

INTELIGENCIA DEL ALMA

144 avenidas neuronales hacia el Yo Profundo

José María Doria

INDICE

ABUNDANCIA

Nunca se da tanto como cuando se dan esperanzas.

Anatole France.....

ABUNDANCIA

La auténtica riqueza de un ser humano es el bien que realiza.

Mahoma.....pag 19

ABUNDANCIA

La mejor victoria es aquella en la que ganan todos.

Salomón.....pag 20

ACEPTACIÓN

Dejo de resistirme a lo que rechazo de mí. También soy eso.

Chandica.....pag 22.

ACEPTACIÓN

Hay un secreto para vivir feliz con la persona amada: no pretender modificarla.

Simone de Beauvoirpag 21

ACEPTACIÓN

Si tiene remedio ¿por qué te quejas?

Si no lo tiene ¿por qué te quejas?

Henry Ford.....pag 23

ACEPTACIÓN

Cuando el corazón llora por lo que ha perdido, lo Profundo sonríe por lo que ha encontrado.

Dicho Sufi.....pag 24

ALEGRIA

Nací llorando y moriré sonriendo.

Nisargadatta.....pag 25

ALEGRIA

Dormía y soñaba que la vida no era más que alegría.

Desperté y vi que la vida no era más que servir.

Serví y vi que servir era la alegría.

Rabindranath Tagore.....pag 26.

ALEGRIA

La alegría compartida es doble alegría. El dolor compartido es medio dolor.

Tiedge.....pag 27

ALTRUISMO

Con el verdadero maestro el discípulo aprende a aprender, no a recordar y obedecer. La relación con el lúcido no moldea sino que libera.

Nisargadatta.....pag 28

ALTRUISMO

Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres durante una jornada, si le enseñas a pescar le nutrirás para toda la vida.

Lao Tsé.....pag 29

ALTRUISMO

El mayor de todos los errores estriba en no hacer nada porque sólo puedes hacer poco.

Sydney Smith.....pag 30

AMOR

La diferencia entre el amor y la pasión es sencilla. La pasión busca la felicidad *en* el otro, mientras que el amor busca la felicidad *del* otro.

Anónimo.....pag 31

AMOR

Amar a un ser humano es ayudarlo a ser libre.

Ramayatt.....pag 32

AMOR

El verdadero amor no es un sentimiento que nos abruma.

Es un estado que se adentra en lo profundo de uno mismo y conduce a la conciencia integral.

M. Scott Peck.....pag 33

AMOR

Si quieres crecimiento y unión en tus relaciones, no trates de modificar a los demás. Modifica tu forma de ver las cosas.

Bob Mandelpag 34

AMOR

El amor cooperativo implica a dos individuos independientes, completos y afines que eligen viajar la vida unidos y superar sus diferencias.

Jane G. Goldberg.....pag 35

AMOR

El amor nos libera del sufrimiento.

Sófocles.....pag 36

AMOR

Cuando el Cielo quiere salvar a un ser humano, le envía el amor.

Lao Tsé.....pag 37

AMOR

El amor es la pasión por la dicha del otro

Cyrano de Bergerac.....pag 38

ARMONIA

Fija tus ojos en las estrellas y arraiga tus pies en el suelo.

Roosevelt.....pag 39

ARMONIA

La mayor parte de las alteraciones humanas esconden algún tipo de exigencia.

Albert Ellis.....pag 41

ARMONIA

El que sufre antes de lo necesario sufre más de lo necesario.

Séneca.....pag 40

APERTURA

Sólo cerrando las puertas detrás de uno, se abren ventanas del porvenir.

Safo de Lesbos.....pag 42

APERTURA

Cuando dejamos de ser el -centro dramático- de nuestras propias vidas, logramos una expansión que nos da la paz.

Alice A. Bayley.....pag 43

APERTURA

Todos tenemos dos cumpleaños.

El día en el que nacemos, y el día en el que despierta nuestra conciencia.

Maharishi.....pag 44

APERTURA

Lo importante es no dejar de preguntarse. Basta con tratar de comprender una pequeña parte del misterio cada día.

Albert Einstein.....pag 45

AVENTURA

La Humanidad se halla a mitad de camino entre los dioses y las bestias.

Plotino.....pag 46

AVENTURA

No existe mayor aventura que la de aventurarse en el otro. El resto es turismo.

Herman Hesse.....pag 47

AVENTURA

El destino de viaje de la evolución humana es realizar la conciencia de Dios.

Sri Aurobindo.....pag 48

COMUNICACIÓN

El Bien crece cuanto más se comunica.

Jhon Milton.....pag 51

COMUNICACIÓN

Tacto es la habilidad de lograr que otro vea la luz, sin hacerle sentir el rayo.

Henry Kissinger.....pag 50

COMUNICACIÓN

Quienes son infelices en este mundo, sólo necesitan a personas capaces de prestarles atención.

Simone Weil.....pag 40

COMUNICACIÓN

Lo importante no es lo que se dice, sino lo que se hace.

Nisargadatta.....pag 52

CONFIANZA

El momento más oscuro de la noche de la vida, ocurre un instante antes del amanecer.

Vicente Ferrer.....pag 53

CONFIANZA

Dios escribe recto con líneas torcidas.

Albert Einstein.....pag 54

CONFIANZA

Ábrete al milagro. El que no cree en milagros no es realista.

David-Ben-Gurión.....pag 55

CORAJE

Muchas pequeñas derrotas conducen a la gran victoria.

Chuang Tzu.....pag 57

CORAJE

Haciendo lo que tememos, disolvemos nuestro temor.

Emerson.....pag 56

CORAJE

El ser humano que se levanta, aun es más grande que el que no ha caído.

Concepción Arenal.....pag 58

CREATIVIDAD

No hay nada como imaginar para crear futuro. Lo que hoy es utopía mañana será realidad.

Julio Verne.....pag 59

CREATIVIDAD

Seamos fundadores de nuestra propia religión personal.

Salvador Pániker.....pag 60

CREATIVIDAD

Cualquier piedra es un diamante para el que sabe ver.

Anónimo.....pag 62

CREATIVIDAD

Los problemas económicos no se resuelven con dinero, se resuelven con imaginación.

Anthony Robbins.....pag 61

DISCERNIMIENTO

Para desterrar el mal, no hay que combatirlo, sino trabajar energicamente en dirección al bien.

Nisargadatta.....pag 65

DISCERNIMIENTO

Lo que más nos irrita de los demás es aquello que puede conducirnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos.

Carl Jung.....pag 63

DISCERNIMIENTO

La descripción que Pedro nos hace de Juan, más nos sirve para conocer a Pedro que a Juan.

Spinoza.....pag 64

DISCERNIMIENTO

El aislamiento es la pobreza del yo. La soledad es la riqueza del yo.

May Sarton.....pag 66

ECUANIMIDAD

Desapego es soltar lo viejo, sin que lo nuevo no haya llegado aún.

Nisargadatta.....pag 68

ECUANIMIDAD

El Ser no se identifica con el fracaso y el éxito. Aprenda de ambos y vaya más allá.

Nisargadatta.....pag 67

ECUANIMIDAD

Las limitaciones del vivir se superan con una buena dosis de desapego inteligente.

Nisargadatta.....pag 69

EFICACIA

No basta con hacer el bien, hay que hacerlo bien.

Diderot.....pag 71

EFICACIA

El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales.

Albert Schweitzer.....pag 70

EFICACIA

El pesimista se queja del viento.

El optimista espera que cambie.

El realista ajusta las velas.

Guillen George Ward.....pag 72

ENTUSIASMO

No sólo éramos felices ¡Además lo sabíamos!

Kipling.....pag 73

ENTUSIASMO

Los hombres piensan que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.

Gabriel García Márquez.....pag 74

ENTUSIASMO

Hoy es el primer día del resto de mi vida.

Stanislav Grof.....pag 75

ÉXITO

El verdadero éxito consiste en descubrir *quien* eres, en lugar de calcular *qué* serás.

Franz Kafka.....pag 77

ÉXITO

Lo conseguimos porque no sabíamos que era imposible

Gustavo Montilla.....pag 76

ÉXITO

Nada ocurre sin haberlo previamente imaginado.

Carl Sandburg.....pag 78

FLEXIBILIDAD

Hay caídas que sirven para levantarnos mas sabios y felices.

Shakespeare.....	pag 80
FLEXIBILIDAD	
Lo importante no es lo que sucede sino como lo Interpretamos.	
Lair Ribeiro.....	pag 81
FLEXIBILIDAD	
No hace falta empujar a la vida. Cuando el esfuerzo es necesario, la fuerza emerge.	
Nisargadatta.....	pag 79
FORTALEZA	
Para ser libre en el mundo, uno tiene que morir al mundo.	
Nisargadatta.....	pag 84
FORTALEZA	
Juega la partida que te toca.	
Puede ser dolorosa pero debes jugarla.	
James Brady.....	pag 82
FORTALEZA	
En la vida no hay cosas que temer. Sólo hay cosas que comprender.	
Marie Curie.....	pag 83
GENEROSIDAD	
No habrás vivido un día perfecto, si no has hecho algo por alguien que nunca será capaz de devolvértelo.	
Rutz Smelter.....	pag 85
GENEROSIDAD	
El primer deber del amor es escuchar.	
Paul Tillich.....	pag 86
GENEROSIDAD	
Cambie la corriente de su deseo del tomar al dar.	
Sólo quedará el puro esplendor del amor, más allá del dar y del recibir.	
Nisargadatta.....	pag 87
GOCE	
La sexualidad puede ser tan casta como el cielo azul despejado de nubes.	
Krishnamurti.....	pag 88
GOCE	
El placer más noble es el júbilo de crecer y comprender.	
Leonardo da Vinci.....	pag 89
GOCE	
Universo: “Concédeme el supremo gozo de ser útil”.	
Ramayat.....	pag 90
GRATITUD	
Si la única oración que dijera en toda su vida fuera: ¡Gracias! Bastaría.	
Maestreo Eckhart.....	pag 91
GRATITUD	
El mejor efecto de las personas exquisitas, se siente después de haber estado en su presencia.	
Ralf Waldo Emerson.....	pag 92
GRATITUD	
La oración al Universo debiera ser la llave del día y el cerrojo de la noche.	
T. Fuller.....	pag 93
HERMANDAD	
Cuando yo vivo mi centro es cuando descubro el centro de los demás.	
Antonio Blay.....	pag 94

HERMANDAD

Busqué mi alma –a mi alma no la pude ver-

Busqué a mi Dios –mi Dios me eludió-

Busqué a mi hermano –y encontré a los tres-

Anónimo.....pag 96

HERMANDAD

Yo valgo dos y tú vales dos, pero juntos no valemos cuatro, sino ocho.

Marilyn Ferguson.....pag 95

HUMOR

Nunca trates de enseñar a un cerdo a cantar.

Perderás tu tiempo y fastidiarás al cerdo.

Proverbio ruso.....pag 99

HUMOR

Si deseas felicidad durante una hora, tómate unas copas.

Si deseas felicidad durante un año, enamórate.

Si deseas felicidad durante toda una vida, hazte jardinero.

Proverbio Chino.....pag 97

HUMOR

Maduramos el día en que reímos francamente de nosotros mismos.

Albert Einstein.....pag 98

INDEPENDENCIA

Encuentra un ser que aúne la lucidez y la ternura, y camina con él.

Platón.....pag 100

INDEPENDENCIA

Desde el momento en que se sigue a alguien se deja de seguir la verdad.

Krishnamurti.....pag 101

INDEPENDENCIA

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.

Y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo.

Y si por casualidad nos encontramos es hermoso. Si no, no puede remediarse.

Fritz Perls.....pag 103

INDEPENDENCIA

El crecimiento de la pareja no se basa en dos medias naranjas que se “necesitan”, sino en dos naranjas enteras que se relacionan, desde su plena singularidad.

Ramayat.....pag 102

INSPIRACIÓN

Cada paso que da un buscador, sea cual sea la dirección, es un paso hacia Dios.

Anónimo.....pag 108

INSPIRACIÓN

Hermano almendro ¡Háblame! ¡Háblame de Dios!

Y... el almendro se cubrió de flores.

Kazanzakis.....pag 109

INSPIRACIÓN

Recuerda: tu, en realidad, no eres la charla que oyes dentro de tu cabeza; eres el Ser que oye esa charla.

Bill Harvey.....pag 110

INSPIRACIÓN

La mente también puede ser una zona erógena.

Ramayat.....pag 111

INTEGRIDAD

Si deseas mejorar tus acciones mejora tus pensamientos.

Sivananda.....pag 104
INTEGRIDAD
Si haces bien las pequeñas cosas, grandes cosas te buscarán e impulsarán a que las realices.
Dicho sufi.....pag 105
INTEGRIDAD
Me avergüenza la alabanza porque me satisface en secreto.
Rabindranath Tagore.....pag 107
INTEGRIDAD
Ama la acción por la acción misma, independientemente del resultado y provecho que puedas obtener con la misma.
Dicho Budista.....pag 106
INTUICIÓN
No eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana.
Deepack Chopra.....pag 115
INTUICIÓN
Los sucesos por venir se anuncian mediante sus ecos.
Campbell.....pag 114
INTUICIÓN
Dios no existe, ES.
Doménico Douadi.....pag 113
INTUICIÓN
Aquello que dentro de nosotros quiere saber y progresar no es la mente, sino algo que está detrás de ella y de ella se sirve.
Sri Aurobindo.....pag 112
LIBERTAD
La esclavitud es la identificación del que Ve con los instrumentos de la visión.
Patanjali.....pag 117
LIBERTAD
El camino de la libertad consiste en desviar el énfasis de la persona superficial y variable, al Testigo interior y siempre presente.
Nisargadatta.....pag 118
LIBERTAD
La libertad no es más que otra palabra para decir que no hay nada que perder.
Eric From.....pag 116
LIBERTAD
La verdad os hará libres.
Biblia.....pag 119
LUCIDEZ
¿Eres pues un ángel? *NO* -respondió- ¿Acaso un santo? *NO* -respondió- Entonces ¿qué eres? Respondió el Buda: *-Estoy despierto-*
Sabiduría Universal.....pag 123
LUCIDEZ
La persona más desarrollada es aquella que puede ponerse en el lugar del mayor número de personas.
Ken Wilber.....pag 121
LUCIDEZ
Viendo claramente la confusión, uno se libera de la confusión.
Nisargadatta.....pag 122
LUCIDEZ
**El que conoce a los demás es sabio.
El que se conoce a sí mismo está iluminado.**

Lao Tsé.....pag 120

LUCIDEZ

Buda y Cristo aunque son figuras aparecidas en el pasado son en realidad figuras del futuro.

Ken Wilber.....pag 124

PAZ

La sonrisa es el yoga de la boca.

Thich Nhat.....pag 127

PAZ

Amigo sabio ¿sentías momentos de tristeza y desánimo antes de alcanzar la iluminación? *Sí, a menudo.*

Y ahora, después de alcanzar la iluminación ¿Sigues viviendo momentos de tristeza y desanimado? *Sí, también, pero ahora, no me importa.*

Tradición Budista.....pag 126

PAZ

En lugar de buscar la paz que no tiene, encuentre aquella que nunca perdió.

Nisargadatta.....pag 125

PERDON

Un hombre suplicó a su maestro que le perdonase sus pecados. Éste le dijo que bastaba con que procurase que su mente no lo inquietara.

Ramana Maharishi.....pag 128

PERDON

Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno, las suficientes penas y sufrimientos como para desarmar cualquier hostilidad.

Anónimo.....pag 130

PERDON

Acusar a los demás de los propios infortunios es un signo de falta de educación. Acusarse a uno mismo demuestra que la educación ha comenzado.

No acusarse uno mismo, ni acusar a los demás demuestra que la educación ha sido completada.

Epíceto.....pag 129

PROPÓSITO

Si siembras un pensamiento cosecharás una acción.

Si siembras una acción cosecharás un hábito.

Si siembras un hábito cosecharás un carácter.

Si siembras un carácter cosecharás un destino.

El Tibetano.....pag 133

PROPÓSITO

Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarte.

Anónimo.....pag 131

PROPÓSITO

El pobre anhela riquezas.

El rico ansía el cielo.

El sabio aspira a una mente sosegada.

Swami Rama.....pag 132

PROPÓSITO

Una vida plena es mejor que una vida larga.

Nisargadatta.....pag 134

SANACIÓN

Dios arreglará los corazones partidos si nosotros le entregamos todos los pedazos.

Teresa de Calcuta.....pag 138

SANACIÓN

Ningún problema puede ser resuelto por el mismo nivel de conciencia que lo creó.

Albert Einstein.....pag 137

SANACIÓN

El dolor es inevitable pero el sufrimiento se puede superar.

Néor.....pag 135

SANACIÓN

Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros, son las que verdaderamente curan nuestras enfermedades.

Hipócrates.....pag 136

SERENIDAD

El Universo entero se somete a una mente sosegada.

Chuang Tzu.....pag 139

SERENIDAD

Universo. Dame serenidad para aceptar aquellas cosas que no puedo cambiar. Coraje para cambiar aquellas que sí puedo. Y sabiduría para reconocer la diferencia.

Oración de Alcohólicos Anónimos.....pag 140

SERENIDAD

El que quiere vivir el placer sin el dolor, y el orden sin el desorden, no entiende las leyes del cielo y de la tierra.

Chuang-Tse.....pag 141

TEMPLANZA

El agua del río por turbia que esté, se volverá clara.

Proverbio.....pag 144

TEMPLANZA

Haz silencio a tu alrededor si quieres oír cantar a tu alma.

Arthur Gaff.....pag 143

TEMPLANZA

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

Victor Frank.....pag 142

TERNURA

En las palabras se refleja el talento y, en las miradas el alma.

Simone de Beauvoir.....pag 146

TERNURA

El que lo fuerza lo estropea.

El que lo agarra lo pierde.

Lao Tse.....pag 145

TERNURA

La virtud no consiste en hacer grandes cosas, sino en hacer bien las pequeñas.

Montaigne.....pag 147

TRANSFORMACIÓN

Hemos aprendido a utilizar el pensamiento para trascender el cuerpo, pero todavía no sabemos servirnos de la conciencia para trascender el pensamiento.

Ken Wilber.....pag 150

TRANSFORMACIÓN

El propio hecho de la observación altera al observador y a lo observado.

Heisenberg.....pag 149

TRANSFORMACIÓN

Lo que se necesita mejorar no es el Universo, sino su modo de mirarlo.

Lama Dirhavansa.....pag 148

TRANSFORMACIÓN

No ceses en momento alguno, de esculpir tu propia estatua.

Plotino.....pag 151

TRANSFORMACIÓN

Una vida no examinada, no merece la pena ser vivida.

Sócrates.....paga 152

TRANSFORMACIÓN

El futuro dejado a sí mismo, solamente repite el pasado. El cambio sólo puede ocurrir ahora.

Nisargadatta.....pag 153

VERDAD

Mis juicios me impiden ver lo bueno que hay tras las apariencias.

Wayne W. Dyer.....pag 155

VERDAD

Dios no tiene religión.

Mahatma Gandhi.....pag 154

VERDAD

La verdad está en el descubrir, no en lo descubierto.

Nisargadatta.....pag 156

VERDAD

La ciencia sin espiritualidad nos lleva a la destrucción y la infelicidad.

Ghandi.....pag 157

VOLUNTAD

He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad esta en la forma de subir la escarpada.

Gabriel García Márquez.....pag 159

VOLUNTAD

La mente crea el puente, pero es el corazón el que lo cruza.

Nisargadatta.....pag

VOLUNTAD

La diferencia fundamental entre un hombre dormido y un despierto, es que el despierto lo toma todo como una oportunidad de aprendizaje, mientras que el dormido lo toma todo como una bendición o una maldición.

Gurdieff.....pag

VOLUNTAD

Has de decidir si quieres actuar o reaccionar.

Si no resuelves cómo jugarás en la vida, ella siempre lo hará contigo.

Merle Shain.....pag

Perfil del autor.....pag 162

Obra publicada por el autor.....pag 163

PRESENTACIÓN DEL AUTOR

Introducción

A comienzos del nuevo milenio, en mi afán de contar con elementos de aprendizaje esencial, elaboré 40 tarjetas con frases lúcidas que, durante años atrás, había seleccionado de entre las lecturas más sabias que pude encontrar. Mi intención era activar consciencia para erradicar la amnesia del *yo profundo* que arrastramos en la identificación superficial de la vida cotidiana.

Cada mañana, extraía una tarjeta al azar y me abría al Universo con la actitud de haber recibido un regalo en forma de “energía de posibilidad” para la jornada que tenía por delante. Poco a poco, lo que había nacido como un juego mental se fue convirtiendo en una aventura que desencadenaba insólitas experiencias cotidianas. Gradualmente pude comprobar que, a través de esta práctica, no sólo mi nivel de atención se iba incrementando de forma insospechada, sino que, además, sucedían increíbles sincronías. Mi vida se iba convirtiendo en un suceso mágico en el que, cada mañana, la sabiduría reflejada en aquellas frases me “activaba” una especie de guión sutil, dispuesto a desplegarse a lo largo del día entrante. Al cabo de un tiempo, observé que mi persona estaba adoptando actitudes que pertenecían a un nuevo programa mental más amplio y eficaz que, paulatinamente, se estaba desvelando en lo profundo de mi consciencia.

El juego me llevó a considerar cada día como una vida completa, una vida en la que nacía cada mañana y moría cada noche. Poco a poco y conforme devine progresivamente más consciente del momento del despertar, observaba que tras “activar” la tarjeta, mis primeros pensamientos iban dirigidos al guión de crecimiento que, a través de cada frase, daba claves del sentido de mi vida. La “aventura de la conciencia” estaba en pleno apogeo y en cada “abrir de ojos” al nuevo día, también se abría un camino de experimentación y conexión esencial para toda la jornada. Sentía a cada frase que me tocaba en aquel extraño juego que me traía puesto, como un “no casual” mensaje de Orden Superior con el que crecer integralmente y expandir la consciencia.

El juego de 40 tarjetas con tan peculiares frases fueron multiplicándose entre personas cercanas que comenzaban a hacerme llegar su entusiasmado testimonio de apertura interna al sintonizar con su no casual frase de sabiduría. El método era sencillo, tan sólo se trataba de permanecer en atención y observar las consiguientes “casualidades” que conllevaba el proceso de vivir el día con la consciencia despierta. Con el correr del tiempo, las frases se convirtieron en una insospechada brújula de autoexamen e inspiración para vivir en sintonía con un *-algo más-* que se había convertido en un hilo de luz y conexión con la esfera de lo esencial.

Llegó un día en que observé que cada sentencia había fecundado plenamente mi ser de vivencias y reflexiones, con lo que, pasados varios años, me sentí “embarazado” de cada una de ellas. No esperé mucho porque el bebé quería nacer, así que comencé a escribir lo que había

incubado durante un tiempo en el que, simplemente, había dedicado atención al momento presente y a esa peculiar lotería cósmica que brotaba en el momento de extraer cada tarjeta.

Así nació este libro. Son 144 reflexiones que han sido escritas con la intención de *compartir* ampliación y ofrecer una conexión con esa sabiduría del alma que nos han transmitido los que abrieron avenidas hacia ella. Sin duda se trata de una sabiduría que para desvelarse, no precisa de eruditos paquetes de información, sino más bien del despertar de una sutil actitud de exploración y atención sostenida. Reconozco que mientras sus páginas fueron brotando he sentido que también nacía un elemento capaz de abrir una grieta en la capa mental de emociones destructivas que, al parecer, experimentamos como individuos y como sociedad.

La rigurosa medida de dos páginas por frase que se ha mantenido en su elaboración, ha querido tener en cuenta el corto tiempo que estamos dispuestos a dedicar en la vida cotidiana a un tema no prosaico. De esta forma, el lector que aborde un capítulo, sabrá de antemano cuantos minutos le va a llevar en su apretado reloj profesional, y la sintonía vibratoria con esa parte de uno mismo que podemos llamamos “alma”.

Conforme repaso su lectura, compruebo que cada frase de sabiduría, cuidadosamente elegida entre el acervo de conocimiento de nuestros sabios, supone un poderoso enunciado de lucidez y aprendizaje. Las sentencias recopiladas son una síntesis del conocimiento esencial de su creador. Podemos considerar cada frase como un fruto “de sus caminos y de su obras” cargados de veracidad y sencillez, ahora convertidos en semilla expansiva, dispuesta a desplegarse sin esfuerzo en la consciencia del lector que la instala.

Cada una de las 144 frases de sabiduría que figuran en este libro es un mapa mental para una jornada que, a través de múltiples caminos, activará la atención sostenida hacia la conciencia despierta. El lector podrá observar, tras la diversidad de contenidos y estilos de desarrollo, como subyacen términos sutilmente repetidos que, como pilares perennes a lo largo de milenios, han señalado reiteradamente el arte de vivir nuestra paz profunda con plena consciencia.

Cómo leer este libro

Sugiero al lector entrar en sus páginas eligiendo mentalmente un número del 1 al 144 con actitud de interrogación acerca del momento no casual que su proceso interior atraviesa. A poco que sintonice cada frase observará que ésta puede ser considerada como un cofre lleno de sutiles claves que hablan del núcleo de uno mismo, claves que el universo a través de la *sincronía* ofrece de forma no casual para mantener la atención y la actitud más plena y feliz durante la travesía del día.

Recomiendo al lector que lo lea de manera suave como si oyese música, sin pretender “controlar” plenamente su significado, ya que gran parte de sus contenidos se dirigen a áreas profundas de la mente que se verán progresivamente activadas durante la jornada.

Como apoyo al presente libro existen las mencionadas tarjetas que, a manera de naipes y bajo el nombre de “regalos del Universo”, reúnen la mayor parte de las frases que figuran en el

presente libro. En realidad, la utilización de tales tarjetas y la mencionada extracción de cada una al azar, pone en juego una energía de “no casualidad” que nos predispone a un estado de conciencia tan abierto como mágico.

Fundamentos de esta obra.

Como explorador transpersonal he observado que mis clientes, a lo largo de nuestras periódicas consultas, aprenden claves y avanzan progresivamente en su crecimiento. Sin embargo, una y otra vez, he echado de menos una herramienta que facilitase, de manera fluida, el acceso al nuevo modelo mental con el que vivirse felizmente en las olas de la vida.

Ante dicha necesidad, he tenido claro que conviene encontrar mecanismos que actúen con rapidez y sin esfuerzo. Y como no parece difícil convencernos de que, así como dedicamos un tiempo cada mañana al cuidado del cuerpo, de la cara, del pelo y de la ropa, ¿qué menos conviene dedicar a la limpieza de las “gafas de ver la vida” y al núcleo del propio ánimo? Como psicoterapeuta me siento muy motivado a crear una Tecnología de la Transformación que pueda ser activada en el espacio semanal que media entre consulta y consulta. Y desde esta perspectiva, aspiro a ofrecer claves capaces de ser trabajadas con comodidad y sencillez en la intimidad de la propia casa.

Cuando decidí dar a luz esta obra, mi intención estaba clara. No consistía en escribir un libro convencional de principio a fin. Se trataba de conseguir una cadena de impactos en la consciencia que no demandasen más de cinco minutos diarios. Quería ofrecer un “despertador lingüístico” que recordase de manera sutil quiénes somos y cuál es el propósito de nuestra vida. Es decir, un elemento conector rápido y eficaz que activase el “recuerdo” fundamental de nuestra existencia.

Reconozco que mi motivación no es ideológica sino humanista. Las horas de despacho con la puerta de la sinceridad emocional bien abierta, me han permitido observar que el problema del sufrimiento humano está más cerca de la desatención y el despiste que de cualquier otro virus de nuestra civilización. Observo, asimismo, que el gran terapeuta por excelencia es la conciencia atenta y que los niveles profundos del alma tienen mucho que decir en los años venideros en los que ni más dinero, ni más desarrollo tecnológico van a proporcionar felicidad a esta Humanidad que la anhela.

Observo, de igual manera, que el ser humano en vías de expansión se enfrenta a crisis casi permanentes. Crisis que acontecen en el seno de una sociedad mercantil en la que sus miembros ignoran como catalogar su conflicto e íntimo malestar. Desgraciadamente no todos saben que la salida del laberinto está “hacia dentro”, hacia las profundidades de la mente humana. Cada día que pasa, crece el número de personas que precisan un desarrollo de una **Inteligencia del Alma** capaz de inspirar la dirección más luminosa del camino que cada cual recorre y los problemas que, a veces, enfrenta.

En los tiempos actuales, la vida está complicada. La variopinta e hipnótica oferta consumista y el ansia de dinero se han convertido en fuente de tensiones que generan aflicción y diversidad de contracturas físicas y psíquicas. La familia y las relaciones afectivas están sufriendo una vertiginosa transformación y el ser humano de nuestro tiempo no sabe como “reciclarse” y actualizar los mecanismos emocionales que el nuevo “patrón de relación” demanda. En este sentido, no van a ser los grandes discursos de los políticos los que van a iluminar la senda, sino, más bien, la voz de seres

humanos con sensibilidad y profundidad que hayan decidido abrir las puertas del alma y con ellas, la medicina del *amor consciente* como elemento transformador y curativo de la existencia.

A lo largo de los cursos de *Educación de las Emociones y Conciencia Integral* que imparto, observo que los profesionales de la actitud necesitamos ofrecer nuevos “modelos mentales” que tengan en cuenta aspectos tales como la independencia en las relaciones, la expansión de la consciencia y las consecuencias de la misma en la vida de cada día, el aprendizaje de la cesación del sufrimiento, la observación sostenida de la propia mente como elemento transformador, el Espíritu y su dimensión en la vida humana, la relatividad de todas las creencias, el poder de la interpretación de lo que sucede como herramienta de la serenidad, la conciencia integral como actitud ante la diversidad de opciones, la progresiva superación del egocentrismo como clave evolutiva, la grandeza de la soledad y su diferenciación con el aislamiento patológico, la ley de la Impermanencia sobre todos los fenómenos físicos y mentales, el refugio interior para un yo superficial y acongojado por el vértigo y la falta de sentido que subyace en su vida personal y social, la íntima caída del materialismo como fuente de satisfacción, el extraordinario poder expansivo de la sexualidad consciente, la integración armoniosa del ego y del alma, la aceptación de la propia “sombra” y la nueva concepción de la muerte y del Más Allá...

Temas que me he sentido motivado a recordar, una y otra vez, a mis alumnos y que he deseado comprimir en una pastilla de rango sintonizador para cada mañana. El libro que tiene usted en sus manos, querido lector, es un comprimido de consciencia que trabajado de manera diaria y perseverante, activa teclas de apertura en la esfera sutil de la consciencia. Su música sirve para navegar la vida de cada día y atender, tanto a la parte más prosaica y material como a la sensible de nuestras intimidades y afectos. Se trata de una melodía con vocación de resonar con lo sublime de nuestros, todavía pocos, momentos de Gracia.

Si adopta usted el hábito de sintonizarse cada mañana con esta oración de la vida que las páginas siguientes tratan de ofrecer, observará como, a lo largo del tiempo, sus semillas desplegarán en flores y frutos del alma que, sin duda, expandirán su aroma y efectos a los que tengan la dicha de estar junto a usted.

¿Por qué “Inteligencia del Alma”?

El título de Inteligencia del Alma brotó en el mismo momento en el que nacieron las primeras líneas de este libro. Durante su elaboración fui consciente de que el término “alma” todavía podría estar sutilmente asociado a restos de creencias religiosas, sin embargo, no dejé de sentir que mi corazón sintonizaba con una realidad más profunda y esencial que las meras creencias, una realidad cuyo estudio e inteligencia posee un grado de profundidad y universalidad que eslabona al ego con el Espíritu que todo lo abarca.

Por otra parte, mi obra está desde hace años sutilmente empeñada en crear un puente entre la mente y la conciencia. De alguna forma el arquetipo del barquero que acompaña el cruce a la otra orilla me ha acompañado durante muchas sesiones en las que he querido referenciar el rol con que estaba jugando las máscaras de mi vida. El término Inteligencia, sin duda hace referencia a esa facultad del Homo Sapiens de inter.-ligar las cosas entre sí que en alguna medida apuntan hacia el desarrollo

espiritual del emergente Homo Amans, sin duda un ente que se aproxima más a los territorios atribuidos a la conciencia del alma

Su contenido

Venimos de una cultura judeocristiana que ha primado obsesivamente la Unidad y se ha defendido violentamente de la diversidad. Entre otras cosas y gracias a ello, podemos considerar que nuestra civilización occidental ha dado un “tirón” único en la historia de la Humanidad hacia el sentimiento de trascendencia pero, desgraciadamente, parece que nos hemos empeñado en recorrer la estructura superficial convirtiendo la unidad en uniformidad.

Con el formidable desarrollo de la consciencia experimentado por la mayor parte de esta Humanidad en los últimos 25 años, el ser humano puede ya poner una y mil máscaras a sus propios yoes, ya que todas ellos son conscientes y observables desde un nuevo punto de atestiguación desimplicada que está emergiendo. Actualmente la diversidad es considerada como un valor que favorece la vida, y desde esta perspectiva, la Inteligencia del Alma sigue la diversidad en las formas para acceder a la realidad de un “darse cuenta” que las unifica.

144 autores escogidos entre artistas, filósofos, científicos, teólogos, empresarios, médicos, psicólogos, pertenecientes a culturas de los cinco continentes y habitantes de tiempos antiguos y modernos, ofrecen sus lúcidas reflexiones y trazan avenidas por donde fluye la energía de consciencia. ¿Por qué 144?. La respuesta llegó tras preguntarme, ¿qué número representa mejor una totalidad?. Finalmente éste ha sido la cifra de “doce docenas” la que, desde el punto de vista kabalístico, conforma una cifra de poder que refleja la totalidad completa.

Reconozco que el texto me ha ido haciendo mientras yo iba haciendo al texto. La afectividad y la veracidad que han alumbrado el parto en los ratos libres que han permitido mi trabajo, hoy por hoy, son razones suficientes como para pasar por alto los muchos defectos y carencias que sus páginas conllevan. Es por ello que, aún así, y hoy por hoy, lo legaría a cualquiera de mis hijos y otros seres venideros, insinuándoles que gran parte de su contenido, en realidad, había sido inspirado silenciosamente por los 144 sabios que nos invitaron a su reflexión cuando crearon sus increíbles sentencias.

Si cualquier persona a quien llegue este libro se dedica simplemente a meditar durante unos minutos diarios en cada frase que le toque y, asimismo, tiene la generosidad de escribir sus reflexiones acerca de la misma, puedo asegurarle que tendrá garantizado un *salto* en su nivel de consciencia y el agradecimiento de aquellos que puedan compartirlo.

El poder de una frase

He observado que la simple presencia de una frase en nuestra corriente mental conlleva automáticamente estados emocionales y físicos que, por así decirlo, somatizan la correspondiente neurolingüística. Nuestros estados de ánimo, finalmente, están en estrecha

relación con nuestros pensamientos conscientes e inconscientes y, a su vez, tales estados generan una bioquímica acorde a la calidad de los pensamientos originales que han desencadenado la secuencia.

Cada frase que insertamos en la consciencia con su correspondiente significado, determina seguidamente la calidad y salud de nuestras células. En ese sentido, apunta el neurofisiólogo indio Deepack Chopra cuando dice que “*un pensamiento torcido es una molécula torcida*” y viceversa. Si cada mañana instalamos en nuestra mente un programa positivo y saludable, nuestras células lo seguirán y con él, nuestro cuerpo y nuestra vida.

