mundo,
Creo en la Humanidad siempre adelante,
Creo en la Vida perdurable.

Amén

...

¿Y frente al miedo a la muerte?

Frente al exterior que no podemos conocer del todo hay una actitud de inquietud e indefensión. Eso nos lleva a decir: voy a transformar el mundo, como dicen ahora. Yo no pretendo cambiarlo, sino estar en



armonía con él, y eso supone una vida que cursa como un río. El río trisca montaña abajo, luego se remansa, y llega un punto, como estoy yo, en que acaba. Mi ambición es morir como un río, ya noto la sal. Piense en lo bonito de esa muerte. El río es agua dulce y ve que cambia. Pero lo acepta y muere feliz porque cuando se da cuenta ya es mar. Ese es un consuelo. No necesito la esperanza de un personaje que me acoja. Admito que haya más allá, pero no un señor pendiente de José Luis.

Ver el resto de la entrevista:

http://elpais.com/diario/2011/06/12/eps/1307860014_850215.html



NO TENEMOS VIDA, SOMOS VIDA, por Enrique Martínez Lozano



Comentario al Evangelio de Lucas 24, 1-12, en el que las mujeres van al sepulcro de Jesús y se les anuncia que ha resucitado.

Vigilia Pascual en la Resurrección del Señor. 31 marzo 2013

La palabra “Pascua” (paso) expresa bien el significado de la muerte: un paso o un despertar de la misma Vida. Sabemos que, en el mundo de las formas, todo es polar. Pero el polo opuesto a “muerte” no es Vida, sino “nacimiento”. Nacimiento y muerte son “episodios” –o incluso apariencias- que toma la Vida, pero esta no muere, del mismo modo que nunca nació: Vida es *Lo que (siempre) es*.

Las mujeres del relato buscan a Jesús entre los muertos. Desconocen que su nombre es “*el que vive*”. Y, una vez más, lo que ocurre con Jesús es lo que ocurre con todos nosotros.

Como él, nuestra identidad última no es un yo que *tiene* vida. No; *somos* Vida que se expresa, transitoriamente, en la forma concreta de un yo. Cada uno puede decir con razón: yo soy vida. Sabiendo que el sujeto (yo) de esa frase no es el individuo particular, sino el Yo Soy universal de la única Vida, que se expresa en infinitas formas.

Para poder experimentarlo, necesitamos, por tanto, ir más allá (o venir “más acá”) de nuestra identidad particular. Si te atrae, puedes probar de esta manera:

Empieza por tomar un tiempo para ti, en el que puedas permanecer en el momento presente, sin dejarte arrastrar por la prisa o la ansiedad. Y empieza tomando consciencia de tu respiración.

Una vez preparado/a, trae la atención a tu propio cuerpo. Toma consciencia de cualquier sensación corporal que detectes: calor, hormigueo, cosquilleo, suave movimiento interno, vibración... (tu cuerpo es un campo de energía que está vibrando constantemente).

Entrégate a esas sensaciones que detectas en tu cuerpo. Y tómate un tiempo –siendo paciente con las prisas- para sentirlas con detenimiento.



Poco a poco, advierte el fondo común de todas esas sensaciones, lo que todas ellas manifiestan: es energía, Vida. Siéntela de un modo inmediato.

Entrégate cada vez más a ella, nota cómo crece y se expande: solo hay Vida.

Permanece en ella, hasta que te reconozcas en ella: esa Vida eres tú; ella es tu verdadera identidad. Saboréala, familiarízate con ella, déjate ser ella. Mientras estés en esa consciencia de quien realmente eres, experimentarás Plenitud.

Realmente, solo podemos saber lo que es la Vida cuando la somos de un modo consciente, inmediato y autoevidente. Es entonces, al serlo, cuando experimentamos que *somos Vida*. Y que hay una única Vida que vive en nosotros.

Mónica Cavallé lo dice de una manera hermosa: *“El sabio no siente que «viva su vida»; se sabe vivido por la corriente de la única Vida. Y descansa en esa certeza, sorprendido y maravillado ante la obra que la Vida realiza a través de él y a través de todo lo existente. Somos expresiones de la Vida, sostenidos por Ella”.*

Precisamente por eso, *“no es posible escapar de la Vida. Nadie puede concebirla como algo «Otro», distinto del mundo o de sí mismo. Somos la Vida. O, más propiamente, Ella nos es. Y la Vida es una constante celebración de sí misma”* (M. CAVALLÉ, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Oberon, Madrid 2002, pp.110 y 107. Existe una nueva edición de este valioso libro en editorial Kairós, Barcelona 2011).

La “conversión” también significa esto: vivir el “paso” de pensar que somos el yo particular que, durante un tiempo, *tiene vida*, a experimentar que *somos Vida* –la única Vida- que se expresa en esa forma. Y, poco a poco, permitir que la Vida se viva a través de nosotros.

Es obvio que la Vida, tal como la nombramos aquí, es lo mismo que las religiones han querido expresar con la palabra “Dios”. Pero para muchos de nosotros tiene tantas connotaciones que se nos hace difícil usar ese término para nombrar Aquello (el Misterio) a lo que apunta.

El despertar, en cualquier caso, consiste en reconocer que la Vida o Dios es nosotros. Y que, cuando no ponemos obstáculos a que se viva libremente, lo que aparece es Jesús, *“el hombre que pasó por la vida haciendo el bien”* (Hech 10,38).

Enrique Martínez Lozano

www.enriquemartinezlozano.com

ETIMOLOGÍAS, por Grego.es



Gracias a una conferencia de Halil Bárcena, especialista en mística sufí, he descubierto la etimología de un par de bellas palabras.

La primera de ellas es recordar, del latín “recordari”: re – de nuevo / cordis – corazón.

O sea, que recordar viene a significar “volver a pasar por el corazón”, “volver a traer al corazón”.

El corazón, como centro de la persona, guarda el tesoro de todo lo vivido y puede traerlo a la memoria para verlo de nuevo.

A su vez, memoria viene de la raíz indoeuropea (s)mer que a través del griego devino en “mártir” (martyros), que significa testigo, que da testimonio.

La memoria como testigo de los hechos vividos que pasamos por el corazón. Es sugerente.

Relacionado con esto, Lao Tsé dice: “El agradecimiento es la memoria del corazón”.

La otra palabra es plegaria, que viene del latín “precarius”: precario, pobre, provisional, obtenido a base de ruegos y súplicas.

Por tanto, la plegaria es propia del precario, o sea, del pobre, sin recursos, que necesita ayuda, como el publicano del evangelio.

De una persona satisfecha, que nada en la abundancia, es difícil que surja alguna plegaria. Simplemente no la necesita.

Webgrafía:

<http://etimologias.dechile.net/>



LA LEY Y LA PERSONA, por Enrique Martínez Lozano



(Comentario del Evangelio de Juan 8, 1-11, sobre la mujer adúltera que los fariseos quieren lapidar.)

Resulta difícil de entender el afán humano por hacer daño a otras personas (así como a los animales o a la misma naturaleza). Dentro del daño infligido a las personas, ocupa un lugar habitual el juicio gratuito, la descalificación y la condena.

Detrás de todo ese tipo de comportamientos no hay sino inconsciencia, a veces acompañada de experiencias de sufrimiento no resuelto. En cierta medida, parece cierto que “detrás de todo verdugo, hay una víctima”. El sufrimiento pendiente (aunque no se sea consciente de él) constituye un factor que alimenta la ignorancia, en el sentido más profundo del término.

Tal como la entendemos aquí, ignorancia no es otra cosa que tomar como cierta la lectura que nuestra mente hace de las cosas. Sin darnos cuenta de que esa lectura es siempre una *proyección*, la damos por válida, convencidos de que “mis pensamientos son la realidad”.

Una vez puesta esa base, todo empieza a ser justificado. Uno puede sentirse injustamente ofendido... o puede llegar a pensar que posee la verdad y, por tanto, los otros están en el error, y hay que combatirlos.

Detrás de tanto juicio y condena –como en el texto que leemos hoy-, parece que no hay sino una *inseguridad radical*, que se disfraza justamente de seguridad absoluta. La misma necesidad de tener razón y de creerse portadores de la verdad es indicio claro de una inseguridad de base que resulta insoportable. Por eso, *el fanatismo no es sino inseguridad camuflada*, del mismo modo que el afán de superioridad esconde un doloroso complejo de inferioridad, a veces revestido de “nobles” justificaciones.

Una “noble” justificación era la aludida por los fariseos y los teólogos oficiales para condenar a esta mujer



a la lapidación (¡no así al hombre adúltero!): “la Ley”.

Ante esa situación, Jesús no entra en discusiones, ni en intentos de convencerlos de lo errado de su posición. Como si supiera que las polémicas, cuando hay inseguridad (aunque sea inconsciente), no hacen otra cosa sino que las personas todavía se amurallen más en sus posturas previas y busquen más “argumentos” para sostenerlas.

El lector del evangelio ya conoce el planteamiento básico de Jesús: la persona prima siempre sobre la ley. “No es el hombre para el sábado, sino el sábado para el hombre” (Mc 2,27); “¿qué está permitido hacer en sábado: el bien o el mal?” (Mc 3,4). Él no ve a las personas a través del filtro de “justos o pecadores”, ni tampoco proyecta en ellas sus simpatías o antipatías, sus miedos y sus necesidades.

Jesús es el hombre fraternal, que sabe ver el corazón de las personas, y que mira y trata a cada una como si fuera única. Es como si en cada persona se estuviera viendo a sí mismo (“*lo que hicisteis con uno de estos mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis*”: Mt 25,40) y, en último término, viera a Dios mismo, el Misterio último expresándose en cada rostro.

Precisamente porque conoce el corazón humano, acierta al decir: “*El que esté sin pecado que le tire la primera piedra*”. Ante estas palabras, que desnudan las etiquetas complacientes de quienes se creían “justos”, todos se alejan. Nadie es mejor que nadie: ¿con qué derecho juzgamos, descalificamos y condenamos?

Pero la respuesta de Jesús no termina ahí. La suya es una palabra de denuncia para los censores, pero de perdón para la mujer. No hay condena: “*ve en paz*”.

Pero pareciera que seguimos sin aprender: este texto evangélico fue censurado en la comunidad primitiva hasta que, finalmente, logró “aterrizar” en el cuarto evangelio. Y todavía hoy, no pocas personas religiosas que se dicen seguidoras de Jesús hacen de la condena una señal de identidad.

Enrique Martínez Lozano

www.enriquemartinezlozano.com



NO HAY MÁS QUE AMOR, por Thomas Merton



El psicoanálisis nos ha enseñado que muchos odios desconocidos y temores y aún enfermedades físicas con frecuencia no son sino amor que rehúsa reconocerse como tal, amor que se ha vuelto enfermo porque no reconoce su verdadera naturaleza y ha perdido de vista su objetivo.

Los conflictos en el mundo no se deben a la ausencia del amor, sino al amor que no se reconoce a sí mismo, que es infiel a su propia realidad. La crueldad es el amor sin dirección. El odio es el amor frustrado.

...

El amor no está sólo en la mente o el corazón, es más que el pensamiento y el deseo. El amor es acción: y solamente en el acto del amor alcanzamos la intuición contemplativa de la sabiduría amorosa. Esta intuición contemplativa es un acto de una especie más elevada, un amor más puro. El amor disuelve la aparente contradicción entre la acción y la contemplación.

Para alcanzar un maduro acto de amor, debemos primero experimentar contradicción y conflicto. El amor es una cima de libertad y de plena conciencia personal. El amor se encuentra a sí mismo solamente en el acto. El amor que actúa sin conocimiento, a pesar de él mismo y en contra de su misma naturaleza, no alcanza la plena conciencia de sí mismo. Queda escondido de sí mismo. También no logra actuar perfectamente como amor. Es visto como algo distinto del amor.

Todo amor que no es entrega de sí mismo totalmente libre y espontánea, tiene en sí mismo un sabor a muerte. Esto quiere decir que todo nuestro amor como hombres ordinarios que no somos santos ni místicos, está lleno de contradicción, conflicto, amargura. Y tiene ese sabor a muerte.

Y podríamos añadir que es en el conflicto y la contradicción del amor que no es todavía verdadero, donde podemos descubrir el camino del amor verdadero. Es aceptando en nuestra plena conciencia un amor imperfecto, cuando el amor llegará a su perfección.

El primer paso para alcanzar la verdad y pureza del amor es reconocer en nosotros ese amor que no es todavía puro, pero que sin embargo es amor, y que aspira por su misma naturaleza a ser puro.

Todas las virtudes son aspectos del amor, y todos los vicios son también aspectos del amor. Las virtudes son manifestaciones de un amor que está vivo y sano. Los vicios son síntomas de un amor enfermo porque rehúsa ser él mismo.



En realidad no hay más que amor. Pero este amor podría estar en contradicción consigo mismo. Puede ser al mismo tiempo amor y odio, amor y codicia, amor y miedo, amor y celos, amor y lujuria. Su destino es ser simplemente amor, sin ninguna otra cosa contradictoria. Pero no puede cumplir este destino si nosotros tratamos únicamente de suprimir el odio, la codicia, el miedo, los celos, la lujuria. Estas fuerzas malignas reciben su poder solamente del amor. Suprimirlas es suprimir el amor. Debieran más bien, por el contrario, ser conscientes de sí mismas como amor, y cuando lo sean, ya no desviarán la energía del amor para servir a lo que no es amor.

Thomas Merton.

Del prólogo al libro "Vida en el amor", de Ernesto Cardenal.

CRISIS, CRECIMIENTO Y DESPERTAR, por Enrique Martínez Lozano



Nos hacemos eco de este nuevo libro de Enrique Martínez Lozano.

“Todo aquello que no aprendemos por discernimiento, lo hemos de aprender por sufrimiento” (Antonio Blay).

Las crisis son inevitables. El secreto reside en acogerlas y vivirlas como oportunidad, para seguir creciendo y despertando a lo que somos.

Las crisis constituyen un fenómeno recurrente en la vida de las personas y de los colectivos humanos. Asociadas paradójicamente al crecimiento, son expresión de la impermanencia de toda la realidad visible: todo cambia, todo pasa. Ahora bien, lo realmente decisivo no son las crisis, sino lo que hacemos en ellas y con ellas.

El autor, a partir de su propia experiencia, conjugando psicología y espiritualidad, nos ofrece un texto eminentemente práctico. Aporta un conjunto de claves para comprenderlas, así como diversas herramientas para gestionarlas de un modo eficaz y provechoso, transformando el dolor en aprendizaje



vital.

Y, desde una perspectiva transpersonal, nos ayuda a experimentar lo que no cambia, lo que no pasa. Eso inmutable es nuestra identidad más profunda: la meta a la que quieren conducirnos todas las crisis y el baluarte desde donde afrontarlas constructivamente.

Enrique Martínez Lozano

CRISIS, CRECIMIENTO Y DESPERTAR

Claves y recursos para crecer en consciencia

Prólogo de Vicente Simón

Editorial Desclée De Brouwer

En el siguiente enlace podéis ver el índice, el prólogo y la introducción.

[Índice, prólogo e introducción](#)



VER CON EL CORAZÓN, por Antoine de Saint-Exupéry

"He aquí mi secreto,
que no puede ser más
simple: sólo con el
corazón se puede ver
bien; lo esencial es
invisible para los ojos."



El Principito
(Antoine de Saint-Exupéry)

@nochedeletras



GENTE BELLA, por Elisabeth Kübler- Ross



Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada.

Elisabeth Kübler- Ross



¿VIVIR SIN EGO?, por Salvador Pániker



... Jamás he defendido la “tesis” de que se pueda vivir sin ego. Por el contrario, estimo que vivir sin ego es tan imposible como vivir sin hígado o sin pulmones. Lo que uno, siguiendo la tradición mística de Oriente, tiene escrito es que se puede, y se debe, vivir sin identificarse en exclusiva con el ego. Quiere decirse que un místico no es un ser humano sin ego, es decir, sin pasiones o sin convicciones, sino -lo cual es muy distinto- alguien que, sin perder el ego, es capaz de trascenderlo. La ausencia de ego no sería tanto sabiduría como psicosis. Al que quiera convertirse en un “sabio sin ego” con ánimo de satisfacer unas fantasiosas expectativas de “santidad” o de “espiritualidad” (feas palabras), conviene aclararle las cosas. Citaré a un autor que algo entiende de estas materias, el norteamericano Ken Wilber. Escribe Wilber: “Se tiene la curiosa idea de que los sabios (místicos), no tienen necesidades ni deseos carnales y se pasan la vida sonriendo, como si estuvieran muertos de cuello para abajo”. Y añade: “Se me antoja lamentable que se crea que los sabios no tienen problemas con las cosas que conciernen a todo el mundo, cosas como el dinero, la comida, el sexo, etcétera; como si los sabios permanecieran por encima de todo y sólo fueran cabezas habladoras, y, en fin, como si la mística no sirviera tanto para vivir la vida con plenitud como para reprimirla”.

Wilber pone el dedo en la llaga. Es un desatino considerar que el sabio/místico es “menos que una persona”, alguien que carece de todas las contradicciones de la vida, en suma, alguien “sin ego”. Lo relevante -insisto- no está en carecer de ego, sino en no identificarse exclusivamente con el ego, es decir, en saber ampliar el espectro de la conciencia y prolongarse hacia la totalidad. La mayoría de los grandes sabios/místicos de la historia no fueron precisamente personajes pusilánimes que reprimieran sus emociones. Llegado el caso, no vacilaban en expulsar a los mercaderes del templo. No sólo tenían ego, sino que lo tenían muy fuerte. Tan fuerte que al final lo trascendían. Lo tengo escrito en Cuaderno amarillo: “El camino hacia la liberación presupone un ego fuerte, presupone la autoestima, la confianza en uno mismo, el vigor de las propias convicciones (las que fueren). Quien quiera trascender el ego partiendo de un ego débil o enfermizo, sólo conseguirá incrementar sus neurosis o sus delirios”.