El espíritu de este libro pretende aportar “meta-programas” mentales, tan rápidos como esenciales, que no permitan nuestro olvido y despiste de lo esencial.

Si ello se logra, habrá sido una satisfacción para todos y este libro habrá conseguido su propósito central.

Mi cordial saludo

José María Doria

Si alguno de ustedes, queridos amigos todavía desconocidos, desean expresar sus emociones y experiencias al vivenciar el método de trabajo sugerido, remítanlo a mi correo:

jmdoria@terra.es.

Y si desea adentrarse en los pliegues de mi trabajo.

<http://www.jmdoria.com>

ABUNDANCIA

Nunca se da tanto como cuando se da seguridad y confianza. Anatole France.

La mente humana suele tender a anticipar desgracias. Y sucede que *cuando sufrimos antes de lo necesario, sufrimos más de lo necesario*. Las estadísticas afirman que el noventa por ciento de nuestros sufrimientos los causan cosas anticipatorias que no han sucedido ni van a suceder. Si uno observa su mente, comprobará que funciona de manera fugaz e inquieta. Se mueve *yendo y viniendo* entre el pasado y el futuro y discurre rápida entre los polos de la *antelación y la memoria*. Pero tal función no tiene por qué conllevar la anticipación sufridora que, a menudo, tortura a muchas personas.

La mente cuida de nuestro cuerpo, revisando velozmente registros pasados, a la vez que los *proyecta* en sucesos por venir. Una función que, aunque nos protege de peligros y previene riesgos, puede generar pensamientos infundados acerca de desgracias venideras. No tenemos más que el presente. El estado de *pre-ocupación* es estéril, ya que lo apropiado es *ocuparse*, no pre-ocuparse que es lo mismo que ocuparse antes de tiempo. Recordemos que somos más felices y eficaces creando soluciones que dando vueltas en torno a los problemas. Entretanto, ¿qué mejor que abrir el corazón a la esperanza?

Una mente que procesa el problema, que se acerca una y otra vez a éste y no crea soluciones, es una mente incompetente e incompleta. Una mente sana observa el problema y, rápidamente, lo suelta para reorientarse de inmediato hacia el vislumbre de las soluciones que correspondan. El miedo y la tensión, tan sólo cumplen su verdadera misión cuando movilizan la inteligencia hacia la acción que convenga. Mantengamos la atención para no “engancharnos” al problema, ya que una vez “visto” éste, donde realmente tenemos que poner nuestra visión es en las soluciones certeras. No miremos tanto al veneno como al antídoto. Y, si al principio éste no se ve, tal ausencia no quiere decir nada. Por el mero hecho de “mirar” dicho espacio, los remedios y soluciones aparecerán progresivamente en la consciencia. Aquello en lo que uno enfoca su atención tiende a crecer, se trate de solución o se trate de problema.

Cuando se quiere ayudar a una persona cuya mente se siente amenazada por problemas venideros, lo mejor que puede hacerse es ayudar a dicha mente a que se torne clara y confiada. De esta forma, estará más capacitada para enfrentar las pruebas que se avecinen con ecuanimidad y eficacia.

Entonces, ¿qué mejor apuesta que fomentar los recursos del ahora? Sin duda, el sentimiento de confianza es la *mejor opción* de nuestra mente y es el gran rasgo de la inteligencia del alma. La confianza es complicidad y comunión con una sintonía más amplia. La confianza es sintonía con ese Poder tan grande que mueve los átomos y las galaxias. Vivir en la confianza es sentir que, llegado el momento de las encrucijadas, uno sabrá hallar las claves y decidirá lo que entonces haga más falta. La confianza es saber que el tiempo va a favor y que, cada día, nuestra mente es más competente y sabia. Y de la misma forma que el Universo se expande a velocidades infinitas, nosotros también nos abrimos a lo que, en realidad, somos: Observadores del gran regalo de la consciencia.

Recordemos que al final, todo se arregla, y que, en realidad, *nunca pasa nada*. Además, si uno reflexiona, termina por reconocer que el dolor y las pérdidas pasadas abrieron nuevas avenidas internas por las que se *expandió la consciencia*. El dolor que tuvimos que soportar, acompañado de pérdidas, vació nuestro ego y “pinchó” ilusiones que nos esclavizaban. Más tarde, cuando las burbujas se desvanecen, sentimos mayor ligereza y vibramos en la sintonía del alma.

ABUNDANCIA

La auténtica riqueza de un ser humano es el bien que hace al mundo. Mahoma

Si la riqueza parece consistir en tener “muchas cosas” como estado de abundancia que parece prometer la felicidad, habrá que preguntarse qué es lo que hace realmente feliz al ser humano. Y al querer responder a ello, uno mismo topa con toda una jerarquía de necesidades en las que, tal vez, la *cantidad* de cosas no es tan relevante como la *calidad y cualidad* de las mismas.

En el escalón más básico, la riqueza sirve para cubrir la necesidad de alimento que, como a todo “bebé existencial”, es lo que configura su mundo. Una vez resuelto esto, se asciende al escalón de las emociones desde el que se considera rico a un ser que ignora el aislamiento y la carencia afectiva. En un escalón todavía superior, la riqueza tendrá que ver con el nivel mental de autoestima y la consiguiente auto-confianza que posibilita un eficaz logro de objetivos y metas.

Conforme la Humanidad resuelve las necesidades pertenecientes a los escalones básicos de alimento, afecto, sentimiento de pertenencia y autoestima, nacen otras más elevadas o *meta-necesidades* que conforman el sentido de la vida y la optimización de las capacidades más insospechadas del alma humana. Si las necesidades de nivel inferior no están resueltas, las de nivel superior ni tan siquiera asoman en la consciencia. Es por ello que resulta estéril, por ejemplo, intentar involucrar a un mendigo en el problema ecológico del Amazonas. Ni lo siente ni le importa.

La necesidad de *autorrealización* se define como un impulso hacia el desarrollo de todas aquellas potencialidades de que disponemos como seres humanos. La capacidad de materializar nuestro propósito central, de descubrir nuestra misión en la vida y cumplirla, y de convertir en realidad nuestras utopías más íntimas, suponen un objetivo que señala la riqueza esencial con mayúsculas. Una riqueza basada en la capacidad de sosegar la mente y *expandir la consciencia*.

Si se da un paso más en la jerarquía de necesidades, sucede que muchas personas, sin pretenderlo, acceden a la llamada *experiencia cumbre*. Se trata de una vivencia en la que el sujeto trasciende el espacio y el tiempo del ego racional y, durante un episodio de mayor o menor duración, se instala en un estado de infinitud y totalidad del que se derivan consecuencias extraordinarias. Haber “viajado” de manera imprevista al plano en el que la contradicción dualista se trasciende, conlleva la eliminación del miedo a la muerte y, a menudo, el desarrollo de facultades psíquicas insospechadas. Una vez que se ha experimentado tal nivel de conciencia, el sujeto vive en la certeza de que *eso es* y existe, aunque no se controle la posibilidad de repetir a voluntad tal experiencia.

El *espíritu de servicio* y el desarrollo espiritual provienen asimismo de motivaciones que brotan del ático de la mente humana. Se trata de niveles que han sido cartografiados por seres considerables como vanguardia de la *supraconciencia*. Seres que han legado un testimonio de amor y lucidez en el que la propia riqueza es sinónimo de la capacidad tanto de crecer como de ofrecer. Cuando la vida está orientada hacia el desarrollo interior, capacita a hacer remitir tanto el sufrimiento propio como el ajeno, convirtiendo a los individuos conscientes en anónimos maestros y terapeutas. Se trata de hombres y mujeres de aspecto común cuya riqueza está basada en la capacidad de auto-facilitarse la apertura de la propia crisálida y la de *acompañar* a sus *próximos* en tal delicado proceso de “ginecología del alma”. Un mundo en el que la riqueza consiste de experimentar *el supremo gozo de ser útil* a la liberación del sufrimiento humano mediante la evolución de la conciencia.

ABUNDANCIA

La mejor victoria es aquella en la que ganan todos.

Salomón

El viejo paradigma de Economía afirmaba que si una persona obtenía una ganancia, otro ser, en alguna parte del mundo tenía necesariamente que experimentar una pérdida de la misma cuantía. Daba igual que se tratase de dinero u otro bien tangible porque, en realidad, se estaba haciendo referencia a un mundo de recursos limitados. Por ejemplo, en un planeta en el que existen 100 personas y hay 100 manzanas, si una de ellas come 3 unidades, lo está haciendo a costa de otras dos que necesariamente carecerán de su particular manzana. A este modelo de pensamiento se denominaba “*ganar-perder*”, es decir, que si alguien gana, simultáneamente alguien pierde. Sin duda, un modelo mental que señalaba una *conciencia de escasez*.

Actualmente sabemos que los recursos no son necesariamente limitados. La investigación y el *desarrollo sostenido* propician la nuevas fuentes de energía y factores de riqueza *renovables*. En este sentido, el nuevo paradigma se denomina *ganar-ganar* y viene a decir que cuanto más riqueza se crea, más se estimula, a su vez, la ganancia general de todos aquellos con que ésta interacciona. Un ejemplo suele atisbarse cuando se observa que las tendencias de crecimiento no sólo afectan a una empresa, sino a todo el sector de la misma actividad.

Cuanto mayor es el número de personas que realizan una determinada práctica, mayor es la influencia de energías sutiles, también llamadas *campos morfogenéticos*, que movilizan la totalidad. Por ejemplo, cuanto más gente conduce, aprende Informática, practica Aeróbic o se ejercita en la Meditación, más fácil resulta aprender dicha técnica a los nuevos principiantes que se inician. Lo mismo sucede con las actividades comerciales, por ejemplo, cuantas más librerías existen en un barrio, más cantidad de libros se venden en el conjunto final e todas.

Dejando a un lado la economía de los *cuántos* y abordando la índole esencialista de las cosas, se puede afirmar que, ante los problemas de desigualdad en el mundo, es posible encontrar soluciones tan justas como luminosas en las que todas las partes ganen. Aunque no lo parezca, todo ser humano es capaz de generar riqueza para sí mismo y el conjunto.

Finaliza la era del vencedor y el vencido. Todos ganan y son vencedores en su particular resultado, aunque, a veces, para cada una de las partes, el hecho de ganar señale aspectos diferentes. La victoria es global y el Universo es un juego de interdependencias en las que *todo afecta a todo y es, a su vez, causa de todo*. Cualquier victoria puede beneficiar simultáneamente al ego y al alma, al cuerpo y a la mente, a la parte y al todo. El nuevo objetivo está en cultivar un modelo de pensamiento que tenga en cuenta a todas las partes y enfoque la energía de manera, no sólo particular, sino también global. Es decir, un patrón de crecimiento integrador e *incluyente*.

El antiguo modelo mental de carácter excluyente, formulado en “*agrio-o-dulce*”, ha sido superado en la nueva integración “*agrio-y-dulce*”, es decir, *agridulce*. Una *energía de síntesis* que compatibiliza lo que era anteriormente considerado como incompatible. Se trata de un aspecto integrador del que se vale la Evolución para *saltar* a un nuevo estadio de conciencia que contenga implícito los anteriores y, además, exprese una cualidad distinta y mayor que la simple suma de sus partes. Un paradigma de pensamiento y creación de realidad en el que todos juegan y todos ganan.

ACEPTACIÓN

Dejo de resistirme a lo que rechazo de mí . También soy eso. Chandica.

Bajo la máscara de nuestro yo consciente descansa, oculto y reprimido, un variado catálogo de emociones destructivas como a ira, el rencor, los celos... y partes repudiadas o reprimidas que conforman ese territorio arisco e inexplorado que la Psicología denomina *sombra*. Desde nuestra más tierna infancia, se nos fue indicando que *eso* que, a veces, sentíamos era “malo”, por lo que no tuvimos más remedio que reprimirlo y ocultarlo en el fondo de nosotros mismos ya que, de otra forma, corríamos el riesgo de ser amenazados por castigos y devaluaciones dolorosas.

Aquellas rabietas y frustraciones que, por una cuestión de edad y desarrollo, no pudimos *resolver*, fueron sepultándose en el *sótano* o subconsciente de nuestra mente. Y dado que todavía éramos criaturas emocionales sin casi presencia del discernimiento, cualquier ofensa a nuestra *importancia personal* hacía aumentar el espacio de nuestra *sombra*. Cuando, alguna vez, hicimos el ridículo o nos sentimos abandonados, cuando nos culpamos de tener ideas asesinas y suicidas o nos aterrábamos ante la posible pérdida de los seres queridos, cuando sentimos envidia, miedo u odio por seres que paradójicamente amábamos, y no éramos capaces de encajar apropiadamente tales sentimientos, crecía nuestra *sombra*. Un espacio emocional que, tarde o temprano, aflora al exterior escondido entre las más variadas exageraciones que expresamos en la vida de cada día.

Es por ello que cuando nos veamos exagerando, bien sea por defecto o por exceso, ¡Atención!, eso indica que nuestra *sombra* está detrás de la escena como una *hidra* que aflora sus tentáculos y muestra curiosamente qué parcela de uno mismo debe ser revisada y, en su caso, resuelta.

El “disolvente mágico” más terapéutico y eficaz para resolver la sombra es la *Luz de la Consciencia*. El hecho de observar y examinar, de manera sostenida, todas las ramificaciones que dicha parte reprimida ha desarrollado en nuestra mente subconsciente, transforma sus neuróticas reacciones en opciones voluntarias. Al aceptar la *sombra*, ensanchamos el ámbito del yo a un territorio cuya integración aporta poder personal y dinamiza el propio proceso de liberación y madurez. En realidad, lo primero que requiere dicho proceso de maduración es reconocer las diferentes partes del yo persona, ya sean bonitas o feas. Se trata de *sub-personalidades* que nos resistimos a mirar porque, sencillamente, no nos gustan. Una vez reconocidas, conviene pasar a la aceptación del fardo psíquico negativo con el que nos vemos obligados a vivir y del que no somos, en absoluto, culpables. Por último, y a partir de tal reconocimiento y aceptación, conviene proceder a elaborar nuevas y más deseables opciones de pensamiento y conducta.

No podemos seguir creyendo ingenuamente que la virtud se alcanza tapando el vicio. Tal vez, la vida no consista en lograr el bien aislado del mal, sino *a pesar de él*. Realmente, las únicas personas “malvadas” que pueden existir, son aquellas que se niegan a admitir su propia negatividad. Desde la perspectiva de la consciencia, todos los errores pueden corregirse, excepto los que se cometen de manera inconsciente. De hecho, para la parte “malvada” de la persona, el hecho de ejercitarse en la *autoobservación sostenida* es como una especie de suicidio. Es por ello que la “medicina mágica” que todo transforma está basada en el *observar* todas las ramificaciones y móviles de la propia conducta negativa. Se trata de una atestiguación ecuánime sin reproche ni culpa. En realidad, sólo seremos conscientes de que *somos Luz sin opuesto* cuando seamos capaces de abrazar compasivamente el lado oscuro de nuestra realidad mental y permitir que se ilumine de manera progresiva.

ACEPTACIÓN

Hay un secreto para vivir feliz con la persona amada: no pretender modificarla.

Simone de Beauvoir.

“Si me quieres ya sabes como debes comportarte.. Si me quisieras no me habrías hecho... Me has hecho tanto daño... Me haces tan feliz cuando haces así las cosas... Espero tanto de ti”. ¿Acaso alguien pretende responsabilizar a otro de sus propios sentimientos? Nadie es responsable de los sentimientos de otra persona. Cada uno es, tan sólo, responsable de los suyos propios. Y en caso de que alguien experimente frustración o desengaño en la relación con otro, es porque le ha entregado un poder tal, que dicha relación más se parece a dependencia e inmadurez emocional que a un espacio de calidad y sana convivencia.

Si para lograr ser felices, necesitamos vivir con alguien al que encadenamos a una determinada conducta, estaremos transfiriendo el control de nuestra propia paz a manos ajenas. Cada cual tiene el derecho y el deber de *gestionarse* su propia felicidad. Algo que nada tiene que ver con el aislamiento ni con ningún tipo de barrera. Para lograr dicho objetivo, conviene basarse en el propio trabajo interno y no en la evaluación de maneras de ser ajenas. Y si alguien cree que va a ser feliz en el momento en el que la otra persona haga o deje de hacer determinadas cosas, lo único que desgraciadamente hará, será manipular de forma soterrada y ansiosa.

Conviene evitar pedir a nuestro amigo o amante un rasgo de amor que, en ese momento, no brote gratuito desde su alma. En los asuntos del corazón no es recomendable pedir migajas y menos todavía cuando pretendemos que dicha manifestación sea perpetua. No pida usted un beso, ni pida que le quieran. En todo caso, dé usted ese beso y ofrezca cálidamente un gran abrazo con alma. No pida que le admiren o manipule para que le prefieran. No pida el corazón porque dicha entrega es una acción pura y espontánea. Un acto que, si de pronto, se ve forzado por nuestras propias exigencias, no será más que “pan para hoy y hambre para mañana”. Conviene reorientar nuestra necesidad de tapar las carencias, comenzando por ofrecer todo aquello que uno para sí mismo desea.

Cuando una persona, en sus primeros años de vida, ha sido “querida” y protegida bajo *un patrón de manipulación* y dependencia, lo más probable es que *proyecte* la misma película que anteriormente viviera. La manipulación funciona, a menudo, de forma inconsciente y resulta difícil darse cuenta de toda su gama de soterradas gentilezas. Son momentos en los que el manipulador despliega un abanico de resortes sutiles, pretendiendo adecuar el mundo a sus propias necesidades y carencias. Superar este *enganche* y relacionarse desde la libertad y la independencia, precisa observar las raíces de la propia manipulación y las formas subterráneas de pretender las cosas. Obsérvese qué es lo que hay tras las propias palabras y qué pretende uno realmente cuando habla. Pregúntese por qué se ha convertido la relación de amor en un estado de control y de riesgos ante la posible “pérdida”.

Amar con amplitud es reconocer y respetar lo que pasa en lo más profundo de la mente propia y ajena. Atención a las “expectativas” acerca del ser amado. Conviene fluir en el presente y respetar la compleja realidad de las otras personas. Evitemos rodearlas de *moldes ideales* por los que, más pronto o más tarde, sentiremos que algo “nos defrauda”. Soltar y abrazar, dos fuerzas que, aunque parecen contrarias, conviene aprender a hacerlas compatibles e integradas. Si queremos amar con amplitud, convendrá graduarse en aceptación y flexibilidad, abrazando en el mismo *leit* lo que hay más allá de las memorias idealizadas. Recuerde que con el llamado “amor” no basta. Conviene aprender a formular serenamente nuestros deseos y objeciones, creando pactos y abriendo mutua consciencia.

ACEPTACIÓN

Si tiene remedio, ¿por qué te quejas?

Si no lo tiene, ¿por qué te quejas? Henry Ford

Hay una gran diferencia entre “desahogarse” y “quejarse”. Mientras que quien se desahoga vacía la tensión poniendo palabras a una situación dolorosa, la queja, por el contrario, niega el propio poder y se resiste a aceptar y a asumir la realidad que toca.

Mientras que el desahogo se establece desde el compartir y el aceptar, la queja, sin embargo, se desenvuelve sin una visión de conjunto y en el seno de una infantil rabieta. La queja olvida la transitoriedad de todos los estados mentales y la constante fluidez de las ideas.

Todo problema tiene solución como todo veneno su antídoto. Sin embargo, si la solución posible no es inmediata o si ésta, todavía no se deja ver porque tiene la puerta bloqueada, conviene aceptar la situación con urgencia de modo que la presión emocional no arrastre a todo el sistema, y el único escape que pueda vislumbrarse sea una estéril queja.

La queja es regresiva porque paraliza la acción y bloquea el futuro. La queja señala que algo en la mente del que la padece, todavía no acepta la frustración producida por las expectativas previas. ¿De qué sirve quejarse? A nadie beneficia el canto mediocre de alguien que se autonega. Todos sabemos que si el problema tiene remedio, lo que debemos hacer es actuar, y si no lo tiene, recordemos que la copla quejumbrosa ni resuelve ni mejora, en todo caso, ofusca y oscurece bloqueando las brisas del alma. ¿Acaso el hecho de recrearse en el *victimismo* alivia la frustración que produce lo que no salió como uno esperaba? Sentirse una víctima del destino, ¿acaso no es una opción interna?

El famoso departamento histórico de “Reclamaciones y Quejas” debería replantearse y eliminar la última parte de la etiqueta. La reclamación como concepto es justa. La objeción es sana. Un plato quemado, una mercancía rota, un fallo del servicio, un aparato que no funciona. Son reclamaciones que sirven a un propósito y resultan útiles para el perfeccionamiento progresivo de las cosas. Pero, si junto a la reclamación acompañamos en el mismo *leit*, la música emocional de la queja, tan sólo conseguiremos canalizar la rabieta sin aportar nada nuevo ni crear un entorno grato en donde cada cual cumpla su cometido, sin culpabilidades soterradas y encubiertas.

Una cosa es rogar al Universo para que brote la fuerza y con ella superar la propia carga, y otra muy distinta es pasar facturas de nuestras frustraciones y demandas no satisfechas. Aceptar la frustración es una *competencia emocional* que se logra mediante el cultivo del jardín interno y el logro de la madurez plena.

Tal vez alguna persona, en un día oscuro se pregunte, ¿“he elegido de alguna forma este destino”? Y, tal vez no haya respuesta. Sin embargo, las leyes de la mente afirman que todo lo que actualmente cada cual ha conseguido en los diversos órdenes de la existencia es lo que un día pensó que llegaría a ser y merecía. Lo que hoy rodea a nuestra vida es el resultado de nuestros sueños y *creencias* pasadas acerca de lo que un día seríamos capaces de lograr. Conviene pensar que, para cambiar la vida y vivir en la paz próspera, merece la pena olvidar la suerte y las bono-loterías. Mejor será cambiar nuestros pensamientos y sintonizar con el yo profundo. En realidad, una vez devenimos conscientes, resulta posible reinventar nuestra existencia.

ACEPTACIÓN

Cuando el corazón llora por lo que ha perdido, el Profundo sonrío por lo que ha encontrado. Dicho Sufí.

¿Nos ha dado pena esa pérdida?, ¿ha finalizado la relación con una persona amada?, ¿ha desaparecido alguna cosa muy simbólica?, ¿últimamente la vida pasa monótona, sin todavía vivenciar eso que uno anhela?, ¿acaso la salud nos ha dado un “aviso”? ¿tal vez la economía flaquea?, ¿acaso han herido nuestro ego?, ¿o bien es la rabia y la impotencia acompañadas de oscuros deseos de venganza?

Si miramos hacia atrás en nuestra vida y observamos la de aquellos que nos rodean, sabremos muy bien que ésta es un rosario en el que las risas se alternan con las lágrimas. Uno también intuye que toda experiencia por dolorosa que sea, trae envuelta enseñanzas insospechadas. La evolución como rueda de molino, refina y sutiliza a las personas y a las cosas. ¿Por qué nos duele tanto la pérdida? La respuesta señala a nuestro yo que se *confunde e identifica* con eso que se va, generando una sensación que nos fragmenta. En realidad, somos mucho más que nuestras partes. Nuestra existencia tiene otro alcance y la capacidad de crecer internamente es ilimitada.

Todos sabemos que cuando uno sufre, de poco sirve decirle que hasta la pérdida más dolorosa es una vivencia que madura el alma. Sin embargo, cuando uno recuerda que puede observar su dolor y comprender que éste es pasajero porque se trata tan sólo de la otra cara de la moneda, la tensión afloja y asoma un rayo de esperanza. Uno sabe que si acepta lo que duele, si acepta que el dolor forme parte del *gran juego*, sucederá que la tormenta se apacigua y uno se libera. Cuando sufrimos un desgarró por la pérdida nos tornamos más sensibles al tiempo que disolvemos formas ilusorias. Más tarde, sentimos el corazón expandido y miramos la vida con otras gafas.

¿Acaso alguien todavía duda que tras la *noche oscura* no tarda en llegar el alba?
¿Sabemos ya que tras el llanto de la pérdida, se oye la suave alegría de las *nuevas llegadas*?

El dolor es transitorio, siempre pasó de largo dejándonos el pecho sin corazas. En realidad, el dolor es un “coheté” hacia el Espíritu que abre nuestra sensibilidad y revela el sentido último de la existencia. El dolor prepara silencioso el estallido del amor escondido que uno guarda.

Si hay dolor, aceptémoslo y recordemos que no hay errores, ni castigos, ni siquiera culpas, tan sólo aprendizajes y crecimientos del alma. En el fondo, y mientras su influencia pasa, uno resiste afirmado en sus valores, y desde ahí, siempre gana. No hay culpables, tan sólo conductas y programas. No pensemos que el Universo es un lugar diseñado para sufrir en nombre de las pérdidas. Tenemos derecho a ser felices y, si el dolor llama a la puerta y ocupa temporalmente la morada, tengamos en cuenta que la Vida florecerá exquisita en lo más hondo de nuestra esencia.

Tal vez en plena confusión, uno no se da cuenta de lo que realmente pasa. Sin embargo, sabemos muy dentro, que tras la película dolorosa viene algo maravilloso que sentimos merecer por el simple hecho de *darnos cuenta*. Se trata de un milagro que se acerca veloz a nuestras vidas pero, ahora, de forma diferente y renovada. No se trata de “más de lo mismo” y, sin embargo, es justo aquello que nuestro Ser Interno, aunque no lo creamos, anhela y demanda. Confiemos. Dejémonos fluir y resbalar por las cascadas de la vida cotidiana. En realidad, mientras aceptamos, sabemos que ya llegan goces más profundos que abrazan nuestro pecho y hacen vibrar a nuestra alma.

ALEGRÍA

Nací llorando y moriré sonriendo. Nisargadatta.

Cuando el niño avanza dando los primeros pasos en la consciencia y por vez primera experimenta que existe un “yo” y un “tú”, lo que en realidad está haciendo es contraer la Totalidad y plegar el infinito encerrando en el tiempo a su consciencia. Nacer al Yo es comenzar a sentirse un ente incompleto que observa el “mundo exterior” como un vasto *Gran Otro*. El separado “Tú”, un punto en el que comienza el exilio de la reciente diferenciación de sujeto-objeto, de frío-calor, de placer-dolor... un camino de opuestos que primero se diferencian y más tarde se reconcilian e integran

Nacer es acceder a la soledad de un cuerpo, a la fría sensación de saberse separado “de la piel para fuera”. Nacer es dejar de reconocerse Océano de Conciencia y devenir Yo. Y sucede que mientras haya tal Yo, existirá el Tú. Una separación que produce ansiedad existencial y anhelo de *reunión eterna*. Toda una aventura de la Totalidad que deviene “parte” para expresar una sola nota de nuestra particular persona. Y aunque cada uno en su esencia, contenga todas las notas y sea la totalidad misma, sin embargo, como ego individual en el mundo, expresa tan sólo determinados rasgo o programas mentales frente a la infinita diversidad de otras “notas-persona”.

Pero la vida, ya desde su llegada, se despliega amenazada del suceso más democrático de la existencia: la muerte. Todos, absolutamente todos los egos mueren, los ricos y los pobres, los inteligentes y los torpes, los laboriosos y los vagos. La muerte no establece preferencias, ni discrimina, ella es la puerta de la inexorable disolución del “yo persona”. Morir es *volver a Casa* y recuperar la identidad global de *Océano de Conciencia*. ¿Quién teme perder su yo? Tal vez lo tema aquel ser que no se permite intuir lo que significa el hecho de disolver la consciencia de Yo-parte y convertirse en Todo, en puro Ser, sin mente sujeto-objeto y sin dualidad alguna.

El sabio sonríe cuando muere. Sonríe de felicidad al desplegar lo plegado en expansión omnipresente sin fronteras. Sonríe de felicidad al dejar el yo y disolver la vieja tensión dual en una más consciente unidad recuperada. El río llega al mar y se expande en oceánica presencia. Siempre fue agua, aunque creyese que era río. El viejo anillo de oro se funde en el crisol y vuelve a sentirse identificado con el oro que antes era. Ambos recuperan la identidad de su esencia.

Morir es un privilegio, el privilegio de asistir a la vuelta tras la aventura de la consciencia. En el momento de la muerte, recordemos que somos Luz y que la brújula de que disponemos en dicho tránsito es la Luz de la consciencia. Recordemos igualmente la conveniencia de desprendernos de los apegos y de recordar que no caben las culpas en nuestra eterna inocencia. Recordemos también, en dicha hora de la muerte, que nuestra vida ha tenido más utilidad de lo que imaginamos, que *uno no es una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana* que, ahora, simplemente retorna. Recordemos que no debemos afligirnos por los seres que dejamos, porque de ellos cuida la misma Inteligencia que en el último viaje a nosotros guía.

La muerte es un motivo de celebración para todos los que quedan porque un ser ha culminado “la campaña de la vida”. Un ser que, tras su total disolución como individuo separado, nace a la Totalidad como vivencia suprema. Un premio de fin de carrera para los que ya son capaces de catar y valorar el *Reencuentro* después del largo e interesante exilio de una vida completa. Lo importante es que se ha vivido la gama de experiencias que había que vivir y, al fin, cada uno, en bienaventurada sonrisa, deviene lo que siempre fue y nunca dejó de ser: Infinitud sin frontera.

ALEGRÍA

Dormía y soñaba que la vida no era más que alegría.

Desperté y vi que la vida no era más que servir.

Serví y vi que servir era la alegría. Rabindranath Tagore.

¿Existe algo más deseable que la alegría sin causa?

¿Alegría sin causa? Sí, sin causa. La alegría entendida como un *estado de conciencia* que no depende de condiciones externas y ajenas. Un estado lúcido y chispeante que parece brotar desde el alma sin referencias mentales ni promesas vanas. Se trata de vitalidad cristalina que se expresa cálida en el latir de todas y cada una de las células. La “alegría sin causa” es una llama tan íntima y sutil que cualquier frustración o desengaño, ni la ensombrece ni la apaga.

Mientras que tal alegría incondicionada se despliega desde muy dentro, existen otros estados de excitación que también llamamos alegría, totalmente condicionados por el rumbo de las cosas. Se trata de niveles de ánimo que, al depender de factores externos, lejos de afirmarse como estables, oscilan en la marea emocional, afectados por el vaivén de sus opuestos, la euforia y la tristeza.

La “alegría sin causa” no tiene opuesto en el péndulo porque la fuente de la que se nutre es la mano que sostiene la balanza. Cuando aflora, señala la coherencia de la vida diaria con el *propósito central* que da sentido a nuestra existencia. ¿Conoce usted el propósito de su vida?, ¿se formula alguna vez tal pregunta? El hecho de saber que estamos realizando el propósito por el que sentimos estar vivos, no es banal. Saberse inmerso en él, produce un nivel de alegría capaz de permanecer por encima de muchas penas y pérdidas que encogen nuestro corazón en el camino de la vida.

A veces, nuestro propósito consiste en gozar sirviendo al alivio de los demás seres y en ser útiles al desarrollo y bienestar de las personas. ¿Cómo se sintió, por ejemplo, el inventor de la penicilina al descubrir semejante bien para generaciones venideras? Tal vez, sabemos que aquello que hemos encontrado de valioso y reparador merece ser compartido y devuelto a todo ser que a nuestro lado pasa. Muchas personas, con una vida exclusivamente prosaica, tras enfrentar una *no casual* crisis que todo lo desmantela, despiertan a valores que los tornan sensibles a la compasión y la ayuda de los que menos esperan. Son seres que ya oyen ecos de sus almas señalando cómo servir al otro y apoyar lo que éste anhela. Se diría que tienen un sentido afinado para captar las profundidades de las personas que conectan. Seres que, desde pequeños, sienten la tendencia de servir a los seres vivos en el alivio de sus dolores, haciendo más llevaderas sus cargas muchas veces subterráneas y silenciosas. A base de expresar lo que de sus corazones brota, van descubriendo un *sentido en la vida* que anhela satisfacer la *vocación de servicio* al alivio del malestar y al cultivo de una paz hermanada.

Son personas que, aunque sus rostros no tengan arrugas, a veces, parecen muy viejas. Su sentido del dolor humano y la facilidad con que se ponen en el lugar de otras, las convierte en *benefactoras anónimas* en permanente servicio, algo que les supone la *razón de ser* de sus vidas. Se trata de los “nuevos servidores del mundo”, personas que más parecen haber caído de alguna estrella. Casi todo el mundo conoce una y también casi todos esperan de ellos la energía que desprende la lucidez de sus miradas. Si alguien les formula, ¿qué sentido tiene para ti la vida?, lejos de responder conceptos típicos como placer, fama y riqueza, contestan unánimes que servir es su alegría, servir de una y mil formas, ayudando a progresar a todos aquellos que pasan, no casualmente, por sus vidas.

ALEGRIA

La alegría compartida es doble alegría. El dolor compartido es medio dolor.

Tiedge

Cuando éramos niños, ¿quién de nosotros no corrió a contar a papá y mamá que había ganado una medalla? y ¿quién no guarda como un tesoro esa noticia dichosa que arde en deseos de compartir al llegar a casa? Sin duda, alegrías que nos hacen felices y que, al compartirlas con nuestros seres queridos, las vemos insólitamente multiplicadas. Cuando la alegría nos llena exclamamos: ¡Soy feliz! ¡Desearía tanto que todos fuesen felices! ¡Que todos mis amigos lo sepan!

Pero en el otro platillo de la balanza, ¿qué sucede con el dolor?, ¿quién no ha sentido alivio al compartir su duelo? Sabemos que expresar los sentimientos de las múltiples pérdidas que acompañan nuestra vida, alivia el dolor y cicatriza las heridas del alma. ¿Por qué lloras? ¡Cuéntame!

Compartir el dolor no significa quejarse. Conviene saber que, mientras el hecho del desahogo descontrae tensiones y disuelve la crispación interna, la queja, por el contrario, debilita al que la ejerce y hace descender el nivel inmunológico del sistema. La queja conlleva una actitud de dependencia y *victimismo* que, si se practica y no se corrige, corre el riesgo de hacerse crónica. En realidad, la queja encubre devaluación y negación de la propia capacidad para resolver los problemas. La queja solicita, sutil y manipuladoramente, un apoyo ajeno basado en la pena y en la dependencia. Todo un *virus mental* que además de no resolver nada, debilita el cuerpo y el alma.

Compartir el dolor con sinceridad y sin asomo de queja supone responsabilizarnos de nuestra vida y afirmarnos en la superación de los problemas. Expresar el dolor es hacer aflorar la vulnerabilidad y la consiguiente grandeza que nuestra humanidad conlleva. Compartir los momentos oscuros supone enfrentar realidades internas que, en otro momento, nos habrían parecido poco “comerciales” para nuestra imagen en venta. El “desahogo” nada pide, tan sólo solicita atención y escucha para poder convertir en palabras los oscuros sentimientos de confusión y congoja. Uno sabe que conforme más capaz se es de nombrar el dolor, más control se tiene sobre la raíz de las propias penas. Es por ello que conforme se comparte dicho sentimiento se retoma la *perspectiva* y se ordenan las ideas en nuestra cabeza. De nuevo, recuperamos la distancia del *espectador* pleno de *desapego* y calma.