Ahora bien, más allá del ego está lo que los hindúes llaman el Testigo, es decir, el margen de libertad que contempla “desde fuera” la película de la vida. Este Testigo es lo que los budistas denominan Vacío. Este Testigo no anula el ego ni las servidumbres del ego. Este Testigo es el que ve el ego, pero sin identificarse con él. Le preguntaron a alguien sobre los efectos de la meditación. “Antes de practicar la meditación -respondió- estaba yo muy deprimido”. ¿Y ahora? “Ahora sigo igual de deprimido, pero no me importa”.



Dicho de otro modo, uno ve su propio ego como quien ve sus propias piernas. Pero hay más: no se asciende a la posición de Testigo desde el deseo de liberarse del ego. Como dijera Chuang Tzu hace mucho tiempo: “¿No es acaso el deseo de liberarse del ego una manifestación del ego?”. Ello es que el Testigo se encuentra ya presente en cualquier estado de conciencia; sólo se trata de reconocerlo. Y en eso, sólo en eso, consiste la meditación. El Testigo es lo que los chinos llamaban Tao, la espontaneidad pura que lo es todo sin identificarse con nada. El Testigo no es ninguna experiencia, sino el margen que hace posible la experiencia.

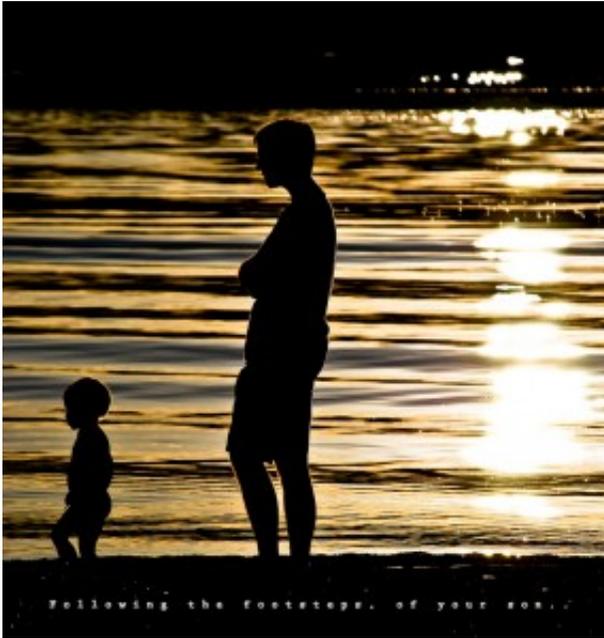
En resolución. Todos hemos oído hablar de maestros más o menos iluminados que a pesar de ello tienen grandes egos en el sentido de que son personalidades fuertes y poderosas. Pero la presencia del ego no es un problema; todo depende de si la persona también está abierta a sus dimensiones más profundas; todo depende de que nuestra sensación de identidad se expanda más allá del ego, aunque sin anular a éste. No se trata de vivir sin ego, sino de trascenderlo. Y ésta es, por cierto, la única salida al absurdo de la muerte. Porque, finalmente, el ego sólo es funcional. Finalmente, el ego importa poco.

Salvador Pániker es filósofo y escritor.

Fuente: <http://elpais.com/>



SER HUMANOS, por Thomas Merton



“El deleite de poder comunicarme con amigos en un mundo donde hay demasiado ruido y muy poco contacto. No podemos darnos cuenta de la magnitud de nuestros problemas y riesgos, y todavía no sabemos qué hacer, excepto seguir siendo humanos. En sí, esto ya constituye un logro. Y esperemos que dado que Dios se convirtió en hombre, no hay nada más grande para nosotros que simplemente ser hombres nosotros mismos, personas según su imagen y aceptar los peligros y tormentos de esta era confusa. Y aunque esta era sea confusa, para nosotros no constituye un pecado ser felices y tener esperanzas, siempre que no se trate de las vanas y huecas esperanzas de un mundo que es meramente próspero...”.

Thomas Merton
Carta a José Coronel Urtecho

LA ALDEA GLOBAL, por Grego.es



Hoy en día está ampliamente aceptada la noción de “Aldea global”, que viene a expresar la creciente interrelación y comunicación entre las distintas (y distantes) zonas de nuestro planeta Tierra.

Este término se asocia al filósofo canadiense Marshall McLuhan, que se refiere a la aldea global como un cambio producido principalmente por los medios de comunicación audiovisual... Antes éramos habitantes de un mundo construido desde nuestro hogar y donde a lo sumo leíamos sobre tiempos y lugares lejanos. Ahora vivimos en una aldea donde nos cruzamos permanentemente con todos los lugares y todos los tiempos, que muchas veces predominan sobre las personas y lugares con los que convivimos. (Wikipedia)

Me llama la atención cómo tenemos asumido el concepto de aldea global a nivel social y comunitario, mientras mantenemos una conciencia limitada a nivel individual. Por supuesto, ya sabemos que, en gran parte, esto se debe al sistema económico actual que continua fomentando el individualismo con todos los medios de que dispone. Y en consecuencia cada uno de nosotros sigue parapetado en su yo personal, como si no hubiera otra cosa en el mundo, enrocado en sus miedos, deseos e ilusiones.

En relación con la globalización de los medios de comunicación hay un fenómeno curioso: la creciente popularidad de las redes sociales virtuales que, paradójicamente, se viven desde el individualismo y el narcisismo.

Hace poco leía esta frase en la red: “Twitter te hace pensar que eres sabio, Instagram que eres fotógrafo y Facebook que tienes amigos; el Despertar va a ser duro”. Esto quiere decir que valores importantes como la sabiduría, la belleza y la amistad se banalizan en los medios virtuales y se convierten en sucedáneos de los valores reales.

Recuerdo que en un día lluvioso de noviembre un joven caminaba por la acera sin paraguas. No le preocupaba tanto el agua que caía como la protección de su “smartphone” que cubría con sus manos mientras lo miraba embelesado cual objeto de veneración.

En un mundo intercomunicado y relacional ya no tiene sentido este paradigma individualista, que poco a poco se va desmoronando desde sus cimientos para avistar señales del nacimiento de una nueva conciencia. Como muestra, vemos algunos ejemplos:



- La Pedagogía Sistémica nos enseña a mirar, ubicarnos y relacionarnos adecuadamente con los sistemas humanos que nos rodean y con aquellos a los que pertenecemos; ya sean escolares, familiares, sociales u organizacionales. (Amparo Pastor)
- El maestro budista Thich Nhat Hanh nos habla del término “Interser” que describe la “intercomuni3n” de todos los seres sintientes: no hay un yo separado de los dem3s sino que todos formamos parte del Universo en mutua interdependencia.
- La Psicología transpersonal nos explica las experiencias, procesos y eventos que trascienden nuestra limitada sensaci3n habitual de identidad y que nos permiten experimentar una realidad mayor y m3s significativa. A trav3s de una metodolog3a emp3rica esta 3rea de la psicolog3a ha ido aproximando el di3logo entre la pr3ctica psicol3gica y ciertos principios de las tradiciones espirituales.(Wikipedia)

Por tanto, hay muchos indicios que nos revelan una nueva visi3n de la realidad personal y social, que supera el modelo de “urbe individual”, feudo amurallado de nuestro ego. El despertar puede ser duro, como dice la frase le3da en Internet, pero ser3 un despertar liberador que nos sumerja en una nueva conciencia de uni3n, solidaridad y amor compasivo hacia todos los seres vivientes.

Grego.es



OS LLEVO EN MI CORAZÓN, por José Fernández Moratiel



La comunicación más íntima, la más verdadera, la he celebrado con vosotros desde el corazón que se sabe habitado por cada uno, por todos.

Era una vez una viejecita, una peregrina, una itinerante, siempre ambulante. Un día, al anochecer, llegó a su pueblo y quiso hospedarse allí. Buscó alojamiento de casa en casa, pero no halló un lugar para pasar la noche. “Los suyos no la recibieron”. Siguió camino hacia delante. Ya entrada la noche, decidió quedarse en el campo, en un huerto de almendros. Se acurrucó y se dejó cubrir por el misterio de la oscuridad bien espesa. Entrada la noche empezó a nevar. Hubo ventiscas y ventoleras. Pronto la nieve lo había cubierto todo. La noche iba avanzada, cuando de repente se desgarran las nubes y aparece un cielo azul colmado de estrellas y también la luna.

Decimos, y es cierto, que tras la tormenta viene la calma. En esas horas de tormenta parece que todo se para, se detiene y todo lo frágil parece que está a punto de desaparecer. Lo que es débil: el rosal, una flor, una rama, se entristece y el tronco es como un sollozo inacabable. Nadie puede ahogar el estruendo de la tormenta. Hasta que al desgarrarse las nubes todo vuelve a recobrar su hermosura, hasta lo más indefenso de la naturaleza. ¡Qué ardorosa confianza la que despierta un cielo azul estrellado! ¡Qué sorpresa, qué sobresalto! , no de miedo, sino de esa alegría que salta al verse acariciada por el azul del cielo. La luna descansa sobre el campo, sobre los almendros, sobre la nieve inmaculada.

La peregrina, al ver tanta belleza se sintió ensimismada y notó que de lo hondo de su corazón brotaba **gozo, paz y alegría**. Se puso de pie y volvió la vista hacia el pueblo que la había rechazado, toda su mirada, toda su alma no era más que **gratitud** hacia los habitantes. Si la hubieran recibido no hubiera vivido el éxtasis de tanta inesperada belleza. Cuando nace la luna todo recobra el color natural: los almendros, la ladera, la colina. Aparece la belleza oculta en la oscuridad.

Una enfermedad es como una nevada, con alguna ventisca, hasta con algún trueno. Y uno ha de



permanecer acurrucado bien dentro. También se desgarran las nubes y aparecen las estrellas y la luna. Antes se convive con una cierta debilidad corporal, con la fragilidad humana y también con una soledad dichosa y pacífica, con el silencio **invisible**. Cada instante tiene su fulgor, su fragancia y aroma.

No puedo menos de confesaros que todos vuestros latidos, todas vuestras vibraciones me han tocado, me han alcanzado. Y del valle íntimo de mi ser ha brotado **gratitud hacia vosotros**.

El silencio hace jardín la soledad. Como que he nacido de una rosa viva, como que he brotado de dentro, del cáliz virgen del silencio que es vacío y llenura, que es nada y es todo. Soy hijo del cáliz de una flor.

La vida nos va meciendo suavemente, amorosamente. Como si fuéramos de la noche al día, del día a la noche, de lo visible a lo invisible, de lo invisible a lo visible, de la oscuridad a la lumbrera del alba y del amanecer, de la presencia a la ausencia, de la ausencia a la presencia. Esta aparente diversidad es **unidad**. Todo se vuelve uno.

Sí, en el silencio he visto cuanto he visto y he sabido cuanto sé. La recompensa de la nevada es la de poder volver dentro.

Cada día veo con más claridad que el silencio no se prueba, se experimenta, se muestra, **se vive**. Él, **“el amigo de la vida”** ha querido que permanezca aquí. Sé que no me necesita. Sé que nada se debe a mí. **Soy eterno deudor de su amor**.

Siento que están brotando alas y pronto podré alzar el vuelo.

José Fernández Moratiel O.P



OTRA VENTANA PARA MIRAR EL MUNDO, por Jane Goodall



Estaba allí tumbada, como un fragmento más de la naturaleza, y experimenté de nuevo aquella mágica intensificación del sonido (...) Tenía clara conciencia de movimientos secretos en los árboles. (...) es poco menos que imposible describir la renovación de conciencia que se posee cuando se abandonan las palabras. (...) las palabras pueden intensificar la experiencia pero también pueden empobrecerla. (...) las palabras son parte de nuestro yo racional, y olvidarnos de ellas durante un rato equivale a dejar que nuestro yo intuitivo vuele con entera libertad.

Sobrecogida por tanta belleza, debía entrar en un estado de lucidez ampliada. Es imposible plasmar en palabras el momento de verdad que de repente me invadió (...) yo y los chimpancés, la tierra y los árboles y el aire, parecían fundirse para devenir uno con el poder espiritual de la vida. Yo y los chimpancés formábamos una unidad de resistencia silenciosa, paciente y estoica.

Sí, hay más de una ventana por la que los humanos podemos mirar el mundo que nos rodea y darle un sentido (...) qué triste sería que los humanos perdiéramos el sentido del misterio, la capacidad de admirar y sentir ese profundo y sobrecogedor respeto (...) que la lógica y la razón se impusieran a la intuición y nos alienara por completo de nuestro ser más profundo, de nuestros corazones, de nuestras almas.

Jane Goodall

Fuente: <http://www.anagef.com/quienesjane.htm>



AMOR DE PAREJA, por Joan Garriga



Una primera fase de la pareja se llama enamoramiento y enamoramiento significa: “Me mueves mucho pero te veo poco” .

Y luego si las personas siguen juntas surge la relación. Y la relación significa “Ahora te veo mejor pero ya no me mueves tanto”. Sin embargo sigo caminando a tu lado. Ahora ya no nos miramos tanto el uno al otro sino que nos preguntamos hacia dónde miramos conjuntamente, entonces una relación puede hacerse fuerte y crecer de esta manera.

Un tercer paso es el compromiso, que se logra cuando la relación creada empieza a tener más fuerza que lo anterior: que las relaciones anteriores y que los sistemas anteriores, también las familias de origen. Entonces ahí la pareja y la nueva familia siente que tiene una gran fuerza y se asienta en la vida con fuerza.

Pero hay algo más todavía que va más allá del compromiso y que es la entrega, que significa entregarse también a los caminos propios y únicos que al otro le mueven. Significa también entregarse a las dificultades e implicaciones y a lo que el otro trae de difícil o de pendiente de sus propios sistemas. Y la entrega significa “Estoy aquí contigo y te quiero y me entrego igual, aún sabiendo que mañana no vas a estar...”

Abrirse al amor en la pareja también significa hacerse candidato al dolor. Abrimos nuestro corazón cuando podemos asumir que tal vez nos dolerá. De hecho en el amor esperamos que el otro nos tratará bien, cumplirá sus compromisos y deseará nuestro bien. Pero también debemos saber que no somos niños indefensos y que nos hacemos más grandes y sabios cuando sabemos y concordamos en que el otro, a pesar del amor, también nos puede traicionar y que la verdadera confianza asiente a esta posibilidad y a sus consecuencias en lugar de invertir en férreos e indignos controles. Si al fin deviene la traición o el desamor o la ruptura inesperada, se pone a prueba nuestra autoestima que consiste en saber que podremos con ello, que lo superaremos fortalecidos y con el corazón abierto, y que estamos disponibles para todos los retos emocionales que se nos presenten en el trayecto que ha de conducirnos hacia nuevos y felices vínculos.

Joan Garriga



MENSAJE DE VIDA, Facundo Cabral



Como los budistas, sé que la palabra no es el hecho, si digo “manzana” no es la maravilla innombrable que enamora el verano. Si digo “árbol”, apenas me acerco a lo que saben las aves; el caballo siempre fue y será lo que es sin saber que así lo nombro.

Sé que la palabra no es el hecho, pero sí se que un día mi padre bajó de la montaña y dijo unas palabras al oído de mi madre, y la incendió de tal manera que hasta aquí he llegado yo, continuando el poema que mi padre comenzó con algunas palabras.

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.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la Tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Además, el universo siempre está dispuesto a complacernos, por eso estamos rodeados de buenas noticias. Cada mañana es una buena noticia. Cada niño que nace es una buena noticia, cada cantor es una buena noticia, porque cada cantor es un soldado menos, por eso hay que cuidarse del que no canta porque algo esconde.

Eso lo aprendí de mi madre que fue la primera buena noticia que conocí.

Se llamaba Sara y nunca pudo ser inteligente porque cada vez que estaba por aprender algo llegaba la felicidad y la distraía, nunca usó agenda porque sólo hacía lo que amaba, y eso se lo recordaba el corazón. Se dedicó a vivir y no le quedaba tiempo para hacer otra cosa.



De mi madre también aprendí que nunca es tarde, que siempre se puede empezar de nuevo, ahora mismo, le puedes decir basta a la mujer (o 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.

Me he transformado en un hombre libre (como debe ser), es decir que mi vida se ha transformado en una fiesta que vivo, en todo el mundo, desde la austeridad del frío patagónico a la lujuria del Caribe, desde la lúcida locura de Manhattan al misterio que enriquece a la India, donde la Madre Teresa sabe que debemos dar hasta que duela.

Caminando comprobé que nos vamos encontrando con el otro, lenta, misteriosa, sensualmente, porque lo que teje esta red revolucionaria es la poesía. Ella nos lleva de la mano y debajo de la luna, hasta los últimos rincones del mundo, donde nos espera el compinche, uno más, el que continúa la línea que será un círculo que abarcará el planeta. Esta es la revolución fundamental, el revolucionarse instantáneamente para armonizar con la vida, que es cambio permanente, por eso nos vamos encontrando fatalmente para iluminar cada rincón.

Que nada te distraiga de ti mismo, debes estar atento porque todavía no gozaste la más grande alegría ni sufriste el más grande dolor. Vacía la copa cada noche para que Dios te la llene de agua nueva en el nuevo día.

Vive de instante en instante porque eso es la vida. Me costó 57 años llegar hasta aquí, ¿cómo no gozar y respetar este momento?

Se gana y se pierde, se sube y se baja, se nace y se muere. Y si la historia es tan simple, ¿por qué te preocupas tanto?.

No te sientas aparte y olvidado, todos somos la sal de la Tierra. En la tranquilidad hay salud, como plenitud dentro de uno. Perdónate, acéptate, reconócelte y ámate, recuerda que tienes que vivir contigo mismo por la eternidad, borra el pasado para no repetirlo, para no abandonar como tu padre, para no desanimarte como tu madre, para no tratarte como te trataron ellos, pero no los culpes porque nadie puede enseñar lo que no sabe, perdónalos y te liberarás de esas cadenas.

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.

Si quieres recuperar la salud abandona la crítica, el resentimiento y la culpa, responsables de nuestras enfermedades.

Perdona a todos y perdónate, no hay liberación más grande que el perdón, no hay nada como vivir sin enemigos. Nada peor para la cabeza y por lo tanto para el cuerpo, que el miedo, la culpa, el resentimiento y la crítica que te hace juez (agotadora y vana tarea) y cómplice de lo que te disgusta.

Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella.



El bien y el mal viven dentro de ti, alimenta más al bien para que sea el vencedor cada vez que tengan que enfrentarse. 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



QUÉ HACER CON EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO, por Enrique Martínez Lozano



A José Antonio Pagola,
con aprecio, admiración y gratitud.

“*Todo sufrimiento emocional proviene de una mente no observada*”, decía un maestro de meditación. Es una afirmación llena de sabiduría. Porque una cosa es el *dolor*, que constituye un ingrediente inevitable de la existencia humana, y otra, bien diferente, el *sufrimiento*.

El dolor *duele*, pero *no hace daño*. Y –en contra de lo que puede predicar una cultura que lo teme y, por eso, trata de camuflarlo- es bueno que duela. Porque ése es el modo del que dispone nuestro organismo psíquico-corporal para evacuarlo. Cuando algo nos duele, la actitud sana es *dejar que duela*, limpiamente, bien “pegados” a nuestro cuerpo. Al hacer así, el dolor se va liberando, en lugar de quedar enquistado. Por eso, es verdad que *dolor sentido, dolor curado*.

No hay que tener miedo al dolor; basta que lo dejemos doler. Así se cura. Cuando lo reprimimos o lo escondemos, cuando queremos escapar de él, no hacemos el *duelo*, y el dolor se enquista, envenenando literalmente nuestra vida, nuestra mente y nuestro propio cuerpo, que somatizará el dolor no aceptado ni sentido. Creo que puede afirmarse que todo sentimiento doloroso no aceptado ni verbalizado tiende a convertirse en un “nudo” en algún lugar de nuestro cuerpo.

Aceptar el dolor y dejárselo sentir no es caer en el *dolorismo*. El dolorismo consiste en la valoración del dolor por el dolor. Como si el hecho de sufrir fuera por sí mismo meritorio. Hay que reconocer que cierta lectura del cristianismo, unida a determinadas corrientes puritanas, propició una interpretación dolorista de la cruz de Jesús, que se vulgarizó en planteamientos de este tipo: el dolor es bueno, el placer es malo. Una tal interpretación ha sido dañina para las personas y ha tergiversado el mensaje del evangelio, propiciando imágenes perversas de Dios.

No; el dolor no es bueno, ni es algo que se deba buscar. Pero, sin ser bueno, puede ayudarnos a crecer como pocas cosas podrían hacerlo. Por la sencilla razón de que el dolor posee una “llave” que abre puertas que conducen a espacios interiores, a los que de otro modo no entraríamos jamás. Y sin embargo,



al vernos obligados a entrar, los descubrimos llenos de riqueza que nos humaniza en profundidad.

Para evitar riesgos en una cuestión tan sutil y con frecuencia malinterpretada, hay que distinguir *tres tipos de dolor*, cada uno de los cuales requiere *una respuesta diferente*. Es lo que trata de expresar el siguiente esquema.

<i>Dolor evitable</i>	<i>Luchar contra él</i>
<i>Dolor inevitable</i>	<i>Aceptarlo y dejárselo sentir</i>
<i>Dolor, consecuencia de una opción de amor a los otros</i>	<i>Asumirlo desde la opción</i>

Hay un dolor que se puede evitar. Sea en nosotros mismos o sea en los demás, la actitud sana requiere luchar contra él, evitando la trampa de cualquier *resignación fatalista*.

Sin embargo, la lucha no sirve de nada cuando el dolor es absolutamente inevitable (por ejemplo, cuando se trata de una “pérdida” de cualquier tipo, que ya ha ocurrido). Aquí la lucha no sólo no tiene sentido, sino que se convierte en *obstinación* terca que niega la realidad. Y sabemos bien que siempre que negamos la realidad acabamos pagando graves consecuencias. Aquí es cuando el dolor se enquistaba y nos envenena.

Pero existe un tercer tipo de dolor: aquél que, sin ser buscado en sí mismo, es *consecuencia* de una determinada opción. Lo que se busca aquí no es sufrir, sino *amar*. O ser *fiel* a la propia misión. Desde quienes deciden tener un hijo hasta quien se compromete con los más pobres; quien se entrega fielmente a su vocación o quien quiere vivir para ayudar o hacer felices a los demás... El dolor aparecerá en formas diversas: olvido de sí por servir a otros, cansancio, consecuencias negativas no buscadas de ese compromiso, incompreensión, ingratitud, rechazo, oposición...

A este tipo de dolor es al que el evangelio llama *cruz*. Por eso, en su sentido original, la cruz no tiene absolutamente nada de dolorista, sino que es profundamente humanizadora. El mensaje de la cruz no es: “Sufrid”, sino “Amad”. Lo que salva nunca es el sufrimiento, sino el amor. Otra cosa es que amor y dolor vayan frecuentemente de la mano. Como dijo alguien: “*¿No hay cruz en tu vida? Empieza a amar, y la cruz llegará sola*”.

Cuando llega ese dolor, la respuesta adecuada es la de *asumirlo*. Eso significa también aceptarlo y dejárselo sentir con limpieza. Y asumirlo *desde aquella opción* de la que se ha derivado. Porque es en ella donde podremos hacer pie, ya que esa opción ha nacido de lo mejor de nosotros mismos: de nuestro amor. Por eso, podremos vivir constructivamente el dolor si nos apoyamos en el amor o la fidelidad que hay en su origen.

Lo que los cristianos valoramos en la cruz de Jesús no es el dolor (a pesar de que a veces se haya podido dar esa impresión: ¿cómo no recordar *La Pasión*, de Mel Gibson, y la respuesta que encontró entre amplios sectores cristianos?), sino la fidelidad a su misión hasta el final, y el amor llevado al extremo. Jesús, en efecto, no era un masoquista que predicara el dolor; era alguien sumamente vital, sabio y compasivo. Vivió la cruz como había vivido toda su vida: sabiéndose sostenido en el Misterio divino al que él llamaba “*Abba*” (Padre), y de donde brotaba su amor y su fidelidad.

Pues bien, cuando vivimos así cada uno de los tipos de dolor, éste nos dolerá, pero no nos hará



daño. Al contrario, se convertirá para nosotros en oportunidad de crecimiento; en maestro sabio que nos irá introduciendo más y más en el misterio luminoso de la vida.

Pero, *¿qué ocurre con el sufrimiento?* Sé bien que el lenguaje es relativo y las palabras pueden encerrar significados diferentes. Pero permítidme que use aquí el término “sufrimiento” como contrapuesto a “dolor”.

Si “dolor” hace referencia a una sensación limpia, localizada en el cuerpo, “sufrimiento” se refiere, más bien, a una sensación difusa, más o menos generalizada, que tiende a “ocupar” a toda la persona, encerrándola en una nube de malestar opaco y reduciéndola al mismo. Así entendido, el sufrimiento es siempre nefasto.

¿Qué ha pasado para que el dolor se convierta en sufrimiento? Que en lugar de *sentir* el dolor directamente, hemos huido –consciente o inconscientemente- de él, y nos hemos ido a nuestra mente. Mejor dicho, nuestra mente ha tomado las riendas y ha entrado en *funcionamientos destructivos*, que se terminarán revelando más dañinos que el dolor primero, del que buscaba escapar.

Esos funcionamientos destructivos son variados: cavilación, rumiación, dramatización, negación del problema, huida, alejamiento de sí, culpabilización de los otros, justificación, autocompasión o victimismo, autoculpabilización, rechazo de sí, reducción al problema, hundimiento^[1]... Pero todos ellos *tienen en común* la no-aceptación de la realidad. Y todos ellos sin excepción son destructivos: porque negar la realidad nos fractura y puede terminar rompiéndonos.

Decía antes que el dolor duele, pero no nos hace daño. Lo que nos hace daño siempre es *cavilar* sobre el dolor.

Y así nos vemos llevados al inicio de estas líneas. *¿Quién genera el sufrimiento destructivo?* La *mente no observada*. Todo sufrimiento emocional proviene de ella, de sus funcionamientos desajustados. Los otros, la “vida” –como suele decirse- pueden provocarme dolor, pero no sufrimiento. O dicho de otro: el dolor no lo puedo evitar; el sufrimiento, sí.

Decir que es la mente no observada la que genera todo sufrimiento emocional no es ningún alegato contra la facultad mental. Nadie puede negar la riqueza admirable de la mente, ni que ella constituya uno de los mayores logros de la evolución. Pero cuando no es observada, asume el papel de protagonista hasta llegar a adueñarse de la persona, que termina identificándose inadvertidamente con ella.

¿Y qué ocurre cuando una persona se identifica con su mente? Se producen dos fenómenos:

- La persona ya no vive, sino que es *vivida*; es llevada irremediablemente por los vericuetos que la mente ha aprendido; es arrastrada por *pautas* grabadas en ella, que son con mucha frecuencia engañosas. Se halla literalmente “poseída” por sus pensamientos, perdiendo libertad y vida.
- Y, sobre todo, lo que ocurre es que se aleja de la realidad y, simultáneamente, del presente. Puede *pensar* que está en el presente, pero lo cierto es que *pensar* equivale ya a escapar del presente. De hecho, el pensamiento fractura la realidad, la separa y divide. Por el contrario, el presente integra y unifica.



¿Qué se requiere, a partir de esta situación, para no sufrir inútilmente, y no hacer sufrir a otros ni añadir sufrimiento a nuestro mundo? Se necesitará un trabajo simultáneo a un *doble nivel*, en respuesta a la doble consecuencia generada.

- Un *trabajo psicológico-terapéutico* para reeducar el funcionamiento mental, gracias al cual, la mente, abandonando su protagonismo y ocupando el lugar adecuado que le corresponde en el conjunto de la persona, funcione del modo más ajustado posible.
- Un *trabajo meditativo*, como aprendizaje y adiestramiento para vivir más y más constantemente *en presente*. En el presente no hay sufrimiento (aunque haya dolor); tampoco hay diferenciación. Así como vivir fuera del presente es sinónimo de sufrir –porque equivale a mantenernos en la ignorancia de quienes somos-, *el Presente es plenitud*: conciencia, libertad, dicha, comunión, unidad.

Lo que nos saca del presente es el sufrimiento y el pensamiento, que, curiosamente, se refuerzan mutuamente. Cuanto más sufrimos, más tendemos a cavilar; cuanto más cavilamos, más se intensifica y enrarece el sufrimiento. Sólo salimos del sufrimiento inútil y de la cavilación interminable viniendo al *instante*, aprendiendo a estar en el “*aquí y ahora*”, entrando en el presente.

Para aprender a entrar y permanecer en él de un modo más y más estable, necesitamos aprender a *vivir constructivamente el dolor* y a *aquietar nuestra mente*. Necesitamos de la *psicología* y la *meditación*: son los dos raíles de la vía que nos lleva con seguridad al presente, donde todo se percibe descansadamente de un modo nuevo y no-diferenciado.

Teruel, 13 enero 2008

Enrique Martínez Lozano

[1] He tratado de las “actitudes constructivas ante el sufrimiento” en [Vivir lo que somos](#). *Cuatro actitudes y un camino*, Desclee de Brouwer, Bilbao ³2007, pp. 79-122.

Fuente: <http://www.enriquemartinezlozano.com/dolorysufrimiento.htm>



ESPIRITUALIDAD Y HUMANIDAD, por Jack Kornfield



Como comentó una vez Alan Jones, deán de la Grace Cathedral de San Francisco: “la experiencia espiritual puede realmente conducir a la fatuidad. No hay nada más insufrible que alguien que piensa que está más iluminado que todos, sin un cierto sentido del humor. Conozco personas que en algún nivel están profundamente en paz e iluminados y, sin embargo, se enfurecen si pierden un autobús. En cierto nivel, podemos aún tener cinco años de edad, y en otro ser unos santos. Esto es lo que nos mantiene humildes...”

No debemos creernos que somos demasiado espirituales para ninguna experiencia. Si estamos enfadados, decía Ajahn Chah, debemos admitirlo, buscar las causas, conocer los detalles. Si estamos tristes o asustados o avergonzados o necesitados, esa es nuestra condición humana, el lugar perfecto para practicar.

Jack Kornfield

Del libro La sabiduría del corazón.



CONCIENCIA UNIVERSAL, por Thomas Merton



“Creo que mediante la apertura al Budismo, al Hinduismo, y a estas grandes tradiciones de Asia, nos colocamos ante una maravillosa oportunidad de aprender más sobre la potencialidad de nuestras propias tradiciones... La combinación de las técnicas naturales y la Gracia y las demás cosas que han sido manifestadas en Asia, y la libertad cristiana del evangelio, deberían llevarnos al menos a esa total y trascendental libertad que está más allá de todas las diferencias culturales y meramente externas...”

“El punto que hay que remarcar es la importancia de una comunicación seria, además de la “comunidad” entre contemplativos de diferentes tradiciones, disciplinas y religiones. Esto puede contribuir mucho al desarrollo del hombre en este momento crucial de su historia. Además, nos encontramos en un momento de crisis, en un momento de elecciones cruciales (...) por encima de todo, es importante que esta integridad y profundidad –este elemento de íntima libertad trascendente- se conserve intacto en tanto en cuanto crecemos en dirección a la plena madurez del hombre universal.

Estamos dando testimonio del crecimiento de una conciencia verdaderamente universal en el mundo moderno. Esta conciencia universal puede ser una conciencia de libertad y de visión trascendente, o puede simplemente ser una enorme niebla de trivialidades mecanizadas y de clichés éticos. Se trata de una diferencia bastante importante, a mi parecer, y que merecerá atraer la atención de todas las religiones, así como de las filosofías humanistas sin contenido religioso alguno.”

Thomas Merton



CUANDO ME AMÉ DE VERDAD, por Kim & Alison Mcmillen



Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... autoestima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es... autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama... madurez.

Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aún sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada. Hoy sé que el nombre de eso es... respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a libramme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama... amor hacia uno mismo.

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé, que eso es... simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces. Así descubrí la... humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora,



me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada. Y esto es... saber vivir!

No debemos tener miedo de cuestionarnos... Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas.

Kim & Alison Mcmillen



JUNTOS, EN UN MUNDO NUEVO, por Thomas Merton



“La esencia de estar a solas, a solas consigo mismo, no está en huir de todas las personas de este mundo. Esto no tiene ningún sentido. No se trata de huir de la gente ni de correr a buscarla. Estar solo es simplemente otra forma de estar con ellos.

El estar físicamente presente para todos es casi siempre más o menos irrelevante. Se está o no se está. Y eso no tiene en realidad tanta importancia, puesto que estamos unidos en el Espíritu. Y así es como será en el cielo. En el cielo hay una verdadera vida comunitaria, sin pequeñeces ni trivialidades. Allí, no nos preocupamos por nuestra propia identidad y nuestra individualidad, y todas esas minucias.

En el cielo, todas las cosas serán como cuando son mejores que nunca para nosotros aquí en la tierra, y mucho mejores. En otras palabras, allí seremos realmente uno. Este es el propósito de nuestra vida, lo que buscamos y anhelamos, y lo que vamos a tener. Seremos salvos, seremos libres, seremos uno.

No tenemos que preocuparnos por el hecho de que las cosas sean ahora imperfectas. El tiempo se avecina, y será mucho mejor de todo cuanto podamos pensar o imaginar. Y así será porque seremos uno. Así, cuando estamos juntos, enriquecemos nuestra eternidad.

Esto es lo que significa ser cristianos. Así es como obra Dios. Y lo que hace que le estemos tan agradecidos. Sabemos que no es nuestra misión hacer que las cosas “funcionen”, ni satisfacer ninguna clase de precondiciones, ni “enderezar” todas las cosas”.

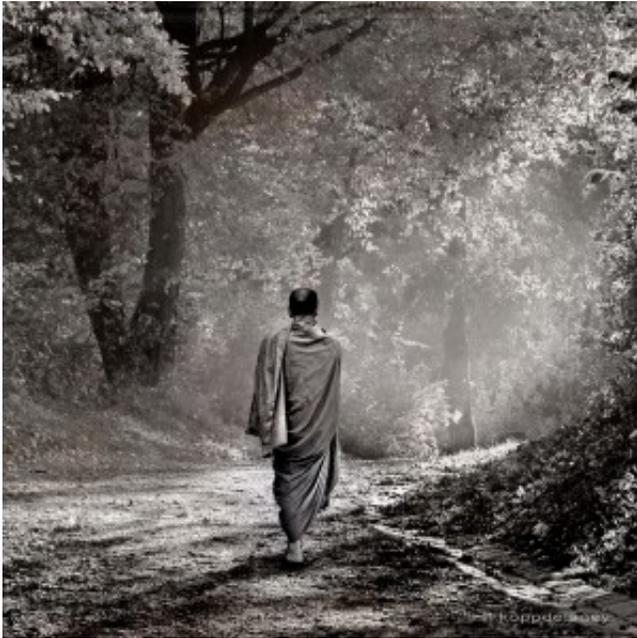
Thomas Merton.

Los Manantiales de la Contemplación.