El verdadero crecimiento supone superar el narcisismo que nos convierte en el centro dramático de nuestras vidas. El ser humano es tan sociable por naturaleza que cuanto mayor sea el nivel de comunicación, mejor será el aprendizaje y el desarrollo de sus facultades plenas. En realidad, el Universo es un conjunto de relaciones entre átomos, planetas, estrellas y personas. Una danza de infinitas partículas que tejen la *gran malla* de la Realidad que como *red holográfica*, vibra en el gran juego de las interdependencias.

Cuando uno se siente feliz, puede optar por ofrecer al Cielo su propia dicha permitiendo que los *campos de energía* se expandan por el Planeta. Tal vez, se nos ocurra pensar que nuestra oleada de paz está llegando allí donde alguien solado pueda recibir una suave caricia en su cara. ¿Acaso hay mayor satisfacción que regalar nuestra alegría de manera anónima? Y por el contrario, cuando uno siente el dolor nacido por la propia sacudida del alma, puede levantar la mirada al Universo y optar por respirar durante unos minutos. Respirar profundamente mientras todas las estrellas son conscientes de que el dolor que llegó... ya pasa.

ALTRUISMO

Con el verdadero maestro, el discípulo aprende a aprender, no a recordar y obedecer. La relación con el lúcido no moldea, sino que libera.

Nisargadatta.

Cuando uno observa la vida y contempla la diversidad de experiencias a las que ésta nos enfrenta, nos damos cuenta de que vivir es una aventura insólita. Un viaje en el que asistimos a nacimientos y a pérdidas de seres queridos, y a esa *primera vez* tan cargada de posibilidad y magia. A lo largo del camino, nos vemos en trabajos diferentes y en ocupaciones que unas veces nos conmueven, y otras, ni tan siquiera nos importan. Contemplamos escenarios variados en los que el guión habla de cooperación y concordia aunque también tengan toques de “politiqueo” y de apariencia. Hemos vivido en varias casas y visitado lugares de culturas insospechadas. Hemos sentido admiración y miedo. Hemos experimentado cansancio, renovación y, de nuevo, esperanza. Cuando éramos pequeños, los adultos eran muy grandes y ahora, conforme avanzamos, nos vemos como una pequeña gota en el gran mar de la existencia. A lo largo de los años, hemos visto muchos modelos de coches, de casas y de ropas, y nos hemos adaptado al avance de una tecnología vertiginosa.

Y, ante esta revolución de experiencias que pasan borrando sus propias huellas, uno se pregunta: “¿qué sentido tiene este viaje?, ¿qué pretende el Universo cuando uno, aquí puesto, viaja en el tren que el tiempo devora?, ¿qué se espera que uno haga?, ¿qué pintamos en esta gran noria?”

A veces uno piensa que, tal vez, la vida sea *el maestro* que nos enseña lo que late oculto tras aquello que, precisamente, nos enfrenta. El Universo muestra sus enseñanzas, adoptando diferentes rostros que nos abren y despiertan. Unas veces nos pide que investiguemos en las grandes ciencias; otras, nos invita a bucear en los pliegues de las almas más curiosas. En cualquier caso, durante el viaje, aprendemos a convertir las contradicciones en paradojas, mientras dejamos pasar los pensamientos que anticipan desgracias y nos inquietan.

¿De qué se trata entonces?, ¿en qué consiste ese algo que conviene aprender durante la travesía sobre la Tierra?, ¿ese algo que parece mover tantos hilos en el interior de nuestros corazones y de nuestras cabezas? Una vez más, brotan preguntas históricas cuya respuesta es efímera, pero no por ello dejan de ser sinceras. Tal vez, lo primero que desarrollamos es la capacidad de *aprender a aprender* para así convertir en sabiduría cada experiencia. Una vez que despertamos al secreto de la apertura, la vida rueda con otro sentido. Observamos que las cosas por malignas que parezcan tienen su intención oculta, y pronto descubrimos que el camino del vivir es, en realidad, una escuela.

Hay un momento en el que muchos seres humanos asisten al resplandor del relámpago y participan del Gran Juego que supone la consciencia. A partir de este primer “darse cuenta”, ya nada será igual y todo lo que acontezca servirá a una expansión sin vuelta. Se trata de una *iniciación-frontera* que, a veces proporciona un gran libro, otras en cambio, es la entrega pasional que la aventura del amor demanda, pero muchas veces, el cambio sucede cuando por nuestra vida pasa un ser *despierto* con el que desatamos las vendas de nuestra mirada interna. Se trata de una etapa que, pasado el tiempo, uno recuerda como línea divisoria entre la oscuridad de la antigua noche y el alba de una vida nueva.

¿Se pregunta usted alguna vez qué sentido tiene seguir en una actitud de estancamiento? Si eso es así, mantenga la calma y confíe, mientras permite que Eso le encuentre, y más tarde... nos lo muestra.

ALTRUISMO

Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres durante una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás para toda la vida. Lao Tsé

Cuando el ser humano se encuentra en su estado natural, es decir, en un estado en el que *fluye* por la vida, tiende a expresar su verdadera naturaleza. Se trata de una actitud abierta a ofrecer y compartir que precisa de dos ingredientes que a su vez dan sentido a su verdadera condición humana. Esos ingredientes claves son la Inteligencia y la Consciencia.

Si el amor no se queda en un mero sentimiento que, al igual que las olas, viene y va, y se expresa de manera inteligente y con consciencia, el ser humano pasa a un curso superior para gente sabia. Un curso para hombres y mujeres que saben responder a sus chispazos intuitivos y seguir la pista del servicio, allí donde el Universo les demanda. Se trata de seres que, a través de la corriente intuitiva, se ven situados en el momento y lugar oportuno en el que pueden aportar ayuda y calma. Son aquellos que, en su apoyo a la amplitud, no se rigen tanto por el pensamiento que calcula ni por el manejo del control y la estrategia, sino que más bien se mueven por el lúcido destello que cuida secretamente de la vida que late en todas las personas.

El *despierto* utiliza la palabra para neutralizar querellas y “desatascar tuberías” de entre las relaciones humanas. Se trata de alguien que sirve sutilmente al crecimiento interior de los seres, gestionando la íntima apertura de sus crisálidas. Se dice que el *iniciador* sonríe y da la mano pero, en ocasiones, también presenta su cara más terrible y amenazadora. Dos rostros, tras los que late el gran propósito de apoyar proyectos que maduren los frutos de la *vida consciente* sobre el Planeta. Se trata de un profesional de la expansión cuya ayuda a muchos abraza y, sin embargo, a nadie “engancha”. Más tarde, cuando sigue su camino, a veces, huele a rosas y otras, simplemente, al perfume de moda.

Amor inteligente se le llama al juego de reconocer que el hecho de dar un pescado cada día, crea sutiles “cuelgues” y deja claro al que recibe, que no podría vivir sin la ofrenda del que regala. Sin duda, un *patrón de dependencia* que o bien nacido de la pena o bien de la propia arrogancia, no ofrece *cañas de pescar* a los que ya están listos para ganarse la vida y vivir en la independencia. Amor inteligente es calmar la sed de *agua de vida*, un agua que tan sólo fluye cuando la manipulación del ego da paso a la madurez sincera del alma. Amor inteligente es el que da y, al mismo tiempo, sabe que puede retirarse porque, más que dar, lo que en realidad se ha hecho es encender una *forma de ver y sentir*, capaz de asumir con templanza la vida, ejercitando recursos para navegar por entre las crisis de la existencia.

El verdadero sabio ya dejó atrás ese modo de enseñar que afirma implícito el poder del que imparte y crea lazos de sutil sumisión y dependencia. Ahora, su gozo está en ejercer en el “meollo del milagro” y en el *huracán de sincronías* que mueven los hilos del alma. Una mente que cada día se maravilla al confirmar, con sorpresa, el Misterio del Espíritu que hace encajar todas las piezas.

El *despierto* es un sanador que no hace esfuerzos, tan sólo está atento a las presiones internas de aquellos a quienes no casualmente encuentra. El trabajo de aliviar y ampliar llega a su vida mientras pasea, mientras observa. Llega en todo momento allí donde menos se lo espera. Hace ya algún tiempo que se matriculó en *las Ciencias del Amor Inteligente* que hacen realmente independientes a las personas.

ALTRUISMO

El mayor de todos los errores estriba en no hacer nada porque sólo puedes hacer poco. Sydney Smith.

En un paraje de sol y de paz, se hallaba un escritor que vivía junto a un pequeño poblado de pescadores. En su tranquila vida, cuando llegaba el amanecer, daba un largo paseo por la orilla del mar. Un día como otros, divisó a lo lejos una joven que parecía bailar sobre la orilla. Conforme se fue acercando, comprobó que la hermosa muchacha recogía estrellas de mar halladas en la arena y las devolvía con gracia y ligereza al océano. --¿Por qué hace eso?-- preguntó el escritor un tanto intrigado. --¿No se da usted cuenta?--, replicó la joven, --con este sol de verano, las estrellas se secarán y morirán si se quedan aquí en la playa.-- El escritor no pudo reprimir una sonrisa y contestó: --Joven, existen miles de kilómetros de costa y centenares de miles de estrellas de mar... ¿Qué consigues con eso?. Usted sólo devuelve unas pocas al océano--. La joven, tomando otra estrella en su mano y mirándola fijamente, dijo: --Para ésta ya he conseguido algo-- dijo lanzándola al mar. Al instante, dedicó una amplia sonrisa y prosiguió su camino por la playa. Aquella noche el escritor no pudo dormir... finalmente, cuando llegó el alba, salió de su casa, buscó a la joven a lo largo de aquella dorada arena, se reunió con ella y sin decir palabra, comenzó a recoger estrellas y devolverlas al mar--.

¿Basta una sola estrella de mar? ¿una sola? La vida es un valor que no habla el idioma de la cantidad, sino que más bien, se desenvuelve en las suaves brisas de la *calidad*. Cuando damos *vida a la vida*, estamos sintonizando con el océano primordial de *energía-conciencia*. Tan vivo está un brioso caballo como lo puedan estar cientos de ellos galopando veloces en las praderas. En realidad, es la misma *Vida-Una* que como realidad metafísica alienta a cada cuerpo como si de un *terminal orgánico* se tratara. Con la vida, nunca es poco ni es mucho; es, simplemente, un sí o un no.

Recientes descubrimientos en el campo de la Biología, postulan la existencia de una nueva especie de vida sobre el planeta. Se trata de un enorme hongo que, con una extensión de decenas de kilómetros, vive y se desarrolla a un metro de profundidad bajo la tierra. Lo curioso de este espécimen es que tiene cientos de terminales que afloran a la superficie en forma de pequeñas setas. Cada uno de estos pequeños hongos de la superficie con *aspecto de separación e individualidad* está conectado bajo tierra con la *Vida-Una* a la que pertenece, siendo éste, tan sólo, su manifestación externa.

Por más que a través de la Ciencia, lleguemos a medir y controlar las *espirales ribonucleicas*, no estaremos, ni siquiera, rozando la *energía-conciencia*. Todas aquellas apariencias que podamos modificar con la destreza de un bisturí, no harán sino deambular por el mundo de las “puras formas” por las que la Vida se expresa. Cualquier manipulación genética por sofisticada que sea estará operando sobre las superficies ya que el *aspecto Vida* no es accesible a través de la forma, pero sí mediante la empatía sutil con su esencia. Algo que no está al alcance del bisturí, sino de la energía de amor y sus lúcidas consecuencias.

A veces, intuimos que la vida nos reclama para dar atención y consciencia allí donde se encuentra esa estrella de mar o de tierra. Esa estrella de aire o de fuego cuyo destino parece no ser el del inmediato morir, sino el de apuntarse a la vida que empieza y se renueva Y tal vez, pensamos que como no podemos amar lo suficiente, la abandonamos y cerramos con llave la puerta del alma... Nunca es poco ni mucho cuando se trata de calidad. La fuerza que subyace tras la acción desprovista de afán de provecho, conecta con el núcleo de la citada estrella. Cuando uno se sienta motivado a compartir su conocimiento y apoyar como propio los proyectos de otras personas, convendrá que recuerde que quien debe dar las gracias no es tanto el que recibe como el dador al que el curso de la vida reclama.

AMOR

La diferencia entre el amor y la pasión es sencilla. La pasión busca la felicidad en el otro, mientras que el amor busca la felicidad *del* otro. Anónimo

Los actuales seres humanos decimos que amamos, pero no sabemos todavía qué es eso exactamente. El egocentrismo de nuestro actual desarrollo evolutivo denota todavía un nivel narcisista en el que las relaciones tienden a desenvolverse de manera muy primaria. Todavía pensamos que el amor es un sentimiento de atracción por el que abrazamos tan sólo lo que nos satisface, y dejamos de amar cuando sentimos molestia, muy lejos del corazón nuclear y la esencia.

Mientras uno gana ese Amor *in-causado*, que más tiene que ver con la *identidad profunda* que con las maravillas de la persona que uno abraza, expresamos los *patrones emocionales* que aprendimos en la familia de nuestra infancia. El crecimiento personal del ser humano y el acceso a un nivel más elevado del apego, también llamado amor, pasa por la ampliación de consciencia y la superación de los patrones de dependencia.

A veces, llamamos egoísta a la persona que vive exclusivamente interesada en ella, a una mente que gira, una y otra vez, alrededor de su propia y cerrada esfera. Nadie es culpable del nivel evolutivo en el que se encuentra, tal vez porque la vida es un camino en el que enfrentamos una lección tras otra. Toda una carrera en la que nos doctoramos en *expansión de identidad* y descentralización gradual de la persona. La experiencia de identidad “Yo” se amplía y pasa del cuerpo físico a la familia, de la familia a la sociedad, de la sociedad al mundo y del mundo al Universo. La vida es una llamada a la continua *universalidad* de nuestros intereses y a la ampliación del margen de tolerancia. La “diversidad” es la lección con la que se expande nuestro ego, en general, atrincherado en ideas exclusivas y prietas.

A menudo, sucede que hasta el sacrificio más grande que podamos hacer para favorecer a otra persona, en realidad, es porque en algún nivel sentimos una satisfacción compensatoria. A veces, nos motiva la imagen de benefactores que ofrecemos. Otras veces, se debe a la manipulación soterrada para lograr que se nos quiera. Muy pocos seres son los que han conquistado la pureza de corazón para moverse en apoyo al otro tan sólo por amor y compasión de manera altruista y desinteresada.

La capacidad de amor es consecuencia de un camino de profundidad y aprendizaje del alma. El hecho de propiciar el bien de alguien, sin ni siquiera acumular satisfacciones propias, es un logro evolutivo que todavía tiene más que ver con el milagro de la Gracia. El yo superficial e individual es lo que ahora tenemos. Es el equipaje del que se sirve la vida en este plano para ser expresada. Conforme vayamos avanzando en el Camino, disolviendo narcisismo y desprendiendo defensas y corazas, podremos decir “soy amor”. Tal vez, en esa desnudez del alma, todos y ninguno, somos el objeto de nuestra más íntima mirada. El amor es un *estado de conciencia* en el que lo Profundo se abre y revela. Mientras tanto, nos contentamos con decir que seremos felices mientras alguien a quien decimos amar se comporte a la medida de nuestras complacencias. Porque, desgraciadamente, cuando éste no satisface nuestras ocultas necesidades y hace aquello que no nos gusta y nos altera, se olvidan los caminos cálidamente recorridos y nacemos a la separación y a la sordera del alma.

Corazón abierto. En realidad, ¿quién eres?
Infinitud, océano de conciencia.

AMOR

Amar a un ser humano es ayudarle a ser libre.

Ramayat

¿Qué mejor ofrenda hacia alguien que amamos que apoyar su libertad?, ¿de qué clase de libertad se trata?, ¿acaso de una libertad superficial que le permita hacer lo que nos molesta porque decimos que no nos importa?, ¿o más bien se trata de facilitar la liberación de las ataduras, posibilitando su éxito e independencia?

Cuando tratamos soterradamente de que nuestros seres queridos nos “necesiten”, lo que estamos es anulando su autonomía y su independencia. La “necesidad” de algo o alguien es un *estado mental* que priva de opciones y señala esclavitud y dependencia. Si en vez de manipular, para que nuestro ser amado nos “necesite”, logramos que nos “prefiera”, o simplemente que nos “elija”, estaremos dando un gran paso, el paso que va de la atadura a una voluntad libre que opta.

A menudo, y para asegurar que se nos quiera, ayudamos dando un pez cada día, en vez de entregar una caña de pescar completa. Sucede que, en nombre de la ayuda manipuladora, nos hacemos indispensables al otro para que no pueda ganarse la vida y vuele por su propia cuenta. Una manera muy sutil de *enredar* a una persona y hacerla orbitar a nuestro alrededor de forma parásita.

En realidad, el sentimiento noble tiene más que ver con el ofrecimiento de autonomía y desarrollo que con el propio mantenimiento de posiciones privilegiadas. La esclavitud habla de ignorancia y por ello, cuanto más conocimiento e información ofrece uno, más libertad regala. El conocimiento permite tomar decisiones bien informadas y aumentar nuestra prosperidad, mientras nos desenganchamos de dependencias pasadas. El *desarrollo personal* permite gestionar nuestra vida y hacer cesar el sufrimiento que produce la ignorancia. ¿Cabe mejor ofrenda?

El conocimiento de una persona no se basa en simples datos, sino en algo más integral que libera al ser humano, tanto de la escasez como de sus propias miserias. El desarrollo de la inteligencia y el cultivo del alma propician una confianza que no se basa en la presencia de nadie en concreto, ni en nada a lo que uno se aferra. Cuando trabajamos nuestro interior, sabemos que nadie nos va a regalar la felicidad, sino que más bien depende de la relación con uno mismo y la amplitud de consciencia alcanzada. Se trata de una transformación hacia la libertad que no tiene tanto que ver con la ausencia de cadenas externas, como con la maduración y sentimiento de *trascendencia*.

Si se apoya a todo ser humano en el desarrollo de su mente y en el cultivo de la sensibilidad interna, se dispondrá de más opciones para lograr el bienestar y la paz duradera. ¿Acaso existe mejor regalo que aprender a generar la dicha propia?, ¿cabe mejor ofrenda a los seres que uno ama?

Facilitar el método y la energía al ser que comparte nuestras horas, es una forma de amar que no sólo dota de posibilidades, sino de todo un mapa para desplegar ideas más amplias y liberadoras. Cuando una persona se abre a la expansión que ofrecemos con nuestro abrazo del alma, recibe un regalo sin precio. Recibe el código de la *salida del miedo* y las claves del despertar de su consciencia. Amar es compartir la medicina que nos ha liberado y ofrecer aquello que nos dio más poder y templeanza. Amar es regalar la llama que un día se encendió en lo alto de la montaña y compartirla en conversaciones cotidianas.

AMOR

El verdadero amor no es un sentimiento que nos abruma. Es un estado que se adentra en lo profundo de uno mismo y evoluciona hacia la conciencia integral.

M. Scott Peck.

Conforme el ser humano se desarrolla y evoluciona, percibe el amor como algo más que un sentimiento abrumador que mueve pasiones e ignora consecuencias venideras. Las decisiones tomadas en nombre del amor bajo un estado de gran emoción, pronto se enfrían. En su caída, tienden a desencadenar un gran perturbación y, en muchos casos, aflicciones insensatas.

Dejarse llevar por una brújula que tan sólo tenga en cuenta la exaltación de los sentimientos, supone desoír la voz que nos impide “perder la cabeza”. Un *des-balance* que, tarde o temprano, se cobrará un alto precio en forma de carencias y frustraciones típicas de aquellas relaciones en las que predomina la pasión y la fascinación completa. En el extremo contrario, está el sujeto que se deja guiar exclusivamente por el mundo prosaico de la razón, sin duda alguien que se ahogará en un territorio de cálculos e intereses que le adentrarán en un desierto ajeno a la sensibilidad y frescura de su alma.

Cualquier decisión tomada desde uno de los dos lados, tanto el de la cabeza como el del corazón, supone lateralización y vivencia plana. Por el contrario, los sujetos orientados hacia una *conciencia integral* se adentran en lo profundo de sí mismos y logran que los opuestos inherentes al *yo superficial*, vayan paulatinamente integrándose en una nueva y más alta esfera. Pensamiento y sentimiento, razón y afecto, cabeza y corazón intervienen integralmente en la decisión acerca de algo tan mágico como la química de las almas. En realidad, en la hondura del propio Ser, caben los opuestos sin conflicto ni visión dissociada. Y de la misma forma que una paloma necesita dos alas para volar, nuestro cerebro precisa de sus dos hemisferios cerebrales para avanzar a la profundidad de su íntima morada. Si una de las alas induce a actuar desde la emoción, la otra lo hace desde una reflexión razonada. Es tan sólo la *fuerza conjunta* de ambas la que conduce al progreso. El amor como fuerza esencial de vida, no se queda fuera de esta Ley que a los opuestos balancea e integra.

Durante milenios, y todavía en variadas culturas del mundo actual, las grandes decisiones de formar una familia y entablar vínculos era un asunto de los padres que ignoraba los gustos particulares de cada miembro de la pareja. En tan delicado asunto de su vida, ninguno de los dos sujetos intervenía. En realidad, tiene pocos años la puesta en juego de sentimientos abrumadores como elementos decisivos en la creación de la familia propia. La Humanidad se ha movido en ciclos pendulares que alternaban etapas de predominio racionalista y etapas de romanticismo que exaltaban los sentimientos y la sensibilidad de alma. *Acción y reacción* polares que vienen anunciando la llegada de un tercer punto, o *conciencia de síntesis* que integra los opuestos y abre la puerta de la Inteligencia del Alma. Un estado mental en el que puede decirse que *el corazón piensa y la mente ama*.

En un nivel más elevado, el amor supone una ola que emerge de la Infinitud interna y lleva consigo la Experiencia de Totalidad. En la *comunidad espiritual* de dos seres, el vínculo está más allá de la pasión y la razón. El Amor con mayúsculas es un *estado de conciencia* que integra Eros y Thanatos, lo ascendente y lo descendente, el Cielo y la Tierra. Un encuentro que está más allá de cualquier forma de apego y que brota desde planos *transpersonales* en los que *silencio es la pregunta y silencio es la respuesta*.

AMOR

Si quieres crecimiento y unión en tus relaciones, no trates de modificar a los demás. Modifica tu forma de ver las cosas. Bob Mandel

Tratar de modificar la forma de ser de nuestros amigos o la de nuestro ser amado es una tarea tan imposible como vana. Sin embargo, si queremos lograr calidad en la convivencia, sabiendo que *con el amor no basta*, tratemos de construir *pactos y acuerdos* hacia conductas más deseadas. Toda imposición manipuladora hacia otra persona que brota desde la frustración y la rabia, se convierte en una ineficaz y mediocre estrategia que no sólo impide el fluir de la energía, sino que además intoxica la convivencia. El amor tiene muchos grados y los remedios dependen del nivel en el que éste brote y se ejerza. Tanto siente que ama el que se proyecta narcisistamente en el otro, recreando su propia imagen idealizada, como el que abre su corazón y apoya al ser que comprende y respeta.

Si nos damos cuenta de que comienza a no gustarnos algo de la persona que nos acompaña, revisemos qué es lo que en realidad nos separa, cuál es realmente la amenaza que subyace tras la conducta rechazada. Sucede que en las *relaciones dependientes*, cuando el otro parece hacer algo que se escapa a nuestro control, nos sentimos heridos, tal vez porque se emancipa de nuestra atadura con una mente liberada. En tales momentos, el hecho de manipular y de pretender cambiar a la persona mediante estrategias y reproches, es “pan para hoy y hambre para mañana”. Una conducta ésta que se basa más en un miedo que forja cadenas de mayor dependencia, que en la motivación de seguir juntos sin salir huyendo en los días de tormenta.

¿Acaso existen otros caminos para resolver el desacuerdo? El que aprende conscientemente, pronto se da cuenta del *poder curativo de las crisis* que brotan en toda relación de pareja. Se trata de situaciones que, como los *nudos del bambú*, llegan de manera cíclica renovando y fortaleciendo la convivencia. ¿Cómo aprovechar los nudos críticos en dichas relaciones? En realidad, la medicina mágica es restablecer la comunicación sincera. Se trata de un remedio inteligente y poderoso que comienza por observar el conflicto en el interior de uno mismo y, después, expresar sensatamente lo que nos pasa. La comunicación bien trabajada no sólo sana las heridas, sino que además consolida la cimentación de la pareja. Cada nuevo pacto permite renovar la travesía y replantear opciones nuevas.

Ser independiente no equivale a indiferencia emocional, sino más bien a la conquista de uno mismo como persona consciente y autodeterminada. El respeto al ser que amamos no se basa tanto en la conducta ajena, como en una sana relación con el *sí mismo* que observa y analiza su propia frustración y rabia. La mirada profunda a los hechos y el examen de las propias reacciones no sólo desenmascaran los miedos que amenazan nuestra mente, sino que también permiten ordenar las propias emociones, sin reproches, sin rencor y en calma. Cuanto mejor se relacione uno consigo mismo, mejor se relacionará, a su vez, con los seres que ama. Si invertimos energía en nuestro desarrollo e independencia, seremos capaces de amar con el alma. Un espacio psíquico profundo que no maneja viejos miedos y moviliza la vida desde la confianza.

Uno no puede cambiar el mundo, pero sí su propia visión y el significado de las cosas. Observemos la interpretación que nuestra mente hace de los hechos que la alteran y cultivemos el conocimiento sobre nuestras emociones, de forma que aquello que antes nos descentraba ya no nos afecta de igual forma. Y si aún así, tras agotar los remedios hacia la concordia no se restablece la comunicación entre las almas, hagamos cambios y reinventemos nuestra vida renaciendo a otra vuelta.

AMOR

El amor cooperativo implica a dos individuos independientes, completos y afines que eligen viajar la vida unidos y superar sus diferencias. Jane G. Goldberg

Un error muy difundido es creer que la independencia equivale a desamor. El hecho de pensar que porque alguien nos “necesita”, nos “quiere mucho”, es una consideración distorsionada. El “te quiero porque te necesito” o “te quiero porque no puedo vivir sin ti” es una manifestación de *dependencia* que más que hablar del amor, señala infantilidad y regresión y, en muchos casos, patología encubierta. Todo ello, en nombre del amor y de las “buenas relaciones” de convivencia.

La independencia es un requisito que el *amor consciente* requiere para expresarse y florecer. Es algo más que una característica de la relación, se trata de un *estado de conciencia* logrado por personas que ya han sido individualizadas. Por el contrario, los niveles en los que se manipula con estrategias, oculta inmadurez emocional y amenazas de abandono que pertenecen a modelos mentales cuyas fases de desarrollo son más primarias. La independencia conlleva el compartir con respeto y confianza, un respeto que si no se tiene hacia uno mismo difícil será que se aplique en otras personas

Otro error muy difundido es pensar que existe un *alma gemela*. Una única persona capaz de completar nuestra existencia. El alma gemela reconoce nuestra identidad como una especie de “mitad vital” con su consiguiente mutilación idealizada. La *media naranja* es un mito que alude soterradamente a la necesidad de ser complementados por una exclusiva persona en el Universo que acabará con nuestras carencias y problemas. En realidad, cada ser humano es completo en sí mismo. Una *naranja entera* que puede decidir vivir la vida en compañía de otra u otras *naranjas enteras*. Cada persona tiene necesidades de afecto, de pertenencia, de reconocimiento y de autoestima entre otras, pero eso nada tiene que ver con la llegada de un alma única en el Universo con cuyo reencuentro solucionaremos todos los problemas. Un mito que disfraza sentimientos de dependencia y regresión hacia aquel primer tiempo de fusión con la madre que todo ser humano registra en su más tierna infancia.

El amor está muy lejos de ser un sentimiento que nos vincula a un ser que en caso de ausencia incapacita nuestra existencia. *Dos palomas atadas de las patas, suman cuatro alas y no pueden volar*. Ese “arrobamiento con cadenas” comúnmente nombrado como amor, tal vez tiene otro nombre. Podemos llamarlo pasión, cuya etimología equivale a “*padecimiento, el que soporta*”. Por el contrario, el Amor se centra en el irradiar y ofrecer, tornándonos libres, tal vez porque vive orientado a la paz serena de la persona amada. El Amor, en sus múltiples grados de acercamiento al gran mayúsculo esencial, vive en una atmósfera de espiritualidad, abre el corazón y supone una bendición que nos inunda de aventura y Gracia.

El Amor a *todos los seres* es un estado de conciencia *transpersonal* que también puede brotar entre dos seres afines. ¿En qué consiste ese llamado *milagro a dos*? ¿acaso consiste en poder sintonizar en el plano físico, emocional, mental y espiritual entre dos personas? ¿acaso se trata de establecer relaciones desde el mismo nivel de conciencia? Tal “puenteo a dos” habla de una sinergia y comunión que se expande hacia el Todo mediante oleadas de lucidez y vitalidad serena. El Amor es unidad anhelada, un estado mental de íntima reunión y *vuelta a casa*.

En realidad, el amor está dentro de cada cual y *brot*a en la conciencia despierta.

AMOR

El amor nos libera del sufrimiento.

Sófocles.

Cuando en nuestra vida no hay amor, vivimos encapsulados dentro de un ego ávido de adquisiciones y complacencias. Un camino que convierte la vida en algo más parecido a una lucha entre hermanos que a una oportunidad de compartir la aventura de la existencia. Cuando no hay amor, se instala un *yo superviviente* que deambula febril en la selva de las vallas publicitarias. Un yo que se ve obligado a perder su inocencia y aprender a depredar, mientras sorteando obstáculos, muerde y escapa. Se trata de una vida que discurre entre el miedo y el deseo, huyendo hacia delante, al tiempo que se intuye la llegada de un mundo nuevo en el que el corazón se abre y calienta.

A mayor presencia del miedo, menor presencia del amor nos asalta. El miedo busca seguridad y nos impulsa a calmar una sed ansiosa, aunque sea con agua salada. Un agua que, al igual que el dinero, por más que se gane, nunca basta. La seguridad que uno busca no se encuentra en refugios atómicos, ni en los grandes hospitales, ni en las cuentas bancarias. Muchas personas con patrimonios inabarcables que no pueden gastar en toda una vida, padecen el programa neurótico de soledad y carencia. La seguridad es un *estado de conciencia* que se alcanza en la medida que cultivamos el jardín de nuestra mente y ejercemos la acción justa y generosa. Acciones que priman el servicio desinteresado que, sin pretenderlo, nos hace merecedores de la paz en el alma.

El amor es un manantial de vida que se cultiva, tanto en los espacios de silencio, como en el compartir nuestra intimidad sincera. El amor es un estado de *atención sostenida* que se despierta viviendo el presente, contemplando la belleza y permitiendo aflorar la compasión que abraza. Un estado en el que, cada mañana, al levantar el alba y sin dejar todavía la cama, uno se pregunta “¿quién soy?”, y en respuesta el Testigo emerge, el Observador del pensamiento se revela y, desde este momento, el propio ego “tocado por la conciencia” busca sentido a las vivencias de la jornada. ¿Para qué estoy vivo?, ¿cuál es el propósito de mi existencia? Buscando las respuestas, uno realiza que la forma más estable de goce llega cuando damos *vida a la vida* y ejercitamos el respeto, allí donde ésta señala. Unas veces será un rostro contraído que está pidiendo paz y calma, otras será alguien que nada pide, tan sólo compañía y basta.

Amor es el pasaporte que tiene la existencia para trascender el egoísmo y soltar la prisión de la manipuladora máscara. No se trata de anular al ego, ni de negar el poder y utilidad de su eficacia. Se trata simplemente de observarlo, conocerlo y alinearlo dócilmente a los propósitos globales del alma.

¿Qué puede hacerse para sentir amor?, uno se pregunta, sabiéndose colonizado y contraído por el prosaico discurso de la supervivencia ¿Por qué, al parecer, unos pocos lo sienten y en cambio, otros viven tensos y endurecidos, apretando sus mandíbulas ante supuestas amenazas? Ante tales preguntas, *uno respira... siente como fluye el aire en sus pulmones, entorna los ojos y espera. Al poco, un lúcido sosiego llega y nos abraza.*

Unos piensan que es amor lo que sienten con sus hijos, otros llaman amor a la pasión alborozada, y otros lo experimentan también ante emociones estéticas sublimadas. Pero todos intuyen que el amor es una opción de *lo Profundo* que llegó en alguna noche estrellada en la que uno decidió mirar y... de pronto, sintió que la elección estaba consumada.

AMOR

Cuando el Cielo quiere salvar a un ser humano, le envía el Amor. Lao Tsé.

¿Conoce usted ese sentimiento de soledad que muerde las entrañas del alma?, ¿un sentimiento común en personas recientemente separadas? ¿siente, a menudo, ansiedad y desmotivación?, ¿siente cansancio y observa sus ganas de vivir mermadas?

Si en algún grado es así, pida al Universo la llegada del Amor. Tal y como suena: Amor. Para ello, comience por recordar el gran poder del *decreto*, cuya base es más fuerte que el simple y temporal consuelo de la esperanza. *“Pida y se os dará”*. Pida un milagro para salir de la soledad. Y, a continuación colabore con el Profundo averiguando qué se quiere realmente para salir de ella ¿Acaso es amor lo que usted precisa? Sí amor, no importa la edad que usted tenga, ni que ya sienta cariño o viva usted relativamente bien en compañía de determinadas personas. Tal vez, de lo que se trate, sea de vivir en un *estado de conciencia* desde el que broten *oleadas de amor consciente* con dichas personas u otras nuevas. Amor como suave estado del alma que, naciendo desde lo profundo, se expresa hacia lo que se conoce y hacia lo que, en alguna ocasión, se detesta.

Todo comienza por admitir que la relación que usted anhela es posible ¡Abra el corazón al Ahora! El resto es de otro departamento. Y recuerde, cada noche, antes de disolverse en el océano del sueño, actualice lo que quiere: simplemente Amor. Y después, abra su pecho y su mente permitiendo que se produzca el milagro apoyado por el misterioso fluir de las afinidades vibratorias. Decrete que “su milagro es posible” y que hasta lo más insólito puede suceder en el mismísimo ahora.

Recuerde “Todo es Posible”, repita esta frase una y mil veces y poco a poco se disolverán patrones limitadores que viven en el seno de sus más íntimas creencias. Mañana mismo puede usted despertar y sentir que algo muy sutil y sin retorno ha dado la vuelta a su existencia. Es también posible que, durante el día que tiene por delante, suceda un acontecimiento que cambie su aventura interna. Es también posible que, ante algo sin aparente importancia, se abra su corazón y broten sentimientos de expansión que disuelvan antiguas fronteras. Sin duda, será la mano oculta del Universo que de forma sinuosa conspira atendiendo su petición y le apoya. “Todo es Posible” es la idea amiga y facilitadora.

Recuerde que tiene derecho a sentir Amor, que usted es un ser consciente y que merece experimentar la alegría de SER por el simple hecho de *darse cuenta*. No hay edad para el Amor, todas las edades son adecuadas para calentar el corazón y sentirse en comunión con la vida. Además, usted bien sabe que de todos los seres se puede gozar y aprender, que todos ofrecen partes insospechadas de grandeza y de sombra y que detrás de cada “casual” situación, el Amor acecha.