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



SER REALES, por Thomas Merton



La tarea de nuestra vida es sólo y especialmente seguir siendo reales. La tragedia consiste en suponer que una sociedad, una institución, una causa, o incluso una Iglesia, harán la tarea por nosotros. Y nos resulta duro tener que reconocer que lo que hemos estado tratando de construir tiene que ser derribado y recompuesto de una manera mejor... y con muchas dificultades. Y sin embargo, siempre hay algo muy bueno en hacerlo todo de nuevo.

(Carta de Thomas Merton a Margaret Randall; 6 de julio de 1967)



LA BONDAD SIN POR QUÉ, por José Arregi



No, **la bondad no necesita ningún por qué, ningún argumento que la justifique.**

Respeta, compadece, comparte, cuida. Hazlo por tu bien y por el bien de todos los seres. Pero no lo hagas porque esté escrito o mandado, sino porque es tu ser y sale de tus entrañas. Hazlo y serás más feliz, pero no lo hagas para ser feliz.

Si quieres ser bueno por no ir al infierno o para ir al cielo, por evitar censuras o para obtener aplausos, tal vez llegarás a vivir tranquilo, sin miedo fundado al infierno, o con esperanza razonable del cielo, pero no alcanzarás la paz verdadera, **más allá del temor y la esperanza.** Claro que el temor y la esperanza nos mueven a todos, y por eso mismo no somos mejores de lo que somos. Pero podemos serlo.

Si quieres ser bueno porque así te lo enseñaron, no te bastará. Hicieron muy bien los que así te enseñaron, pero tu bondad última no depende de que te lo enseñaran. Claro que no podríamos ser buenos si nadie nos educara, pero no lo seremos porque nos hayan educado. La enseñanza es una condición de la bondad, no es su razón de ser.

Oigo a menudo a hombres de Iglesia que el mundo de hoy es tan malo (con tanto matrimonio homosexual y tanto divorcio y tanta permisividad para el aborto y la eutanasia) porque ha dejado de creer en Dios. Pero **¿acaso el mundo de hoy es peor que el de ayer, cuando reyes y caudillos cristianos se hacían la guerra u organizaban cruzadas** o sostenían la Inquisición o conquistaban tierras o explotaban esclavos o sostenían dictaduras en nombre de Dios y de la verdadera religión?

¿Acaso entre quienes no creen en el “dios” que imaginamos y predicamos hay menos respeto, solidaridad y ternura, o hay más injusticia, codicia, orgullo, fraude y violencia de todo género que entre quienes dicen creer en Dios? El pasado y el presente demuestran que no. Y **la parábola del buen samaritano** y otras enseñanzas de Jesús también enseñan que no. Jesús puso a un “pagano” como modelo de bondad. Y le



dijo al creyente: “Ve y haz tú lo mismo que el pagano de Samaria”.

No hay más bondad donde hay más fe en Dios. Más bien, donde hay bondad, allí hay verdadera fe en Dios, sea religiosa o no. Pero ¿qué digo cuando digo Dios? Digo la Mirada y la Ternura, el Misterio supremo de bondad creadora y feliz, y no depende de ninguna religión, por revelada que diga ser. Palabra de Jesús. Allí donde hay bondad feliz y libre, allí está Dios, aliento y consuelo que mueve por dentro el corazón de cuanto es. Y todo gime buscando esa presencia y esa bondad más allá de toda forma. Más allá de toda creencia, de toda religión, de todo nombre de “dios”.

Mencio (s. IV a.C.), segundo gran sabio chino después de Confucio, no creía en lo que la mayoría de la gente entiende aún por “Dios”, pero creía profundamente que la bondad es la verdadera naturaleza de todo ser humano. Donde dice “naturaleza”, pon “posibilidad” o “vocación”. Y lo ilustraba con un ejemplo: cualquiera que vea a un niño caer a un pozo, corre a salvarlo, y no lo hace por vergüenza o por interés, sino por impulso interior. El gen egoísta busca su forma última en la bondad. Mira a Jesús: veía a la multitud hambrienta o al leproso despreciado, y se le conmovían las entrañas.

Ninguna razón, por religiosa que sea, ha impedido ningún crimen. Ningún argumento, por divino que sea, es el origen de la bondad. “La rosa es sin porqué. Florece porque florece”, escribió Ángelus Silesius, poeta místico cristiano. Así es la bondad. ¿Acaso necesitamos razones para que nos guste Mozart o un beso? Si buscas fuera razones para ser bueno, buscas el agua fuera de la fuente.

En tus entrañas llevas la fuente, y es la misma en todos los seres. Sí, tendrás que aprender el camino a la fuente, a tu propia fuente que es la de todos, pero cuando llegues bastará que dejes brotar, sin otra razón. Deja simplemente que brote. Deja que te inspire. Deja que te lleve a ser lo que verdaderamente eres, o puedes ser.

José Arregi

Para orar

La rosa sin un porqué, florece porque florece,
no presta atención a ella misma, no se pregunta si uno la ve.

Desprenderse vuelve al hombre capaz de Dios.
Pero desprenderse de Dios mismo
es un desprenderse que pocos hombres alcanzan.

El hombre que no eleva su espíritu por encima de sí mismo
no es digno de vivir su condición de hombre.

El objeto único de mi amor, ignoro lo que es:
y porque lo ignoro, he ahí por qué lo he escogido.

Sin cesar y a gritos el abismo de mi espíritu
llama al abismo de Dios:
di, ¿cuál es más profundo?



Dios debe preñarme, su espíritu debe arrojarse sobre mí,
para que Dios nazca en mi ser.

Si eres divinizado, tú bebes y comes Dios.
Esto es una verdad por siempre en cada bocado de pan.

¿Cómo desear alguna cosa, cuando tú puedes ser tú solo
el cielo y la tierra y millones de ángeles?

El espíritu de mi espíritu, la esencia de mi esencia.
He aquí lo que he escogido como mi estancia.

Un corazón para el cual es suficiente espacio y tiempo
no es digno de la desmesura de su naturaleza.

Dios es pura nada, ni espacio, ni tiempo.
Y cuanto más se trata de asirlo, más pronto desaparece.

Yo sé que sin mí, Dios no puede vivir un instante.
Si yo me aniquilo, Él debe entregar su espíritu a la indigencia.
La más noble oración se logra cuando el orante se transforma,
allá, en lo más íntimo, en aquello delante de lo cual se arrodilla.
(**Ángelus Silesius**, El peregrino querubínico)

Joxe Arregi Olaizola nació en Azpeitia en 1952. Se doctoró en Teología en el Instituto Católico de París. Es profesor en las facultades de Teología de Vitoria y Deusto y fundador y director de la revista religiosa Hemen.

Fuente: [Blog de José Arregi](#)



VIENTO DEL SUR, por Cayetano Arroyo



Cuando escucho el canto de los pájaros y escucho la música que viene del río, cuando contemplo la palpitante belleza de las flores que embellecen el jardín y veo como cada estación se pasea de una forma distinta por él; cuando huelo el perfume profundo de las sierras y las cañadas donde crecen las plantas olorosas y oigo el interminable diálogo entre ellas; cuando me siento contemplándome en esta contemplación y viéndome en todas estas cosas, mi espíritu no acierta a desvestirse de ellas y a pensar, ni por un momento, que algún día se vayan del paisaje y dejen solo al hombre.

¡Que honda sería la soledad del hombre si se fuesen los pajarillos del aire, las flores de los jardines, los peces de las aguas, los animales de la tierra! ¿Qué quedaría para contemplación del hombre? ¿Con que calmaría el hombre su soledad? ¿Con que calmaría el hombre su vacío?... Iría por los campos como un sonámbulo sin rostro. Pasearía por la tierra como ajeno a ella. Volaría por los cielos tan en solitario, que sería aún peor que el más mísero de los dioses caídos; porque todos estos seres forman parte de un rincón del corazón del hombre, aunque a veces él no lo sepa.; porque últimamente huye de su propio corazón. Todos estos seres son hermanos del hombre en su caminar por este bello planeta: unos dándose en sacrificio; otros ofreciéndole su ternura a lo largo de incontables tiempos, le han hecho más llevadero su viaje y le han hecho más llevaderos los propios desatinos que ha cometido en esa lucha que, con el mismo, mantiene dentro de su alma.

Yo no quiero concebir, como me dicen, que de continuar esta inconsciencia colectiva de destrucción y muerte, para el año 2000, apenas habrá pajarillos en el cielo, y apenas habrá delfines y ballenas en los mares, y apenas si habrá bosques donde puedan vivir libres los insectos y los animales y apenas habrá ríos cristalinos donde los peces puedan hacer su vida en silencio y en paz.

Yo no quiero concebir, como me dicen, que el propio sol nos traiga la muerte y las propias lluvias nos traigan la destrucción, como si fuese de ácido y no de agua limpia y viva; que los desiertos anden más deprisa comiéndose el verdor de las cosechas; que el hombre se pudra sentado delante de la televisión y esté insensible a la muerte de sus hermanos, mientras tiene lleno el estómago y una justificación en la cabeza.

Yo no quiero concebir, como me dicen, que las naciones se roben unas a otras sus riquezas con mentiras, y unas a otras se descompongan bajo el yugo de las armas y que quemen las riquezas de sus culturas por



imitar a la más fuerte, que no siempre es la más sabia.

La niebla acompaña al hombre moderno por los caminos y también la niebla parece como si se hubiese adormecido en su corazón. Pido porque el viento cálido del sur la disipe y el viento cálido del sur abra la Tradición a los ojos del hombre y encienda su alma.

Ya casi se ha olvidado que puede volar y también se ha olvidado que es un dios en el cielo de los dioses. Desde esta pequeña particularidad Tuya que soy ¡Oh Todo Uno consciente!, abro mis brazos en oración hacia Ti para que enciendas la Llama Viva en el corazón de la humanidad. Que así sea.

fragmento del libro "En la Imaginación"

Cayetano Arroyo 1995

Enviado por Alicia Martínez



PERSONA UNIFICADA, por Thomas Merton



“Lo primero que tienes que hacer, antes de empezar siquiera a pensar en algo como la contemplación, es intentar recuperar tu unidad natural básica, reintegrar tu ser compartimentado en un sencillo y coordinado todo y aprender a vivir como una persona humana unificada. Lo cual significa que has de volver a unir los fragmentos de tu distraída existencia para que cuando digas “yo” haya alguien que esté realmente presente para apoyar el pronombre que acabas de pronunciar”.

Thomas Merton



EL MALESTAR, por Jeff Foster



Mi gran gurú espiritual ha sido siempre el malestar.

El tan sólo sentarme en compañía del dolor o del malestar, sin tratar de huir de algún modo, sin expectativa alguna, sin un objetivo en mente, sin buscar nada. Ese es el lugar más jugoso, ese es el lugar de la transformación creativa, el lugar en donde el fango se transforma en oro.

Por muchos años, simplemente me senté con el dolor, la frustración, el enojo, el miedo. Simplemente descansando en esa confusión efervescente y ardorosa por horas y horas, sin tratar de escapar o componer mi experiencia, sin esperanza, sin sueños... hasta que la paz fue descubierta en medio de toda esa tempestad; esa paz imperturbable, más allá de los conceptos, esa paz omnipresente que yo soy y que siempre he sido...

En lugar de tratar de huir del malestar, nosotros permitimos que éste mismo nos revele sus secretos más profundos. Nos sentamos con el malestar y observamos cómo todas esas fronteras entre el “yo” y el “malestar” se funden, hasta que deja de haber por completo un “yo sentado con su malestar”, en realidad nunca lo hubo. Nos sentamos con la frustración en ese lugar en donde aún no se ha llegado a coagular en un “yo estoy frustrado”. Nos sentamos con el miedo antes de la resurrección de esa imagen de “yo soy ese que siente miedo”. Nos sentamos con el enojo antes de que nazca una identidad nuestra como “el enojado”. Nos reconocemos a nosotros mismos como ese vasto espacio, como ese océano ilimitado sin identidad que da la bienvenida a todas esas olas, como un hijo muy amado que al fin regresa a casa, al fin en casa...

Jeff Foster

Traducción Tarsila Murguía





AMA LAS PREGUNTAS, por Rainer Maria Rilke



Ten paciencia con todo aquello que no está resuelto en tu corazón e intenta amar las preguntas mismas, como cuartos cerrados y libros escritos en un idioma muy extraño. No busques ahora las respuestas, que no se te pueden dar porque no podrías vivirlas. Y se trata de vivirlo todo. Vive ahora las preguntas.

Rainer Maria Rilke



SACIARSE EN LA VERDAD, por Consuelo Martín



Cuando vea que todo lo que deseo conseguir, a través de los objetos de conciencia que mi mente ha fabricado, es felicidad, plenitud, unidad, amor... dejaré de buscar donde no está.

Volveré a lo profundo de mí mismo, a mi verdadera morada y, sabiendo que soy en plenitud más de lo que mi mente pueda imaginar, saciaré mi sed en la Verdad. Sólo entonces podré mantenerme sereno ante los cambios de la existencia.

Consuelo Martín, extraído de “Meditaciones sobre la Verdad Última”



ELLA ES MI ROSA, fragmento de El principito



No sois en absoluto parecidas a mi rosa: no sois nada aún -les dijo-. Nadie os ha domesticado y no habéis domesticado a nadie. Sois como era mi zorro cuando le conocí. No era más que un zorro semejante a cien mil otros. Pero yo le hice mi amigo y ahora es único en el mundo.

-Sois hermosas, pero estáis vacías. Nadie moriría por vosotras. Sin duda que un transeúnte cualquiera podría pensar que mi rosa, la rosa que me pertenece, se os parece. Pero ella sola es más importante que todas vosotras junta, puesto que es a ella a quien he regado. Puesto que es ella la rosa a quien puse bajo un globo de cristal. Puesto que es ella la rosa a quien abrigué con el biombo. Puesto que es ella la rosa cuyas orugas maté (salvo las dos o tres que se hicieron mariposas). Puesto que es ella la rosa a quien escuché quejarse, o alabarse, o aun, algunas veces, callarse. Puesto que ella es mi rosa.

El principito

Antoine de Saint-Exupéry



ASENTIMIENTO ES LIBERACIÓN, por Joan Garriga



Como dijo Sartre: “Lo importante no es qué han hecho conmigo, sino lo que he hecho con lo que han hecho conmigo”. Podemos hacer mucho con nuestra manera de vivir los asuntos. La idea central es esta: oposición es sufrimiento, asentimiento es liberación, aunque requiera abrirse al dolor.

Tomado del libro “Vivir en el alma” de Joan Garriga.



LA BONDAD FUNDAMENTAL, por Grego.es



“Todo ser humano tiene una naturaleza básica de bondad” (Chögyam Trungpa)

“El Señor es bueno, su misericordia es eterna” (Salmo 117)

Tenemos muchas maneras de llamar a la realidad fuente: El Ser, la naturaleza esencial, Dios, el Tao, el Principio, Alá, la Esencia, el Logos, etc.

Todas estas realidades son buenas, favorecen nuestro bienestar y nos cuidan como a un niño en brazos de su madre.

El universo conspira a nuestro favor, nos ayuda a realizar lo que realmente queremos (Paulo Coelho).

Sin embargo, desde pequeños, se nos ha insistido en el pecado original, en la tendencia que tenemos al mal.

El diablo siempre estaba escondido esperando su oportunidad para tentarnos, se decía.

Esta visión de la persona ha marcado la historia de nuestra educación.

Como consecuencia de ello, siempre nos miramos con dureza, poniendo en tela de juicio lo que hacemos. Nuestro juez interior nos vigila, esperando que descarriemos en cualquier momento.

El miedo a la libertad ha sido un miedo, entre otros, a desviarnos del camino establecido, que es el que supuestamente nos da la felicidad.

Si somos libres, se pensaba, podemos cometer errores e inclinarnos a la maldad.

Tenemos siempre presente la parábola del hijo pródigo, que se dio al libertinaje y acabó comiendo como los cerdos.

Sin embargo, la realidad es muy distinta a lo que nos han contado.

Cuando una persona crece en libertad y se embarca en un trabajo interior sincero, su camino se va dirigiendo a la bondad, a la compasión y al amor.

Como dice Joan Garriga sobre la autoregulación orgánica: “...una confianza básica en ser uno mismo y en la naturaleza humana y que ésta, entregada a su suerte y libre de interferencias, sólo nos puede llevar a un lugar bueno y sanador, un lugar de espacio e integración de todos los aspectos de la personalidad.”

La bondad fundamental es nuestro sustrato natural, como dicen la mayoría de las tradiciones espirituales.



Si el Señor es bueno, nosotros somos buenos también, porque estamos hechos a su imagen y semejanza. La materia base de la que hemos sido creados es amor, ternura, comprensión y compasión. De esos materiales sólo puede nacer algo bueno, sin duda.

Grego.es



HONRAR A LOS PADRES, por Joan Garriga



Honar a los padres no trata únicamente de honrarlos a ellos como seres individuales, sino que a través de ellos honramos la vida. Entonces, si lo enfocamos con serenidad, ¿cuál es el efecto de honrar a los padres?. Que nos comprometemos con la mejor vida posible, con la mayor felicidad y realización, que quedamos obligados a darle a la vida y a los demás aquello que tenemos para dar, a hacer lo que tenemos para hacer, y a recibir lo que la vida tiene para darnos.

El mandamiento dice: “Honrarás a tu padre y a tu madre”. Pero sigue con una frase subordinada de suma relevancia: “Y así tendrás una larga vida sobre la tierra”. La larga vida, la plena salud, es el fruto de asentir a nuestras raíces y abrir el corazón a nuestra historia.

Tomado del libro “Vivir en el alma” de Joan Garriga.