El Amor se convoca cuando uno comienza por servir a los intereses de la vida en cada persona que trata. *El espíritu de servicio* es la mejor medicina que existe para invocar el Amor. Cuando tenemos frente a nosotros un rostro que nos emociona, poco a poco, se va revelando el verdadero porqué de ese encuentro y la no casual coincidencia de nuestra persona. En realidad, tenemos la felicidad que damos. No es un asunto de contabilidad, pero sí de apoyar la evolución que respeta y refuerza al ser humano que nos rodea. Y de pronto, cuando menos uno se lo espera, percibimos que ha pasado algo grande, que nos hemos olvidado de la pena y que la persona a cuyo interior hemos viajado parece más alegre y serena. El milagro es la propia *salida del Narciso* y el viaje empático al alma ajena. Un turismo pleno de grandeza que repara nuestra estrechez y disuelve los restos de nuestra miseria.

AMOR

El amor es la pasión por la dicha del otro. Cyrano de Beregerac

La primero que aprendemos en la infancia es a complacer. Nuestro primer papel de representación en la obra de teatro de la vida es el del “complaciente”. Una actitud que, desde muy pronto, nos protege de quedarnos sin postre o de que mamá no nos quiera. Más tarde, nos doctoramos en supervivencia y aprendemos a tener en cuenta lo que pasa en el interior del otro, aunque sea porque puede fruncir el ceño o porque nos cierra el paso y nos amenaza.

Más tarde, el ego aprende a salir adelante alternando tanto la exigencia con el amor, como la compasión con la firmeza. Pronto integramos la cooperación y la ayuda junto con otros registros atávicos de la caza y de la guerra. Pero, más allá del mamífero que vive en una parte de nuestras células, uno se pregunta: ¿existe algún nivel en el que, por puro corazón, se goza en ayudar al otro y en desear la simple dicha de su existencia? Muchas personas piensan que debilitan sus posiciones cuando ponen su empeño en crear entornos amables con los seres que las rodean. Sin embargo, junto a una civilización de individualismo y de acopio, vemos a gentes que han despertado al mensaje del alma. Se trata de seres que han superado el miedo soterrado para abrir su corazón y dedican su obra anónima a darse, generando medios para acabar con la miseria de otras gentes y resolver sus problemas.

El misterioso *Impulso Evolutivo* que mueve átomos y galaxias, poco a poco, y a base de milenios, nos conduce a un estado en el que preferimos dar un abrazo que disparar una bala. Conforme crecemos, acabamos prefiriendo el dar al tomar, la paz a la contienda y la suavidad a la violencia. Cuando uno observa a la Humanidad de este planeta, comprueba variedad de desarrollos y diferencias de nivel en la escala de la consciencia. Los hay recién llegados, se trata de entes muy jóvenes de alma, y los hay ancianos ya de vuelta que sonríen desimplicados ante amenazas acompañadas de espadas y monedas. Unos sienten amor a los demás porque un día su pecho se abrió y su alma inició un viaje de ida sin vuelta. Otros reconocen con envidia y desdén los sentimientos altruistas de los otros, acorazando sus pechos como protección y defensa. Unos y otros comenzaron hace milenios arrojando lanzas, mientras, poco a poco, la cultura como cultivo del jardín interno y la expansión de consciencia establecían leyes y códigos con *derechos humanos* que rechazaban la injusticia y la violencia.

El mensaje de los seres lúcidos, hace dos milenios, revolucionó las viejas ideas. Todavía resuena el milagro que la esencia una y otra vez propone: *el gran abrazo entre todas las personas*. Nunca atrás, nadie había soñado un mensaje tan revolucionario como el de *ama a tu prójimo como a ti mismo*. Una llave de fraternidad que abriría la puerta de entrada al alma y nos diferenciaría de las máquimas.

Los sabios han hablado de esta gran noticia mientras algunas iglesias lo contaminaban e intoxicaban. Los seres sensatos lo recuerdan, una y otra vez, señalando la paz que proporciona la *llama trina encendida* en el interior del pecho y en el de todas las células. En realidad, nos dejaron un *mapa del tesoro*. El tesoro de hallar un sentido al proceso de vida que discurre entre el nacimiento y la llegada. Desde entonces, muchos seres lúcidos, al levantarse por la mañana, se proponen servir a los demás y, luego, a lo largo de la jornada, escuchan, suspenden el juicio y ayudan con silencio y entrega. El amor se nutre de la felicidad del otro y no hay depresión que sobreviva al propósito de darse, allí donde la vida nos lo demanda.

ARMONIA

Fija tus ojos en las estrellas y arraiga tus pies en el suelo. Roosevelt

Cuando uno enfoca la mirada al universo de la noche estrellada, descubre su *Casa Mayor* en ese espacio del “ahí fuera”. Y dado que aquello que *admiramos* es precisamente en lo que nos convertimos, no parece mal objetivo observar la inmensidad del cielo y, de paso, ensanchar la mirada del alma. El Universo, con su hondo espacio azul, es tan sólo *resonancia de la mente profunda* del Ser que lo contempla. Una realidad que sucede por la Ley de la Correspondencia que afirma: *como es arriba es abajo y como es dentro es fuera*. Una ley que apunta intuitivamente a formular que nuestra mente profunda, seno de nuestro Ser es tan Infinitud y Profundidad, como aquella que nuestros ojos perciben al contemplar las estrellas. Todo un carné de identidad del alma que *somos* en esencia.

Sin embargo, junto a la celeste percepción de Totalidad, brota la necesidad de integrar nuestra más prosaica humanidad de la tierra. El cuerpo demanda cuidados y clama por cubrir necesidades que tienen que ver con la disminución de la ansiedad y lo concreto de las monedas. Una dimensión material de la Vida que, para desplegarse plena, demanda el pago de un sinnúmero de facturas. Por otra parte, los paquetes de proteínas y las sales minerales recuerdan al habitante del cuerpo que su alma no podrá maravillarse ante las ideas de lo eterno si la máquina física no ha sido a tiempo engrasada.

Si observamos el *gran árbol*, comprobaremos como las ramas elevan sus brazos extendidos al cielo. Buscan la luz sabiendo que no hay otro camino para abrir la copa y hacer florecer sus ramas. Vemos también que sus raíces se hunden en la tierra abriéndose paso por entre piedras y buscando el agua que, a veces, fluye oculta entre capas duras y rocas. De la misma forma, el ser humano se despliega en la *conciencia integral* que engloba tanto los asuntos del cielo como los de la tierra. Por una parte, hunde sus raíces profundas en el subterráneo de su inconsciente y por otra, se abre con la mente y el corazón al espacio luminoso de la consciencia. Si el árbol quiere llegar muy alto, convendrá que se enraíce en lo profundo y alcance los sótanos más oscuros y sombríos de la tierra. El crecimiento del ser humano es un proceso que integra tanto la luz y la sombra como al espíritu y la materia. Sin duda, un paradójico *yoga de integración* que da sentido al juego de la existencia.

No nos enredemos tan sólo con la tierra olvidándonos de los asuntos del cielo. Comprobemos la dirección que el alma lleva en su camino hacia la Luz, mientras aprende las lecciones de la tierra. Atención a las hojas y a las ramas de nuestra cabeza, cuyo alimento son Valores y Principios que nada tienen que ver con los “chutes” del dinero y la fama. Para nutrir nuestras flores abiertas al cielo, convendrá cultivar brisas de lucidez y ensanchar las miras cotidianas hacia lo profundo de la conciencia. Atención también al precio que pide el cuerpo para llevarnos de viaje mientras respiramos hondo y pagamos el peaje de sus necesidades varias. El cuerpo demanda ejercicio y el suministro de energía para latir con vida y fuerza. Demos al cuerpo placer y descanso, horas de sueño y buenos paseos por el campo. Recordemos que el orden y el *desarrollo personal* integran al insólito *centauro* y permiten resonar con lo Infinito lo más profundo de su calado.

El camino actual del ser humano no es el de los dioses ni tampoco el de las bestias. Tal vez, es el de esos curiosos habitantes de la *tierra media* que caminan con corazón y sensatez por el estrecho *filo de la navaja*. A lo largo de la senda, el juego del vivir impone reglas de *observación sostenida* para mantener el equilibrio y fluir con la conciencia bien atenta y despierta.

ARMONIA

La mayor parte de las alteraciones humanas esconden algún tipo de exigencia.

Albert Ellis

Si nos disponemos a recorrer a caballo un millar de leguas convendrá sustituir el látigo por la caricia y las espuelas por palabras cariñosas. Si pretendemos resolver un problema técnico, bien sea de química o de matemáticas, dejemos a un lado el rigor que encarcela al *ser intuitivo* que late dentro y afloremos la creatividad con confianza plena. Si uno quiere que sus compañeros y parientes hagan esfuerzos y horas extras que se olvide de las amenazas y los gestos con que acompaña sus exigencias.

Cuando apretamos las tuercas al tornillo, hay un punto álgido y mágico que, si se pasa, la fuerza se vuelve en contra y la labor se pierde completa. De la misma forma, la actitud que al otro reprime y presiona, mata los brotes del alma. La exigencia anula la espontaneidad de este mundo gratuito en el que estamos dispuestos a poner esfuerzo por *motivación* y no precisamente por coacción y amenaza.

El río fluye a lo largo del cauce mientras acaricia a las piedras. La fuerza de la corriente mueve su curso cada metro sin exigencia alguna de llegada. De la misma forma, cuando se vive una vida desde el adentro, uno aprende como rodear los obstáculos sin tener que apretar los dientes e imponerse a las resistencias. Fluyamos por la corriente y confiemos. Si hay alguna detención, que sea por algo que no suscita amenaza ni violencia.

Las flores del campo y los ángeles de alas grandes y amplias hacen su labor, de manera suave, con el refinamiento que su belleza expresa. Hoy es un día en el que cabe, en el mismo espacio, tanto la benevolencia como la firmeza. Una combinación explosiva cuando se ponen en juego proyectos que requieren eficacia y *conciencia despierta*. Cuando fluimos en armonía, todos los instrumentos suenan bien y se acoplan rápido al conjunto de la orquesta. Atención al fluido hermanado y creador que cierra el paso al miedo anticipatorio por el que “perdemos los papeles” y nos instalamos en la rigidez y las posturas tensas.

Y así como el medioambiente precisa de cuidados para evitar la contaminación, de la misma forma conviene liberar la *atmósfera psíquica* de tensiones que rompen la exquisita vibración de las conciencias más abiertas. Eso no quiere decir debilidad, ni tampoco blandura mediocre y sosa. El sosiego es un estado mental que podemos entrenar para lograr neutralizar la ansiedad del que ha perdido el momento presente y se ha instalado en el miedo en vez de en la confianza.

Si apostamos por la paz y dejamos atrás el viejo camino de la supervivencia y de la guerra, controlemos el tono de voz y hagamos con *atención refinada* todas las cosas por grandes o pequeñas que sean. Muy pronto, encontraremos personas que también han llegado a cotas de inofensividad, sin por ello mostrarse pusilánimes o con ideas poco claras. Son personas con las que compartir las puertas abiertas de nuestra esencia.

Si todavía uno cree que no hay más remedio que gritar con exigencia para ejercer un poder con amenaza de condena, recuerde que un programa de tal naturaleza no es algo que uno necesite para pedir respeto o lograr que los demás hagan bien las cosas, sino que se trata de un estilo, a menudo aprendido en la familia de origen y no suficientemente *observado* en su propia persona. Recordemos que hay otros caminos más flexibles y, en la mayoría de los casos, de mayor liderazgo y eficacia.

ARMONIA

El que sufre antes de lo necesario sufre más de lo necesario. Séneca

Si uno cultiva su paz interior mediante la práctica de la *acción correcta*, sentirá tal grado de confianza que cualquier anticipación acerca de lo mal que pueden ir las cosas, será interpretada por su mente profunda como un *pensamiento virus* y su disolución será automática. La anticipación negativa de acontecimientos dolorosos genera sufrimiento en el presente de lo que, paradójicamente, puede suceder o no en el futuro ¿Acaso no es mejor pensar que cuando las cosas sucedan, dispondremos de soluciones certeras? En realidad, antes de que suceda lo que uno teme, lo más probable es que alguno de los elementos implicados haya sufrido alguna modificación ¿Acaso no puede suceder también que cuando llegue el mañana, pueda incluso ya darnos igual lo que hoy nos atormenta?

Existen personas que tienen un cierto grado de adicción a *vivirse* en el problema. Sus mentes tienen el hábito de crearse tensión e incertidumbre acerca de lo que llega. Es muy frecuente que el programa mental de anticipación y *victimismo* de estos sujetos haya sido fotocopiado de alguno de sus progenitores. Un aspecto que, si bien ayuda a comprenderlos, no les exime del trabajo de instalar nuevos programas de ideas. Para conseguir tal reorientación positiva, primeramente conviene devenir consciente de los momentos cotidianos en los que sale a la luz nuestras emociones destructivas. Seguidamente, es aconsejable cultivar la *atención sostenida* al trazado de nuevas opciones de pensamiento más profundas y expansivas. De otro modo, las ideas estériles, además de intoxicar al propio psicocuerpo y al medio ambiente, angustian y atormentan.

Un día un malicioso ilusionista hizo correr la voz de que sería capaz de enseñar a un burro a hablar. Su habilidad en la creación de rumores era tal, que pronto llegó a oídos del Rey semejante idea. Cuando se presentó ante la corte, juró y perjuró al propio Rey que sería capaz de enseñar a hablar a cualquier burro si tan sólo le concedía tres años viviendo en palacio. Ante tal planteamiento el monarca le dijo: --de acuerdo, pero si no lo logras al finalizar el plazo fijado mandaré cortar tu cabeza--. El ilusionista aceptó y entre dientes musitó: --y en tres años de manjares y de buen vivir, ¿no se morirá antes el rey, el burro o yo?--

Las estadísticas más recientes señalan que el 90% de los sufrimientos que el ser humano padece son generados por cosas que no han sucedido ni van a suceder. El hecho de aprender a erradicar tales *pensamientos virus* de la corriente mental supone el verdadero *yoga de atención*. Cuando la mente es invadida por semejantes ideas, el sujeto se ve obligado a mantener un constante estado de alerta. Se trata de una *gimnasia mental* que, sin duda, fulmina los pensamientos inútiles e indeseables y ayuda a conocer los entresijos que discurren en una mente abierta. Esta práctica también propicia a relativizar el mundo de las ideas y posibilita un salto en la expansión de consciencia.

Es frecuente observar como muchas madres tildadas de “buenas” se anticipan a imaginar desgracias en sus hijos mayores cuando éstos se retrasan en llegar a sus casas. Cuidado con ese aspecto de algunos seres que se *preocupan* “tanto” por los demás, cuando afirman que lo hacen porque los quieren y “necesitan”. Tal vez, dichos vínculos, en la mayor parte de los casos, tienen que más que ver con patrones patológicos de *dependencia* que con relaciones de amor y convivencia. Los hechos que acontecen en la vida son totalmente neutros. En realidad, es nuestra mente la que interpreta y da significado positivo o negativo a las cosas que pasan. Desde tal perspectiva, aprender a *pensar bien* lo que sucede es una de las más valiosas competencias de la persona.

APERTURA

Sólo cerrando las puertas detrás de uno, se abren ventanas del porvenir.

Francoise Sagan

La transformación y adiestramiento de nuestra mente es un proceso permanente que no sólo afecta a la propia persona, sino que también repercute en todos órdenes de la vida manifiesta. El Universo y nosotros con él, vivimos sometidos a la *Ley de Impermanencia*, un principio que nos recuerda que la energía no se destruye sino que se *transforma*. En virtud de tal principio, experimentamos la sensación de atravesar ciclos y *momentos frontera* en los que, de pronto, uno sabe que está dejando atrás formas mentales viejas. Es un momento de la vida en el que se liberan viejos apegos, se disuelven relaciones que ya no apoyan el crecimiento y se ajustan maneras de emocionarse que ya no funcionan.

En cada nueva apertura, cuando enfrentamos una pequeña prueba, sucede que aquellos patrones de pensamiento que ya han quedado caducos, curiosamente se desprenden sin esfuerzo, tal y como lo hacen las hojas del otoño ante una brisa cualquiera. Pronto nos damos cuenta de que son escalones de un proceso de renovación en el que todavía no se sabe como será lo nuevo, aunque sí se reconoce aquello que de nosotros se aleja.

En tales tiempos, uno intuye que el crecimiento interior demanda *vaciarse* para renovar. Y cuando esto sucede, sabemos, desde lo más profundo que es llegado el tiempo de resolver los asuntos pendientes, y observar como se disuelven restos sutiles de rencor que todavía latían en las propias moradas. Uno siente que ya es hora de vaciar sus armarios físicos y mentales porque el aroma de lo nuevo está llamado a su puerta. Cuando nos damos cuenta de la presencia de tales síntomas, uno se pregunta “¿qué puedo hacer para apoyar este proceso?”. La respuesta llega sola al señalar que para avanzar, conviene desviar la atención de lo viejo y enfocar lo que se intuye y desea. Todo un puente observado desde ese espacio de serenidad y amplitud en el que *uno es*, aunque a veces no lo crea.

Vivimos un tiempo histórico en el que somos testigos de uno de los cambios más increíbles de la vida sobre el Planeta. Asistimos, no sin asombro, a la apertura de miles de crisálidas humanas que nacen a un más amplio nivel de consciencia. Se trata de un salto evolutivo por el que el Homo Sapiens deviene *Homo Lucens* y por el que el “pequeño yo” se expande, integrando todo lo que antes era “lo otro” y ahora, simplemente, es *corriente de consciencia*.

Ante esta *mutación silenciosa* que, sucediendo de “uno en uno”, viene acompañada de perturbación y crisis, uno sabe que el miedo al cambio es tan sólo apego y memoria. En realidad, conviene soltar y fluir como lo hace el río que resbala con sus aguas, recordando que cuando cerramos una puerta, el Universo no tarda en abrir otra más amplia. Uno es *testigo* que observa ecuánime cómo la vieja persona queda atrás, mientras emerge la nueva sutileza.

Son tiempos en los que conviene dejar partir a los que ya no están en el nuevo camino, confiando y permitiendo venir a compañeros, todavía desconocidos, con los que se intuyen puertas abiertas. El viejo modelo comienza a parecer más estrecho, y un nuevo y más amplio giro espiral se despliega. Uno sabe que es apertura y observa cómo se desprenden apegos que, en realidad, ya nada aportan.

La búsqueda finaliza.

ESO nos encuentra.

APERTURA

Cuando dejamos de ser el *centro dramático* de nuestras propias vidas, logramos una expansión que nos da la paz. Alice A. Bayley.

La vida es un proceso de ampliación progresiva de la propia identidad. En sus comienzos, el yo vive *encapsulado* dentro de la piel, en un mundo tan prieto que resulta casi imposible ponerse en el lugar de cualquier otra persona. Poco a poco, el impulso evolutivo expande la identidad, y conforme la persona crece y avanza, supera su propia prisión egocéntrica. Cuando se expande el *yo-cuerpo-físico* del niño, éste se identifica con un *yo-familia*. Más tarde, sigue expandiéndose a un *yo-sociedad* en la que vive para llegar un día en que su experiencia de identidad abarca a la Humanidad completa. Se dice que la expansión sigue su proceso hasta culminar en el ser-totalidad, el Universo en esencia.

El *camino iniciático* que recorre la conciencia hacia la infinitud de un expandido *sí mismo* conlleva aperturas sucesivas, también llamadas *iniciaciones*. Cada nivel superior integra los niveles anteriores. En el mundo de la Física se refleja esta ley cuando vemos que los átomos integrados trascienden al nivel mayor de la célula. Asimismo, cuando las células se integran, trascienden al nivel superior u órgano. Y a su vez, éste integrado con otros, es trascendido en un psicocuerpo, y así hasta llegar donde uno quiera. Esta escalera de niveles u *holo-arquía* se expresa conceptualmente cuando vemos que dos letras integradas conforman una *sílaba*. Cuando éstas, a su vez, se integran, trascienden a una *palabra* que a su vez, integrada en otras, trasciende a una *frase* y a su vez a un *párrafo*...

Cuanta mayor profundidad y mayor totalidad, mayor es el valor conjunto. A nivel del *sí mismo-consciencia* pasa lo mismo, es decir, cuanto más amplio y profundo sea el nivel interno alcanzado, más valioso y desarrollado será el yo identidad que uno siente y expresa. Nos expandimos del egocentrismo al mundi-centrismo y de éste, al *holocentrismo*. El proceso de crecer y expandir significa un camino de vuelta hacia la *consciencia de unidad*. Un estado final de llegada en el que ya no hay *otro*. Un proceso que representa la evolución de la conciencia que, partiendo del estado *prerracional* y *preconsciente*, pasa por un estado *racional* y *consciente* y finalmente, deviene *transpersonal* y *supraconsciente*. Tres etapas del desarrollo que aluden al pasado, presente y futuro de la Humanidad completa.

La experiencia dramática que experimentamos al vivir, en realidad, le sucede a nuestro *yo-idea*, no al *Ser* transpersonal que en realidad somos en esencia. La dramatización es una cinta teatral que se despliega en la mente de la persona. El hecho de observar a los personajes internos con los que nos hemos identificado y proceder, simplemente, a distanciarse de los mismos, conlleva liberar la *identidad Real* de sus marionetas. Dejar de creer que uno *es* sus propios personajes y proceder a observarlos como partes del propio ego, supone separar las máscaras del pequeño “yo persona” y vivir desde un “Yo Testigo” en permanente presencia. Se trata de un centro de la corriente de consciencia que observa a dichos personajes y máscaras. El Ser permanente, absoluto y ecuánime. El que *se da cuenta* de que su mente prefiere, compara y opina. Es aquel que *se da cuenta* de los contenidos patrones y modelos que su mente maneja.

Las nubes del cielo vienen y van sin que ello afecte al disco solar que contempla imperturbado el trasiego de las sombras. De la misma forma, los pensamientos, las emociones, las imágenes y las sensaciones, todos ellos impermanentes, son como tales nubes siempre cambiantes que no afectan al *Yo-Observación* que como cielo imperturbable, permanece inafectado por sus transitorias presencias. Se trata del Ser esencial que en realidad somos que señala la libertad por excelencia.

APERTURA

Todos tenemos dos cumpleaños. El día en el que nacemos, y el día en el que despierta nuestra conciencia. Maharishi.

Cuando nació nuestro cuerpo físico en la forma de aquel bebé, no éramos conscientes de que comenzaba la vida. Sin embargo, existe otro nacimiento posterior en el que nos damos cuenta de algo extraordinario que abre avenidas insospechadas. Se trata de una experiencia en la que, de pronto, atestiguamos que somos algo más que una mente pensante. ¿Le ha sucedido a usted ya? En tal caso, ¿en qué momento sucedió ese *clic* que abrió la puerta de una *identidad más amplia*?

En realidad, no sólo nacemos físicamente, sino que también nacemos espiritualmente. En este segundo nacimiento, devenimos conscientes de qué “somos esencia”. Una experiencia chispeante a través de la cual comenzamos a desear *realizarnos* y tomamos consciencia de la estupenda posibilidad de actualizar nuestras potencialidades y de recrearnos en la plenitud perfecta de que somos y nos rodea. En ese día irreversible, realmente, volvemos a nacer con mayúsculas.

El nacimiento físico conlleva el acceso progresivo a nuestra persona física, emocional y mental. Sin embargo, el llamado *nacimiento espiritual* anuncia la entrada en un *Laberinto sin Retorno* por el que paso a paso, vivencia a vivencia, expandimos nuestro nivel de consciencia. Hacer consciente la *verdadera identidad* es un camino que también empieza con un primer “darse cuenta”. La diferencia entre el antes y el después es algo parecido a vivir dormidos o despiertos a dimensiones internas insospechadas. Lo espiritual está más allá de los credos e ideologías más o menos estrechas. Lo espiritual es una *experiencia íntima y transaccional* por la que el Yo Profundo aflora. Se trata de un nacimiento que, cuando en algún día nos sucede, ya no tiene vuelta. Uno ya sabe que podrá cambiar sus ideas, pero no podrá renunciar a esa consciencia del sí mismo que ya le ha sido revelada. Un nivel que no se basa en la cantidad de información, sino en la capacidad de *darse cuenta*. Hay personas que han nacido a esa experiencia y otras que todavía no les llega. No es una cuestión de edad, inteligencia o tesón, sino de esa misteriosa fuerza que abre a unas rosas antes que a otras.

Lo que sí es cierto es que dicho nacimiento es un algo por lo que dar las gracias. Si sentimos que aún no ha llegado, es el momento de aprovechar una buena circunstancia emocional para abrirnos al Universo y abrirnos a una confiada espera. Todo llega en su momento. Se dice que *cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro*. A veces, éste adopta la forma de un libro, otras, de un cálido atardecer, otras se esconde en el tacón de una bailarina o en la pupila de un lúcido. En ocasiones, llega acompañado de amor irresistible y de acontecimientos de dolor, cambio e inesperadas sorpresas.

Cuando uno despierta y accede a esa vivencia interna, sabe que ha vuelto a nacer porque ya no vivirá más de lo mismo, tal vez porque siente que antes deambulaba a ciegas. En realidad, darse cuenta de que uno vive en el *sueño de la mente* es una forma de despertar. “La vida es sueño”, decía Calderón. “Vivimos en una caverna y nos relacionamos con el mundo de las sombras”, decía Platón. Salir de la “caverna” significa devenir consciente. ¿Consciente de qué? De que, en esencia, uno es Observación, Infinitud, Océano de Conciencia. Un estado mental que no depende del patrimonio acumulado ni del grado de inteligencia. Ya sabemos que el camino del puro “tener” tiende a resultar insaciable. Para él *nunca es bastante*, y una vez conseguidas las cosas deseadas, nada nos garantiza la paz completa. *El cultivo del “Ser”* aquietta la mente y permite vivir el regalo de la lucidez y la paz profunda del alma.

APERTURA

Lo importante es no dejar de preguntarse, basta con tratar de comprender una pequeña parte del misterio cada día. Albert Einstein

Pensamos que tiene más dificultad responder preguntas que el hecho creador de formularlas. ¿Acaso no resulta sumamente valioso ser capaz de preguntar y preguntarse? En realidad, de la misma forma que según la Física, la materia nace al mismo tiempo que la antimateria, la pregunta nace al mismo tiempo que la respuesta. Se puede afirmar que para la mente racional, toda cara tiene su cruz y *todo veneno tiene su antídoto*.

¿Quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy? Éstas han sido las preguntas fundamentales que, paso a paso, han abierto la mente del ser humano a lo largo de la Historia. Ante tales cuestiones, la lucidez individual y colectiva ha generado multiplicidad de respuestas. Sin embargo, la diferencia entre unas y otras ha venido determinada por el grado de *apertura de consciencia* alcanzada. Toda las preguntas que formulamos al Universo no tardan en ser contestadas aunque, muchas veces, permanezcan escondidas allí donde la intuición señala. En realidad, hay respuestas que la visión lógica no puede satisfacer y aún así, llegan de igual modo a través del *yo profundo* y sus sutilezas. Llegan cuando uno se abre al sentir e intuir la identidad lumínica que cimenta nuestra alma. En realidad, si somos capaces de preguntar y formular, no tardarán en *encontrarnos* las respuestas.

Cuanto más elevado es el rango de apertura y profundidad de un ser humano, más sencillez y concreción hay en sus preguntas. Cuanto más amor fluye por entre las grietas de su alma, más escucha sin corregir, sin opinar y sin evaluar las respuestas. Cuando hemos superado el miedo a expresarnos plenamente, el hecho de escuchar comienza a ser un arte que conlleva grandes dosis de respeto y ecuanimidad. Si aprendemos a formular correctamente nuestras preguntas, las respuestas tendrán su mismo nivel de precisión. Se dice que cuando una persona es entrevistada, tiende a crear respuestas que tan sólo alcanzan el mismo nivel del que pregunta. De hecho, los entrevistadores sensibles y profundos suelen posibilitar en sus interlocutores racimos de respuestas que resultan increíbles, incluso para los mismos entrevistados que las expresan con sorpresa.

Comprender cada día una parte del Misterio es abrir la mente a lo que realmente somos: *Océano Infinito de Conciencia*. El Misterio no responde con palabras, responde activando la lucidez y haciendo objetivas las *sincronías* cotidianas en la que cada noche, el que quiere progresar se pregunta:

¿Qué ha sucedido de mágico especial o significativo a lo largo del día?
¿En qué he progresado hoy? ¿cuál ha sido mi propósito durante la jornada?
¿Qué he aprendido y en qué me ha beneficiado lo que hoy no ha salido como yo quería?

El que pregunta correctamente lo hace desde su neutralidad. Ha cesado de suponer. La pregunta es una auténtica invocación de la fuerza cósmica que el Universo siempre devuelve y contesta.

¿Puedo ayudarte?, es una buena pregunta. Todo está en uno, no sólo están las preguntas, sino también las respuestas. Tal vez sean todas necesarias en su momento y medida. Uno es algo más que sus dudas y sus palabras. Uno es algo más que cada parte observable de su mente inquieta. En realidad, el Ser es el Testigo que observa a nuestra mente que crea, sin cesar, imágenes y palabras.

AVENTURA

La Humanidad se halla a mitad de camino entre los dioses y las bestias. Plotino

La Historia de la Humanidad afirma que la condición humana, cien mil años atrás, se encontraba muy próxima a la de las bestias. Su modelo de vida giraba en torno a la supervivencia física y su aparato cognitivo todavía no había desarrollado el lenguaje para expresar y compartir las primeras emociones de sus almas. Aquel ser humano *preconsciente* y *prepersonal* se hallaba fundido en las corrientes subhumanas de la naturaleza que, ejerciendo de *gran madre*, lo mantenía *simbiotizado* con ella.

Un misterioso acontecimiento pondría en marcha el *impulso evolutivo* que, como motor imparable, empujaría al ser humano al exilio de la tierra. La Humanidad, de pronto, se vería desgajada de *la madre tierra* y reorientada en dirección a las estrellas. La carrera había comenzado en la unidad preconsciente y se dirigía veloz hacia la siguiente etapa de razón y consciencia. Aquel ser humano infantil que todavía *no sabe que sabe*, comienza a gatear mientras se transforma en “espalda erecta” buscando instintivamente la individualidad y el *darse cuenta*.

Muchos milenios tuvieron que pasar para que aquellos hombres y mujeres desarrollaran un psiquismo capaz de investigar y sentir los rincones más recónditos de la vida y de sus almas. Aquel cazador que depredaba la naturaleza, poco a poco descubrió la azada y devino *hortícola*. Nació la familia y el ser humano se asentó en un espacio físico que le proporcionaba alimento y sentimiento de *pertenencia*.

Poco a poco, el “misterio evolutivo” siguió adelante y el ser humano inventó el arado. La llegada de una máquina tan insólita comenzó a multiplicar de tal forma la producción, que sus excedentes alimentarios permitieron liberar a un gran número de seres para dedicar tiempo al desarrollo de las artes y de las ciencias. Un tiempo en el que florecen las culturas, nacen los imperios y también se sofistican las guerras. Un espacio de la Historia en el que todavía conviven las grandes diferencias que se forjan entre el refinamiento de los que saben y la esclavitud de los que acatan.

El alma humana, todavía viviendo en cuerpos demasiado grotescos, seguía inspirando al durmiente que, cada vez, devenía más consciente de su propia persona. El *semi-despierto* ya se daba cuenta de sus propios pensamientos, ya estaba naciendo al estado de individuo con consciencia. Del nivel *preconsciente* y *prepersonal*, la raza humana había devenido *consciente* y *personal*. El tiempo pasó y el impulso evolutivo siguió adelante permitiendo al ser humano manejar su mente y dar lugar a la *ola industrial* y a la subsiguiente *ola informática* en plena era de la comunicación y el Genoma. La Razón colonizó los espacios más desarrollados de la Humanidad y permitió la convivencia en el mismo planeta a seres con diferentes *grados de consciencia*. Actualmente, la velocidad evolutiva es la más rápida de la Historia y la actual diversidad hace convivir, muchas veces con dolor, a *durmientes* y *despiertos* en la misma tierra.

La vida se comporta como una espiral y el ser humano siente destellos intuitivos de un nuevo *salto evolutivo* hacia la esfera *transpersonal* y la llamada “supra-conciencia”. La Conciencia-Testigo está apareciendo entre los más adelantados y comienza a emerger una nueva sociedad basada en los valores del alma. La *Revolución de lo Profundo* sucede de forma silenciosa y el *despertar* anuncia las roturas de miles de crisálidas que comienzan a dar al mundo *mariposas andróginas*. Seres con sutiles tendencias de amor y lucidez que están ya más próximos a los reinos del Espíritu, que a los flecos de anteriores bestias. El alma está asomando su luminosidad en una mente más despierta. Actualmente, una *masa crítica de lúcidos* en el silencio de cada día, abren, paso a paso, la dimensión cósmica de la consciencia.

AVENTURA

No existe mayor aventura que la de aventurarse en el otro. El resto es turismo.

Herman Hesse

Si queremos afrontar la aventura de ampliar los límites del pequeño yo, ¿qué mejor posibilidad que saltar a la realidad que “el otro” percibe?, ¿qué mejor posibilidad que empatizar con sus sentimientos e intuir el rastro de sus sueños? Sin duda, es un *viaje iniciático* que permite traspasar las fronteras del propio egocentrismo. Captar las necesidades del otro, percibir sus miedos y sus deseos, reconocer sus anhelos y saber de los pliegues de su mirada es un viaje de amor y conocimiento que trasciende el propio narcisismo y expande la consciencia.

La vida es una aventura de *aprendizaje sostenido* que encuentra su máxima expresión cuando buceamos en el interior de las personas. Cada inmersión en el alma del prójimo es una *carrera de espejos*. Éstos reflejan un oculto yo que, gracias al otro, se revela y se nos muestra. Sin embargo, nada que no hayamos previamente conocido y registrado en nosotros, seremos capaces de reconocer en la mirada ajena. Cuanto más hayamos vivido y observado, más horizonte podremos percibir en la pupila de otras *auras*. Cada indagación es un abrazo a lo desconocido que remueve viejas formas y fertiliza de insospechadas posibilidades a nuestras moradas internas.

Arriesgue y mire a los ojos del otro cuando comunique sus sentimientos e ideas. Abra su corazón mientras escucha algo más que las palabras que salen de su boca. Relaje el entrecejo al contemplar su rostro y ábrase a la percepción de todo su ser mientras respira conscientemente, sabiendo que expande su *campo aúrico* y abraza sutilmente al Ser que usted conecta.

Aunque hable de cosas sin importancia y se encuentre en un ambiente de intrascendencia, mire el rastro de lo eterno que vive en el interior del otro y reconozca la infinitud que vive oculta tras sus actitudes y sus formas. Aunque su encuentro con el otro parezca funcional y tan sólo se hable de cosas prácticas, sentirá como detrás de los gestos y palabras que usted emite, laten oleadas de empatía que señalan grandeza.

Poco importa si ahora el camino de su propia vida atraviesa un ciclo de temor y resistencia.

Cuando abraza al otro, hombre o mujer, enfoque su atención al centro de su propio pecho y, entornando sus ojos, perciba los fuegos de las dos llamas conectadas. Permanezca esos instantes eternos entrelazando la energía de los dos núcleos que ahora se reconocen más allá de sus máscaras y de sus defensas. Formule preguntas acerca de todo lo que usted sienta. Como bien sabe, para responder a ellas, su interlocutor deberá previamente mirar hacia áreas de sí mismo que, habitualmente, ni mira ni a veces, recuerda. Viaje a su corazón y a su mente mientras indaga desde un vacío que no juzga ni compara y, por tanto, ama.