LA VIDA ES BELLA, por Etty Hillesum



“Sí, la vida es bella, y la aprecio de nuevo al final de cada día, aunque sé que los hijos de las madres están siendo asesinados en los campos de concentración. Y debes ser capaz de soportar tu dolor, aunque parezca triturarte, serás capaz de ponerte en pie de nuevo, pues los seres humanos son realmente muy fuertes, y su pesar debe llegar a formar parte integrante de ti misma, parte de tu cuerpo y de tu alma. No debes huir de él, sino soportarlo como adulta. No alivies tu sentimiento con odio, no busques vengarte de todas las madres alemanas, pues ellas también lloran en este mismo instante a sus hijos asesinados y matados. Concede a tu pesar todo el espacio y cobijo en ti que merece, pues si todos soportan su dolor honesta y valientemente, el dolor que ahora llena el mundo disminuirá. Pero si no creas un refugio decente para tu dolor y, en su lugar, reservas la mayor parte del espacio dentro de ti para el odio y sus pensamientos de venganza, entonces el dolor nunca cesará en este mundo y se multiplicará. Y si has dado al dolor el espacio que su tierno origen exige, entonces puedes decir verdaderamente: la vida es muy bella y muy fértil. Tan bella y tan fértil que te hace desear creer en Dios”.

Etty Hillesum



COMPRENDER ES TOMAR Y UNIFICAR, por Thich Nhat Hanh



La palabra “comprender” está formada por combinación de dos raíces latinas: com (junto) y prehender (tomar, o asistir). Comprender quiere decir tomar algo, unificarte con ello. Si sólo analizamos algo desde afuera, sin unificarnos con ello, sin meternos en sus zapatos o en su piel, nunca lo entenderemos.

El Sol. Mi corazón. Autor: Thich Nhat Hanh, Editorial Dharma, España, 1999, ps. 37.



A TODO QUE SÍ, por Grego.es



Cuando trabajaba de Secretario en un Ayuntamiento pequeño de Huelva, los Plenos de la Corporación municipal se celebraban por la tarde, lo que me obligaba a quedarme a comer en el pueblo y regresar a Sevilla por la noche.

A veces mis compañeros organizaban una comida en el campo en la cual degustábamos un buen tostón (medio pan grande tostado) acompañado de sardinas y filetes, y bien regado con cerveza y mosto del pueblo. Con veintitantos años yo aguantaba bien este atracón aunque por la tarde tuviera que asistir al Pleno con cierto sopor.

Recuerdo que los policías municipales me decían: “Gregorio, esta tarde en el Pleno, a tó que sí” (y nos reíamos a carcajadas), dando a entender que en mi estado sólo podría asentir a los asuntos que se trataran.

Joan Garriga, psicoterapeuta Gestalt y de Constelaciones familiares, comenta que ha resumido gran parte de su terapia en una sílaba: “Sí”, contraseña que abre las puertas de la realización personal. “Sí a la vida, tal como es. A nosotros, tal como somos. A los demás, tal como son. A nuestros padres, tal como son y tal como fueron, vehículos providenciales de nuestra existencia y mucho más.”

María de Nazaret, la madre de Jesús, cuando recibió la visita del ángel Gabriel para anunciarle la concepción de su hijo, asumió la propuesta y el reto a pesar de no saber cómo se iba a desarrollar. María dió un sí de aceptación plena con una confianza total en la vida tal como se presentaba. Este sí de consentimiento suponía un salto al vacío, una entrega confiada a la voluntad del Padre.

Estos variados “sí” nos hacen ver la importancia de la aceptación en nuestro proceso de maduración. Una aceptación que puede generar inseguridad e incertidumbre, que puede tumbar nuestros planteamientos habituales.

La mayor parte de nuestros problemas tienen que ver con la negación o rechazo de muchos aspectos de



nuestra vida. Normalmente aquello que rechazamos nos persigue (por los más variados caminos o síntomas) hasta que lo aceptamos o asumimos.

Consume mucha energía declarar una guerra en el interior de uno mismo, una lucha sin sentido.

Como dice Thich Nhat Hanh: “No conviertas tu mente en un campo de batalla. No mantengas ahí un campo de guerra; pues todos tus pensamientos -alegría, tristeza, envidia, odio – son parte de ti mismo.”

Grego.es



LA FELICIDAD, por Joan Garriga



La felicidad tiene más que ver con una actitud ante la realidad que vivimos que con la realidad misma. Somos felices cuando conseguimos apreciar y fluir con lo que nos toca vivir en lugar de hacerlo depender del estricto cumplimiento de nuestros deseos y nuestros cambiantes pensamientos y sentimientos.

La felicidad es el resultado de una ecuación que combina dos variables. La primera consiste en empeñarse, arriesgarse y apostar por la vida con todas nuestras fuerzas, siguiendo la dirección de lo que nos mueve, de lo que nos importa, de la consecución de nuestros sueños y deseos. Esta es la alegría de expandirse a través de los logros y las realizaciones. La otra variable tiene que ver con nuestra capacidad para sintonizar y navegar con los propósitos de la vida, aunque no encajen con nuestros deseos personales. Entonces le abrimos la puerta al invitado de honor: a la vida, tal como actúa, tal como se manifiesta y tal como es.

JOAN GARRIGA. Libro Vivir en el Alma



EL MIEDO, por Tony Parsons



Hasta que reconozco quién soy realmente, mi vida puede ser gobernada por las cosas que temo. Puede ser mi miedo el que engendra mi miedo en un comienzo y un final.

Es el miedo a perderme a mí mismo el que puede perpetuar y alimentar mi impulso a sobrevivir y a continuar, y lo que más anhelo y temo es la ausencia de mí mismo.

Al temer la debilidad me esfuerzo por controlar, al temer la intimidación me esfuerzo por estar apartado, al temer la servidumbre me esfuerzo por ser dominante, y si temo ser ordinario intento ser especial.

Las cosas de las que puedo tener miedo son inacabables, porque si un miedo es vencido puedo tener otro en su lugar.

Si hay conciencia presente, el miedo se ve claramente como un obstrucción, una ansiedad futura nacida de un cliché de la memoria. Si la historia que engendra el miedo es desechada, descubro que todo lo que queda es una sensación física que es cruda y viva. Entonces deja de invadirme y ocupa tranquilamente su sitio en la existencia. Ocurre lo mismo con el dolor físico o emocional. Cuando ceso de poseerlo, me libero de su dominio y lo veo simplemente como es.

Si ceso de etiquetar el sufrimiento como “malo” y “mío”, y simplemente lo admito como energía en una cierta forma, entonces puede comenzar a tener su sabor propio, el cual puede llevarme profundamente a la presencia.

La naturaleza del sufrimiento es que me habla profundamente de otra posibilidad. Al desear el placer y evitar el dolor, corto en dos la raíz misma de esa posibilidad.

Tony Parsons



Fuente: <http://blogvict.blogspot.com.es/2012/03/el-miedo.html>



LA GRIETA POR DONDE ENTRA LA LUZ, por Joan Garriga



Un estupendo regalo que recibí estas fiestas fue un libro: “Leonard Cohen. Un buscador de la verdad”. En él descubrí un poema tan bello y sencillo como pleno de sabiduría. Nos transmite horizontes de conciencia y de vida difíciles de aprehender en un lenguaje más discursivo. Ahí va:

Los pájaros cantaron
al hacerse de día.
“Empieza de nuevo”,
oí que decían.
No pierdas el tiempo
pensando en lo que ya pasó
o en lo que aún no ha pasado.
Tañe las campanas que aún pueden repicar,
olvídate de tu ofrecimiento perfecto.
Todo tiene una grieta:
Así es como entra la luz.

Aprendo que para vivir una vida gozosa y plena ayuda mantenerse en la esperanza de lo posible ahora, en el valor de empezar de nuevo a cada momento, en tañer las campanas que pueden repicar en lugar de empecinarse en las que no, en amar lo imperfecto porque es la naturaleza de lo humano y de lo real y poner en cuestión los ideales internos de lo perfecto o “cómo creemos que deberían de ser las cosas”. Y por último la joya más luminosa del poema: es a través de nuestras grietas, o defectos o heridas por llamarlo con claridad, que potencial y paradójicamente podemos crecer más y más en luz y sabiduría. Sólo requiere nuestra disposición a abrir el corazón y sostener los tránsitos emocionales que correspondan.

JOAN GARRIGA



TODO TIENE SU MOMENTO, por Joan Garriga



Todo tiene su momento en el vivir: el momento de llegar, el momento de permanecer y el momento de partir.

Una mitad de la vida es para subir la montaña y gritar a los cuatro vientos: ¡Existo!

Y la otra mitad es para el descenso hacia la luminosa nada, donde todo es desprenderse, alegrarse y celebrar.

La vida tiene sus asuntos y sus ritmos, sin dejar de ser el sueño que soñamos.

JOAN GARRIGA – Libro ¿Dónde están las Monedas?



EL SEÑOR IBRAHIM Y LAS FLORES DEL CORÁN



Momo estaba enamorado de una chica que no le correspondía. Y el señor Ibrahim le dice:

“Si ella no te quiere, eso no importa. Tu amor por ella es todo tuyo, eso no te lo quita nadie. Te pertenece. Aunque lo rechace, ella no puede cambiarlo. No lo aprovechará, eso es todo. Todo aquello que des Momo, será tuyo para siempre; lo que guardes ¡estará perdido para siempre!”

“El secreto de la felicidad está en el andar despacio, en hacer las cosas lentamente.”

De la película El señor Ibrahim y las flores del Corán



NO ESTAMOS SOLOS, por Etty Hillesum



Un vislumbre de eternidad se filtra siempre en mis pequeñas acciones y percepciones cotidianas. No estoy sola en mi cansancio, enfermedad, tristeza o miedo, sino que estoy junto a millones de personas, de tantos siglos. Esto también forma parte de la vida que es aún más bella y rica de significado en su absurdidad, si se hace sitio para todo y se la siente como una unidad indivisible.

Etty Hillesum

Fue una joven de origen judío que falleció en los campos de concentración de Auschwitz.

Escribió un diario que revela una espiritualidad muy personal y un viaje interior de mucha profundidad.

[Más información...](#)

AMATEUR, por Grego.es



“Todos somos aficionados, la vida es tan corta que no da para más”, Charles Chaplin

El término aficionado es sinónimo de amateur.

El diccionario de la Real Academia Española define amateur como: “Aficionado a algo con cierto conocimiento de la materia de que se trata.”

Etimológicamente, amateur es una palabra francesa que viene del latín “amator”.

El nombre propio Amador viene de la misma raíz.

Amator significa persona que ama, que realiza una actividad por placer, sin interés de lucro, que se mueve por su pasión y amor en ciertas actividades.

Cuando dejamos de ser “amateur” para convertirnos en “profesionales” perdemos a menudo la pasión original que moviliza el aprendizaje, nos instalamos en esquemas rígidos que nos impiden avanzar, nos sentimos del gremio ortodoxo que anatemiza lo que se sale de su norma, perdemos la humildad de los principiantes... en definitiva, dejamos de amar lo que hacemos para pasar a sólo cumplir con lo que nos imponemos.

Por eso, el gran Chaplin nos anima a mantenernos como aficionados, dispuestos siempre a aprender, ilusionados, entusiasmados, generadores de cambio, emprendedores de nuevos senderos.

Siempre estamos en camino y nunca llegamos definitivamente a ningún sitio.

Ni siquiera la muerte es el final, sino el comienzo de un nuevo estado de vida, como el que experimenta la crisálida que se convierte en mariposa.

(artículo inspirado al leer el libro “Fotografía creativa: la poesía de la imagen”, de Chris Orwig)

Grego.es

SOLERA, por Grego.es



Recientemente he visitado con unos amigos una bodega de Sanlúcar de Barrameda (Cádiz). Nos explicaron todo el proceso de elaboración de la manzanilla, el principal vino de esta tierra. Nos mostraron las vasijas que contienen el vino, botas de roble americano, dispuestas unas sobre otras en varias alturas, que siguen el método de crianza denominado “Criaderas y soleras”. Las botas de más arriba contienen el vino más joven, que se va trasvasando a las botas inferiores, hasta llegar a las de abajo que albergan el vino de más solera. El nombre de solera viene del latín “solum” – suelo. El vino de más vejez es el que está más cerca del suelo.

No pude evitar esta reflexión a modo de metáfora:

Cuanto más cerca estamos del suelo, de la tierra, nuestra vida tiene más solera.

Asentados en la tierra servimos de sustento y apoyo a lo más joven, a lo que está más arriba.

Si nos alejamos del suelo y nos vamos hacia arriba (“estar en las nubes”), nos distanciamos de la realidad y de la madurez.

Humilde viene de la raíz latina “humus”, que significa “suelo, tierra”. Por lo tanto humildad sugiere pisar la tierra, reconocer lo que somos, obrar de acuerdo a nuestra realidad.

Según el diccionario de la Real Academia Española, el vino de solera es:

“El más añejo y generoso, que se destina para dar vigor al nuevo.”

Con razón, Jesucristo sabía tanto de vinos. Da para muchas enseñanzas.

Grego.es



¿PARA QUÉ ESTAMOS AQUÍ?, por Grego.es



Creo que una de las principales razones por la que estamos en este mundo es para dar continuidad a la cadena de vida que hemos recibido.

¿y esto qué significa?

En primer lugar, reconocer que nos movemos por esta tierra gracias a la vida que nuestros padres nos han dado. Estar en paz con nuestro pasado y agradecer todo lo que nos han transmitido, tanto a nivel físico, familiar, cultural, social y espiritual. Somos herederos de un legado impresionante que supone un rico depósito de recursos a nuestro favor.

En segundo lugar, aceptar el momento presente, ese tiempo que se nos escapa continuamente en pos del pasado o del futuro. Muchas tradiciones y maestros insisten en la necesidad de vivir el aquí-ahora como única realidad verdadera. Esta presencia en el ahora hace que nuestro ser eche raíces y cimientos en la verdad y la autenticidad.

Y por último, estar abiertos al futuro y a la continuidad de lo que somos. No es vivir en el futuro, no, sino tener una apertura esperanzada a lo que vendrá. Dar continuidad es también educar con cariño y paciencia a nuestros hijos o alumnos, porque son los que se harán cargo de este mundo que van a heredar.

Cuando me vino la imagen de lo que estoy expresando era algo parecido a esto:

Pasado == Presente == Futuro

Pasado, presente y futuro están en el mismo plano, no uno más abajo y otro más arriba. Si se nos cae el pasado o se eleva el futuro no hay equilibrio en nuestra vida.

Los símbolos "igual" == indican el fluir, la comunicación, el estar en paz de un tiempo con otro.

Si el presente mira al pasado se siente bien, en armonía con lo vivido.

Si el presente mira al futuro se siente tranquilo, sin amenazas ni miedos.

Los planos se funden en una única realidad de presente continuo.



Grego.es



ISSA, EL HAIKU DE LA COMPASIÓN, por Grego.es



Siguiendo una clasificación de haikus de Vicente Haya se puede hablar del haiku de la compasión, cuyo máximo exponente es Kobayashi Issa (Japón 1763-1827).

Entiendo por compasión el sentimiento de empatía y acercamiento a la realidad de seres que sufren condiciones de dificultad. No una actitud lastimera y paternalista, que ve de lejos la realidad sufriente y presta ayuda con las migajas que le sobran.

Se trata del compromiso de inmersión en el barro de la realidad, codo a codo con el dolor, y desde ese acompañamiento que comparte el sufrimiento del otro, dar la mano aliviando la situación de necesidad. Vivir es implicarse, meterse en el tajo de la realidad, no quedarse en la tibieza de un etéreo eclecticismo. Como dice esta frase del Apocalipsis: “Por tanto, como no eres ni frío ni caliente, sino tibio, estoy por vomitarte de mi boca.” (Apocalipsis 3:15,16.)

Issa, a través de sus haikus, manifiesta una profunda implicación en la realidad de los más pequeños y humildes, incluso de criaturas de la naturaleza.

A continuación vamos a ir presentando y comentando brevemente algunos de sus haikus relacionados con la compasión.

viento de otoño;
un mendigo me mira
y se compara
(trad. José María Bermejo)

El viento de otoño a la intemperie puede ser desagradable. Vemos la difícil situación de ese mendigo en la calle, sufriendo frío y necesidad. El poeta pasa y el mendigo lo mira. Hay diferencias evidentes entre la realidad de uno y otro. Sin embargo Issa se da cuenta de la reacción del mendigo. Está atento a su realidad y lee lo que dice su mirada.

Esta atención a su miseria lo coloca al mismo nivel, en el mismo plano de humanidad. Las diferencias se minimizan y se abre una vía para la comunicación.



Cayó bocarriba
la cigarra de otoño,
y sigue cantando
(trad. Ricardo de la Fuente, Shinjiro Hirosaki)

Una cigarra, en tiempo de otoño, quizás por la lluvia o el viento, cae bocarriba y en esa situación sigue cantando. Se hace obvia la analogía con muchas situaciones de nuestra vida. Ante la adversidad, nuestra mente se inunda de pesimismo y es incapaz de ver otras posibilidades, de seguir realizando las acciones naturales y habituales. El bloqueo nos paraliza y nos impide seguir cantando, “cantando al sol como la cigarra”, como canta Mercedes Sosa la letra de María Elena Walsh.

Vente a jugar conmigo,
gorrión sin padres.
(trad. Fernando Rodríguez-Izquierdo)

Issa ve a un gorrión huérfano y de forma natural surge su respuesta comprometida. La invitación no es sólo para darle compañía sino también para jugar. Una escena tierna y sencilla. Este encuentro simula la unión de dos soledades que se reúnen para la acción más primaria: jugar; y con ello olvidar que están solos. Solos pero unidos a toda la existencia en un juego universal.