Pregunte al otro, ¿qué siente cuando abraza y qué sueña, cómo entierra a sus muertos, cómo supera sus pérdidas y cómo se casa? y ¿de qué ríe y de qué llora?, ¿qué admira de la vida y qué le satisface de su gente cercana?, ¿cómo desearía morir?, ¿cómo es su familia?, ¿qué subraya en sus amigos y qué es lo que realmente le importa?, ¿qué sentido tiene su vida y qué busca su corazón cada mañana?, ¿quién de verdad es y dónde orienta su mirada?, ¿hacia qué siente ternura y con quién iría a una isla desierta? ... después comparta el silencio. El silencio elocuente que brota cuando el corazón habla.

AVENTURA

El destino de viaje de la evolución humana es la conciencia de Dios.

Sri Aurobindo

Aunque el ser humano todavía expresa flecos brutales de su anterior nivel evolutivo, es también capaz de concebir y expresar excelsas formas de refinamiento y belleza. A causa de ello, uno se pregunta, ¿acaso mentes capaces de crear increíbles sinfonías, construir pirámides y esculpir figuras divinas en el mármol, no son indicadoras de un camino hacia la excelencia? ¿Acaso mentes capaces de escribir leyendas, sentir compasión por el dolor ajeno e inventar tecnología para viajar al espacio, no están señalando un *devenir lúcido* y pleno de benevolencia? El descubrimiento del **genoma**, los sinceros intentos de democracia y el sentimiento de solidaridad con la vida, ¿no apuntan a un destino *supramental* más allá del egoísmo y las contiendas?

La Humanidad viene de un pasado *pre-consciente* y *sub-humano* que más cerca estaba del animal que del creador intuitivo que se *da cuenta*. A lo largo de milenios, hemos ido abriendo la mente hacia un inusitado conocimiento del Universo y de la naturaleza humana. Un proceso de crecimiento sostenido que comenzó en la fusión con la *madre tierra* y sigue avanzando mediante *expansiones sucesivas de consciencia* hacia esa Misterio con mayúsculas que también podemos llamar Dios o Infinitud y Presencia.

Conocemos la mayor parte de la historia humana y más o menos, sabemos de donde venimos, pero, ¿acaso sabemos hacia dónde vamos? Para responder a esta pregunta, conviene recordar la recopilación de conocimiento realizada por la Filosofía Perenne. Se trata de *siete verdades profundas* que se hallan implícitas en todas las culturas y épocas, tanto en India, como México, China, Japón o Mesopotamia y que Ken Wilber las nombra de la siguiente forma:

- 1-que el Espíritu existe.
- 2-que el Espíritu está dentro de nosotros.
- 3-que a pesar de ello, la mayoría de nosotros vivimos en un estado de separación ilusoria.
- 4-que existe un camino para salir de la locura de la ilusión.
- 5-que si seguimos ese camino llegaremos a un Renacimiento o Liberación del Espíritu.
- 6-que esa experiencia pone fin a nuestro estado de sufrimiento.
- 7-que el final del sufrimiento convierte la vida en amor y servicio hacia todos los seres sensibles.

Estos siete puntos conforman un mundial *consenso filosófico* acerca de los rasgos comunes de los seres humanos y su camino por la vida. En cada época de la Historia, la Humanidad ha evolucionado en escalones sucesivos de crecimiento y expansión de la conciencia. Cada correspondiente ciclo ha estado marcado por grupos e individuos con experiencias místicas de lucidez inefable, cuyas coordenadas son a todos comunes: Infinitud, paz, unidad, totalidad y esencia. Se trata de *estados del Ser* que trascienden la razón y pertenecen al ático de la mente o *supraconciencia*.

¿Cabe mejor destino para los seres humanos que el de volver a Casa? Tal vez, nos encontramos en el espacio intermedio entre la salida y la llegada de la gran aventura. El punto medio entre los dioses y las bestias. Tan sólo nos queda seguir adelante, expandiendo gradualmente la visión hacia la lumínica omnipresencia. Un estado, tal vez, similar al del origen, pero ahora, tras el exilio sufrido, nos llevamos el premio añadido de contar con el gran *darse cuenta* de la conciencia despierta.

COMUNICACIÓN

El Bien crece cuanto más se comunica. Jhon Milton.

Sabemos que si se *pronuncia*, damos existencia a lo pronunciado. Sabemos también que si se *nombra*, se actualiza lo nombrado en la consciencia. Como dice un texto bíblico: “*el verbo se hace carne y habita entre nosotros*” ¿Acaso quiere decir esto que la palabra tiene una dimensión creadora?

Veamos lector, si ahora le pido que no piense en un elefante rosa, y repito ¡por favor, no piense en un “elefante rosa”! ¿qué sucede? ¡Oh! ¡Lamento que sea tarde, acaba usted de imaginarlo!. El hecho de nombrar un elefante rosa ha producido un “chispazo” en su mente y ha conformado la figura de lo que entendemos como elefante rosa. Quiere esto decir que la palabra se ocupa de *activar* procesos de realidad en el íntimo escenario de la consciencia. Sin duda, nombrar es una forma de crear.

En este sentido, se orientan las palabras de un Maestro Zen que dice: *Sólo existe la interdependencia si alguien la nombra. Si no hay nadie para nombrarla, la interdependencia no existe.* ¿A dónde nos lleva esta afirmación?, ¿acaso la llamada “realidad” es un *consenso* mental y se conforma primero en la mente que la imagina y crea? Desde esta perspectiva, tan sólo lo que nombremos y demos atención en la consciencia, existirá para nosotros en este gran subjetivismo vital. Es por ello que, si la propia mente no se entera de un suceso, tal realidad no existirá para ella. En este sentido, apunta el refrán que dice: “*ojos que no ven, corazón que no siente*”. Un relativismo que merece la pena tomar en serio porque en realidad, en la mente de cada cual, sólo existe aquello que se hace consciente. Mientras uno duerme o simplemente desatiende, no *atestigua* las cosas que suceden, por lo que puede afirmarse que para su mente no existen. En vista de lo cual, ¿no merece la pena optar por comunicar y reforzar lo que entendemos por Bien? Es decir, lo que está más cerca de la alegría y el bienestar como *fuerza feliz de la naturaleza*.

¿Qué es el Bien?, ¿es acaso una opción del vivir que parece más próxima a la paz que a la guerra? El Bien Primordial parece que tiene más que ver con el abrazo que con la bala. Es decir, con el apoyo a la vida y la cesación del sufrimiento, que con la perpetuación del dolor y la violencia. Y así como no existe la oscuridad propiamente dicha, sino que tan sólo existe la Luz y la *ausencia de Luz*, en realidad, tan sólo existe el Bien. El llamado “Mal” puede ser considerado como *ausencia de Bien* ya que no tiene entidad propia.

La comunicación es una de las herramientas más extraordinarias para activar programas de alivio y lucidez. Y así como logramos un cuidado medioambiental plantando árboles y evitando residuos tóxicos, de la misma forma, para lograr una atmósfera psíquica limpia, convendrá sembrar una comunicación sincera y generosa cerrando la puerta a relatos que intoxiquen la mente acerca de otras personas. Merece la pena evitar la crítica destructiva y la violencia, desarrollando una *inteligencia del alma* cuya expresión benévola fluya por la corriente de consciencia.

Ninguna palabra se pierde en la atmósfera planetaria. En realidad, las palabras son vibraciones que flotan en el aura del planeta. Si nuestras palabras son justas y generan, los estados de Bien-Estar, barrerán las vibraciones de tensión y desesperanza. Si uno desea ser feliz, convendrá que se haga consciente del propósito y de la intención sutil de sus palabras. Y a todo esto uno se pregunta, ¿acaso existe algo tan extraordinario como la Felicidad Infinita? Alguien respondió a ello diciendo: “Todo comienza por *nombrar* su existencia”.

COMUNICACIÓN

Tacto es la habilidad de lograr que otro vea la luz sin hacerle sentir el rayo.

Henry Kissinger.

La verdadera maestría lleva aparejada la facultad de transmitir enseñanza a otra persona sin pasar ninguna factura emocional por ello. Se trata de facturas encubiertas que recuerdan sutilmente, no sólo la ignorancia del que aprende, sino también la superioridad del que enseña. La verdadera maestría muestra que aprender es un proceso fácil y apoya la idea de que no es necesario el esfuerzo, sino que más bien es la *motivación* lo que realmente cuenta. La tan caducada frase *la letra con sangre entra*, afirmaba que el conocimiento se logra a través del sacrificio y las experiencias de renuncia dolorosas. Pero sin duda, dicha sentencia pertenece a los viejos paradigmas de escasez y estancamiento de nuestra herencia.

En el mundo de la enseñanza, es frecuente encontrar a personas que son simplemente eruditas. Es decir, que tan sólo poseen *cantidad* de datos académicos. Son profesionales que todavía no han “metabolizado” su información ni logrado convertirla en sabiduría. Son repetidores de lo leído que tan sólo se quedan en meros “coleccionistas de datos”. Por el contrario, aquel ser humano que haya *experimentado* la información que posee, y mediante lágrimas y risas haya madurado su alma, estará facultado por el Universo para facilitar la *expansión de la consciencia*.

La función del profesor puramente “enterado”, consiste en repetir la información que acopia y, en el peor de los casos, dar lecciones con carga de superioridad soterrada. Por el contrario, la figura del profesor que tras subir la escarpada, se ve inmerso en el descenso a sus “infiernos”, expresa tal grado de prudencia y sabiduría, que no osa condenar ni siquiera a su propia sombra. El ser humano maduro hace ya tiempo que *salió de la casa* y derritió sus fríos *picos matemáticos* en los valles del corazón. Valles en donde nació la Vida con mayúsculas. El sabio camina hermanado junto al discípulo, facilitando situaciones en las que el joven siembra preguntas y cosecha respuestas.

¿Cómo hace un psicoterapeuta para mostrar la luz sin los efectos del rayo? La Psicología es el arte de elaborar preguntas. Preguntas que al nacer, dirigen la atención del paciente hacia áreas que éste por sí sólo, difícilmente observaría. Y sucede que al mirar, allí donde conviene alumbrar y proceder a examinar lo que aflora, logramos expandir consciencia sobre nuestras insospechadas sombras.

La palabra “terapeuta” quiere decir “acompañante”. Un psicoterapeuta será un acompañante de la psique es decir, *acompañante del alma*. Un *facilitador de espacios de transformación* en los que se modifican pautas. En realidad, el campo de consciencia que un psicoterapeuta elabora con su cliente, más se parece a un espacio de ginecología en el que se alumbró un nuevo Yo, que a un diagnóstico académico orientado por baterías de test y títulos de excelencia. Cuando encontramos un *mentor* vocacional que nos acompaña y asesora en los procesos de cambio, revisamos interpretaciones de lo que sucede, y sobre todo, ampliamos progresivamente la facultad de “darnos cuenta”.

Mostrar la luz sin hacer sentir el rayo, también significa ejercer *el arte de preguntar* de forma tal que el propio sujeto que está *aprendiendo a aprender*, elabore su propia respuesta. El proceso de respuesta consiguiente no se queda en el nivel del dato, sino que desencadena *vivencias conscientes* que transforman la mente del que se busca. El que enseña a los demás tras haber aprendido a preguntar y a escuchar, en realidad, es el que mejor muestra y revela lo que hay tras las apariencias.

COMUNICACIÓN

Quienes son infelices en este mundo, sólo necesitan personas capaces de prestarles atención. Simone Weil.

En muchas de las rabietas que los niños sufren lo que verdaderamente están pidiendo tras el intenso enojo no es la Luna o el juguete de su hermano, sino, simplemente, que se les preste atención. Los animales y las plantas también poseen una especial sensibilidad que detecta la atención que se les dedica. ¿Qué ingrediente sutil parece resultar *clave de salud* en el hecho de dar atención?

La respuesta señala a la *energía-consciencia*. La atención, aunque intangible y sutil, es una poderosa fuerza que podemos entrenar a *enfocar* y cuya acción, aunque es neutra y des-implicada, *influye* y modifica el objeto enfocado. Cuando por ejemplo “prestamos atención” a otra persona, estamos creando. Un *campo de energía* de mayor influencia de lo que parece que, entre otras cosas, desencadena ideas y sentimientos que, de otro modo, ni siquiera habrían nacido.

Cuando dedicamos atención al nacimiento de un proyecto, alimentamos energéticamente su generación paulatina y le aportamos el nutriente que precisa para su materialización y crecimiento. La energía-atención es el cimiento del que dispone la mente consciente para dar forma a la *creación* de lo *nuevo*, aspecto que realiza haciendo uso de su increíble capacidad creativa. En realidad, la atención es el alimento de la consciencia. Para actuar conscientemente, es menester estar atentos a lo que sucede. Se trata de un estado mental de apertura y amplitud que nada tiene que ver con la “concentración”, ya que ésta se centra en un objeto y desatiende el resto. Por el contrario, la *atención pura* es más amplia y abierta y, lejos de controlar lo que enfoca, lo que hace es devenir consciente de lo que sucede. Algo similar al hecho de vivir despiertos y centrados.

La importancia vital de la *energía-atención* la conocen muy bien los miembros de una tribu de nativos amazónicos que han adoptado una forma muy peculiar de castigar y eliminar al autor de un delito grave. Su estructura tribal carece de pelotón de fusilamiento para tales fines. Es por ello que, su manera de condenar al miembro agresor consiste en desentenderse de su existencia, de forma tal que todos deciden ignorarlo y dejar, simplemente, de prestarle atención. Los miembros de la tribu no responden a sus preguntas y deciden considerarlo invisible de común acuerdo. Al poco tiempo, la persona sometida a este riguroso aislamiento *atencional* termina por morir.

El suministro de *energía-atención* no sólo es una poderosísima arma terapéutica de sanación y cuidado de los que sufren, sino que también dinamiza el cultivo de las relaciones, alimenta el desarrollo de los que crecen y supone el gran fertilizante del amor.

El ser humano consciente dispone de la capacidad de enfocar su atención allí donde decide. Se trata de una capacidad que le permite eludir la dispersión mental, trayendo ideas e imágenes deseables al escenario de su mente. El que es capaz de dirigir el enfoque de su atención, puede proceder a *desviar la atención* de aquellos contenidos mentales que le debilitan e intoxican, como por ejemplo, las interpretaciones negativas, las quejas y los miedos estériles que no conduzcan a la acción. En realidad, desarrollar la capacidad de *enfocar la atención* allí donde uno elige, supone ejercer la verdadera libertad. Una Libertad nuclear con mayúsculas que aporta dominio sobre la esfera del pensamiento y permite que la mente *pensada* se transforme en *pensadora* con todas las consecuencias que esta sutil diferencia conlleva en la responsabilidad de la propia paz interna.

COMUNICACIÓN

Lo importante no es lo que se dice, sino lo que se hace. Nisargadatta.

El hecho de hablar y divagar de todo aquello que, en última instancia, no resulte posible ser llevado a la acción, puede llegar a convertirse en “materia mental tóxica”. El ser humano es un proceso de acción consciente que se mueve por un impulso a *realizar* los niveles más profundos de su esencia. Una fuerza que brota cuando ya hemos superado necesidades básicas tales como la consecución de alimento, el afecto y la autoestima. La necesidad de auto-realización pertenece a un nivel más elevado en la *escala de necesidades* que nos impulsa a convertir en *cosa* nuestros procesos creadores.

El hecho de crear y transformar la materia hasta los increíbles niveles que la tecnología actual nos permite, supone alcanzar una capacidad tan extraordinaria, que recuerda la frase del evangelio que afirma “*Y seréis como dioses*”. En realidad, así como nuestros pensamientos nacen con vocación de palabra, también nuestra palabra nace con vocación de acción. El proceso de inventar, descubrir y, posteriormente, hacer, es un su viaje que, partiendo de la nada fantasmal más profunda y misteriosa del muy dentro, se convierte en acción transformadora del “ahí fuera”. En cierto modo, los seres humanos somos ginecólogos de aquello que queriendo nacer, utiliza nuestra inspiración y nuestro hacer.

Se dice que educamos a nuestros hijos, no tanto por lo que les decimos como por lo que hacemos. Y en última instancia, lo que hacemos es, ni más ni menos que, lo que somos. Cuando alguien dice que fumar es malo mientras él soterradamente fuma, sucederá que sus palabras no llegarán al corazón del que escucha. El que educa y transmite, crea un *campo morfogenético* o cualidad de la “energía ambiente” de gran poder en la mente del que crece y evoluciona.

Palabra y acción, un binomio que es menester equilibrar. A veces, este equilibrio se rompe por la exagerada presencia del pensamiento discursivo y academicista. Si tal *des-balance* se produce por la presencia de un “apetito desordenado de información”, termina por convertirnos en seres teóricos con un bajo nivel de acción y experimentación. Ante tal desequilibrio, tal vez sea el momento de vaciar los armarios, limpiar la casa de papeles y libros y dejar espacios abiertos para que circule la energía hacia una vida más amplia. Si uno siente que se ha dedicado a “coleccionar datos” y que en su mente racional no cabe el entusiasmo vital del que siente y abraza, es el tiempo de soltar lastre, cosas y símbolos, y dejar que el *Ser Interno* se mueva con mayor ligereza.

Si con tanta intelectualización, lo que en realidad uno buscaba era desviar una carencia efectiva, es tiempo de hacer cambios y de iniciar nuevas actividades. *Tai chi* o *yoga*, *bailes de salón* o incluso *trekking* por las montañas. Tal vez, es el tiempo de soltar hábitos que coagulan el flujo de vida que corre por las venas. Quizá, a muchos varones de nuestra sociedad racionalista les llegó el tiempo de hacer aflorar la profundidad afectiva y la serena sensualidad que poseen al intensificar la actividad del hemisferio cerebral derecho. Tal vez, llegó el tiempo de balancear la razón con la ternura y la disciplina con la benevolencia. La parte femenina de la mente demanda afectividad y vivencias, más allá de teorías y palabras. Una dimensión que abre la puerta de lo Profundo y permite el acceso a la transparencia. Dos hemisferios cerebrales, una conciencia. Un delicado e interesante proceso de integración que recuerda al ave que avanza con el concurso de sus dos alas. Un nacimiento al nuevo paradigma del *androginito psíquico*, que tras moverse de lado a lado del péndulo, está preparado para saltar a la *conciencia integral* que observa a una mente que fluye por entre las luces y las sombras.

CONFIANZA

El momento más oscuro de la noche de la vida, ocurre un instante antes del amanecer.

Vicente Ferrer

¿Qué sucede cuándo sentimos que “tocamos fondo”? ¿acaso cuando más oscura es la noche, es justamente cuando la vida da paso al alba? Si observamos las leyes de la naturaleza, veremos que el crudo invierno da paso al sol de la primavera y que en lo más profundo del fruto caído, se halla la semilla dispuesta. Ciclos ascendentes que llegan a su cenit y comienzan a descender hasta “tocar fondo” y volver a emerger a un nuevo episodio de existencia. Un principio que, como *Ley del Ritmo*, señala el permanente cambio y transformación de todas las cosas.

Cuando uno experimenta en el mismo día una pizca de frustración y otra de esperanza, un punto de crispación y otro de sosiego o bien pincladas de incertidumbre y más tarde de confianza, se puede preguntar, ¿existe algún estado mental que realmente permanezca? La respuesta es obviamente No. La realidad se construye con un material tan fugaz como lo puedan ser los pensamientos. Y, ¿somos capaces de mantener algún pensamiento durante unos minutos? La respuesta es evidente al observar que la corriente de las ideas es tan chispeante como efímera.

Lo mismo sucede con las sensaciones y las emociones. ¿Podemos alargar el placer que sentimos al comer un alimento exquisito cuando éste ha sido ya masticado? ¿Podemos alargar la emoción de satisfacción por un trabajo bien hecho? o ¿la exaltación del abrazo a un ser querido? La respuesta sigue siendo No. Lo único que tenemos es el presente, y lo único que permanece ante esta ilusionada noria que toca fondo y se eleva, es la observación y la consciencia de tan rotunda *impermanencia*. Algo que corre a cargo del Testigo inmutable. El Yo Real e imperturbable que ni se mueve, ni se altera.

Si uno mantiene su atención a los cambios y ondulaciones que su mente experimenta, sucede que tal *observación sostenida* nos despierta y libera. En el fondo de nosotros mismos, sabemos muy bien que la vida tiene sentido tanto en la incertidumbre, como en la certeza. En el Universo infinito todo es movimiento. Átomos, moléculas, células, órganos, planetas y estrellas se mueven, orbitan y cambian. De la misma forma, pensamientos, emociones y sensaciones también fluyen en suaves ondas que vienen y van a lo largo de ciclos que se alternan.

Cuando uno sufre, conviene que observe su dolor y también, cómo tras él, brota la esperanza. No hace falta que dediquemos gran esfuerzo para superarlo, ni que hagamos grandes ingenierías en la mente confusa por la tormenta. Simplemente, cuando llegue la *noche oscura del alma*, fluyamos hacia adelante y dejemos que lo próximo llegue y que, de todo ello, uno suavemente aprenda. Todo son vivencias que acontecen en la gran espiral de la experiencia. Confiemos en el cambio. En realidad, somos mucho más que los juegos ondulantes de la mente alterna. No somos víctimas, ni verdugos. El dolor es transitorio y forma parte del diseño, como lo puedan ser el placer y la satisfacción plena.

Tengamos confianza en el *Ritmo del Universo*. Todo sucede por algo, y a veces, es duro nacer a una nueva etapa, pero uno bien sabe que detrás de lo que sucede hay crecimiento y enseñanza. Cuanto más difícil es el momento, más cerca está el cambio abrupto por el que nacemos a otra esfera. Si ahora hay nubes de dolor y confusión en su vida, acepte, observe, mantenga la atención... usted bien sabe que *esto también pasa*.

CONFIANZA

Dios escribe recto con líneas torcidas.

Albert Einstein

Gracias a que, por casualidad, aquella mujer descubrió la carta que él tenía sobre su escritorio, estalló la crisis. -- ¿Cómo pude olvidarme y dejar allí la carta?--, se preguntaba él, mientras salía de la casa en plena lluvia, --¿cómo pude ser tan torpe e insensato?--, se decía mientras conducía por aquella interminable carretera...

Con el paso de los años, aquel despiste fue recordado por ambos como un catalizador que hizo renacer sus vidas y renovar una situación que había devenido infernal. Poco a poco, lo que pareció ser una maldición basada en el insólito olvido del documento fue, posteriormente, recordado como el *suceso mágico* que daría la vuelta a sus vidas haciéndolas salir del estancamiento y reabriendo un nuevo ciclo con todas sus consecuencias.

Despistes, errores de dirección, olvidos de algo importante, llegar tarde a un sitio, tropezarse y romper, perder algo clave, hacerse una herida y toda una larga lista de aparentes casualidades, a veces, desencadenan *reorientaciones* con sabor a destino. Ante ellas, uno aprende que aquel que en el fondo no quiere fumar, se le olvidan los cigarrillos o bien pierde las cerillas. Uno aprende a intuir qué incidencias “traerán cola” y cuáles parecen intrascendentes. Conforme se indaga en la vida de los seres humanos, se descubren testimonios de despiste que señalan *causalidades* de “causa”, no de “casual” que, sin pretenderlo, han cambiado el rumbo vital de forma insospechada.

Y, ¿acaso pensamos que haciendo las cosas con fría previsión y cálculo habríamos diseñado un guión de la vida futura, mejor que el sucedido tras el fallo y las consecuencias derivadas?, ¿qué extraña fuerza, al parecer *supra inteligente*, mueve al inconsciente personal hacia el “despiste clave”? ¿qué mágico poder “desenchufa” el control del sujeto en el momento único e irrepetible en que se desencadenará el “accidente de diseño”? Más tarde, cuando todo ha pasado, los sujetos que han logrado *darse cuenta* del juego que subyace tras experimentar este tipo de sucesos y reconocen la sutileza de un *Principio de Orden Superior*. En otras palabras: Dios. Ese Dios que la humanidad madura ya no *proyecta* como una macro-figura personal, sino como Inteligencia Universal de un Cosmos en el que *vivimos, somos y tenemos el Ser*.

¿Por qué muchos de los cambios de rumbo se basan en pequeñas incidencias?, ¿por qué el mundo se renueva tan a menudo a través de sucesos torpes o geniales, tan pequeños como mágicos?, ¿por qué la aparente desgracia se convierte más tarde en algo por lo que dar las gracias durante toda la vida? Las respuestas a tales preguntas entran en el ámbito del silencio, tal vez porque tratan de revelar la grandeza del Misterio de la vida. Un *profundo silencio* es lo único que da respuesta a algo tan inefable como lúcido, capaz de omni-abarcar todos y cada uno de los infinitos brazos del Universo que la mente racional, en su pequeñez y miopía, jamás habría logrado contemplar.

Si nos equivocamos, convendrá aprender a reírse, aunque, al principio, no veamos el luminoso alcance de lo sucedido. La experiencia dice que muchos despistes que experimentan las personas de carácter controlador suelen estar cargados de destino. ¿Acaso la mano del Ángel está detrás con su magia suprema? Una *mano blanca* que reconduce al durmiente hacia experiencias que su alma debe vivir en el curso de su aprendizaje. Detrás de los fallos inocentes se halla la reverberación del Ser. Su escritura, a veces sinuosa e insospechada, abre la ventana de nuestra vida a las brisas del alba.

CONFIANZA

Ábrete al milagro. El que no cree en milagros no es realista. David Ben-Gurión.

¿Qué sería para usted un milagro?, ¿qué podría ocurrir en su vida que pudiese ser considerado como un milagro? La Vida hoy le pide que a lo largo de los momentos especiales del día, penetre en el *sí mismo*, respire profundo y se formule la pregunta, ¿qué sería para mí el milagro? Permítase sentir respuestas, por sutiles que éstas aparezcan en su consciencia.

Ante esta pregunta, alguien dijo cosas muy interesantes acerca de las necesidades de su ego. Pensaba que si de pronto lograba una suma de dinero muy elevada, sus limitaciones serían resueltas. A partir de ahí, pondría en marcha algunos objetivos que hasta entonces le parecían utopía. Pensaba que su demanda de abundancia incrementaría la capacidad de acción de tal forma, que podría materializar todos los sueños, tanto los suyos propios como los de aquellos seres que le rodeaban. En realidad, aquella persona quería convertirse en un inteligente *Rey Mago*.

Alguien también explicó que tras el abrazo sexual existían posibilidades insospechadas de trascender su mente racional y abrir su conciencia a la esfera *transpersonal*. Su milagro consistía en hacer posibles estos increíbles viajes a lo Real que, de manera progresiva, le producirían no sólo una *mutación psicosomática*, sino lo que denominaba como *liberación de la ilusión*. Afirmaba, asimismo, que tras cada viaje orgásmico a la *visión* de Totalidad, compartiría su experiencia y enseñaría a otros cómo alcanzarla. Otra persona dijo que su milagro consistiría en tener del *don de sanar* todo dolor que pasase por su camino. Quería disponer de la capacidad de ayudar a reconducir los conflictos emocionales de las personas. En realidad, quería hacer milagros en las heridas abiertas del alma.

Otra persona dijo que su milagro consistiría en ser capaz de soñar durante la noche todo aquello que *elijese* soñar, pero *dándose cuenta* de que estaba soñando. Es decir, quería experimentar los llamados *sueños lúcidos*. Aquella persona creía en el inmenso potencial que existe durante el sueño y desde esa realidad tan maleable, quería devenir capaz de experimentar todos sus deseos, por muy increíbles que éstos pareciesen. Deseaba tener experiencias placenteras por entre los pliegues del pasado y del futuro, además de conectar con civilizaciones insólitas de otros planetas.

Alguien también dijo que su milagro particular consistiría en percibirse en la Presencia, desterrando para siempre el miedo y fluyendo con la vida en el Amor y la Confianza. Su milagro era saberse y sentirse Luz con la consiguiente expansión de su conciencia por los confines del Universo. Saltar a la Infinitud y trascender la barrera de la mente racional.

Ante tales testimonios, tal vez lo importante sea abrir la mente al *todo es posible* recordando el poder ilimitado de ésta. No pensemos que nos falta realismo e imaginemos que ya sucede lo que deseamos, que ya lo tenemos y lo sentimos. La verdadera felicidad sucede en la pupila del alma. Tal vez, lo que usted ahora vive, tiene una cierta relación con semillas y condicionamientos de su infancia. *Siembre el futuro en el presente*. Diseñe de nuevo su vida y recréese ahora ya consciente. No dude de lo que quiere. Usted sabe que el simple hecho de sentirlo significa que aunque parezca increíble, está en su camino y de alguna forma lo merece. No se rebaje ni un sólo grado por viejos reproches o antiguas culpas. Mire al cielo estrellado de la noche y sonría, que ya es el momento de ser libre y de permitir que la brisa cálida roce su alma. Sea realista y, ¡espere un milagro!

CORAJE

Muchas pequeñas derrotas conducen a la gran victoria. Chuang Tzu

El mayor coraje que una persona puede expresar, ocurre cuando, tras sufrir una gran derrota, mantiene en alza su nivel de autoestima. Cuando el ser humano no permite que el error o el fracaso quiebren su ánimo y fortaleza, está haciendo gala de un íntimo coraje que le posibilitará reflexiones competentes e inspirados ajustes para oportunidades venideras. Tal vez, para ganar y conservar la sensatez y la templanza haya que aprender previamente a perder.

La verdadera victoria no está en el resultado cuantificable a corto plazo sino en el aprendizaje obtenido. En realidad, el gran propósito que resume todos los pequeños objetivos de la vida se centra en evolucionar y crecer como seres con alma. La derrota no existe, ya que todos los acontecimientos con aroma de frustración que uno experimente, suponen enseñanzas. La finalidad del *laberinto iniciático* que recorre el ser humano en la vida, consiste en desarrollar el conocimiento del *sí mismo* y expandir *ad infinitum* la consciencia.

No hay derrotas, hay tan sólo experiencias que señalan el camino que se nos invita a recorrer con sus luces y sus sombras. El gran objetivo es devenir lo suficientemente lúcidos como para aprender de los errores mientras recorremos la existencia. No hay culpas ni castigos, sino una totalizadora u *holística* interacción del Universo entre las redes que tejen el destino de cada persona. Cuando alguien siente frustración porque no le es concedido un trabajo al que opta, puede tener la tentación de “tirar la toalla” y olvidar que nada es casual. El que cree en sí mismo sabe que hay un lugar en el mundo para él, sabe que la vida le depara un proceso que, más largo o más corto, vivenciará con todas las sinuosidades emocionales que conlleva.

“*La perseverancia trae ventura*” dijo el I-Ching hace 4.000 años. Un Principio que ya fue captado por los antiguos filósofos chinos al primar la perseverancia como una capacidad de la inteligencia. Cuando uno persevera, observa los errores pasados y registra eficazmente las propias acciones que rechaza. El control de la ansiedad anticipadora comienza por el aprender a *amar la acción por la acción*, independientemente del resultado. Cada paso, cada movimiento, cada gesto, por pequeño y funcional que éste sea, supone un fin en sí mismo y merece toda nuestra atención y consciencia.

La victoria final es uno mismo. La Victoria de las victorias supone integrar la experiencia vivida en un núcleo consciente de apertura. Somos mucho más que una noria de ilusiones y decepciones. Somos Luz en plena amnesia de opacidad que, a lo largo de la vida, misteriosamente, deviene consciente de sí misma. El camino es largo y a la vez corto, ya que en última instancia no hay nada que buscar porque uno ya *es* lo que busca. ¿Por qué no nos lo creemos? El Gran Olvido forma parte del juego del vivir que, en cierto modo, es el juego de recordar. Cuando la *cortina de niebla* comienza a retirarse, uno comprende que el mundo es perfecto tal cual es, incluidos nuestros deseos de cambiarlo. Y en realidad, cuando uno mira la campaña de la vida ya vivida, sabe que pase lo que pase, en el fondo de sí mismo, sabe *nunca ha pasado nada*.

Tal vez una mañana no muy lejana, al abrir nuestros ojos, sintamos que hemos despertado de algo más que del sueño habitual de cada noche. Tal vez sintamos que, de pronto, hemos despertado del *gran sueño del yo separado*. Uno entonces comprende que está inmerso en la gran aventura de la conciencia cuyo despertar es la verdadera victoria.

CORAJE

Haciendo lo que tememos, disolvemos nuestro temor. Emerson

Cuanto más veloces huimos del miedo, más grande se hace éste y más fuerte es su hechizo sobre el alma. Para librarnos de tal poder, conviene mirar de frente su paralizador influjo, y más tarde discernir si nos está protegiendo de un peligro o simplemente es un virus mental que nos inquieta.

El miedo que paraliza y deprime es el miedo neurótico que impide la acción. Se trata de un sentimiento que sintoniza con viejas tensiones y heridas no resueltas. El temor que se disfraza de inseguridad encubre anticipaciones el dolor y muchas veces hace referencia a duelos sumergidos cuyo recuerdo nos inunda de ansiedad e induce a conductas crispadas.

El miedo nace de la memoria del dolor y brota en *racimos de pensamiento* conectados al recuerdo. Se trata de ideas neuro-asociadas que conforman la creencia de que aquello que uno rechaza, puede volver a suceder. En realidad, si no hay memoria no hay miedo. Por este motivo, los inocentes se enfrentan con tranquilidad “irresponsable” a muchas situaciones de alto riesgo. Los inocentes no *proyectan* experiencias anteriores y, en consecuencia, no temen la llegada de la supuesta desgracia.

Allí donde veamos una conducta exagerada, se revela la sombra que oculta viejas heridas y, que nos demanda sin demora, un *drenaje emocional* del alma. Allí donde, por ejemplo, veamos la mentira en sus diferentes grados ¡Atención!, no hay maldad o estupidez, hay tan sólo una mente que se siente amenazada. Conviene mirar al miedo de frente y preguntar, ¿qué temo en realidad?, ¿qué sería lo peor que podría pasar? Al observar y concretar con precisión lo que uno teme, ya se puede respirar a fondo lo temido y *crear nuevas opciones* más deseadas. Al pronto, sucede que el gran gigante ilusorio que tan sólo puede habitar en las sombras, se esfuma disuelto a la luz de la consciencia.

La sensación de confianza y seguridad no sólo brota como consecuencia de la memoria del propio éxito, sino que también es una cualidad que nuestra inteligencia emocional desarrolla. Confiar es una elección que podemos optar por cultivar y reforzar, mientras se comprueba que tras los problemas aparecen las soluciones y que toda dificultad fortalece y enseña.

La confianza también brota desde la facultad intuitiva, desde ese insólito *Ser* que somos y que detrás, escondido y sabio, se revela y expresa. La confianza es un *estado de conciencia*, un plano mental de vida que abre a la Paz y a la Templanza. Pero, ¿de dónde brota?, ¿acaso es una protección mágica que opera desde las estrellas? Al tratar de responder, la razón tal vez dude, pero todos sabemos que no estamos solos. La Historia y el Misterio así lo avalan. El Universo nos apoya al encarar el miedo mientras hacemos con inteligencia lo que debemos, aunque se sienta inseguridad y amenaza.

Cuando uno se vea enfrentado al ridículo, a la ruina o al abandono del ser que ama, conviene que se detenga unos instantes. Conviene que respire profundamente, distanciándose del escenario mientras se deja atravesar por la *columna de luz*, que penetra por lo más alto de su cabeza. Más tarde, la sencillez suavizará lo que uno teme y la sobriedad será nuestra aliada. No hay temor agudo que sobreviva si uno lo respira de forma consciente y continuada. Sólo hay que detenerse y observar sin eludir ningún aspecto y sin tapar ninguna de las caras. Desde el Silencio Consciente, de pronto, la mejor opción brota y la vida, de nuevo, tiene sentido mientras uno, a sí mismo, se reinventa. Ya todo está en su sitio. Uno sabe a qué atenerse y vuelve a fluir *centrado* en el núcleo de la confianza.

CORAJE

El ser humano que se levanta, aún es más grande que el que no ha caído.

Concepción Arenal.

Cuando un ser humano “cae al barro” de la existencia sucede que, sin él todavía saberlo, está abriendo un insospechado proceso de cambio y transformación en su rumbo y su persona. La vida es paradójica al servirse de la caída, cuando, en realidad, lo que con ella viene a buscarnos es el aprendizaje y la madurez del alma. Desprestigio, ruinas, errores, pérdidas, abandonos, enfermedades llegaron a nuestras vidas y, arrasando lo que creíamos ser, sometieron nuestro ser a experimentar los dolores que empaquetaba cada lección nueva. Más tarde, pasado un tiempo de asimilación, llega un día en el que, una vez más, la fuerza nos impulsa al ascenso de otra nueva montaña.

El que se levanta es un ser distinto de aquel que sufrió la caída. El dolor amplió su visión. La pérdida lo vació de apegos y el proceso expandió su consciencia. A veces, el que cae es un *ilusionista* que, más tarde, se levanta ya como *Mago*. El ilusionista todavía maneja ilusiones y manipuladoras burbujas de plata. Sin duda, materiales tan efímeros que se diluyen ante cualquier brisa que las roza. Por el contrario, el *mago renacido* trabaja con elementos más sobrios y profundos. Acomete proyectos conociendo sus propias debilidades y mirando de frente a las sombras. Un ser más ecuánime y desprendido que domesticó su ego y barrió su arrogancia.

Hay personas con pobreza de bienes y escasez en sus mentes y en sus casas, que nunca han sido ricos, pero tampoco conocen los confortables entresijos de la abundancia. Y también existen otras, que siendo ricas en bienes y poderosas en la sociedad que tocan, de pronto, les llega el rayo que rompiendo su *Torre*, las arroja al otro lado de su propia referencia. Sucede entonces que sus vidas enfrentan la pérdida de los vínculos sociales y el dolor producido por la muerte de la identidad vieja. En realidad, mediante tales sucesos, un nuevo ciclo de renovación y aprendizaje está llamando a la puerta. Y así como hay *ex ricos* “venidos a menos” que sufren las diferencias, también existen *ex lúcidos*. Es decir, personas que han conocido la lucidez y la Gracia y un día se enfrentaron a la amnésica densidad de la *noche oscura del alma*. En realidad, son *almas grandes* que tras vivir en la claridad y la paz de espíritu, son llamadas a enfrentar las sombras oscuras de sus más íntimas moradas.

Las experiencias difíciles que vivimos como lo puedan ser el exilio de nuestra familia, la pérdida del ser amado, la merma económica, la disminución de nuestra seguridad y el abandono de la lucidez alcanzada, son acontecimientos que, desde un punto de vista iniciático de la maduración y despertar de la conciencia, tienen otras lecturas que las de meras desgracias. El que se levanta y regresa como *Hijo Pródigo que vuelve a Casa* tiene otra calidad en su alma. Sus ojos hablan otro idioma y a todos conmueve la profundidad de su mirada. Ha aprendido los secretos del corazón humano mientras iluminaba su propia *sombra*. Es el sabio que ya no juzga a los que hierran, que comprende el dolor de los que sufren y que en su corazón ya no hay corazas. Es el nuevo *servidor del mundo*, aquel que teniéndolo todo, pareció quedarse sin nada.

El descenso de los dioses que se hicieron hombres, habla del mito de la *caída voluntaria*. Un proceso de densificación en el que por amor y compasión, los lúcidos entran voluntariamente en amnesia. Tal vez éste sea el sutil precio que pagaron antes de acceder al último escalón del *Nirvana*. En realidad, el que asciende de nuevo al origen, lo hace más radiante y tiene otra vibración en su aura. Todos sabemos que hay *ángeles caídos* que cumplen su misión y, en cada alba, dan las gracias.

CREATIVIDAD

No hay nada como imaginar para crear futuro. Lo que hoy es utopía mañana será realidad. Julio Verne.

¿Ha creado usted su propia utopía?, ¿se ha dado ese lujo?, ¿en qué mundo le gustaría vivir?, ¿qué capacidades le gustaría expresar? Permítase concebir alguna vez una vida sin límites ni reglas acerca de lo posible. ¿Le gustaría que llegara la hora de su muerte durante una experiencia de *comunidad cósmica*?, ¿le gustaría recorrer el universo con sus facultades mentales y explorar sus insólitas formas?, ¿extraterrestres?, ¿viajes en el tiempo?, ¿le gustaría sembrar árboles en todo el planeta?, ¿ser capaz de comunicarse con los delfines?, ¿solucionar el hambre, la enfermedad y la ignorancia del planeta?, ¿leer en el corazón de las personas?, ¿tener *sueños lúcidos* mientras duerme y descansa?

Merece la pena utilizar nuestras increíbles facultades de imaginar y crear sutilezas utópicas. Es decir, dar forma mental a algo que nuestra mente todavía cree que no es posible. ¿Y si durante el sueño fuésemos capaces de soñar a voluntad cualquier guión que uno pretenda mientras somos conscientes de que se sueña? ¿Acaso no sería interesante entrevistar a seres insospechados como Buda, Jesús, Lao Tsé, Einstein, Leonardo...?

En realidad, el momento presente que cada uno vive es consecuencia de las utopías del ayer. Lo que actualmente es nuestra vida en todos los órdenes, es justamente lo que en algún momento anterior *creímos* posible. Ni más ni menos. De la misma forma, aquello que en los años 60 era “ciencia ficción”, en lo años 90, ante un progreso acelerado, sonaba ya anticuado. La utopía tiene muchos campos y cada persona que aborda un nuevo ciclo y da un *salto en su conciencia* crea la suya propia.

En tiempos de buenas noticias pensamos que todo va “a mejor”. Se trata de una visión que se puede provocar para intuir nuevas posibilidades. ¿Qué mejor contribución que aportar a la *atmósfera psíquica* del planeta nuestra propia utopía? Los intuitivos del mundo suelen hacer ese favor a la raza humana. Para ello, captan las *posibilidades cuánticas* más óptimas que más tarde *colapsan con sus elecciones*, dando lugar a la llamada “realidad”. Son imágenes mentales que actúan como *clichés* de grandes vísperas.

Utopía y ucronía hacen referencia a lo que ni es de este lugar ni de este tiempo. ¿De qué lugar y de qué tiempo son las actuales utopías? Las cosas ahora van más rápidas que la imaginación. Si antes la utopía era algo increíble de ver realizado con los propios ojos, en la actualidad, los propios ojos se asombran del acelerado devenir que gana la carrera a todo lo imaginable. ¿Acaso todavía es una utopía llegar a ser tan rico como sabio?, ¿tan capaz de gozar de las insospechadas posibilidades de la sexualidad, como de extasiarse en la comunión contemplativa con el Espíritu?

¿Qué mejor utopía que la expansión de la conciencia al plano de lo Infinito?, ¿aprender a hacer cesar el sufrimiento?, ¿sentir certeza de que *uno no está en el Universo, sino que es el Universo el que está dentro de uno*?, ¿saberse Luz que *ocupa todos los espacios en tiempo cero*?, ¿vivirse en la espaciosidad de la paz profunda?, ¿amor que abraza todo lo existente en ternura y compasión supremas?. Lo que hoy somos capaces de imaginar es porque de alguna forma está en nuestro destino. En caso de que así no fuese, el contenido de nuestra utopía no sería ni remotamente imaginado por la mente humana. Si uno se imagina a sí mismo y al mundo en el que vive, está asumiendo la responsabilidad de *auto inventarse*. Sin duda, una insólita facultad que nos dimensiona.

CREATIVIDAD

Seamos fundadores de nuestra propia religión personal. Salvador Pániker

En aquellos tiempos en los que la tribu tenía que parar los pies al “listillo” que no respetaba la propiedad privada o bien contener los impulsos de los arrogantes, la sociedad se vio obligada a crear un “cuerpo de policía” capaz de asegurar las reglas de convivencia. A lo largo de la Historia, la necesidad de tener a raya a la parte animal del ser humano ha sido de tal magnitud, que no hubo más remedio que proyectar una *superpolicía en los cielos* capaz de vigilar a los malhechores de la tierra. Un Poder Superior, cuyo castigo tuviese que ver con el *más allá de la muerte*, un miedo ancestral que todos, tarde o temprano, enfrentarían. La religión primitiva con sus códigos morales y sus castigos infinitos ha cumplido un papel fundamental en la educación de los pueblos que, gracias a un Dios supervisor y justiciero, hacía consciente al ser humano de la intención y consecuencias de sus acciones más secretas.

Pero la religión era algo más que una policía barata y excepcional que generaba miedo y represión a los más primarios. La Religión era un camino para *re-ligar* al ser humano con un *Principio de Orden Superior*. Una fuerza organizada que se ha ocupado de transmitir y nombrar la relación trascendente del hombre y la mujer con el Espíritu. La religión, durante miles de años, también se ocupó de señalar la Bondad, el Amor y la Belleza como estados superiores de conciencia. Sin embargo, como toda institución humana, ha tenido un sin fin de despropósitos y errores que se han ocupado de ensombrecer lo que, de otra forma, habría uniformado las creencias de la sociedad entera.

Actualmente, muchas personas desarrolladas en la razón se han liberado de las creencias religiosas, pero con ello, también han cancelado su relación con el Espíritu. Tal reacción ha provocado un vacío de trascendencia desorientando a muchos seres que reclaman contacto con el *sentido profundo de la existencia*. Son personas que al quedarse sin religión, ignoran cómo acceder a lo más profundo de sí mismas. Desconocen qué ritos u oraciones los entonan con esa *Inteligencia Superior* sin caer en sectarismos e ideologías fanáticas. Muchos seres humanos de nuestro siglo, ignorantes de las vías hacia la esencia, temen entrar en sectas y escuelas espiritualistas que enreden a una parte de sus propias mentes sin alcanzar la paz y la lucidez que anhelan sus almas.

Así como gestionamos nuestro desarrollo material y asimismo, tejemos la red de nuestros afectos, también conviene aprender a recorrer los caminos que trascienden nuestra lógica y que nos permitan una expansión sostenida de la consciencia.

En la actualidad, todo lo que precisamos es *a la carta*, incluso el modelo que uno necesite proyectar de Dios dependiendo del grado evolutivo que se posea. ¿Un Dios justiciero?, ¿un padre benévolo?, ¿energía cósmica?, ¿Inteligencia Superior?, ¿acaso un Dios-Amigo?, ¿quizá el Corazón de todas las cosas?, ¿Infinitud?, ¿Océano de Conciencia?, ¿El Todo?, ¿El Profundo?, ¿Vacuidad?, ¿Presencia?, ¿Luz?

Y aunque la “forma” que cada cual proyecte de lo divino dependa de cada cultura, lo cierto es que la *esencia* es la misma en todos los *clichés* de la Historia. Todas las imágenes divinas acaban generando la misma *experiencia de amplitud* y el mismo *deseo de bien*, aunque el idioma y el rito marquen diferencias. Tal vez, merezca la pena no quedarse pasivo ante la nueva diversidad de caminos, sino más bien descubrir la propia vía que permita mejorar las condiciones de vida sobre el planeta.

CREATIVIDAD

Cualquier piedra es un diamante para el que sabe ver. Anónimo

¿Qué fuerza moviliza al escultor a captar la figura que se esconde oculta en la piedra?, ¿acaso es la propia figura que desde el plano del futuro, llama al creador para nacer a la materia? ¿Es la Inteligencia Universal la que mueve a ambos al cumplimiento de su papel, tanto el del ginecólogo como el de la criatura?

La obra de arte más importante de la vida es la que uno hace con su propia persona. Dar forma consciente al propio ego y enseñarle a vivir feliz es, sin duda, una creación de “cinco estrellas”. El hecho de ser capaz de captar las opciones más productivas y sabias de nuestro yo, es la obra maestra por excelencia. Una obra de satisfacciones infinitas y cuya duración es de por vida.

Para construirse un buen *yo-persona*, lo primero que conviene hacer es proceder a visualizar a éste como una “obra acabada”. De la misma forma que un arquitecto hace los planos en los que aparece un edificio para diseñar un yo competente, equilibrado y virtuoso, conviene comenzar por nombrar sus características y cualidades varias. Una vez que nuestro artista interno elige las formas que desea para su persona, tan sólo debe proceder a imaginarlas y desearlas. Es decir, plasmar en los planos de la mente dichas ideas. Y conforme comienzan éstas a concretarse, también comienza el mágico proceso de *creerse el diseño* que anteriormente comenzó como una locura.

La creación del yo es una obra mágica que tan sólo está coartada por algo tan virtual y efímero como lo puedan ser las *creencias limitadoras* de lo que es o no posible. Sin embargo, las creencias pueden ser superadas por el noble y supremo arte de autoimaginarse más allá de las mismas. Más tarde, cuando se van superando las limitaciones inherentes a lo que uno *crea que es posible*, conviene sentir y concretar la propia utopía. Para ser competente en dicha creación, hay toda una *Tecnología de la Transformación* a disposición del que así opta.

¿Acaso desea un buen método para reinventarse y *ajustar las velas de su nave*? Pues bien, proceda usted a imaginarse tendido en el lecho de muerte. No se asuste, la muerte no es tan amenazadora como dicen. Piénsela más bien como una bendición. En realidad, es *una vuelta a casa* y tiene el descanso garantizado. Mire hacia atrás en su vida pasada... ahora ya no hay otra oportunidad... ¿qué le habría gustado hacer que no hizo?, ¿a quién o a quiénes habría usted atendido más?, ¿se va usted de este mundo con la manos llenas de lo que verdaderamente merece la pena?, ¿ha puesto sus talentos en alguna dirección que ahora, sin embargo, valora de otra forma? ¿cuáles han sido los mejores momentos de su vida?, ¿se despide en paz de la aventura de la vida?, ¿ha amado y reído lo suficiente?, ¿dedicó tiempo a lo que realmente valía? Si tuviese otra oportunidad, ¿qué cambios haría?, ¿siente que está a tiempo de reorientar algo de su vida que logre hacerle sonreír el día en que muera? Recuerde que todo cambio comienza por un pensamiento del ahora.

Imagine todo lo anteriormente enunciado. Responda a cada pregunta como si lo viviera. Supere las limitaciones y creencias de lo que es real o irreal y confíe en este juego de la muerte, el juego más importante de su vida. Tenga en cuenta que durante lo que le queda de ésta, no le ocurrirá mucho más de lo que no haya sido imaginado. La imaginación es la herramienta de la que se vale su propio “yo futuro” para nacer. Concédale espacio para que se revele y páselo al plano de sus formas. No las rebaje, no sea “realista a la antigua” y conviértase en el *niño creador* que es usted en esencia.

CREATIVIDAD

Los problemas económicos no se resuelven con dinero, se resuelven con imaginación. Anthony Robbins.

La escasez de recursos no se resuelve con la llegada de un préstamo bancario o con la buena voluntad de alguien que hace de *papá* y “riega”, ya que, en general, dichas acciones no hacen sino tapar agujeros, más o menos previstos, y detienen la llegada de medidas para resolver la escasez.

Todo proyecto de creación de riqueza supone un proceso de imaginación y trabajo tan creativo como lo pudo ser aquél que, en su día, hiciera el primitivo Neanderthal al ingeniar un arco y unas flechas para conseguir sobrevivir. Tal vez, la caza fuera escasa y los animales cada vez más rápidos y avispados. Sin embargo, no por ello la vida humana dejaba de empujar hacia delante, instando a resolver cada nueva situación. Si en aquel histórico momento el “maná” hubiese caído del cielo, flaco favor nos habría hecho el “dios de turno” a los descendientes del sorprendido cazador. Tal vez, el verdadero milagro esté en la *inspiradora* llegada de ideas y motivaciones que con nuestro posterior trabajo y elaboración, aporten la prosperidad y el bienestar que merecen nuestras vidas.

Se trata de la *imaginación creadora*, una capacidad que rompiendo los viejos límites y saltando hacia un adelante, a veces, tan nuevo como audaz, supone uno de los grandes alicientes de la mente humana. Esta capacidad de superación se pone en evidencia con la cíclica llegada de las crisis económicas que a pesar de su amenazante aspecto, hacen aflorar insospechadas potencialidades en quienes las enfrentan. Se trata de ciclos económicos de cambio y *optimización* que no sólo impulsan a resolver la incertidumbre, sino que, además, ensanchan horizontes y crean las bases de la futura prosperidad.

Tarde o temprano, todo ser humano en crecimiento supera el dependiente parasitismo de alguien que lo “protege”. Llega un momento en el que el sujeto auto-consciente, finalmente, comienza a aportar a la sociedad la verdadera música que lleva dentro. Tras las primeras notas de melodía verdadera, la Vida le devuelve multiplicada toda la energía puesta en juego y le proporciona aquellas oportunidades que su supervivencia y desarrollo evolutivo precisan. Son instantes especiales en los que se percibe la llegada de algo parecido a un *milagro*. Momentos en los que se siente que *todo encaja* fluyendo por sí solo, sin casi intervención ni esfuerzo.

Cuando el móvil de imaginar está fuertemente anclado al deseo de servir a su propósito esencial, se ponen en marcha *energías transpersonales* que pueden brotar hasta del propio futuro. ¿Quién negaría una sonrisa de gratitud al inventor de la rueda, del teléfono o de la penicilina?, ¿y si dicho creador dispuso para su “creación” de una energía enviada inconscientemente desde el futuro por las mentes de los beneficiados venideros? Tal vez lo único que pueda afirmarse es que todo ser humano que se plantea *crear soluciones* está invocando una *energía disponible* en el Universo. Energía en forma de ideas y motivos que, en realidad, suponen el verdadero *maná* al que la persona madura aspira desde su plena independencia. Una Gracia espiritual capaz de resolver paulatinamente los tres problemas que todavía enfrenta la actual humanidad: la ignorancia, la enfermedad y el hambre. Tres amenazas que no se resuelven con la aportación del Banco Mundial o la llegada de avatares salvadores, sino con conocimiento, imaginación y generosidad. El dinero es una *energía de capacidad* cuyas leyes de llegada a nuestra vida, no siempre tienen que ver con la lógica mecanicista. Es por ello que su virtual poder reside más en los planos mentales que en el Banco de la esquina.

DISCERNIMIENTO

Para desterrar el mal, no hay que combatirlo, sino trabajar enérgicamente en dirección al bien. Nisargadatta.

Cuando una persona está orientada hacia el crecimiento y el cultivo de una actitud positiva, puede percibir que una gran parte del mundo parece estar actuando en la orientación contraria. Ante ello, tiene dos posibilidades: o bien atacar la negatividad mediante un despliegue de denuncias y oposiciones, o bien suspender el juicio y proceder a elaborar una siembra sostenida de actos que reflejan su propia idea de la bondad de las cosas. Algo parecido sucede cuando dos marcas comerciales se reconocen como competidoras que, o bien actúan para desprestigiar a la contraria o bien para mejorar su producto y trabajar con más ahínco en la calidad de su oferta.

Es muy diferente decir al niño cuando golpea ruidosamente el tambor dentro de casa: “¡para ya de aporrear el tambor, por favor!” o bien decir “¿por qué no juegas con el perro y la pelota en el jardín?” Mientras una manera reprime y niega la conducta basándose en el rechazo y la fuerza, la otra motiva a una acción diferente, sin descalificar la que, en ese momento, está produciendo satisfacción en el que la opera. La primera dejará al “reprimido” con ganas de volverlo a intentar cuando la oposición se retire, mientras que la segunda, habrá logrado desviar la atención de la opción más tóxica.

Todos los radios de la rueda llevan al centro decía Lao Tse, hace 4.000 años. Una máxima que alude al hecho de que cada persona tiene su momento y su particular diseño de avanzar hacia el inmenso mar. Y por más evolucionada que esté su alma, llevará a sus espaldas una historia personal de ceguera y radicalidad que, como a todos, requirió su tiempo para crecer y despertar. ¿Podemos tirar la primera piedra en algún supuesto condenatorio?.

Cuando un ser humano ha pasado por el madurador proceso de conocerse a sí mismo, es decir, de conocer tanto sus luces como sus sombras, se torna muy respetuoso con las debilidades ajenas. Procura que la energía que se maneje en su entorno, no afecte su ecuanimidad y no se posiciona en la arrogancia que descalifica y critica a otras personas que ejercen conductas primarias que él ya tiene superadas.

Si tiene usted anhelos de un mundo mejor, si posee una sensibilidad medioambiental y un criterio sobre la alimentación, las minorías étnicas y los grupos marginales, si tiene usted ideas y experiencias acerca de Dios, del Universo y de la Conciencia, si usted se ha posicionado respecto a la distribución de la riqueza en el mundo, sobre la educación y los hijos, sobre el sexo, el dinero o el progreso y la tecnología, si en alguna medida se reconoce comprometido con su crecimiento personal y espiritual, si practica la contemplación de su propia mente y cultiva su vida interna, ¿qué puede sugerírsele? Tan sólo que siga adelante. Poco a poco, su propia transformación se manifestará en un abrazo sutil hacia los seres que *causalmente* se aproximan y que, en muchas ocasiones, lo único que saben es que le buscan porque encuentran orden y calma.

Merece la pena que uno siga su camino compartiendo la llama sin predicarla.

La Paz y la Independencia son tan elocuentes que hablan por sí solas.

DISCERNIMIENTO

Lo que más nos irrita de los demás es aquello que puede conducirnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos. Carl Jung.

¿Por qué hay personas que nos irritan de manera exagerada?, ¿a qué se debe que determinadas actitudes logren “sacarnos de nuestras casillas”?, ¿qué desproporcionado poder tienen ciertos detalles insignificantes que nos hacen perder el control y “ponernos de los nervios”?

Todos hemos experimentado, antes o después, como alguna persona “cruzada” en nuestro camino cumplía el desagradable oficio de “sacar lo peor de nosotros”. Son momentos en los que desde nuestro inconsciente, aflora la llamada *sombra* o territorio psicológico que almacena los registros más dolorosos de nuestra infancia. La *sombra* se ha nutrido de experiencias pasadas con determinadas personas que no han tenido, precisamente, el papel de “hadas madrinas” o de “magos salvadores”, sino que más bien hicieron de “tiranos” y de “brujas”. Con el paso del tiempo, nuestra mente no se ha vuelto a ocupar de tales recuerdos. Y dado que fueron sepultados en el *sótano psicológico*, no fueron entendidos y resueltos. Al cabo de los años, de pronto, en la convivencia con una persona que, en principio, nos resultaba fascinante, estalla un inesperado *cliv* que nos irrita y hiere, abriendo la puerta de conflictos antiguos que, en muchos casos, precisan de psicoterapia.

Sucede que en el incansable proceso de maduración y transparencia que la Vida somete al ser humano, nos vemos atraídos y a la vez atrapados en algunas relaciones que, insólitamente, parecen sobrevivir hasta no drenar toda la toxicidad de antiguas cicatrices nuevamente abiertas. La finalidad de esta perturbación pretende invitarnos a *transmutar* la insoportabilidad que nos produce *algo que vemos* en quienes nos rodean, drenando nuestras viejas y anquilosadas heridas hasta hacernos prácticamente inmunes a lo que todavía nos descentra y consigue “amargarnos la existencia”.

La figura del jefe autoritario como *proyección* del padre radical, la figura de la esposa controladora como *proyección* de una madre dominante, la figura de un hijo “difícil” como *proyección* de lo que no nos gustó de nosotros... Se trata de múltiples figuras que se repiten como *constelación familiar* que orbitó en nuestros primeros años de vida y que seguimos proyectando en sucesivos escenarios, mientras aprendemos a resolverlas e integrarlas.

Atención ante aquella conducta ajena que despierta nuestra aversión. Recordemos que las críticas y menosprecios que formulamos, envuelven proyecciones de *partes nuestras sin resolver*. Aspectos que en alguna medida no aguantamos en nosotros mismos y “vemos” insoportables en los demás. Cuando uno enfrenta semejantes situaciones, significa que la Vida nos señala un trabajo pendiente, así como la oportunidad de ampliar el viejo yo hacia un espacio interno que clama revisión. Una vez lograda la *desafección* ante conductas anteriormente odiadas se podrá acceder a un nuevo nivel de conciencia.

Sucede comúnmente que en situaciones familiares que creemos controladas, bajamos la guardia y es, precisamente, cuando, de pronto, *despierta el dragón* que vive escondido en las profundidades de nuestro inconsciente haciendo estallar el conflicto. Un conflicto emocional que suele comenzar con un detalle que *desbordó el vaso* y que si se analiza con precisión, no es más que un reflejo del miedo y la impotencia que nuestro niño interior registró. La irritación es una incómoda *crux*, pero también supone una gran oportunidad de “mover ficha” en el tablero del Gran Juego del Conocimiento y la Comprensión de uno mismo. Sin duda, el objetivo de iluminación más importante de la vida.

DISCERNIMIENTO

La descripción que Pedro nos hace de Juan, más nos sirve para conocer a Pedro que a Juan. Spinoza.

Cuando el señor Darwin, mundialmente conocido por sus aportaciones a la teoría de la evolución de las especies, entró por vez primera con su gran barco de tres mástiles en una bahía de la Patagonia, los nativos que se encontraban haciendo sus labores en las playas, no se percataron de la entrada de ese gigante de grandes velas desplegadas que, a un centenar de metros, se aproximaba hacia ellos. Mr. Darwin nos cuenta que su tripulación contemplaba insólita como aquellos nativos, aunque pasaban la mirada sobre el mar, barco incluido, se mostraban ajenos a éste ya que, literalmente, parecían *no ver* el gran navío, “*The Beagle*”, flotar sobre las aguas “en sus mismas narices”. Sin embargo, cuando el barco echó anclas y los marineros hicieron descender las pequeñas barcas para acercarse a la playa, fueron inmediatamente reconocidos, cundiendo el sobresalto en la costa. ¿Por qué los aborígenes parecían no ver algo tan insólito para ellos, como un barco de esas dimensiones?, ¿por qué algo tan evidente como una gran nave resultaba invisible para esas mentes y sin embargo, cuando aparecieron las pequeñas barcas, fueron de inmediato vistas?

La respuesta es proporcionada por las leyes de la *percepción* de los fenómenos que viene a decir : *el que tiene en la frente un martillo no ve más que clavos*. Por ley lógica, el aborígen no concibe siquiera la existencia de un “pedazo de barco” como el que esos “extraterrestes”, con el Sr. Darwin al frente, presentaban en la bahía. Sus cerebros *no reconocían* tal realidad, porque simplemente creían imposible que tal cosa existiese. Por lo tanto, sus mentes ni podían suponerla ni reconocerla. ¿Acaso sucede que la mujer embarazada tiende a “ver” muchas más mujeres embarazadas que en tiempos anteriores al embarazo?, ¿acaso cuando queremos comprar un determinado modelo de coche, “casualmente”, comenzamos a “ver” mayor cantidad del mismo de la que parecía antes circular por las calles?

¿Acaso la llamada realidad se conforma en nuestra mente por *consensos culturales*? Se afirma que lo que vemos “ahí fuera” es una *proyección* de la película que tenemos dentro al más puro *estilo cine*. Es por ello que “lo que Pedro ha detectado de Juan, más nos dice de Pedro que de Juan”. Los defectos y virtudes que *reconocemos* en el otro no ofrecen tales posibilidades de reconocimiento, si previamente no se han experimentado o reconocido dentro de uno mismo. Tanto cuando admiramos como cuando sentimos aversión hacia una determinada característica de otra persona, en realidad, con quien estamos experimentando atracción o rechazo, es con un espejo que refleja lo que sentimos en alguna parte profunda del Yo.

Entonces nos preguntamos, ¿existe la realidad física objetiva? La respuesta, tal vez, tenga algo que ver con los llamados *sueños lúcidos*. Como se sabe, el sueño lúcido es como todos, pero con la diferencia de que el soñador *se da cuenta* de que está soñando. Se trata de una interesante experiencia que ofrece al sujeto la posibilidad de cambiar a voluntad el guión onírico. Algo que no altera de forma alguna la sensación de realidad que tal tipo de sueño ofrece. Observemos que las variables de tensión sanguínea, sudor, orgasmos y otras constantes neurofisiológicas que pueden acontecer, dan realidad inusitada a esa película mientras nuestro cuerpo ronca inmóvil.

¿Existe acaso un *sueño de día* en el mundo de la vigilia y un *sueño de noche* entre sábanas?, ¿acaso el tan nombrado *Despertar de la Conciencia* tiene que ver con el reconocimiento de la película que nuestra mente está permanentemente proyectando?, ¿y a partir de tal reconocimiento...?, ¿Libertad?

DISCERNIMIENTO

El aislamiento es la pobreza del yo. La soledad es su riqueza. May Sarton

¿Alguna vez se ha preguntado usted cuántas horas al día permanece en silencio? ¿Dedica tiempo a estar consigo mismo mientras se ordenan experiencias en su cabeza?, ¿mientras se acallan diálogos internos y deja entrar intuiciones en la consciencia? ¿Dedica tiempo a no hacer nada útil y dejarse fluir en el alma? ¿Cuida usted su interior al igual que su estómago, su pelo o su cara? Recuerde que mientras la soledad llega a ser una bendición, por el contrario, el aislamiento es toda una patología.

A veces, sucede que al vivir con otras personas, hablamos sin parar de las cosas que por nuestra mente pasan. Sin embargo, resulta paradójico que en la agitación y las prisas cotidianas resulte difícil compartir silencios conscientes y espacios en los que se atienden niveles profundos de la persona. Tal vez, merezca la pena aumentar nuestra salud mental y dejarse fluir por los paisajes internos que requieran reflexión y contemplación serena.

Por las mañanas, antes de salir de casa, dedicamos a nuestro cuerpo limpieza y elegimos ropas adecuadas. Sin embargo, ¿qué hacemos con nuestra mente y con las gafas de ver la existencia? ¿Sabemos estar con nosotros a solas?, ¿dedicamos atención al sentido que tiene nuestra existencia?

Si nos encontramos *encapsulados* en los hábitos de una vida estrecha, apostemos por los cambios. A veces, estos se disfrazan como pérdida que revoluciona y desordena nuestras moradas. Son tiempos en los que conviene gestionar nuevas amistades, abrir relaciones y entablar comunicación con gentes diversas. El aislamiento es un virus que vive de los miedos, muchas veces antiguos y recónditos que traemos colgando en la espalda. Salud es apertura a otras mentes, aprecio de otros ritos, de otras costumbres y otras formas de entender la existencia. Recordemos que cuanto más diversidad hay en el jardín, más sana y flexible es la vida que brota.

Para ser realmente uno mismo se precisan espacios de soledad en los que uno indaga, sintoniza y se recarga. La soledad inspira porque la mente demanda cerrar procesos internos que si no han sido resueltos sobre la marcha, inquietan al sueño y nos alejan de la esencia. La soledad es un estado espacioso, algo que también puede vivirse junto a otra gente en convivencia. Algo que resulta más sencillo cuando dedicamos un espacio al sí mismo y atendemos las corrientes sutiles de la conciencia.

Cuando vuelva usted a casa, detenga su película y observe. Tómese tiempo para recogerse y abra un espacio para “respirar consciente” mientras revisa el día, relaja su mente y se vacía de cargas acumuladas. Si es usted rico en tiempo, tiene la mayor de las riquezas, ¿de qué sirve ganar más dinero si al final, no disponemos de tiempo para metabolizar emociones y gozar en el *darnos cuenta*?

Si se refugia demasiado en su trabajo y siente que incluso a menudo se crispa en los fines de semana, tal vez haya un remedio: cultive la lectura lúcida, haga ejercicio y acérquese a otros seres con riqueza de espíritu sin querer “vender” su persona, es decir, desde esa inocencia que no cuida el “qué dirán”, sin pasteos ni cuidados por la posible desaprobación externa. Y sucede que al abrir el pecho con la verdad sencilla y al dejar salir aquí y allá lo que llevamos dentro, ocurre algo “muy fuerte”: el viejo aislamiento emocional se torna en capacidad de regocijo con otras personas mientras nace una nueva sensación de soledad que ya se disfruta desde el alma.

ECUANIMIDAD

Desapego es soltar lo viejo sin que lo nuevo haya llegado aún.

Nisargadatta

Nos encontramos en crisis cuando sentimos caducados nuestros *modelos mentales* y todavía no tenemos claro cómo serán los nuevos. El *programa de pensamiento* que hace años resolvió nuestra vida y que, incluso, fue bienvenido en su instalación y puesta en marcha, también tiene su momento de caducidad y decadencia. Cuando un modelo de vida llega a su declive, comenzamos a experimentar un “vivir de manera plana”, sin el chispazo de creatividad y sin ese sentir de que *todo encaja*. Atravesar este espacio de tránsito entre el final de lo viejo y el comienzo de lo nuevo, es tarea delicada. Son momentos de confusión que, a menudo, remueven emociones dolorosas, antiguas y tapadas. Y sucede que ante la muerte del viejo programa y la emergencia de lo nuevo, lo que realmente alumbró el túnel de acceso, es poner conciencia y respirar el dolor almacenado de las viejas sombras que enturbian nuestra calma.

En tales momentos, *soltar* es una idea clave. Dejar partir y caminar muy atentos por el *filo de la navaja*. Son tiempos en los que *el cada día* tan sólo da oxígeno para el momento inmediato y para resolver las pequeñas cosas. Sucede que tan sólo el hecho de *darse cuenta* de lo que pasa, ofrece claves para acelerar agonías y levantar la cortina de unas pupilas que todavía tenemos medio cerradas. Son tiempos de avanzar casi a oscuras, *atentos a cada paso* que, por pequeño que sea, disuelve ansiedades y pincha memorias virtuales y pasadas.

La libertad, tal vez, no está en romper relaciones con ésta o aquella persona que nos incomoda. La libertad comienza por *soltar dentro* de uno mismo, y más tarde, cuando logramos que la conducta de dicha persona no nos afecte, todo cambia, ella sola se retira, se muere o simplemente la trasladan a otra tierra. La naturaleza es sabia y cuando toca renovar las hojas del otoño, soplan suaves brisas que las separan de las ramas. La vida entonces se renueva y la mirada se ensancha. Para desapegar los hilos dependientes que un día hemos tejido con otras personas y convertirlos en relación independiente y sana, pasaremos por *soltar dependencias* y fluir por al abismo del presente, atestiguando lo que pasa.