Trigo maduro.
Lleva a cuestas un niño
la vendedora de sardinas.
(trad. Ricardo de la Fuente, Shinjiro Hirosaki)

El trigo ya ha madurado, se cierra un ciclo y empieza otro. Para esa maduración ha sido necesario el trabajo del hombre y la complicidad de la naturaleza, aportando la lluvia y el sol. El haijin es sensible a la realidad de esta mujer que lleva a su niño encima, realizando también su trabajo de vender pescado y cumpliendo su ciclo de evolución. También podemos ver en este haiku un tono de denuncia social ante la situación de esta mujer trabajadora.

no tengo nada,
¡salvo esta quietud,
esta frescura!
(trad. José María Bermejo)

Despojados de todo, sin apego a las cosas de este mundo, el autor toma conciencia de su nada. Esa pobreza de medios es una actitud esencial para el haiku y la práctica de la compasión. Cuando haces hueco, puedes sentir la belleza que te rodea. Cuando haces silencio, el trino del gorrión resuena con más viveza. Cuando te paras, el viento fresco de la mañana aletea en tus cabellos y traspasa tus poros.

Al Fuji subes
despacio – pero subes,
caracolito
(trad: Octavio Paz, Eikichi Hayashiya)



La más larga caminata comienza con un paso, dice un proverbio hindú. Paso a paso vamos haciendo nuestro camino, aunque el sendero sea cuesta arriba.

Una cosa y después otra, sin agobiarnos, sin dispersarnos, sin ceder al impulso de la multitarea. La naturaleza nos enseña el camino a seguir. Un ritmo lento pero continuo, sin desfallecer. Sin prisa, pero sin pausa.

Esta atención a lo pequeño es esencial al haiku, y el autor la expresa con maestría.

kakis silvestres,
la madre se reserva
los más amargos
(trad. José María Bermejo)

La mayoría de nosotros hemos vivido esta actitud compasiva de las madres hacia sus hijos. El amor de esta madre es capaz de preferir los frutos amargos a los dulces para ofrecérselos a sus pequeños.

El autor no deja pasar esta ocasión para valorar y realzar la acción de esta mujer, que pone bien alto el listón del sexo femenino en su papel de madre.

Las distantes montañas
se reflejan en las pupilas
de la libélula.
(trad. Samuel Wolpin)

Lo más grande también está en lo más pequeño. Lo inferior puede acoger a lo superior. La realidad se penetra entre distintas dimensiones. La grandeza de lo sagrado se refleja hasta en la más pequeña de las criaturas.

Siendo conscientes de esto, el valor de lo humilde se magnifica, se eleva a su máxima expresión. El grano de mostaza, del que habla el Evangelio, aun siendo una semilla pequeña se convierte en un gran árbol frondoso en cuyas ramas anidan todo tipo de aves.

Grego.es – Gregorio Dávila

Artículo publicado en el número 13 de la Gaceta de haiku “Hojas en la Acera”

<http://hela17.blogspot.com.es/>



LA AUTENTICIDAD, por Grego.es



“Sin autenticidad no hay haiku”, Onitsura
“La verdad os hará libres”, Jesús de Nazaret

Creo que una de las dimensiones más escondidas del ser humano es la autenticidad. Desde nuestra más tierna infancia hemos sido educados en la apariencia, la complacencia y la aprobación de los demás. Nuestra personalidad se ha ido moldeando principalmente en función de las demandas externas y de los ajustes a las normas y estándares. Nuestras necesidades personales, proyectos, anhelos y gustos ha quedado siempre relegados a un segundo plano.

Como consecuencia de esto, la mayoría de nosotros hemos construido una especie de escaparate para mostrarnos ante los demás, como una carta de presentación de la que creemos nuestra mejor versión de nosotros mismos.

Si no tomamos conciencia de esto, vamos por la vida exhibiéndonos con ese escaparate diseñado en función de lo que los demás requieren de mi y no de lo que realmente somos. En cierto modo, nos convertimos en un fraude para los demás y para nosotros mismos.

Por ello, descubrir nuestra autenticidad nos permite darnos cuenta del falseamiento de nuestro ser genuino, del engaño que supone esa fachada que no transparenta nuestra realidad interior.

Ser auténtico o verdadero significa mostrarnos tal y como somos, aunque a más de uno no le guste; significa aceptar lo bueno y lo malo que tenemos, sin entrar en una guerra interna entre bien y mal; abrazar las emociones que navegan por nuestro interior, sean del talante que sean; hacer las paces con nuestro niño interior, que ha sufrido por el miedo, la ira y el abandono; establecer unas relaciones de madurez con los demás, sin entrar en juegos compensatorios de nuestros déficits; decir lo que pensamos sin acritud pero con firmeza; asumir nuestros estados de ánimo con serenidad, sabiendo que todo pasa;



saber distanciarse de la vorágine de pensamientos que ronda nuestra cabeza;
dedicar tiempos al silencio, la reflexión y la meditación, como espacios de salud mental y espiritual.

Grego.es



DOS DIMENSIONES, por Grego.es



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

Desde mi punto de vista, las dos dimensiones principales de la vida son estas:

- Interioridad: trabajo personal de mejora, conocimiento de uno mismo, unidad con la naturaleza esencial, espiritualidad...
- Compromiso: ofrecer ayuda a los demás, disponibilidad, atención, aliviar el sufrimiento, vivir en comunidad...

Todas las tradiciones espirituales han definido estas dos dimensiones de diversas maneras:

El cristianismo habla de amor a Dios y amor al prójimo.

El budismo habla de sabiduría y compasión.

El sufismo habla de recuerdo permanente de Allah y camino del amor.

El taoísmo habla de armonía con el tao y entrega a los demás.

Son diferentes expresiones para referirse a una misma experiencia.

La primera dimensión es como la noche: retirarse, descansar, dormir, soñar...

y la segunda como el día: levantarse, salir, trabajar, amar...

La primera es como el otoño-invierno: perder hojas, soltar, centrarse en el interior, regresar a las raíces...

y la segunda como la primavera-verano: brotar, reverdecer, explosionar, crecer, dar calor...

La primera es como el movimiento centrípeto: dirigido al centro, atraer hacia sí, recogerse...

y la segunda es como el centrífugo: salir de su centro, verterse en el exterior, desparramarse hacia fuera...

La primera es como el cielo: elevarse, ampliar la conciencia, sentir la claridad...

y la segunda como la tierra: moverse hacia abajo, asentarse, hundirse en el barro...

Como el silencio y la palabra, la inspiración y la expiración, la quietud y el movimiento, la soledad y la compañía...

Este movimiento dinámico de la vida es la salsa de la existencia, el juego de la divinidad.



Ambas dimensiones son necesarias, al igual que se precisan dos alas para volar.

El equilibrio y cuidado de estas dos facetas facilita el sentido de nuestra vida.

Aunque parecen distintas y antagónicas, en realidad forman un solo cuerpo, una unidad en la danza del universo.

Grego.es



¿DÓNDE ESTÁN LAS MONEDAS?, por Joan Garriga



photo credit: [bossbob50](#)

Extracto del libro de Joan Garriga:

«Hay una razón poderosa que puede empujarnos a iniciar la tarea de restaurar el amor hacia nuestros padres: sólo lograremos amarnos a nosotros mismos cuando los amamos y honramos a ellos. En lo más profundo de cada uno de nosotros, por muy graves que fueran las heridas, los hijos siguen siendo leales a sus padres e inevitablemente los toman como modelos y los interiorizan dentro de sí. De algún modo, conectan con una fuerza que los hace ser como ellos. Por eso, cuando son capaces de amarlos, honrarlos, dignificarlos y respetarlos, entonces pueden hacer lo mismo con ellos mismos y ser libres. Es muy sencillo: nos encadena lo que rechazamos y sólo lo que amamos nos hace libres.»

Fuente: [PENSAMIENTO POSITIVO -¿Dónde están las monedas?](#).



EL VIOLINISTA, por Josh Nonnenmocher



photo credit: [\[embr\]](#)

Un hombre se sentó en una estación de metro en Washington DC y comenzó a tocar el violín, era una fría mañana de enero. Interpretó seis piezas de Bach durante unos 45 minutos. Durante ese tiempo, ya que era hora pico, se calcula que 1.100 personas pasaron por la estación, la mayoría de ellos en su camino al trabajo.

Tres minutos pasaron, y un hombre de mediana edad de dio cuenta de que había un músico tocando. Disminuyó el paso y se detuvo por unos segundos, y luego se apresuró a cumplir con su horario.

Un minuto más tarde, el violinista recibió su primer dólar de propina: una mujer arrojó el dinero en la caja y sin parar, y siguió caminando.

Unos minutos más tarde, alguien se apoyó contra la pared a escucharlo, pero el hombre miró su reloj y comenzó a caminar de nuevo. Es evidente que se le hizo tarde para el trabajo.

El que puso mayor atención fue un niño de 3 años. Su madre le apresuró, pero el chico se detuvo a mirar al violinista. Por último, la madre le empuja duro, y el niño siguió caminando, volviendo la cabeza todo el tiempo. Esta acción fue repetida por varios otros niños. Todos sus padres, sin excepción, los forzaron a seguir adelante.

En los 45 minutos que el músico tocó, sólo 6 personas se detuvieron y permanecieron por un tiempo. Alrededor del 20 le dieron dinero, pero siguió caminando a su ritmo normal. Se recaudó \$ 32. Cuando terminó de tocar y el silencio se hizo cargo, nadie se dio cuenta. Nadie aplaudió, ni hubo ningún reconocimiento.

Nadie lo sabía, pero el violinista era Joshua Bell, uno de los músicos más talentosos del mundo. Él había interpretado sólo una de las piezas más complejas jamás escritas, en un violín por valor de 3,5 millones de dólares.

Dos días antes de su forma de tocar en el metro, Joshua Bell agotó en un teatro en Boston, donde los asientos tuvieron un promedio de \$ 100.



Esta es una historia real. Joshua Bell tocando incógnito en la estación de metro fue organizada por el diario The Washington Post como parte de un experimento social sobre la percepción, el gusto y las prioridades de la gente. Las líneas generales fueron las siguientes: en un entorno común a una hora inapropiada: ¿Percibimos la belleza? ¿Nos detenemos a apreciarla? ¿Reconocemos el talento en un contexto inesperado?

Una de las posibles conclusiones de esta experiencia podrían ser:

Si no tenemos un momento para detenerse y escuchar a uno de los mejores músicos del mundo tocando la mejor música jamás escrita, ¿cuántas otras cosas nos estamos perdiendo?

Por: Josh Nonnenmocher

vía [Facebook](#).



EL SILENCIO DEL HAIKU, por Grego.es



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

(el haiku es un breve poema de origen japonés que intenta expresar la esencia de un momento vivido con conciencia)

El haiku es lo más parecido al silencio.

Este poema con tan pocas sílabas se convierte en un susurro de silencio para todo aquel que está atento.

Hablar del silencio siempre es un contrasentido porque el silencio es más una experiencia que un tema de estudio.

Sin embargo hablar de la relación entre el silencio y el haiku es una buena recomendación ya que puede servir para dar mayor fundamento a nuestros poemas.

El haiku habla del silencio

Todo haiku tiene un trasfondo de quietud y silencio. Silencio del que contempla el momento haiku y silencio del lector que percibe la emoción que subyace en el poema.

Hay una comunicación de silencios, de corazón a corazón, como se dice en el zen.

Cuando un silencio de un tono conecta con otro silencio del mismo tono se produce la comunicación, una especie de vibración callada pero intensa.

El ambiente del haiku es un ambiente de silencio.

*Regreso al alba,
en el pueblo que duerme
nadie me espera.*

– Isabel Pose –



Este haiku de Isabel habla de la soledad y el silencio, dos aspectos esenciales de un haikin. El alba suele ser un momento de silencio, “el pueblo que duerme” también está en silencio.

Si percibo la esencia de una escena evocadora de haiku es porque mi ego se ha silenciado y se ha hecho, por lo menos en ese instante, permeable a la experiencia pura y directa de la realidad.

Mediante estos breves despertares vamos retornando a la conciencia de unidad que siempre hemos sido.

*Se calla el grillo,
se calla y cuando paso
canta cien veces.*

– Manuel Hontoria –

En este haiku de Manuel se percibe el silencio del grillo que se calla. Sin embargo, una vez pasa, el sonido del grillo vuelve a sonar una y otra vez.

Cuando estamos presentes con conciencia, la realidad se silencia para ser captada tal cual es. Cuando pasamos y volvemos a la actividad, el sonido vuelve a producirse.

Y está bien que sea así, porque la realidad se mueve entre estos dos polos de movimiento y quietud, de sonido y silencio.

La fertilidad del silencio

De mi experiencia puedo decir que los haiku más auténticos han nacido de un momento de silencio, sobre todo silencio interior.

Hay algunos haikines que utilizan los puntos suspensivos en sus haikus para señalar el kire o cesura. Este signo de puntuación crea un espacio en el poema y un silencio del que surgen los versos siguientes.

Al igual que en las partituras de música, se utilizan los silencios y existe un silencio para cada figura.

El alma se vuelve femenina y recibe una y otra vez, en suaves bocanadas, lo que la realidad directa le dicta en su pregón continuo.

En un buen haiku no hace falta decir más palabras y ni hablar más de lo necesario.

Como se dice de una imagen, un haiku vale más que mil palabras.

Grego.es

SOLTANDO..., por Grego.es



 [photo](#) credit: [ecstaticist](#)

Debido al instinto de supervivencia, estamos programados genéticamente para acumular y tener una provisión para épocas de escasez:

- acumular grano en el granero
 - acumular agua en el depósito
 - acumular ropa en los armarios
 - acumular dinero en el banco
 - acumular libros en las estanterías
 - acumular películas y música en el disco duro...
- y...
- acumular grasa en el cuerpo

Es fundamental tomar conciencia de esta última cuestión si queremos soltar lastre y perder peso. Saber que no nos va a pasar nada por soltar esa grasa que acumulamos, que no la vamos a necesitar para los períodos de carencia. Vivimos una etapa evolutiva diferente a la de hace cientos de años. Soltar, soltar, soltar... es la clave.

Luego, lo que es la dieta mediterránea (para mi la mejor) ya la conocemos todos:

1. Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas
2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
3. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar.
4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur.
5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos.



6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación.
 7. La carne roja algunas veces al mes.
 8. Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto
 9. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal
 10. Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico
- (<http://www.sabormediterraneo.com/salud/dietamediterranea.htm>)

Una buena recomendación de alimentos la tenemos aquí:

<http://grego.es/?p=1245>

Autor: Grego.es



EL RUIDO DE INTERNET, por Grego.es



photo credit: [Stuck in Customs](#)

Una de las mayores dificultades del uso de internet es la desmesurada cantidad de información que recibimos; información interesante mucha de ella, pero que nos genera insatisfacción por no poder abarcarla al completo.

Recibimos multitud de correos electrónicos, mensajes de las redes sociales, enlaces interesantes, vídeos que no nos podemos perder, música imprescindible de escuchar, etc.

Se dice que demasiada información provoca “ruido”, y el ruido siempre es molesto, porque nos impide centrarnos sólo en una cosa, nos desequilibra interiormente, nos provoca altibajos emocionales, desestabiliza nuestro sistema nervioso...

¿cómo dar abasto para poder digerir todo esto?
¿cómo evitar la ansiedad y la dispersión que nos provoca?
¿cómo navegar serenamente por internet?

Lo primero, por supuesto, es tomar conciencia de que estamos saturados y de que esto no nos beneficia.

Ni que decir tiene que yo también sufro este mal de la red que como una telaraña nos va atrapando e inmovilizando.

Se me ocurren algunas pistas para neutralizar estos efectos:

- Ser creativo y activo en la red, crear contenidos.
- Combinar el contacto virtual con el contacto real, por ej. kedadas, encuentros...
- Disminuir el tiempo de navegación (difícil de cumplir 😊)
- Unificar fuentes de información y recursos que utilizamos.
- Centrarse en páginas que nos aporten serenidad y sean estéticamente armoniosas.

Grego.es





EL MUNDO, por Eduardo Galeano

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó.

Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

-El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Eduardo Galeano



MEDIO PAN Y UN LIBRO, por Federico García Lorca



Discurso de Federico García Lorca al inaugurar la biblioteca de su pueblo.

Medio Pan y un Libro.

Locución de Federico García Lorca al Pueblo de Fuente de Vaqueros (Granada). Septiembre 1931.

“Cuando alguien va al teatro, a un concierto o a una fiesta de cualquier índole que sea, si la fiesta es de su agrado, recuerda inmediatamente y lamenta que las personas que él quiere no se encuentren allí. ‘Lo que le gustaría esto a mi hermana, a mi padre’, piensa, y no goza ya del espectáculo sino a través de una leve melancolía. Ésta es la melancolía que yo siento, no por la gente de mi casa, que sería pequeño y ruin, sino por todas las criaturas que por falta de medios y por desgracia suya no gozan del supremo bien de la belleza que es vida y es bondad y es serenidad y es pasión.

Por eso no tengo nunca un libro, porque regalo cuantos compro, que son infinitos, y por eso estoy aquí honrado y contento de inaugurar esta biblioteca del pueblo, la primera seguramente en toda la provincia de Granada.

No sólo de pan vive el hombre. Yo, si tuviera hambre y estuviera desvalido en la calle no pediría un pan; sino que pediría medio pan y un libro. Y yo ataco desde aquí violentamente a los que solamente hablan de reivindicaciones económicas sin nombrar jamás las reivindicaciones culturales que es lo que los pueblos piden a gritos. Bien está que todos los hombres coman, pero que todos los hombres sepan. Que gocen todos los frutos del espíritu humano porque lo contrario es convertirlos en máquinas al servicio de Estado, es convertirlos en esclavos de una terrible organización social.

Yo tengo mucha más lástima de un hombre que quiere saber y no puede, que de un hambriento. Porque un



hambriento puede calmar su hambre fácilmente con un pedazo de pan o con unas frutas, pero un hombre que tiene ansia de saber y no tiene medios, sufre una terrible agonía porque son libros, libros, muchos libros los que necesita y ¿dónde están esos libros?