La libertad comienza por observar a la mente que piensa, experimentando que el *veedor* no es lo visto y que la identidad Real del *sí mismo* no es la mente que piensa, sino más bien la consciencia-testigo que la observa. Recuerde que el *ojo no se ve a sí mismo*, y si el yo es capaz de darse cuenta del pensamiento, es que el pensamiento no es el yo, sino del yo, de la misma forma que lo pueda ser “mi” chaqueta. Para despegarnos de la mente egoica, primero hay que abrir ese Ojo que ve el propio discurrir de las ideas y *atestiguar* el proceso que éstas siguen cuando brotan y se asocian.

Como dijo el sabio: *Ábranse a lo nuevo, amigos, y detengan las suposiciones que, en realidad, no son más que proyecciones de memorias pasadas. Tal vez nos aguardan experiencias que creíamos deseables pero todavía imposibles, vivencias que para llegar, tan sólo requieren que ustedes se suelten y se abran. Permitan entrar al destino que, cada día, co-creamos con nuestros pensamientos e intuiciones abiertas. Déjense abrazar por La Presencia, y hoy, en algún minuto de la jornada, levanten el corazón al cielo y respiren confianza.*

En realidad, lo viejo se desprende mientras lo nuevo avanza. La eternidad aguarda para hacernos libres del tiempo, para recobrar la Unidad perdida y observar la sonrisa del alma.

ECUANIMIDAD

El Ser no se identifica con el fracaso y el éxito. Aprenda de ambos y vaya más allá. Nisargadatta.

Cualquier identificación del propio yo con el fracaso o con el éxito es una errónea reducción de la totalidad que *es* uno mismo, a una mera *parte* que representa su *ego o persona*. Vincular la *identidad esencial* al yo superficial que vive entre los dos mencionados polos, supone perder la perspectiva global y encerrar al Ser que somos en un cliché tan transitorio como local. El hecho de decir “soy tal o cual...” supone reducirse, ¿acaso no *somos* mucho más que ese estrechamiento?, ¿por qué nos empeñarnos en limitar lo que tiene tantas caras? En todo caso definamos: “*una parte de mí es...*”

Tanto el éxito como el fracaso son tan sólo *interpretaciones mentales* acerca de sucesos acontecidos tras nuestras previas expectativas. Una interpretación efímera que varía en cada persona y en cada momento de la vida. Un mismo suceso objetivo, para unos puede suponer un éxito y para otros un fracaso. Dos polos o estados emocionales de una misma realidad que tienden a enredar al sujeto en un movimiento psíquico pendular. Éxito significa lograr nuestros objetivos, pero en realidad, el *éxito por excelencia*, será aquel que tenga que ver con el despertar de la conciencia, con el cese del sufrimiento y con la recuperación de nuestra lúcida identidad esencial. Un objetivo de *anámmesis* que da sentido a la vida y cuyo sendero constituye la realidad última a la que, tarde o temprano, todo ser humano llega.

La clave para lograr un objetivo está en el grado de *atención sostenida* que dedicamos al tablero de juego en el que éste se desarrolla. Los éxitos en su parte luminosa proporcionan al ego un cierto grado de seguridad y auto confianza. Sin embargo, en su vertiente sombría pueden ser fuente de arrogancia que ignora la cara y la cruz de la existencia. Por el contrario, el fracaso, aunque muchas veces supone una experiencia dolorosa, es un valioso aprendizaje para trazar avenidas de aprendizaje hacia futuros logros desde la sabiduría del alma. *En realidad, no existe el fracaso, tan sólo existe crecimiento y aprendizaje.* El fracaso es una experiencia de “aplazamiento del logro” que, a su vez, trae consigo ajustes personales que marcan “un antes y un después” en la corriente de experiencias humanas.

La vivencia del fracaso suele regalar un gran *desapego* de la malla onírica en la que vivimos enredados, ya que las emociones que éste conlleva, instan a la recuperación de la visión global. Al enfrentarnos a la frustración derivada del fracaso, una parte de nosotros aprende a desenredarse del hechizo tendido por las burbujas de la expectativa. Promesas que, a veces, pueden aprisionar al alma humana en la sed insaciable de vivir un determinado que la encadena al *samsara*. En realidad, en el desencanto del fracaso subyacen las semillas del éxito, semillas que a su vez liberarán del sueño en las nuevas albas.

¿Qué hay más allá del fracaso y del éxito? Algo tan parecido a lo que fluye por entre dos orillas de un río. Se trata de la *observación consciente* del juego polar de la propia naturaleza mental. Un nivel de conciencia que se encuentra más allá de cualquier identificación con alguna de las dos orillas. Aprendemos del éxito y aprendemos del fracaso, ambos son dos *maestros del alma* que traen sutiles lecciones para desarrollar toda la sabiduría y compasión que laten en el corazón humano. Nadie escapa a las dos grandes lecciones que ambas experiencias conllevan. Lecciones que hacen referencia a la montaña inmóvil de la *ecuanimidad* como símbolo interno de una perfecta *neutralidad* que ni prefiere ni interviene, sino que tan sólo testifica el devenir de sucesos, más allá de las interpretaciones que la mente demanda en el sinuoso proceso de la existencia.

ECUANIMIDAD

Las limitaciones del vivir se superan con una buena dosis de desapego inteligente. Nisargadatta.

Cuando nos vemos sometidos a la frustración y al conflicto, es fácil sentir que una parte de nosotros ha perdido la perspectiva y se ha enredado en el juego neurótico de la implicación. Uno se pregunta: ¿cómo salir de esta pequeña cárcel emocional? La respuesta señala que para salir de la limitación y disolver la tensión conviene recuperar la distancia y su consiguiente objetividad.

¿En qué consiste el desapego? Desapegarse es distanciarse y desprenderse de la identificación con el objeto que nos “engancha” y que, a su vez, nos impide vivir en el equilibrio y la ecuanimidad. En realidad, el hecho de desenredarse de una situación no supone actuar hacia fuera, transformando y manipulando lo exterior, sino más bien, trabajar hacia dentro del *sí mismo* desviando la atención del objeto que nos altera y dejando pasar el tiempo suficiente como para enfriar la atmósfera emocional. Una vez recuperado el estado mental de silencio y sosiego es el tiempo de la acción correcta.

¿Acaso existe algún cirujano que pueda operar asépticamente a su propio hijo? En general, los padres suelen sentirse demasiado implicados con sus hijos como para actuar con neutralidad. Sin embargo, tal apego también se extiende a otras personas, a las cosas, a la imagen, al lugar, a las ideas y a diversas formas de vida. Aprender a desprenderse del poder que dichos aspectos ejercen sobre nuestra conciencia es un acto de libertad. No se trata de abandonar las cosas o personas que queremos, sino de aflojar la relación interna de identificación y dependencia con las mismas. Para lograr este objetivo, hay personas que cada noche se despiden de la vida y se desprenden de todo lo que las identifica. Tal ejercicio es un salto a la libertad que, a la mañana siguiente, permite relacionarse con todo lo “perdido”, pero de una forma más ecuaníme y serena.

El mencionado ejercicio recuerda a los antiguos ritos de iniciación egipcios en los que el futuro iniciado “moría” simbólicamente y más tarde, al renacer, ya vacío de apegos e identificaciones, recibía el merecido rango. *Perderlo todo para ganarlo todo*. Vacarse para dejarse ocupar por la nueva Agua de Vida. En otros rituales antiguos, el corazón del iniciado era pesado en una balanza a fin de comprobar si estaba libre de apegos. En las prácticas Zen se conduce al sujeto a un estado de *vacío mental* para experimentarse desapegado, sin la carga de condicionantes que el ego racional arrastra.

El mayor testimonio de desapego es sentido cuando reconocemos nuestra identidad esencial y tratando de responder a la pregunta *¿quién soy realmente?*, nos adentramos hasta encontrar el sujeto primordial, al Yo-Observación que por ser *presente puro* está más allá del tiempo. Se trata de Un Yo-Totalidad-Infinitud cuyo reconocimiento, al alcance de todo ser humano, sucede a través de una íntima experiencia que señala la máxima expresión de desapego del ego racional.

Para superar las limitaciones que produce el miedo, así como los sutiles afluentes que éste filtra por todos los recónditos rincones de la mente, merece ejercitarse en el desapego. Para ello, conviene saberse retirar a un espacio de atención y silencio para recuperar lo esencial y liberar la consciencia de enredos con las partes más dominantes de nuestro ego. El miedo y el deseo condicionan la claridad del presente. Y para navegar por entre los polos extremos desde el noble *sendero medio*, conviene aprender a vivir en la *observación sostenida*. Sin duda, el ejercicio de desapego con la mente pensante más significativo y liberador de nuestra existencia.

EFICACIA

No basta con hacer el bien, hay que hacerlo bien. Diderot.

Los mitos que las antiguas religiones solían presentar nos decían cómo los dioses celestes actuaban desde el Más Allá y manipulaban el destino de los hombres a través de un supremo poder. Tal creencia ha servido para aliviar el miedo y el dolor a millones de personas que, como último recurso, rezaban para cambiar los males que parecían avecinarse. Pero este *intervencionismo divino*, si bien ayudaba a crear una sanadora esperanza y, en muchos casos, a propiciar acciones que cambiaban las cosas, también ha hecho suponer a personas sencillas que, por el hecho de trabajar para buenas causas, podían permitirse actuar con torpeza y negligencia ya que Dios “lo arreglaría”. Parecía que, dada su buena intención, aunque fuesen ineficaces y tuviesen resultados negativos, los dioses harían el resto y darían eficacia al logro de sus metas.

¿De qué sirve la buena intención de ayudar a un enfermo, si por descuido infectamos sus heridas?, ¿de qué sirve trabajar en una excelente ONG, si nuestro carácter confunde y crea malestar entre sus miembros y colegas?, ¿de qué sirve querer ser útil al mundo, si finalmente nuestras formas y maneras entorpecen y dificultan el logro global de las propuestas?

Para actuar con eficacia, no sólo se necesita intención, sino también una correcta aplicación de los medios y de las formas. Y para ello, no sólo es menester el deseo de “buen rollo”, sino también la competencia profesional y emocional que, de otro modo, puede intoxicar nuestra atmósfera. El hecho de querer hacer el bien no otorga una *bula* de desarrollo personal, ni exime al sujeto de *formación permanente* en las técnicas profesionales más excelentes y avanzadas. Hacer bien las cosas es poner atención a cada acción que realizamos por pequeña e insignificante que parezca. El éxito no sólo está basado en los pequeños detalles, sino también en aprender a encarar los problemas que surgen sin dejar para mañana lo que, a veces, se teme afrontar en el ahora.

“Lo siento, mi intención era buena”. Una frase que suele escucharse en boca de alguien que anclado en su ignorancia, causa problemas. En realidad, aunque trabajemos en una catedral y cuidemos de las mismísimas cosas sagradas, convendrá resolver con eficacia las labores encomendadas. El ser humano actual se orienta hacia el logro de una *Conciencia Integral*. Se trata de un nivel que permite actualizar con plena eficacia las diversas potencialidades que nuestra identidad global conlleva. La Conciencia Integral es un estado que *conjuga* las facetas básicas de dos aspectos que tienden a excluirse como líneas opuestas. Por una parte, el *ego sensorial* de los deseos que se desenvuelve en el reino material de lo prosaico y por otra, el *alma profunda* que conduce a la esfera sutil de la Verdad, la Bondad y la Belleza. Dos líneas de desarrollo que, lejos de excluirse, corren entrelazadas y paralelas.

Para lograr resultados en cualquiera de ambas esferas, conviene construir buenos cimientos y establecer bases firmes y sólidas. Aunque uno se sienta “bueno” en la intención, no logrará que los *dioses invisibles* arreglen las deficiencias de cimentación que su edificio arrastra. Somos responsables de nuestras obras, tanto si tienen defectos como si son perfectas. La eficacia está presente cuando producimos consecuencias conscientes e intencionadas. Es decir, cuando transformamos las cosas en sintonía con nuestras metas. Para ello, sabemos que conviene poner atención a los detalles, atención al aprendizaje sostenido, y atención al momento presente del que brota infinitud y magia. La *acción noble* y correcta es un *yoga* que trabaja para salir del Laberinto y despertar a la consciencia. Para ello no basta con hacer el bien, hay que hacer las cosas bien.

EFICACIA

El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales.

Albert Schweitzer.

Las acciones mueven el mundo en el que vivimos. Pero, ¿qué es lo que mueve a las acciones? La respuesta nos dice que, sin duda, son los pensamientos y actitudes que se adoptan. Es evidente que no hacemos las mismas cosas desde una actitud de confianza y generosidad, que desde la desconfianza y la escasez. Y conforme uno va “monitorizando” la relación entre nuestros pensamientos fugaces y sus consiguientes acciones, se llega a la conclusión de que podemos construir el destino, simplemente eligiendo y cultivando una *actitud de excelencia*.

Para abrir la puerta del éxito, uno puede elegir pensar que nada es casual en el Universo y proceder a formularse preguntas tales como, ¿en qué me ha beneficiado y qué he aprendido del conflicto y la contienda? Responder a esta cuestión es una forma de recordar que todo acontecimiento tiene una intencionalidad positiva y que será nuestra actitud la que determinará si *el vaso está medio lleno o medio vacío*. El hecho de adoptar una actitud u otra, desencadena que el Universo haga el resto. Detrás de todo acontecimiento hay una enseñanza que una vez aprendida, ya no vuelve ni incordia.

La actitud es tanto la madre de los pensamientos, como éstos lo son de las acciones. Las acciones, a su vez, lo son del carácter y el carácter lo es del destino. Toda la cadena comienza por la actitud. Algo que uno puede influir y cultivar. Algo que empieza a depender de uno en la medida que se deviene progresivamente más consciente. El cambio de vida es un derecho universal que podemos ejercer. Lo que somos hoy en todos los niveles, bien sea en el profesional y económico, bien en el aspecto afectivo o bien en el estilo general de vida, aunque nos cueste creerlo, es justamente lo que un día imaginamos que llegaríamos a ser. Si uno se *reinventa dentro*, todo se transformará afuera.

Conviene devenir consciente de la actitud que subyace tras nuestras palabras. Un enfoque de cooperación trae cooperación. Un enfoque de servicio a la vida, trae vida. Si observamos que la posición egoísta y negativa está muy anquilosada, indaguemos en nuestra mente y ensanchemos la consciencia. Si *observamos nuestra mente*, de manera ecuánime y sostenida, el cambio vendrá sin esfuerzo y por añadidura. En realidad, somos luz, observación. ¿Cuál es el bloqueo que afecta nuestra mente?, ¿antiguas huellas de dolor? Somos más que un archivo. Somos apertura.

¿En qué enfoque decide uno instalarse hoy? Un día es toda una vida y, en consecuencia, merece la pena elegir como vivirla. La “buena vibración” que brota de una progresiva consciencia es benéfica y expansiva. La actitud que uno elige impregnará la *atmósfera psíquica* en la que vive. El asunto es acordarse a lo largo del día de que se ha elegido, aspecto que al ser ejercitado convierte el inconveniente en virtud. Una actitud de indagación permanente. ¿Cómo acordarse de tal propósito a lo largo de la jornada? Tal vez, convenga comenzar el día dedicando el primer pensamiento al Universo y al sentido profundo de nuestra vida. ¿Para qué vivo el día de hoy?, ¿qué sentido tiene mi vida?, ¿qué propósito vital, *decreto* manifestar durante la jornada? Uno observa que esta manera de recordarse a sí mismo permite no olvidar que la vida es mucho más que resolver las necesidades de nuestro organismo físico y social. Trazar cada mañana el *punto a lo Real*, revela una dimensión trascendente de la existencia e hilvana la diversidad de las formas con un hilo de luz-consciencia. El punto de Infinitud comienza a estar en nuestras manos. Y eso merece atención sostenida.

EFICACIA

El pesimista se queja del viento.

El optimista espera que cambie.

El realista ajusta las velas.

Guillen George Ward.

Los momentos de tormenta forman parte de la travesía del vivir. Pensar en la posibilidad de una vida sin la irrupción de inesperadas ventiscas y sin cielos en los que, de pronto, aparecen negros nubarrones y grandes olas, es ignorancia de la leyes de la naturaleza.

El río de la vida fluye entre las orillas del placer y del dolor. Un diseño existencial que se basa en el contraste y que cuando la mente humana lo asume y acepta, resulta tan interesante como navegable. El arte de vivir es el arte de saber desplegar las velas para neutralizar el sufrimiento y, sin embargo, aceptar el “dolor natural” que se desprende de determinadas experiencias. La matriz de esta inteligencia se basa en la adopción de actitudes diversas ante la insospechada perturbación. Unos optan por la queja estéril y debilitadora que niega la propia capacidad de superación. Otros, prefieren transferir sus talentos como navegantes y tras abandonar el timón se dirigen a los cielos para negociar cambios en los truenos y en las olas.

Cuando la tormenta estalla y los truenos rompen el cielo, de nada sirve quejarse. La queja crea una atmósfera de inutilidad personal e intoxica nuestro inconsciente. Ante la queja, ninguna persona que nos acompañe en la travesía, va a hacer más por resolver la situación ni siquiera desplegar mayor eficacia. En todo caso, su labor se verá acompañada del virus quejumbroso de impotencia que tiende a contaminar la atmósfera.

En tiempos de tormenta, las personas con fe imploran al cielo soluciones para sus desgracias y ello no sólo porque el milagro acecha y sus miedos se calman, sino también porque concretan lo que quieren y ponen en marcha cambios mágicos en los andamiajes del Gran Sueño. Sin embargo, el hecho de compartir con el Universo lo que precisamos, no sustituye la acción oportuna e inteligente de aquél que sabe plegar las velas y poner rumbo hacia las costas.

Cuando el momento que uno vive es difícil, bien sea porque hay tormenta en los cielos o porque atravesamos estrecheces en la tierra, sabemos que, tras cada paso, contamos con un gran aliado que corre a favor del sosiego: el tiempo. Sabemos de la transitoriedad de las cosas y que *todo cambia*. Cada minuto abordado con coraje es un minuto de victoria. Cada metro recorrido, un metro que dejamos atrás en el camino de salida. No se trata de optimismo o pesimismo, sino de alcanzar la competencia emocional suficiente como para mantener el discernimiento y adoptar medidas de plena eficacia.

En los tiempos difíciles, la mente tan sólo enfoca allí donde se requiere apoyo, acción inteligente y soluciones inmediatas. A medida que uno supera los golpes de las primeras olas y ajusta el rumbo ante los vientos que soplan, su corazón se *vacía de ilusiones* mientras aplica remedios eficaces y rápidos en plena contienda. Tal vez no sea tiempo de opinar, ni tan siquiera de tratar de divagar y comprender, sino que se trata de actuar. Más tarde, cuando la tormenta se aleje y el horizonte se despeje, será el tiempo de respirar profundo, de sentir el silencio y de dar las gracias. En realidad, es entonces cuando corroboramos que *el viento y las olas corren a favor del que sabe navegar*

ENTUSIASMO

No sólo éramos felices, ¡además lo sabíamos! Kipling

Si el éxito consiste en lograr nuestros objetivos, una forma básica de felicidad consiste en constatar que estos se han conseguido. Y aunque tal sentimiento de logro sea fugaz, el hecho de *darse cuenta* de que en algún día anterior, uno llegó a imaginar y desear aquello que ahora logra, produce corrientes de alegría. De la misma forma, si alguien se propuso gozar de la sinérgica aventura del “descubrir juntos”, y, de pronto, se da cuenta de que lo que en ese momento está viviendo es, justamente, un objetivo anteriormente deseado, sucede que el goce aumenta. Sabemos que la consciencia de placer aumenta el placer. Saber y compartir que se es feliz multiplica la positividad de la emoción. Y aunque la felicidad con mayúsculas es *in-causada*, es decir, que carece de causa anterior que la produzca, bien es cierto que lograr objetivos, tras un esfuerzo sostenido, produce una satisfacción reparadora.

Cuando todavía la mente está dormida, ignora que el tipo de vida que cada uno de nosotros vive en los tiempos actuales es justo el modelo que anteriormente creímos y soñamos llegar a ser algún día. Ni más ni menos. La utopía se hace realidad porque todos los sueños nacen con vocación de ser experimentados. Así funciona el juego de la creación, ella se sirve de nosotros y se autocrea a través de nuestra imaginación creadora. El tipo de vida que cada cual vive, no es tanto un problema de buena o mala suerte, sino de la calidad del propio programa mental y del nivel de consciencia.

¿Acaso nos tienta pensar en la existencia de un destino? ¿Acaso está todo predestinado por una Inteligencia Suprema que sincroniza acontecimientos e hilvana lo aparentemente desconectado? A veces uno lo siente e intuye así. Otras veces sin embargo, pensamos que la realidad conocida se construye, instante a instante, mediante nuestras opciones de pensamiento. Y, tal vez, la verdad se halla tras las dos posiciones, ni la una, ni la otra, y ambas a la vez. Tal vez convenga soslayar la tendencia de excluir alguna hipótesis por ajena que parezca. En realidad, todos los aspectos pueden ser integrados en un nivel de conciencia expandido en el que no hay contradicción y en el que todo es compatible. Un estado denominado como *no-dos* u Observación Pura.

¿Cómo vivir dicho estado? Para ello, deténgase el amante durante unos instantes y tórnese consciente de la ternura que su ser puede desplegar. Atestígüese cómo brota el manantial de energía que fluye sin causa. Un espacio interior en el que se ofrece Agua de Vida y *amor consciente* a todos los seres sensibles. Alguien dijo que la raíz de todos los problemas de la Humanidad tan sólo estriba en no ser consciente. En realidad, no darse cuenta de que uno ama y de que además goza del amor, es no amar.

Y parece que tenemos un derecho legítimo a gozar, que somos criaturas que merecemos la paz profunda, tan sólo por el simple hecho de ser conscientes. No hace falta que uno haga méritos ni que se lo gane realizando esfuerzos por conseguirlo. Nada hay que hacer, tan sólo se trata de estar preparados para que el sentimiento de amor nos busque y encuentre. Mientras tanto, uno respira en la gratitud adelantada. El hecho de dar las gracias por lo que uno quiere sentir, es ya sentirlo.

Sentirse bien e irradiar nuestro bienestar es un estado de *conciencia nuclear* que se encuentra más allá de la exaltación y del extremo emocional. En realidad, el Observador está más allá de los polos del péndulo. Es la propia mano que sostiene los platillos de la balanza. ¿Hay algo mejor que darse cuenta de esa paz que brota más allá de las alegrías y las tristezas, plenamente observadas?

ENTUSIASMO

Los hombres piensan que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse. Gabriel García Márquez

Nunca es tarde. Si decidimos enamorarnos, llegará el amor a nuestra vida. Y, si por el contrario, pensamos que, dadas las circunstancias y las experiencias vividas, ya no nos podemos enamorar, sucederá que el sentimiento de amor no podrá latir en nuestra consciencia. Pero, en realidad, una cosa es decidir enamorarse y otra muy distinta es pensar que “necesitamos” al otro sexo y del sexo para sentir amor y, por tanto, buscar como hurones por entre sus madrigueras.

Muchas personas piensan que enamorarse conlleva *obsesionarse* con el objeto de su pasión y experimentar un *baile de hormonas* que más se parezca a un “chute” que a un estado de plenitud serena. Sin embargo, vivir *en-amorado* es vivirse fluyendo en la corriente de afinidad y empatía con la vida junto a otros seres que ríen y lloran. Vivir enamorado, en realidad, es vivir entusiasmado, un término derivado de *en-Zeus-siasmarse*, que significa “estar lleno de Zeus”, es decir, estar “lleno de Dios” con toda la calidad de energía-consciencia que cada segundo encierra. Una capacidad de la *inteligencia emocional* que permite *darse cuenta* a cada instante de que uno aprende y disfruta de todo lo que opta y llega.

Para estar *enamorado* no hace falta que exista una persona única y especial porque cuanto más enamorados estamos, más especiales son los amigos y hermanos de la vida, más entrañables son los hijos y los padres, más interesantes son los desconocidos, los animales y las cosas, más belleza vemos en el cielo y en la tierra y más conscientes somos del *alma del mundo* que nos cohesiona y rodea. Cuanto más *enamorado*s decidimos estar, más sentido tiene sentarse a respirar, contemplar los pensamientos y permitir que las corrientes de vida circulen por el cuerpo y la cabeza. Si además existe una persona muy especial cuya danza de afinidades permite compartir el descubrir y muchas de las pequeñas cosas, es perfecto. Y si ésta todavía no ha aparecido, uno no deja de seguir enamorado del proyecto esencial de su propia vida en conjunción con otros viajeros que también escuchan la música del alma. Tan sólo se precisa activar *riesgos íntimos* que invitan a viajar desde dentro y *convertirse* en lo que uno ama.

El Amor brota en la comunicación sincera, en la contemplación del ocaso y en la música que nos emociona. El Amor surge cuando asistimos a la apertura de crisálidas y señalamos con ternura la dirección a las estrellas. El Amor nace cuando despedimos a un alma que recorrió ya su camino y cerrando los ojos cruza el puente hacia el Gran Alba. Es Amor lo que aparece cuando comprobamos que alguien resulta aliviado con aquellas claves de lucidez que compartimos en aquel momento de su desgracia. Es Amor lo que nace cuando sentimos nuestra vida como un rosario de perlas útiles a los propósitos evolutivos que, aquí y allá, nos llaman y convocan. El Amor brota cuando nos sentimos útiles al propósito central que nos vocaciona. Se trata de un *estado de conciencia* que permite ver, cada día, un mundo nuevo aunque, a veces, parezca que no pasa nada.

¿Enamorarse? Sí y Sí. Amar es vivir despierto y *surfear consciente* y con destreza por entre los días de sol y tormenta. Usted sabe que nunca es tarde para decir *sí quiero* y hacerse amante del alma. Del alma del mundo y de la suya propia.

ENTUSIASMO

Hoy es el primer día del resto de mi vida. Stanislav Grof

En el momento en que uno despierta por la mañana, si está un poco entrenado, será capaz de observar como transcurren unos fugaces instantes en los que su ser pasa de existir como *Totalidad* a contraerse en la *identidad persona* que uno vive normalmente durante el día. ¿Es usted consciente de ese peculiar espacio entre los dos mundos?, ¿se suele dar cuenta al despertar del tránsito entre las dos orillas de sueño-vigilia?, ¿se ha percatado, alguna vez, del proceso de despertar en el que aparece la consciencia de que *uno es*, y el consiguiente mundo que, a continuación, su mente crea?

Lo normal es que no se haya dado cuenta, sin embargo, tal vez, mañana al despertar, se acuerde en ese fugaz instante y *atestigue* el proceso de devenir “yo”. Tal vez, si lo logra, llegará a sentir que usted “existe” sin que todavía haya aparecido el mencionado yo-persona con carné de identidad. Como consecuencia de ello, relativizará el estado de *yoidad*, y se tornará consciente de que usted es algo más que el *yo superficial* experimentado durante la vigilia. Si logra darse cuenta del *punte* mencionado, se activará una forma de salir del “yo separado” y ampliar la visión común e ilusoria de la *caverna*.

Si observa el proceso de “aterrizaje”, verá que la consciencia de su propio Yo es una contracción de la Totalidad que se convierte en dos. Por una parte, el yo-ego que acaba de emerger al despertar encapsulado “de la piel para dentro”, y por otra, el mundo, el gran *Otro*, lo ajeno. En realidad, durante el sueño, uno “existe” antes de la aparición del yo-persona. Sin embargo, el Yo en su dimensión esencial es algo más que ese yo opuesto al tú, en realidad, es SER, *neutralidad espaciosa*.

Cuando se logra salir, por vez primera, de la única realidad que existe para el yo-persona y, se accede a una más amplia modalidad de conciencia, puede afirmarse con entusiasmo que ese día es el primer día del resto de la vida, ¿por qué con entusiasmo? Porque sentirse entusiasmado significa sentirse pleno de Expansión y Totalidad. Cada instante que pase usted Despierto con mayúsculas, puede decirse que *es* Unidad, y eso significa entusiasmo en el momento presente. Pregúntese al despertar “¿quién soy?”, y no permita que las memorias saboteen la Gracia que supone *darse cuenta* del juego de volver a casa y *puntear* mundos en una integración más amplia.

Somos mucho más que nuestra mente. Cuando se abra usted a un sentimiento de Totalidad, permita que ello se manifieste en alegría *in-causada* y observe que se expresa como servicio sostenido a la vida. Ábrase a la serena neutralidad y déjese fluir por entre los pliegues del gran viaje. Cada instante, conscientemente vivido, es un don y no importa si el signo de lo acontecido es de placer o de dolor o bien de lucidez o de narcosis. Todos los estados son pasajeros. Lo importante es que algo en usted despierta y retorna a la inmediatez del momento presente. Lo único definitivo es ahora. Y sucede que ahora está usted aquí, en plena atención al despliegue de su consciencia.

¿Acaso hoy se abre un libro blanco en el que reinventar la vida? ¿Acaso ahora brota el manantial de renovación que nos lava de pasado? Usted ya sabe del poder de las pequeñas cosas bien hechas. Permita que su mente se inunde de Presencia y atestigüe el fluir por entre los pliegues de la vida.

Sólo tenemos este instante. Permita que el Río de su Vida fluya en el ahora. Somos *Océano de Totalidad y Consciencia*. Algo que no es menester buscar, ni perseguir, ni tan siquiera perder, *porque ya lo somos* y no cabe la posibilidad de dejar de serlo. ESO. Algo que siempre fuimos y siempre seremos.

ÉXITO

El verdadero éxito consiste en descubrir *quién* eres, en lugar de calcular *qué* serás. Franz Kafka.

¿Quién soy? Esa es la gran pregunta que el ser humano se ha hecho a lo largo de la Historia. Una pregunta tan universal y trascendente que su repetida formulación ha desarrollado el conocimiento esencial de la Humanidad. Sus diferentes respuestas han propiciado las sucesivas *expansiones de consciencia* que el ser humano ha conquistado de forma paulatina. ¿Merece la pena dedicar atención a una cuestión que parece no proporcionar el último modelo de coche, ni el dinero de la hipoteca?

La respuesta más sensata es que “Sí” merece la pena. Nuestra visión del mundo exterior y concreto tiene mucho que ver con *nuestra gafa de mirar la vida* y con la actitud existencial desde la que nos movemos en el ahora. Nuestra jerarquía de valores y el sentido filosófico de la existencia pueden convertir muchas penas en crecimiento y dejar caducos los viejos modos de vivirse como víctimas preocupadas. En realidad, el hecho de reconocer el propio yo, nos ha llevado a declaraciones de amor que afirman: *te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo*. Finalmente, ¿no es el propio yo, con su mayor o menor dimensión, la referencia por donde todas las cosas pasan?

Cuando alguien se *identifica* con lo que será cuando logre su particular victoria, en realidad, está mutilando al yo y engrandeciendo una sola parte del mismo. Uno en esencia no será nada de lo que ahora no *es* y siempre ha sido. Otra cosa es hablar de los yo-ideas que representará en la sociedad y que en su escenario profesional y familiar sacará a escena. El hecho de ser conocidos y valorados por nuestras profesiones o por nuestra posición económica, no quiere decir que uno crea *ser ese personaje* y caiga en la falacia de definirse con una idea tan estrecha., por ejemplo, con un: “*soy fontanero o soy jueza*”. ¿Por qué darle a una parte de nuestro yo superficial la totalidad de la propia identidad? Uno es algo más inefable e infinito que una actividad determinada. Uno es consciencia, observación inmutable y neutral del escenario de sus propias máscaras.

Si los padres piensan acerca de lo que *va a ser* su hijo en la vida, mejor será que le piensen como un *espacio de felicidad consciente*, en vez de, tan sólo, como abogado o torero. Mejor como una *apertura al aprendizaje sostenido* que como un funcionario o actriz de teatro. Es decir, con rasgos globales que se aproximan más al *ser nuclear* que a cualquiera de sus partes. Algo parecido suele suceder cuando alguien despedido descarga reproches a su pareja diciendo: “¿Eres un egoísta!” ¿Acaso no sería más Real afirmar: “*Percibo a una parte de ti como una egoísta*”? ¿Cuál es el porqué de este matiz?

Totalizar creyendo que alguien *es* lo que, simplemente, representa una parte de sí mismo es un *decreto mutilador* que ignora las otras formas que uno adopta. En realidad, *somos* mucho más que un adjetivo estrecho y miope con que se etiqueta y totaliza tanto a uno mismo como a otras personas. Por más egoístas o manipuladores que nos comportemos, tenemos conductas opuestas de generosidad y cariño que también tienen su espacio y que, cuando hay motivación, aparecen y se expresan.

Tengamos cuidado al responder a la pregunta, *¿quién soy?* Cuidado al decretar a los demás con sus pequeñas partes que no son la identidad Real, sino más bien un yo etiquetado *en escena*. Reconocerse en la diversidad de roles ofrece un más claro despertar del *yo esencial o espectador*. El gran éxito de la vida consiste en reconocernos como la Infinitud y Totalidad que esencialmente somos y eludir la tendencia a pensarse y pensar a los demás como, únicamente, alguna de sus áreas.

ÉXITO

Lo conseguimos porque no sabíamos que era imposible. Gustavo Montilla

Para que la mente logre superarse, no sólo precisa de metas, sino también marcarse listones bien altos capaces de actualizar potencialidades insospechadas. Nuestra excelencia como personas precisa de un sistemático establecimiento de objetivos y de la aplicación de una *Tecnología del Logro* que haga posibles nuestros fines. Para ello, conviene no sólo contemplar como posible aquello que se quiere, sino también poner inteligencia y trabajo para convertirlo en probable. En realidad, para lograr lo que uno desea, ¿qué mejor que *emocionarse* con el objetivo y establecer estrategias minuciosas de llegada? Más tarde, y para involucrar nuestro inconsciente en el logro, será muy útil *visualizarse a uno mismo* en la fase final del objetivo, es decir, inundado de alegría con las metas ya realizadas.

La historia de la Humanidad es una verdadera carrera de la imaginación hacia proyectos que han motivado al ser humano, más allá de los límites conocidos por su memoria. Una carrera que comienza por superar la peligrosa creencia de la “imposibilidad”, un virus letal que actúa saboteando el nacimiento de las experiencias deseadas. Se trata de afrontar un reto a la imaginación creadora que haga posible lo que, en principio, parecía imposible por nuestras creencias limitadoras.

Las creencias son los verdaderos *fabricantes de lo posible* y constituyen el programa creador por excelencia. En el pasado decíamos: *si lo veo lo creo, y si no lo veo no lo creo*. Sin embargo, ahora que somos algo más conscientes del funcionamiento de la mente, decimos: *si lo creo lo veo, y si no lo creo no lo veo*. Cuando alguien intenta algo, una y otra vez, y no lo logra, lo que en realidad sucede es que, en el fondo de sí mismo, no se cree lo que aborda. El *programa de creencias* que subyace en la mente humana se conforma en la infancia y constituye el cimiento de nuestras acciones e ideas. Lo que hoy hemos alcanzado en la vida es justamente aquello que, en el fondo, *creemos* posible y merecido para nosotros. Tal vez, ni más ni menos. Como dijo el lúcido: *Con fe moveréis las montañas*. Palabras que durante siglos han hecho referencia a la *creencia* en el logro como la cualidad que genera *confianza total* en que lo pretendido no sólo es posible, sino plenamente probable y merecido.

Los factores claves para el éxito consisten en hacer lo que nos gusta y amar de verdad aquello que pretendemos. Algo que ver con la sintonía existente entre nuestra actividad cotidiana y el *propósito central* de nuestra existencia. La manera de integrar el sentido de nuestra vida en la actividad profesional de cada día, supone convertir nuestro *propósito central* en objetivos y metas conscientes.