¡Libros! ¡Libros! Hace aquí una palabra mágica que equivale a decir: 'amor, amor', y que debían los pueblos pedir como piden pan o como anhelan la lluvia para sus sementeras. Cuando el insigne escritor ruso Fedor Dostoyevsky, padre de la revolución rusa mucho más que Lenin, estaba prisionero en la Siberia, alejado del mundo, entre cuatro paredes y cercado por desoladas llanuras de nieve infinita; y pedía socorro en carta a su lejana familia, sólo decía: '¡Enviadme libros, libros, muchos libros para que mi alma no muera!'. Tenía frío y no pedía fuego, tenía terrible sed y no pedía agua: pedía libros, es decir, horizontes, es decir, escaleras para subir la cumbre del espíritu y del corazón. Porque la agonía física, biológica, natural, de un cuerpo por hambre, sed o frío, dura poco, muy poco, pero la agonía del alma insatisfecha dura toda la vida.

Ya ha dicho el gran Menéndez Pidal, uno de los sabios más verdaderos de Europa, que el lema de la República debe ser: 'Cultura'. Cultura porque sólo a través de ella se pueden resolver los problemas en que hoy se debate el pueblo lleno de fe, pero falto de luz.

(A punto de cumplirse 80 años de aquel discurso, cualquier semejanza con la actualidad, no es pura coincidencia)

vía [PreTextos: Discurso de Federico García Lorca al inaugurar la biblioteca de su pueblo | Universo Abierto](#)

¿QUÉ ES UN HAIKU?



photo credit: [Dario Sanches](#)

A través del amigo Gio, copio esta entrada del blog de Jorge Braulio, en la que se explica con magistral sencillez de qué va el haiku. Gracias.

¿Tía, qué están haciendo ustedes?

-esperando a que pase una libélula.

¿Para qué?

-porque mi amiga no las conoce y quiere ver una...

Yo tengo un libro que tiene el dibujo de una libélula.

-la libélula del libro no sirve.

¿Por qué?

-porque ella quiere escribir un haikai (haiku).

¿Qué es haikai?

-es esperar que pase una libélula.

*Teruko Oda
(São Paulo, Brasil)*

*Fuente:
Teruko Oda: Relógio de Sol. Massao Ohno Editor. Aliança Cultural Brasil-Japão. São Paulo, 1994*



Versión libre: JB

<http://jorgebraulio.wordpress.com/2011/10/19/el-haikai/>



EDUCAR, EL ARTE DE HACER DANZAR LA VIDA EN EL CORAZÓN, por José María Toro



Danza, todo danza. El movimiento de la vida es un baile sagrado donde cada paso es único y singular y cuyo escenario por excelencia es el corazón. No hay danza sin bailarines y no hay baile sin alegría de vivir. Danzar es permitir que la emoción se mueva y que la energía se estremezca construyendo siluetas y formas que se deshacen tan pronto como son trazadas.

La danza es el cuadro que se dibuja en el lienzo del espacio con los pinceles de los brazos, de las piernas y de los dedos. La danza es una escultura modelada a base de miradas, caricias y sonrisas esculpidas con el cincel de la música.

La danza es la escultura que modela la carne humana dinamizada por el espíritu que la habita, es arquitectura en movimiento, edificios que se desplazan para encontrarse y generan paisajes de belleza. La danza es la música que se escucha por los ojos, movimiento habitado, presencia consciente, presente absoluto, regalo para quien la ejecuta y para quien la contempla.

Danzar es mover la energía, movernos, rejuvenecernos, recrearnos y sanarnos. La danza es curativa en cuanto es una invitación a fluir, a dejarnos llevar y nos aligera de los pesados fardos que nos abruman. Es preciso recuperar la danza como ritual cotidiano, como movimiento doméstico y como fiesta ordinaria.

En las casas y en las escuelas se baila poco. Es otro modo de decir que son espacios faltos de vida y alegría y en los que la rutina minó el espíritu festivo.

No sólo se trata de incorporar la danza como una actividad más sino de entender que enseñar es hacer bailar las letras, los números, las ideas y las palabras en el corazón de un niño para que allí puedan ser acogidas como celebración y exaltación de la Vida que somos.

Educar es trazar coreografías de luz y de energía en el sagrado escenario del corazón humano, es hacer danzar los valores humanos que nos hacen divinos, es bailar con el otro, junto al otro y, sobre todo, hacia al interior de uno mismo.

Autor: José María Toro



UN ROMPECABEZAS, por Gabriel García Márquez

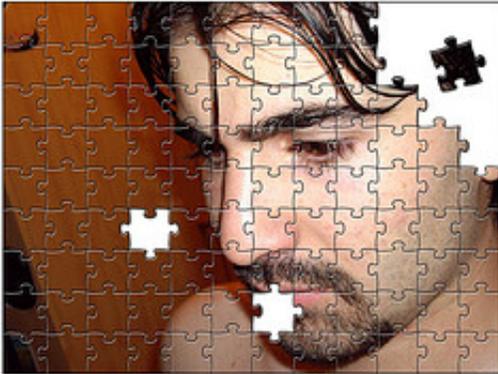


photo credit: [??umière?](#)

Un científico, que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos...

Pasaba días en su laboratorio en busca de respuestas para sus dudas.

Cierto día, su hijo de 7 años invadió su santuario decidido a ayudarlo a trabajar. El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lado. Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiese darle con el objetivo de distraer su atención.

De repente se encontró con una revista, en donde había un mapa con el mundo, justo lo que precisaba. Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo:

-”Como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin ayuda de nadie”.

Entonces calculó que al pequeño le llevaría 10 días componer el mapa, pero no fue así.

Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamaba calmadamente: “Papá, papá, ya hice todo, conseguí terminarlo”.

Al principio el padre no creyó en el niño. Pensó que sería imposible que, a su edad hubiera conseguido recomponer un mapa que jamás había visto antes. Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño.

Para su sorpresa, el mapa estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares.

-¿Cómo era posible? ¿Cómo el niño había sido capaz?

De esta manera, el padre preguntó con asombro a su hijo:

-Hijito, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo lo lograste?



-Papá, -respondió el niño- yo no sabía como era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, ví que del otro lado estaba la figura de un hombre. Así que di vuelta los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía como era. Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta la hoja y ví que había arreglado al mundo”.

GABRIEL GARCÍA MARQUEZ



CONTEMPLAR ES LA CLAVE, por Grego.es



photo credit: [kcbimal](#)

Contemplar es la clave, o más bien, dejar que la vida contemple a través nuestra. Entonces el pensamiento se para, la razón no juzga, la conciencia es plena. El silencio se hace presencia interior. La quietud se desparrama por dentro. El yo se funde en el momento presente.

Este contemplar puede suceder en el interior o en el exterior. Contemplar el interior es sentir la presencia dentro de nosotros. Entonces se observan los pensamientos, las emociones, estados de ánimo, deseos, etc. sin hacer un juicio de valor, desde una conciencia profunda que lo integra todo.

Contemplar el exterior es ver las nubes, los árboles, oír los trinos de los pájaros, apreciar la frescura del agua, sintiendo la presencia que hay en todo esto. Sentir que tú estás fundido de alguna manera con eso. Y sentir en todo ello una conciencia que es de la misma naturaleza que tu conciencia. Aunque cuando se vive la contemplación no hay exterior ni interior; lo que vives es unión, fusión de todo, conciencia de unidad..., exterior e interior es lo mismo.

No hay pasado ni futuro, sólo este momento presente.

Y cuando estás así, ¿dónde están los problemas? ¿dónde las dificultades? ¿dónde las divisiones? ¿dónde las diferencias?

Dedicar espacios del día a vivir esto puede ser el camino de la felicidad.

Grego.es



LA BIBLIOTECA TE INVITA, por Mariasun Landa



photo credit: [guillenperez](#)

Ven, dame la mano

Si quieres puedes traer

tu sombrero negro,

tu bufanda azul,

o tu nariz roja de payaso.

Apaga tu móvil.

Busca tu *abretesésamo* particular,

si no, la puerta no se abre.

Tómate una buena ración de silencio.

Ponte o quítate las gafas.

Ponte o quítate el humor.

Sacúdete el polvo de los días aburridos.

Y sígueme.

Necesitas descansar de tanto ruido.

Interno y externo.

Necesitas degustar posibles e imposibles.



Mirar para salir de ti mismo, de ti misma.

Escuchar para adentrarte en ti mismo, en ti misma.

Para atreverte, sonreír, embelesarte,

Asustarte para tranquilizarte,

Perderte para encontrarte,

Poner palabras a lo que sientes,

Patinar sobre pistas de papel,

Surfear por las estanterías,

Husmear en las pantallas de datos,

Necesitas que te besen imágenes y palabras.

Te van a hablar para que hables.

Te van a divertir para que diviertas.

Te van a consolar para que consueles.

Te van a seducir para que seduzcas.

¿Que a dónde te llevo?

¿No lo has adivinado?

A la BIBLIOTECA.

¡Claro!

Mariasun Landa

Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil



LA VIDA TIENE DOS CARAS, por Grego.es



photo credit: [*L*u*z*A*](#)

Todo en la vida tiene dos caras,
toda la vida tiene dos dimensiones:

El día y la noche
El sol y la luna
Arriba y abajo
Cielo y tierra
Delante y detrás
Hombre y mujer
Vida y muerte

Después de la tempestad viene la calma,
Pero ¡cuidado!, después de la calma volverá la tempestad,
(No podemos dormirnos. Hay que velar.)
Después de la salud viene la enfermedad
Y después del dolor viene la paz de nuevo
Después del placer viene la insatisfacción
Y después del vacío viene la plenitud
Después del nacer viene el morir
Y de la muerte nace la vida
(¡de tantos tipo de muertes! Si el grano de trigo no muere...)
Tras el llanto vuelven las risas
Y detrás de la alegría se esconde la cara de la tristeza
A los males sufridos le siguen días de bienes
Y las nubes y la lluvia esconden al sol (pero el sol siempre está ahí)
Toda nuestra existencia gira en torno a estos dos polos
¡no luches por permanecer en uno de ellos!
¡es imposible!



grego.es



TODAS LAS COSAS SE AMAN, por Ernesto Cardenal



photo credit: [khalid almasoud](#)

Todas las cosas se aman. La naturaleza toda tiende hacia un tú. Todos los seres vivos están en comunión unos con otros. El fenómeno del mimetismo hermana a todas las plantas y animales y cosas: hay insectos que imitan a las flores y flores que imitan insectos, animales que imitan el agua o las rocas o la arena del desierto o la nieve o los bosques o a los otros animales. Y todos los seres vivos se aman o se comen unos a otros y todos están unidos unos a otros en ese vasto proceso del nacimiento y del crecimiento y de la reproducción y de la muerte. En la naturaleza todo es mutación y transformación y cambio de unas cosas en otras, y todo es abrazo, caricia y beso. Y lo mismo que las leyes que rigen a todos los seres vivos, las leyes que rigen a la naturaleza inerte (que también está viva, con una vida imperceptible para nosotros) son también una misma ley de amor. Todos los fenómenos físicos son un mismo fenómeno de amor.

Lo mismo la condensación de un copo de nieve que la explosión de una nova, el escarabajo abrazado a su bola de estiércol y el amante abrazado a su amada: todo en la naturaleza es un querer rebasar los propios límites, traspasar las barreras de la individualidad, encontrar un tú a quien entregarse, transformarse en otro. Las leyes de la termodinámica y de la electrodinámica y de la propagación de la luz y de la gravitación universal son todas una misma ley de amor, y en la naturaleza todo está incompleto y todo es entrega y abrazo, y los seres son en la intimidad de su esencia y en el más profundo misterio de su existir: hambre y sed de amor.

Las cosas están relacionadas unas con otras y unas están comprendidas en otras y estas otras en otras, de modo que todo el universo es una sola cosa vasta.

La naturaleza toda se toca y se entrelaza entre sí. Toda la naturaleza se abraza. El viento que me acaricia y el sol que me besa y el aire que respiro y el pez que nada en el agua y la estrella lejana y yo que la miro: todos estamos en contacto. Lo que llamamos los vacíos espacios interestelares están formados de la materia que forma los astros, aunque tenue y rarificada, y los astros no son sino una concentración mayor de esa materia interestelar y todo el universo es como una inmensa estrella y todos participamos en este universo de un mismo ritmo: el ritmo de la gravitación universal, que es la fuerza de cohesión de la materia caótica y la que une a las moléculas y hace que unas partículas de materia se reúnan en un punto determinado del universo y que las estrellas sean estrellas, y éste es el ritmo del amor.

Todos estamos en contacto, y todos estamos incompletos. Y esta naturaleza que está incompleta está tendiendo siempre a lo más perfecto. Esta tendencia es la evolución. Y lo más perfecto de la naturaleza es



el hombre. Pero el hombre también está incompleto, y también es imperfecto, y también tiende a otro: tiende a Dios. Y cuando el hombre ama a Dios, lo ama con las ansias de la naturaleza entera, con el gemido de todas las criaturas, con el inmenso y milenarío anhelo de todo el proceso de la evolución. Toda la creación gime con nosotros, como dice san Pablo, con dolores de parto: y son los dolores de este inmenso proceso de la evolución.

Cuando los monjes cantan en coro están cantando en nombre de la creación entera, porque también todo en la naturaleza, desde el electrón hasta el hombre, es un solo salmo. Y nosotros no podemos descansar hasta hallar a Dios. Sólo entonces se aquietará en nuestro corazón la gran angustia cósmica, se aquietará este inmenso amor que oprime el pequeño corazón del hombre con toda la fuerza de la gravitación universal: hasta que nosotros encontremos este Tú al que tienden todas las criaturas.

Y todas las cosas nos hablan de Dios, porque todas las cosas suspiran por Dios: el cielo estrellado lo mismo que las cigarras, las inmensas galaxias y, la ardilla listada que juega todo el día con todo lo que la rodea y teme a todo lo que la rodea y se esconde de todo (y todo cuanto hace es un movimiento inconsciente hacia Dios).

Hacia Él se mueven todos los astros y la expansión del universo es hacia Él, hacia Él de donde han salido todos los astros y de donde salió el primer gas original, y sólo en Él descansará el universo.

Del libro "Vida en el amor"

ERNESTO CARDENAL

Ernesto Cardenal escribió este libro siendo monje cisterciense en la Abadía de Gethsemani, con Thomas Merton como maestro de novicios.



MAESTROS Y MAESTRAS, FUNCIONARIOS DE LA VIDA, por José María Toro



photo credit: [h.koppdelaney](https://www.flickr.com/photos/hkoppdelaney/)

Hoy la burocracia es una enorme carga, un peso que aplasta a muchos colectivos profesionales. Sospecho de que *“la administración, queriendo controlar y fiscalizar a los que no trabajan, asfixia y ahoga a los que trabajan”*.

Educar es algo así como *hacer camino con*. Acompañamos hacia algún lugar siempre imprevisto”. Educar es acompañar a alguien hacia ese lugar en el que reconocen lo que son y advierten y se entusiasman con “lo que pueden llegar a ser”. Educar es trazar y recorrer travesías, itinerarios y caminos que “tienen dirección”, que se orientan “en un sentido” y en los que la persona va dotando de sentido su vida, preñando de significado sus gestos y acciones cotidianas y reconociendo, asumiendo y encauzando su vocación y destino.

Las labores de tipo burocrático o administrativo tendrían que ser mapas y brújulas que orienten y faciliten los caminos educativos. Pero la travesía no se realiza nunca sobre los mapas ni programaciones sino en los paisajes relacionales, en las vivencias compartidas y en los acontecimientos que, como amapolas, brotan espontánea e inesperadamente, en las orillas de los senderos habitualmente transitados.

Los proyectos y programaciones no han de ser sino horizontes que seducen nuestra mirada y que, por tanto, enamoran nuestro corazón y convocan nuestros pasos. La burocratización de la escuela, es decir, el papeleo sin corazón, convierte al “maestro mago” en simple “funcionario burócrata” que vive sus actos como acciones *sin sentido* (es decir, sin dirección, sin norte), como algo repetitivo, monótono y rutinario que sólo se alimenta, como el farolero del Principito, del propio desencanto y de la desidia ajena.

Sin corazón, es decir, sin el latido de la pasión y de la entrega amorosa a aquello que se hace, el maestro deviene en funcionario que sólo tiene tareas que cumplir, sin propósito ni horizonte, que todo lo que hace es *“más de lo mismo”*, que configura su lugar de trabajo como *espacio profano sin significado*.



Sin corazón todo degenera: los desafíos en meras tareas, los horizontes en objetivos operativos, la aventura en procedimientos o metodología, las experiencias en técnicas y las vivencias en actividades.

Los maestros y maestras son funcionarios de la Vida. Y es en el altar de la Vida donde cada día han de realizar la ofrenda de su vocación y entrega.

José María Toro.

Autor de “Educar con Co-razón” (Ed. Desclée)



CONTEMPLACIÓN EN LA VIDA DIARIA, por Thomas Merton



photo credit: [cuellar](#)

La vida de contemplación en la acción y la pureza de corazón es, pues, una vida de gran sencillez y de libertad interior.

Uno no busca en ella nada especial ni pretende ninguna satisfacción en particular, sino que se contenta con lo que es. Hace lo que hay que hacer, y cuanto más concreto sea, mejor, sin preocuparse por los resultados. Se siente satisfecho con tener buenos motivos para llevarlo a cabo y el pensar que puede cometer errores no le produce demasiada ansiedad.

De ese modo puede nadar en la viva corriente de la vida y estar constantemente en contacto con Dios, en el anonimato y la cotidianidad del momento presente en su evidente tarea.

En este tipo de momentos, andar por la calle, barrer el suelo, lavar los platos, pasar la azada por la tierra para cuidar las alubias, leer un libro, dar un paseo por el bosque... todo ello puede enriquecerse con la contemplación y con la oscura sensación de la presencia de Dios.

Esta contemplación es más pura si cabe porque uno no la “observa” para ver si está ahí. Semejante “caminar con Dios” es una de las formas más sencillas y seguras de llevar una vida de oración, y de una de las más infalibles. Nunca atrae la atención de nadie, y menos aún la atención del que la vive. Y uno pronto aprende a no desear ver nada especial en sí mismo. Este es el precio de su libertad. (Thomas Merton)

Fuente:

<http://www.espiritualidadprogresista.blogspot.com/2011/03/contemplacion-en-la-vida-diaria-thomas.html>



LO FEMENINO, EL ESPÍRITU CREADOR DE LO HUMANO, por José María Toro



photo credit: [Pink Sherbet Photography](#)

Es preciso recuperar lo femenino
para hacer posible la integridad de lo humano.

Es preciso que la mujer despierte
para que también los hombres veamos el despertar de la aurora.

Tú, mujer, abeja del nuevo renacer humano,
insemina al varón y préñalo con las semillas de tu sensibilidad: es el tiempo de polinizar al hombre
para que el jardín del paraíso deje de ser un desierto.

Hombre y Mujer, la sístole y diástole del palpitar de la Vida, la aurora y el crepúsculo de cada día.

El horizonte de la Nueva Humanidad nos llama a todos, hombres y mujeres, diversos, distintos,
pero no desiguales.

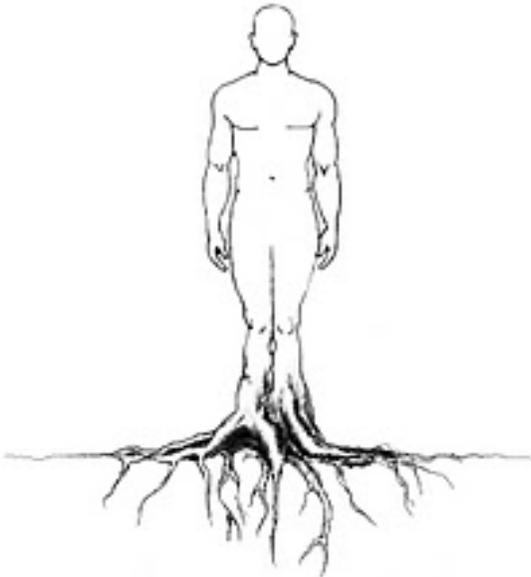
Y nos advierte: “tal vez las rejas las llevamos dentro, muy dentro”.

José María Toro.

(extraído del libro: LA HONDURA DE LO SIMPLE ES INFINITA (págs.21-22).



ENRAIZADOS EN EL DESCANSO Y EN EL SILENCIO, por José María Toro



El enraizamiento es un aspecto fundamental a cuidar a la hora de promover y facilitar nuestra estabilidad, nuestro reposo y descanso.

Si un sistema energético no está conectado a la tierra cualquier sobrecarga lo hará estallar. Una persona desarraigada o que no mantenga una adecuada relación con la gravedad de la tierra se sentirá sobrecargada y puede llegar a sentirse abrumada por sensaciones fuertes, por el peso de sus tareas y responsabilidades o por cualquier sobrecarga de tipo emocional. De manera consciente tenderá a evitar eso reduciendo su sensibilidad. Esta labor no consciente de insensibilización se realiza, sobre todo, a base de tensionar y a través de una alteración en la respiración, que comienza a realizarse de manera acelerada, arrítmica y superficial.

Los seres humanos somos como árboles, arraigados en la tierra y proyectados hacia el cielo. Si un árbol se desarraiga se seca. La persona desarraigada convierte su vida y su espiritualidad en algo abstracto y sin impulso vital.

Como criaturas de tierra estamos conectados al suelo.

Una persona enraizada, arraigada mantiene una adecuada conexión vital con la tierra, tiene los pies en ella, sabe quién es, dónde está, está conectado y fluye con las realidades básicas de la vida.

Tener los pies en la tierra es estar en contacto con la realidad, es la gran posibilidad para estar “aquí-ahora”, en lo real que tenemos justo ante nosotros.



Nuestro descanso y silencio pueden ser considerados y atendidos como lugar o espacio de enraizamiento. Cualquiera de las cuatro posturas básicas en las que podemos descansar y meditar en el silencio pueden ser estación o postura privilegiada para arraigarnos.

La cualidad del enraizamiento de una persona configura su sensación interna de seguridad y, por consiguiente, de descanso.

JOSÉ MARÍA TORO

(Del libro "Descanser. Descansar para Ser".Edit.Desclée, pág. 55)



LA MISMA VIDA EN TODOS, por Grego.es



photo credit: [lavier](#)

La vida se manifiesta de distintas maneras, pero el sustrato que hay en todo es el mismo.

La energía de la tierra y del universo es dinámica, no estática,
y se organiza de distintas maneras, creando distintas formas de vida.

Pero la energía que hay en todo es la misma.

Sólo hay una vida, la misma vida en todos.

La vida que corre por nuestras venas, por nuestros nervios, por el interior de todo ser viviente, es la misma.

Y esa vida quiere comunicarse entre sí.

Su tendencia natural es a la unión con su misma esencia.

Estamos habitados por la vida.

Somos presencia de esa vida.

Nuestra esencia reposa en esa vida.

No somos únicos, no estamos solos, participamos de la vida de los demás y los demás participan de la nuestra.

Pensar que somos criaturas aisladas es perder la conciencia de una realidad que nos invade por todos lados.



Yo no soy sólo yo, ni un yo solo, soy muchos más. El otro no es sólo él.

La dinámica de la vida lleva en sí el nacer y el morir, como transformación de la energía.

Es bello el nacer y no es trágico el morir.

A esa vida también la podemos llamar Amor, Ser, Espíritu ...

El amor lo invade todo, lo cubre todo, lo llena todo.

Somos conscientes de su presencia cuando nos serenamos y reposamos en el silencio.

Y cuando no somos conscientes, el amor también vive en nosotros,

es la vida que mantiene nuestra existencia,

es el pulso que marca el ritmo de nuestro corazón,

es el aliento que sostiene nuestro caminar.

El amor que sentimos en nuestro interior

es el mismo que vive en el alma de todos los seres, en la vida de toda la creación.

Estamos invadidos, inmersos en el amor y en la vida.

Sólo hay que estar atentos a su presencia.

Grego.es



NO MÁS CORREOS..., por Grego.es



Grego.es - 2010

No me mandes más correos...
hasta que nos veamos cara a cara
y tu mirada se encuentre con la mía...
Ya me cansé de tanto powerpoint
con bellas fotos de paisajes
y música de Enia...
¡Vámonos a respirar el frescor de la mañana
con la escarcha derritiéndose,
y a la tarde contemplar la suave luz del sol de otoño!.

No me mandes más correos...
hasta que sienta tus manos en mi espalda
en un abrazo de amistad...
Ya no quiero más caricias virtuales,
ni saludos "cordiales" sin corazón
ni besos de monitor...
¡Vamos juntos a pasear
por senderos de la sierra
y a perdernos en la inmensidad
de un bosque de encinas milenarias!.

No me mandes más correos...
hasta que nos sentemos en una terraza
y tomando un café nos riámos del mundo y sus miserias...
Ya me harté de tanto chiste absurdo,
de tanto vídeo "de primera"



y de tanta cámara oculta...
¡Salgamos a la luz de un alba de primavera
y sonriamos desde el corazón
que late por la cercanía del calor amigo!.

No me mandes más correos...
hasta que mi guitarra toque la próxima canción
y tu voz se funda con la mía...
Ya no escucho viejas canciones
que nada me dicen ni me hacen vibrar...
¡Vamos a vagar por las viejas calles de la ciudad
con la música de fondo de un acordeón rumano
o el violín melancólico del inmigrante ruso!.

No me mandes más correos...
hasta que estrechemos la mano
del que sufre en soledad...
Ya no puedo con tanta frase solidaria
y mensajes etéreos de solidaridad...
¡Vamos a entrar en el barro del dolor ajeno
compartiendo las duras penas
que, compartidas, son más livianas!.

No me mandes más correos...
hasta que no salgas de tu telaraña...
Me encanta el feisbuk, guge, flique o la güiqui,
Me gusta el youtube
pero más el yo y tú (tú y yo quería decir 😊)
hacer una red social de andar por casa,
una red para no caer en el pozo del aislamiento,
una red para no encerrarnos en la burbuja de la soledad,
una red real que nos lleve de la mano, piel con piel,
para convertir esta tierra en un espacio más humano
y cumplir el lema de que “otro mundo es posible”.

Autor: Grego.es – Gregorio Dávila

HAZ TU PROPIO CAMINO

http://www.slideboom.com/player/player.swf?id_resource=240554

Haz tu propio camino en la vida.

No seas tan severo contigo mismo

No te preocupes tanto por cosas sin importancia

Siéntete Libre... sin perder tu rumbo

Atrévete a pedir ayuda

Atrévete a decir basta cuando es demasiado

Contribuye a pintar un mundo mejor

Déjate guiar por tus sueños

Diviértete con tus amigos

Deja de caminar en círculos

Elige ser y no parecer

Deja de tener miedo

Acepta verte tal como eres

Evita atarte a lo material

Date el tiempo que te mereces

Aprende a conocer el fondo de las cosas en vez de construir en base a ilusiones

Acepta que el camino, a veces, es difícil

Que la luz te guíe, pero no te encandile, se realista

No te desanimes, aunque creas que has perdido el ascensor...

pues siempre habrá una escalera

¡¡Y LA VISTA SERÁ ESPLÉNDIDA!!

Fuente: <http://www.elblogalternativo.com/2010/11/20/arte-conciencia-haz-tu-propio-camino-observando-14/>

LA LOCURA DE LOS CUERDOS, por Thomas Merton



photo credit: [onkel_wart](#)

“Si todos los nazis hubieran sido psicópatas, como quizá eran algunos de sus jefes, su horrenda crueldad hubiera sido más fácil de comprender en algún sentido. Mucho peor es considerar a ese tranquilo funcionario, “equilibrado”, impertérrito, despachando su trabajo burocrático, su empleo administrativo que daba la casualidad de que era la supervisión del crimen en masa. Era meditativo, ordenado, sin imaginación. Sentía un profundo respeto hacia el sistema, la ley y el orden. Era obediente, leal: un fiel funcionario de un gran estado. Un funcionario que servía muy bien al gobierno. No le inquietaba mucho la culpabilidad. No sé que llegara a tener ninguna enfermedad psicosomática. Al parecer, dormía bien. Tenía buen apetito por lo visto.

Cierto que cuando visitó Auschwitz, el jefe del campo, Hess, con ánimo de diabólica malignidad, trató de fastidiar al gran jefe y asustarle con alguno de los espectáculos. Eichmann se inquietó, sí, se inquietó. Hasta Himmler se había inquietado y le habían temblado las piernas. Quizá, del mismo modo, el director de una planta siderúrgica podría sentirse inquieto si tuviera lugar un accidente mientras por casualidad estaba allí. Pero claro, lo que ocurrió en Auschwitz no era ningún incidente: sólo el desagrado rutinario de la tarea diaria.

Había que arrimar el hombro a la carga del monótono trabajo diario por la Patria. Sí, hay que sufrir incomodidad y hasta náusea con espectáculos y ruidos desagradables. Todo esto forma parte del concepto de deber, abnegación y obediencia. Eichmann estaba consagrado al deber, y orgulloso de su trabajo. La cordura de Eichmann es inquietante. Consideramos la cordura equivalente a un sentido de justicia, de humanidad, de prudencia, de capacidad de amar y comprender a los demás. Nos fiamos de la gente cuerda del mundo, confiando en que lo preservarán de la barbarie, de la locura, de la destrucción.

Y ahora empezamos a caer en la cuenta de que precisamente los cuerdos son los más peligrosos. Los cuerdos, los bien adaptados, son los que pueden, sin espasmos ni náusea, apuntar los proyectiles y apretar el botón que inicie el gran festival de destrucción que han preparado ellos, los cuerdos. Es poco probable



que un psicópata llegue a tener ocasión de disparar el primer disparo en una guerra nuclear. Pero como los psicópatas son sospechosos, los cuerdos les mantendrán lejos del botón. Nadie sospecha de los cuerdos, y los cuerdos tendrán razones perfectamente buenas, lógicas, adecuadas, para disparar. Obedecerán cuerdas órdenes que han llegado cuerdamente por el conducto jerárquico. Y, por su cordura, no sentirán remordimientos cuando salgan los proyectiles, pues, no será ningún error. No podemos seguir suponiendo que porque un hombre sea cuerdo esté “en su juicio”.

El concepto entero de cordura en una sociedad donde los valores han perdido su significación también carece de significación. Un hombre puede estar “cuerdo” en el limitado sentido de que no esté incapacitado por sus emociones desordenadas para actuar de un modo frío y ordenado, conforme a las necesidades y dictados de la situación en que se encuentre. Puede estar perfectamente “adaptado”. Bien sabe Dios que quizá semejante gente puede estar adaptada aun en el mismo infierno. Y así me pregunto: ¿Cuál es el significado de un concepto de cordura que excluye el amor, lo considera sin valor, y destruye nuestra capacidad de amar a otros seres humanos, de responder a sus necesidades y sufrimientos, de reconocerles, pues, como personas, de percibir su dolor como nuestro?

Evidentemente, eso no es necesario para la “cordura” en absoluto. ¿Qué interés tenemos en equiparar la “cordura” al Cristianismo? Ninguno en absoluto, evidentemente. El peor error es imaginar que un cristiano debe intentar ser “cuerdo” como todos los demás; que somos parte integrante de nuestro tipo de sociedad: que debemos ser “realistas” respecto a ella: que debemos hacer surgir un cristianismo cuerdo, y que en el pasado ha habido muchos cristianos cuerdos. La tortura no es nada nuevo ¿verdad? Debemos ser capaces de racionalizar un poco el lavado de cerebro, el genocidio, y hallar un lugar para la guerra nuclear o al menos para las bombas de napalm en nuestra teología moral. Cierto que algunos de nosotros ya hacen todo lo que pueden por ese camino.

¡Hay esperanzas! Aún los cristianos pueden sacudirse sus prejuicios sentimentales sobre la caridad y hacerse cuerdos, como Eichmann. Pueden incluso aferrarse a cierto sistema de formulas cristiana y ajustarlas a una ideología totalitaria. Pueden hablar de justicia, caridad, amor y lo demás. Esas palabras no han impedido a muchos cuerdos actuar en el pasado como lo hicieron. No, Eichmann no estaba loco. Los generales y combatientes de ambos bandos, en la Segunda Guerra Mundial, los que realizaban la destrucción total de ciudades enteras, éstos eran los cuerdos. Los que han inventado y perfeccionado las bombas atómicas y los proyectiles intercontinentales, los que han planificado una estrategia para la próxima guerra, los que han valorado las diversas posibilidades de usar agentes bacteriológicos y químicos, no son los locos, sino los cuerdos. Los que calculan fríamente cuántos millones de víctimas puede considerarse que vale la pena sacrificar en una guerra nuclear, supongo que también salen muy bien parados en los tests de Rohrschach.

Por otro lado, probablemente encontraréis que los pacifistas y los del movimiento contra la Bomba están un poco locos, en serio, como leemos en la revista Time. Empiezo a darme cuenta de que la “cordura” ya no es un valor ni un fin en sí mismo. La “cordura” del hombre moderno le es tan útil como el gran tamaño y los músculos al dinosaurio. Si estuviera un poco menos cuerdo, si dudara un poco más, si se diera cuenta de sus absurdos y contradicciones, quizá habría una posibilidad de supervivencia. Pero si está cuerdo, demasiado cuerdo... quizá hemos de decir que en una sociedad como la nuestra la peor locura es no tener en absoluto angustia, estar totalmente “cuerdo”.

Fuente: <http://mertonpito.blogspot.com/search/label/Textos%20TM>





EL TIEMPO DE LOS MADUROS, por Mario de Andrade



Foto: grego.es

Seguro que más de uno/a conoce ya este texto de Mario de Andrade, pero no viene mal volverlo a leer.

“Conté mis años y descubrí que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante que el que viví hasta ahora.

Me siento como aquel chico que ganó un paquete de golosinas: las primeras las comió con avidez, pero cuando percibió que quedaban pocas, comenzó a saborearlas profundamente.

Ya no tengo tiempo para reuniones interminables, donde se discuten estatutos, normas, procedimientos y reglamentos internos, sabiendo que no se va a lograr nada.

Ya no tengo tiempo para soportar absurdas personas que, a pesar de su edad cronológica, no han crecido.

Ya no tengo tiempo para lidiar con mediocridades.

No quiero estar en reuniones donde desfilan egos inflados.

No tolero a maniobrerros y ventajeros.

Me molestan los envidiosos, que tratan de desacreditar a los más capaces, para apropiarse de sus lugares, talentos y logros.

Detesto, si soy testigo, de los defectos que genera la lucha por un majestuoso cargo.

Quiero la esencia, mi alma tiene prisa.

Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana.

Que sepa reír de sus errores.

Que no se envanezca con sus triunfos.

Que no se considere electa antes de hora.

Que no huya de sus responsabilidades.



Que defienda la dignidad humana.
Y que desee tan sólo andar del lado de la verdad y la honradez.
Lo esencial es lo que hace que la vida valga la pena.
Quiero rodearme de gente que sepa tocar el corazón de las personas.
Gente a quien los golpes duros de la vida le enseñó a crecer con toques suaves en el alma.
Sí... tengo prisa... por vivir con la intensidad que sólo la madurez puede dar.
Pretendo no desperdiciar parte alguna de las golosinas que me quedan.
Estoy seguro que serán más exquisitas que las que hasta ahora he comido.
Mi meta es llegar al final satisfecho y en paz con mis seres queridos y con mi conciencia.
Espero que la tuya sea la misma, porque de cualquier manera llegarás.”

MARIO DE ANDRADE