Si el propósito central consiste, por ejemplo, en contribuir al bienestar de la sociedad, sin duda, uno de nuestros objetivos consistirá en desarrollar la propia formación para ser más competentes y eficaces. A partir de ahí, nacerán conjuntos de metas cortas y plenamente abordables que, como pequeños escalones, nos conducirán a la llegada.

El trabajo de ser feliz empieza en uno y termina en uno. Si uno mismo es feliz, todo el Universo es un poco más feliz. Y tal vez, ésta sea una gran forma de contribuir a la felicidad global. Pero, ¿creemos que ésta es realmente posible?, ¿qué creencia tenemos acerca de dicho estado?, ¿acaso creemos que la vida es una especie de *camino de pruebas* en el que debemos *sudar* la perfección?, ¿creemos acaso que la felicidad es una utopía para ser vivida tan sólo en un hipotético *más allá*? Si existen creencias de este tipo, por más que se anhele vivir un estado de serena plenitud, nunca se logrará. Y si eso es así, ¿qué puede hacerse en tal oscuridad?, ¿qué tal encender una cerilla?

ÉXITO

Nada ocurre sin haberlo previamente imaginado. Carl Sandburg.

¿Acaso queda alguna duda de que todo lo que hoy “somos en la vida” se debe a que, en algún momento de la misma, lo imaginamos y creímos que así sería? Nuestro grado de desarrollo, nuestro nivel de fortuna, nuestra posición profesional, nuestro modelo de pareja, amigos y relaciones... son como son porque algún día pasado imaginamos justamente que así sería.

Soñar despierto es algo más que una fantasía. En realidad, es una forma de crear futuro. El arte de construir imágenes mentales, acerca de lo que uno elige vivir, no sólo puede ser algo grato, sino que además es una “bomba de relojería” cargada de poder creador. En realidad, el hecho de imaginar es poner los cimientos del logro.

El ser humano dispone de una capacidad extraordinaria de reinventarse a sí mismo. Y conforme conocemos mejor las potencialidades de nuestra mente, sabemos cómo aprovechar la carga creadora de nuestros brotes de emoción. Conviene aprovechar la fuerza motriz de los *chispazos intuitivos* para, a continuación, elaborar inteligentemente nuestro destino. Las imágenes mentales alimentadas por el sentimiento y la intuición suponen el *cliché vital* de nuestra futura experiencia. Sin embargo, cuando uno imagina su vida futura, debe revisar sus *creencias limitadoras* acerca de lo que cree poder y merecer. Recordemos que uno *merece* todo lo que sea capaz de imaginar y sentir.

El éxito ocurre cuando logramos nuestros objetivos pero, ¿acaso solemos crearnos objetivos? En caso afirmativo, recordemos que si además ponemos por escrito los mismos, reforzaremos intensamente nuestro inconsciente en la dirección imaginada. ¿Conocemos realmente nuestros objetivos?, ¿sabemos qué queremos de la vida? Si se da el caso de que deseamos algo que hoy nos parece difícil e incluso casi imposible, no saboteemos tales sueños. Recordemos que si de verdad deseamos algo es porque tal guión, de alguna forma, está en nuestro camino. En el fondo, lo intuimos como posible sabiendo que las limitaciones tan sólo están en nuestra mente. Tengamos coraje y eliminemos el temor a la frustración que pareció acompañar algunos deseos del pasado. Confiemos que tras conformar nuestros sueños, la propia *mente profunda* encontrará el camino para construir *avenidas neuronales* hacia la experiencia.

El hecho de ser capaces de *crear al propio ego* supone la obra de arte más importante de nuestra vida. Construyamos nuestro ego con las cualidades y los valores más sabios que seamos capaces de visualizar. El límite no existe, tan sólo lo ponen nuestras creencias limitadoras. Primero soñémonos felices viviendo serenos y lucidos, y tras el guión fundamental, vayamos poco a poco poniendo los detalles. Si deseamos recrearnos en la *tecnología del logro*, convirtamos cada imagen en palabras y escribamos un documento al Universo describiendo nuestra vida futura como si todo lo que uno desea estuviera ya realizado. A los pocos años, nos sorprenderemos de la precisión materializadora con que el Universo opera.

Para crear inteligentemente nuestro destino, conviene inspirarse en la *opción* más sabia de uno mismo. Si somos capaces de reconocer y admirar facetas óptimas de otros, es que, de alguna forma, están en nosotros. Construyamos el gran *mandala* de nuestra persona y nos sorprenderemos de la amable ingeniería con que el Universo apoya nuestra voluntad. Nuestra consciencia crea realidad. Es por ello que para reinventarnos, podemos elegir con nuestros pensamientos, lo que nos va a suceder.

FLEXIBILIDAD

Hay caídas que sirven para levantarnos más sabios y felices.

Shakespeare

En nuestra infancia hemos necesitado un promedio de 1.800 caídas para aprender a andar. Cada una de ellas nos ha enseñado un nuevo matiz que, posteriormente, fuimos elaborando y convirtiendo en experiencia. En realidad, cada caída que sufrimos en la vida es un aprendizaje, una lección del camino que en nada conlleva culpa ni castigo, tan sólo crecimiento y ampliación de consciencia.

A veces, cuando uno cae, habla de equivocación, sin tener en cuenta que los hechos acontecidos han tenido sentido en un diseño más amplio de la existencia. Y así como en el “gimnasio de la atención”, lo importante no es despistarse, sino *darse cuenta* de que uno se ha despistado, de la misma forma, en la vida, lo importante no es “caerse” o cometer errores, sino darse cuenta de todo el entramado emocional y mental que subyace en la caída. Cada acción cometida, por equivocada que parezca, está conectada con un infinito *tejido de interrelaciones* que se remontan a los confines más alejados de las galaxias. Nada existe aisladamente y ningún acontecimiento ya pasado puede ahora ser evitado. Tras la caída, la gran aventura de la vida está en levantarse y seguir adelante, pero entonces progresando con más templanza y una visión más amplia.

A veces, la vida requiere de *sucesos críticos* que alteran el equilibrio. Gracias a ellos, el modelo se renueva y regenera. El diseño recuerda a un laberinto de logros y pérdidas que rompen el orden previsto de la trayectoria. *La Ley de la Impermanencia* también afecta a las relaciones personales en las que, de pronto, estalla el conflicto y se pierde la medida justa entre las personas. *El Universo escribe recto con líneas torcidas* y lo que, al principio, pareció un fallo, más tarde comprobamos que ha hecho aflorar partes ocultas de uno mismo a la luz de la consciencia. Se trata de partes que, para conseguir sobrevivir, tuvimos que sepultarlas en la *sombra*. ¿Acaso no es frecuente que los hábitos y las viejas manías tapen verdades sumergidas y “encorseten” la creatividad de las personas?

La vida es tan sabia que se vale del dolor de la caída para reorientar el camino e imprimir nuevas conductas. Si bajábamos la montaña atolondrados y nos caímos, el dolor nos recuerda atención a cada paso de la marcha. Un dolor que se *vincula* a la desatención y, en lo sucesivo, hacer brotar más prudencia. En el futuro, sucederá que ya ni nos cegaremos tanto con la meta, ni perderemos la atención del momento presente que, en realidad, es lo que importa. Por otra parte, el dolor de la caída es pasajero y una vez cumplida su misión, bien sabemos que abandona.

¿Qué he aprendido de esta caída? Tal vez, la respuesta es algo más de lo que a primera vista parezca. Mientras tanto, demos gracias al Universo porque la vida, a través de los fallos y los errores, abre el cofre de nuestros secretos y, asimismo, destapa luces e íntimas sombras. Y sucede que cuando el tropiezo se acepta, nos tornamos más flexibles y tolerantes porque, simplemente, la vieja rigidez es algo que apaga la música de nuestra alma. Cuando la tormenta pasa, las aguas que permanecían estancadas vuelven, de nuevo, a fluir renovando el curso de la vida e integrando la visión de áreas ocultas y olvidadas.

¿Hemos caído una vez más? Es tiempo de reírse un poco de uno mismo y seguir adelante. Es tiempo de observar y dar las gracias.

FLEXIBILIDAD

Lo importante no es lo que sucede sino como lo interpretamos. Lair Ribeiro

La llegada de una enfermedad puede significar incómodo fastidio para unos y una oportunidad de reflexión y descanso para otros. Y así como hay personas que, ante el retraso de algo previsto, experimentan frustración y ansiedad, otras, por el contrario, consideran el mismo acontecimiento como una ocasión de distancia y desapego. La pérdida de un trabajo, un accidente inesperado, la muerte de un ser próximo, una noticia que cambia los planes... no significan nada en sí mismas. En realidad, los acontecimientos nacen neutros y alcanzan su significado y consiguiente carga emocional cuando son procesados e *interpretados* por el andamiaje de nuestra mente.

Ante esta gran relatividad de los hechos, merece la pena invertir en aquella parte de nuestra mente que se ocupa de *reencuadrar* el significado de las cosas. Si ponemos atención a la parte mental de uno mismo que *procesa* los sucesos que acontecen, observaremos que ésta dispone de opciones, o bien se canaliza por la visión negativa y centrípeta, o bien opta por dar la vuelta a la situación y contemplar el problema como una oportunidad de cambio y mejora.

La aceptación o aversión con que recibimos los acontecimientos depende, de la *perspectiva* con que son contemplados y elaborados. Es decir, cada hecho dispone, en sí mismo, de todos los colores imaginables. Por tal razón, a través de nuestra interpretación, *actualizamos* el color que mejor encaja en la compleja gama de intereses de nuestra vida. Recuérdese el famoso dicho popular que afirma: *Nada es verdad ni mentira, las cosas tan sólo son del color del cristal con que se miran*. En realidad, para asegurar el crecimiento sostenido y una buena salud mental, convendrá que aprendamos el arte de encontrar la *mejor interpretación* de lo que sucede. Aprender a interpretar es aprender a conquistar la paz. Sin duda, un deber de nuestra madurez psicológica y una responsabilidad de nuestra persona.

Ante cada suceso de apariencia infortunada, formulemos una pregunta simple pero de sorprendentes resultados: ¿Qué intención evolutiva trae este acontecimiento? Recordemos que la grandeza e infinitud del Universo no están diseñadas para ensañarse con ninguna de sus criaturas. Ante la llegada de la desgracia, uno también se pregunta qué pretende la Vida con tal acción y cuál es la intención evolutiva del proceso de pérdida al que se enfrenta. Las respuestas llegan por *vía intuitiva*, insinuando una progresiva maduración y la educación de valores y cualidades insospechadas.

Los hechos son neutros en sí mismos. Lo que nos hace felices o desgraciados son las *interpretaciones* que hacemos de los mismos. Programas mentales insertados en nuestra conciencia que, sin duda, fueron aprendidos de padres y educadores y reajustados con nuestras propias experiencias.

Recordemos que todo el Universo está implicado en cada suceso y que *azar es tan sólo el nombre que le damos a una ley todavía desconocida*. Las cosas no suceden casualmente, sino *causalmente*. Detrás de cada hecho, por pequeño e insignificante que éste sea, subyace el sentido total de la existencia. Ejercitemos una interpretación *evolutiva* de los acontecimientos y cuando nuestra mente se contraríe por frustraciones y pérdidas, respiremos profundo, observemos globalmente y abramos un espacio vacío para que otra interpretación, más evolucionada y amplia de los hechos, aparezca. Nadie nace para sufrir. Si uno quiere vivir en paz, conviene que aprenda a elaborar interpretaciones sanas y positivas de lo que, simplemente, le sucede en la vida.

FLEXIBILIDAD

No hace falta empujar a la vida.

Cuando el esfuerzo es necesario, la fuerza aparece.

Nisargadatta.

Cuando la vida precisa energía y creatividad para resolver una situación, nuestra *mente profunda* pone increíbles recursos en marcha. Se trata de facultades insospechadas que actúan sobre el momento presente con sorprendente eficacia.

Nuestra mente tiene la facultad de intuir los sucesos por venir, al tiempo que apoya nuestro propósito central de la vida. Sin embargo, conviene distinguir entre este sabio proceso y la *anticipación* ambigua de desgracias. Se trata de pensamientos acerca de “lo mal que está todo”, que pueden ser de gran toxicidad en la vida cotidiana. En realidad, sólo tenemos el presente, porque, incluso el pensamiento que se refiera a hechos futuros, es un pensamiento que nace y muere en ese instante también presente del *ahora*. Se trata de soltar el aferramiento a expectativas y sus consiguientes frustraciones. Todo el universo es cómplice en cada *eterno ahora*. Cada emoción brotará en su momento y cada paso será el que cada día convenga.

Conviene entrenar nuestra atención en el *amar la acción por la acción*, independientemente del resultado que ésta obtenga. Por ejemplo, cuando uno camina, experimenta cada paso y controla la prisa de su mente y la ansiedad de la llegada. Paso a paso, se llega, sin anticipaciones, sintiendo los pies y la espalda bien recta. Se puede ir rápido o incluso muy rápido, pero sin prisa, con serenidad y atención plenas. La prisa es tan sólo un *estado emocional* de anticipación y pérdida del momento presente. Y ella depende de nosotros. Llegaremos al lugar a la misma hora, tanto con prisa como sin ella. Cada movimiento que realizamos es el suyo, *un fin en sí mismo*. Si se lavan platos, cada plato es todo el presente, tan sólo la acción consciente de cada preciso movimiento con impecabilidad y destreza. Uno tras otro. Un presente cargado de consciencia.

El Universo conspira para apoyar el proceso de vivir feliz. Fluir es confiar y supone mantener la atención ante lo imprevisto, mientras se escucha *entre líneas* a la vida, observando *el significado* que la mente da a las cosas que pasan. Conviene vigilar la anticipación. *El que sufre antes de lo necesario, sufre más de lo necesario*. Las expectativas generan frustración. En realidad, la expectativa es memoria proyectada al futuro y, si éste no deviene tal y como esperamos, produce fastidio y rabia. ¿Y si cambiamos la palabra “expectativa” por “posibilidad”? Tal vez entonces nuestra vida, en vez de estar atrapada entre el miedo y el deseo, estará llena de posibilidades, es decir abierta y libre.

A veces aparecen sorpresas y lo que parecía emocionalmente blanco, sale negro y viceversa. Conviene aprender a contemplar lo que viene sin expectativas y entrenar la mente a percibir *núcleos de posibilidades*, y mantenerse abierta a sendas múltiples y simultáneas. Las expectativas cierran el futuro a los registros de la memoria; por el contrario, las posibilidades abren el campo a derivaciones insospechadas. Cuantas más opciones tenga nuestra mente, más capacidad tendrá de vivirse en creación continua, participando en cada momento, al sentir que uno lo elige y diseña.

Si optamos por confiar en el Gran Juego, en donde nada es casual y todo lo que sucede señala aprendizaje y experiencia, cada instante ofrecerá las claves para la *Gran Aventura de la Consciencia*.

FORTALEZA

Para ser libre en el mundo, uno tiene que morir al mundo. Nisargadatta.

En la Universidad de Stanford, se llevó a cabo un experimento conocido con el nombre de “Test de las Golosinas”. El experimento consistía en situar, uno por uno, a niños de 4 años en una habitación en la que se les dejaba frente a una golosina encima de la mesa. Al poco, un monitor les decía: --Abora debo marcharme y regresaré dentro de 20 minutos. Si lo deseas, puedes tomarte la golosina, pero si esperas a que vuelva, te daré dos de ellas--. Gran dilema. Cuando catorce años después estos niños se vieron sometidos a un estudio comparativo, aquellos que habían comido inmediatamente el manjar y los que habían esperado, se observó que los que no habían sido capaces de esperar, eran más proclives al estrés, tendían a irritarse y pelearse con más frecuencia y eran menos aptos para resistirse a las tentaciones en aras de la consecución de un determinado objetivo. ¿Capacidad de aplazar la gratificación inmediata?

Cuando uno reconoce que “necesita” una determinada satisfacción que le proporciona una cosa o la presencia de una persona, es consciente de su dependencia. Cuantas más opciones tenga nuestra mente para satisfacer sus necesidades y lograr sus metas, más poder y libertad experimenta. Aprender a aplazar el deseo y aprender asimismo a satisfacerlo oportunamente, supone ser libre de la presión, a veces obsesiva, con que éste trata de someternos.

¿Cuál es la cara oscura del deseo?, ¿frustración?, ¿apego?, ¿ansiedad? El hecho de satisfacer un deseo que consideramos irresistible y ante el que nos declaramos sin posibilidad de control, degrada nuestra vocación de libertad. *Un gramo cura, gramo y medio mata.* La medida justa de capricho y de homenaje que le damos al cuerpo y a la mente, es todo un arte que, en cada momento, varía de cuantía. El deseo puede ser un motor vital que dinamiza nuestra existencia, pero también una manera de perder el momento presente mediante *anticipaciones* y ansiosas expectativas

El deseo abarca un gran abanico en el espectro de nuestra motivación interna. Desde la compulsión hedonista hacia sensaciones placenteras, hasta el propio deseo de liberarse del deseo y ser libre de las consecuencias que éste tiene en la consciencia. Cuando el deseo es transmutado en un nivel superior se convierte en *voluntad*, una capacidad que marca el rumbo y conduce la vida.

Si uno satisface deseo tras deseo y se olvida paulatinamente de la sobriedad del alma, sentirá lo mismo que experimenta el que bebe agua de mar, que por más que beba y beba, nunca saciará su sed. Existe otro camino que se entrena en el aplazamiento del impulso y en la disciplina de una renuncia sana. Se trata de cultivar *espacios de silencio* y una permanente mirada interna. Ambos convierten el deseo en voluntad, elevando la energía del estómago apretado hacia el pecho y la cabeza. Cuando una persona desea algo fervientemente y trabaja su correspondiente desapego, logra convertir dicha “necesidad” en una “opción”, con lo que su deseo deja de ser exigencia. Los deseos de este tipo, rara vez perjudican a otras personas.

“El reino de los cielos está en tu interior”. Aprender a “pasar”, supone vaciarse de la visión ilusoria y darse cuenta de que la llamada *realidad objetiva*, no es más que una proyección de la propia mente soñadora. Y si uno muere a la ilusión del mundo, ¿a qué nacemos?, ¿qué queda?

Tal vez queda el silencio consciente del *uno mismo*.

Tal vez queda el Observador de los fenómenos que llamamos existencia manifestada.

El Veedor que se sabe Totalidad y que ya saltó tras *integrar* lo de dentro y lo de fuera.

FORTALEZA

Juega la partida que te toca.

Puede ser dolorosa pero debes jugarla. James Brady

¿Traemos acaso un pliego de experiencias que “por narices” nos toca vivir? ¿Se trata de algún extraño *plan prenatal* que nuestra supuesta entidad espiritual ha planeado para el *tratamiento de sutilización*? ¿Podemos escapar del laberinto emocional que parece habernos íntimamente tocado? Son preguntas que la humanidad, conforme se ha visto enfrentada a situaciones incómodas y dolorosas, ha venido haciéndose de forma sistemática y cuyas respuestas no se plantean en clave racional. La intuición termina por insinuar sutilmente a cada cual que existen áreas de pesadumbre no tan fluidas como otras y que, al parecer, es nuestro llamado *Karma* el que nos demanda experimentarlas con todas las consecuencias que conllevan.

¿Nos toca ser padres de hijos con defectos que atribuimos a nuestros excónyuges?, ¿nos toca trabajar con un jefe insoportable y déspota?, ¿acabar el proyecto en que nos hemos visto metidos?, ¿aplazar nuestra gratificación placentera para un momento más adecuado?, ¿quedarnos una noche en vela?, ¿cuidar de esa persona que nos “cayó en el lote” al nacer?, ¿sentir dolor por el sufrimiento de alguien con el que nos sentimos irrenunciablemente vinculados?, ¿nos toca esperar y esperar?

Pesadumbres variadas que parecen saldarse en alguna etapa del camino a través de procesos que no podemos soslayar y que tememos nos acompañen “de por vida”. Sin embargo, con el paso del tiempo, las aparentes *cruces* que parecieron llegar a nuestras vidas por una desgraciada *lotería cósmica*, son precisamente los resortes de un futuro *salto de conciencia* por el que se supera un modelo mental caduco y se accede a una nueva expansión de conciencia.

¿Nos toca aguantar a compañeros o socios que sentimos “ponen menos”?, ¿nos toca vivir un período de estrechez económica?, ¿aceptar un cuerpo que no nos gusta?, ¿nos ha tocado una familia que nos abruma?, ¿hemos vivido ocasiones en las que hemos deseado morir y, que al parecer, todavía no era el tiempo?, ¿nos toca soportar una pérdida tras otra?, ¿nos toca enfrentar la soledad? Son momentos de dolor que conllevan la certeza de un nuevo y esperanzado ascenso. Y bien es cierto que, mientras éste aprieta, la sabia *aceptación* del mismo rebaja la dolencia en grado sumo.

El dolor aceptado conduce al alma a reinos insospechados. Cuando un ser humano se siente motivado por el correcto juego de sus cartas y por terminar la partida con dignidad y nobleza, en realidad, está elaborando la *competencia emocional* que madurará su persona y abrirá la puerta del *sentido de su vida*. Cuando transmutamos aspectos tales como lo puedan ser la cólera, el sentimiento de injusticia, el deseo de venganza, la codicia, la envidia y otras muchas miserias personales, convirtiéndolas en amplitud mental y desapegada templanza, estamos haciendo aflorar al *alquimista interno* que encontró plomo en su interior y terminó por transformarlo en oro. El oro de la lucidez y la conciencia despierta.

En pleno dolor, el hecho de seguir adelante, aceptando sin resistencias, supone encender un cohete hacia planos de amor y lucidez que, más pronto o más tarde, endulzan el alma de ternura y grandeza. Una actitud que recuerda las palabras del lúcido: *En Tus manos encomiendo mi Espíritu.*

FORTALEZA

En la vida no hay cosas que temer. Sólo hay cosas que comprender.

Marie Curie

Aquella noche de tormenta, en el caserón de mi abuela, oí aquel chirrido... el pánico desencadenó en mi mente todo un catálogo de imágenes terroríficas. Al poco, percibí el ruido de pasos que se aproximaban. Al instante sentí un maldito bloqueo en todo mi cuerpo. Miré hacia la puerta de mi habitación, no podía moverme, ni tampoco apartar mi mente de la manivela... sudaba entre las sábanas, no podía hacer nada... La manivela giró, la puerta se abrió, y de pronto... apareció el rostro sereno de Julián, el guarda de la casa de mi abuela...

Tras una tormenta emocional causada por tan efímera causa externa, uno se pregunta. ¿Cuál es la naturaleza del miedo?, ¿qué es eso tan poderoso que puede desencadenar la más terrible angustia en nuestra existencia?” Las investigaciones de la mente nos indican que el miedo está basado en la memoria de dolor. Se trata de un estado mental que se conforma en base a un registro de dolor que nuestra memoria posee archivado y que es “proyectado” al futuro que nos amenaza con su posible repetición.

Además del miedo personal, existe un miedo global al mundo. Se trata de un sentimiento que nace al permitir discursos amenazadores acerca de lo inseguro que es este planeta como plataforma del vivir. Frases y decretos tales como: *las cosas van de mal en peor... otro muerto, otra guerra, otra empresa que cierra, la bolsa se viene abajo...* logran crear en la corriente mental una carga contracciones tóxicas que, tarde o temprano, somatizan en el psicocuerpo.

En realidad, desde una visión *transpersonal*, los hechos son neutros, la clave está en las interpretaciones que nuestra mente realiza acerca de los mismos. Lo que es bueno para unos, es una maldición para otros. Y al revés, cuando un suceso perjudica a unos, existen otros que sacan provecho del mismo. Cuando un acontecimiento hiera en una de las partes de nuestro yo, el mismo hecho puede, a su vez, estar sanando a otras. La vida es un equilibrio complejo entre el derecho y el revés. Cara y cruz de la moneda tejen la trama que nuestra mente interpreta. Se trata de comprender que cuando lleguen las pesadillas, se puede dar la vuelta al calcetín y elegir la interpretación más óptima. Sin embargo, sabemos que hasta el acontecimiento que parece más triste, trae sinuosamente aparejado cambios que conllevan crecimiento y apertura.

El hecho de aceptar “lo que hay”, produce una gran paz en el alma. Desde que somos bebés, sabemos que el dolor forma parte del juego del crecer. Sin embargo, esto no determina que permitamos la elaboración de discurso negativos de nuestra mente. Cuando se sienta miedo, obsérvense las memorias que maneja nuestra mente y, en seguida, procedamos a construir una opción más sana. Se trata de momentos en los que lo nuevo quiere florecer. El miedo sano nos protege de lo que puede suceder y nos conduce a la acción neutralizadora de aquello que amenaza. Por el contrario, el miedo patológico que parece carecer de solución, nos paraliza y bloquea, generando pensamientos obsesivos que no resuelven y nada aportan.

Abramos la ventana al mundo y renunciemos a la felicidad. Para ser feliz, tal vez, haya que liberarse de la esperanza de ser feliz. Lo único que tenemos es el ahora. Lo importante es observar nuestra propia mente y sus vericuetos. Y más tarde, agradecer por adelantado.

GENEROSIDAD

No habrás vivido un día perfecto, si no has hecho algo por alguien que nunca será capaz de devolvértelo. Rutz Smelter

Un *día perfecto* es algo plenamente integral. Es aquel en el que los diversos factores que tienen que ver con nuestra propia autorrealización han sido expresados y atendidos. Un día perfecto es aquel en el que, además de cubrir nuestros objetivos personales, se “hace diana” en un propósito de mayor *sentido existencial*.

Si además de hacer el pan para uno mismo, se tiene la oportunidad de hacer algo por otra persona que recorre el mismo trecho del camino, no lo dudemos, hagámoslo rápidamente, que de ello jamás nos arrepentiremos. La *cadena de favores* anónimos y los *momentos con alma* que hemos puesto en marcha sin espera de respuesta, tal vez sea una de las experiencias más valiosas que podamos recolectar en el balance final de la vida.

¿Qué significa la expresión *momentos con alma*?, ¿acaso momentos de amor sin afán de provecho?, ¿momentos de sincera compasión o de cooperación y entrega? Algunos lo relacionan con el espíritu de servicio y otros lo nombran como *sabiduría en marcha*.

Las reglas para ser feliz no suelen venir en el libro de instrucciones que el bebé trae al salir de fábrica. Sin embargo, hay unas leyes que han sido transmitidas por los ancianos de las tribus que, de boca a oído y durante miles de años, han señalado cómo sentirse bien y propiciar la armonía ajena. Y al parecer, la regla número uno es siempre la misma: *Amad a vuestro prójimo como a vosotros mismos*. Palabras que los lúcidos han pronunciado y que nada tienen de imposibles o “ñoñas”. El egoísmo y el narcisismo no se superan con una emocionada decisión, sino con un entrenamiento sostenido de generosidad, autoobservación y maduración del alma.

No deje pues escapar su gran oportunidad diaria. Como bien sabe, muchas veces no se trata de dar sino de *darse*, de entregar un diezmo de nuestro tiempo, de nuestra escucha y de acompañar la crisis de otras crisálidas. El día tiene más gracia si, además de lograr nuestras metas, la vida nos permite hacer sonar la música del alma. Si somos capaces de aliviar y hacer más llevadero el camino al que atraviesa momentos de dificultad, demos las gracias al apoyar porque, aunque no tengamos en cuenta lo que de eso nos vuelve, algo profundo en uno mismo sabe que su mejor inversión es dicha entrega.

Es mejor dar una caña de pescar para toda la vida que un pescado para cada día. Si durante el día se nos presenta la oportunidad de otorgar tal capacidad, recordemos que el Universo nos ha puesto en el lugar y en el tiempo adecuados para ofrecer salidas, aportar contactos, abrir puertas, facilitar logros, regalar ideas y aminorar esfuerzos a los que parecen soportar mucha carga.

Todo un *círculo de amor en acción* tan sinérgico como efectivo. Se trata de prestar atención durante la jornada. ¿Llegó la oportunidad de *contribuir*? Si no ha llegado aún, fluyamos atentos.

¿Qué mejor *aventura* que la de *aventurarse* en el otro?

GENEROSIDAD

El primer deber del amor es escuchar. Paul Tillich

El hecho de escuchar atentamente a un ser humano que expresa lo que siente es un acto de amor por excelencia. Cuando una persona comparte con nosotros su *intimidad emocional* mientras somos conscientes del respeto que nos merecen sus palabras, estamos amando con mayúsculas. Cuando observamos que quien se comunica está descubriendo al *sí mismo* y evitamos aconsejar o corregir, porque simplemente escuchamos sin necesidad de opinar, ¿nos percatamos de que eso es amor?

Escuchar sin dar respuestas ni consejos no solicitados es un acto de respeto e inteligencia. En general, el yo superficial tiende a sentirse obligado a contestar y decir que él también “patatín y patatán” cuando, en realidad y a menudo, lo que nuestro interlocutor busca es un *espacio de atención*. Un espacio para descubrir aspectos de su Ser que, gracias a la corriente de sinergia mutua, se remueven y afloran. En muchas ocasiones, lo que pretendemos al llamar a un amigo y contarle nuestras pequeñas cosas es *metabolizar* nuestras emociones, es decir, proceder a compartirlas para ordenar nuestro escenario interno y *darnos cuenta* del aprendizaje que éstas conllevan. En realidad, al compartir hacemos lo mismo que los cuerpos cuando metabolizan el alimento que los sustenta.

Sentir interés por la intimidad que alguien nos regala, no sólo depende de las cualidades que adornan al que nos habla, sino de nuestra propia *competencia emocional* para colocarnos en la actitud adecuada. Escuchar es expresar la capacidad de *acompañar* lo que, en ese momento, sucede *dentro* de la otra persona, sin suposiciones ni registros previos que modifiquen el interés de la charla. En realidad, todo lo que el otro comparte acerca de sí mismo, también permite al que escucha, el descubrir y resonar sus propias áreas internas. A menudo, las ideas sensibles del que se expresa son una estependa ocasión para reflejar los pliegues de nuestra alma.

Cuando uno pregunta a otra persona sobre el significado de sus inquietudes y sombras, desencadena un viaje al espacio interno. Es por ello que si llega una pregunta nacida desde ese amigo que mira a los ojos y llama a las puertas de las moradas internas, llega algo más que un curioso, llega un *puente a valores* y facetas que nada tiene que ver con el prosaico mundo de las monedas.

Para desarrollar avenidas hacia el alma, conviene crear espacios de comunicación plena. Y, si uno aprende a escuchar, disciplinando su *necesidad de intervención* durante las pausas de silencio de su interlocutor, sucederá que la conversación acometerá honduras más sinceras. Con una práctica así, nuestra vida tendrá más sentido y conoceremos la diferencia entre los hombres y las máquinas.

Si usted quiere crear un espacio de salud emocional para alguien que afirma tener *herida el alma*, pregunte y pregunte acerca de la herida, mientras observa por dentro y por fuera. Escuchar desde el *Testigo Ecuánime* no es precisamente una conducta pasiva, sino algo que demanda entrega y atención despierta. Todos sabemos que la escucha atenta requiere más energía que el soltar y vaciar en el otro las cosas que nos importan. El que escucha, además de dedicar atención a su interlocutor, no cesa de observar sus propias emociones y evitar contaminar el proceso del que habla.

Pregunte a su amigo al llegar a casa, ¿qué has aprendido y descubierto durante la jornada?, ¿te has emocionado en algún momento?. Tras descubrirse uno mismo en las palabras ajenas, ¿qué menos que dar las gracias por viajar junto al otro hacia las áreas recónditas del alma?

GENEROSIDAD

Cambie su deseo del tomar al dar.

Sólo quedará el puro esplendor del amor, más allá del dar y del recibir.

Nisargadatta

A lo largo del día, cuando de pronto se recuerda que sintonizarse con el dar es retomar una fórmula mágica de buena salud, uno agradece al Universo haber salido del despiste. Entonces se recrea porque ha constatado que la actitud de *servicio a la vida* es un sutil fluido del alma que pretende devolvernos al *centro observador* de paz y consciencia.

El estado natural del ser humano es un estado de cooperación y ayuda. Cualquier negación a este reflejo espiritual supone un exilio de nuestro silencioso paraíso interior. A veces, uno se despista y entra en el juego egocéntrico de satisfacer a toda costa, no sólo sus deseos a base de compulsivas compras, sino el ansia de dinero y la necesidad de ser centro de atención ajena. Son momentos de infierno íntimo en los que vivir se convierte en una carrera de supervivientes amenazados por todo tipo de pérdidas. Un estado en el que la comunicación con los demás se realiza tan sólo para *obtener* y con un constante afán de provecho que anestesia el sentido lúdico de la vida.

Realmente, es un golpe de suerte despertar y realizar que uno puede, de nuevo, posicionarse en la corriente del dar, del servir, del ser útil en lo pequeño y en lo grande, ya sea auto-generando una *sonrisa cardiaca* o acompañando en las cruces ajenas. Formas variadas de responder SÍ a las sutiles demandas que nuestro Ser nos plantea.

Ante esta poderosa corriente del dar, uno se siente confiado porque ya ha aprendido a poner límites. Pasaron los tiempos en los que se ignoraba como decir NO, tal vez porque había necesidad de sentirse bueno y disolver culpas viejas. Ahora ya vamos sabiendo que el *espíritu de servicio* no está basado en el puro complacer a los demás. Ya pasó el tiempo en el que uno desenmascaró a su ego asustado que, complaciendo sin límites, necesitaba sentirse amado para poder superar el miedo a vivir. Tal vez, ahora, el grado de autoconciencia logrado, por pequeño que todavía éste sea, suponga suficiente motivación como para dar sentido al *supremo gozo de sentirse útil* en la vida.

Fluir por la corriente del dar, supone el privilegio de *volver a Casa*. En realidad, cuando uno vive posicionado en el dar, está apostando por un estado de descentralización egoica que le conducirá, tarde o temprano, a la *salida del laberinto*. Observar que uno brota en el *darse*, es un camino de liberación tan eficaz como cualquier otro yoga. Se trata de un estado de conciencia que, acompañado de *observación sostenida*, permite la des-identificación con el *yo superficial* y su consiguiente expansión liberadora.

La corriente del dar no está precisamente basada en proporcionar a los demás objetos físicos o bien dinero y muletas. En realidad, el dar, como actitud, es un *estado de conciencia* que se sitúa más allá de la contabilidad efectiva. Dar es operar desde una observación serena que más que demandar cantidad de donativos, a veces escasamente “sentidos”, solicita empatía y compasión serena.

Fluir en la corriente del dar, ayuda a que el mundo sea experimentado como un lugar seguro y veraz.

GOCE

La sexualidad puede ser tan casta como el cielo azul despejado de nubes.

Krishnamurti.

¿Qué dimensión alcanza la sexualidad del *homo sapiens* que no posea el mamífero? Parece evidente que la sexualidad de los seres humanos, no sólo responde a la pulsión instintiva de perpetuación de la especie, sino que también puede conllevar una insólita posibilidad de *sublimación* de las pasiones en una *comunidad espiritual* de unidad y gracia. La sexualidad entendida como *alquimia* es una disciplina que permite transmutar “el plomo” de las pasiones compulsivas “en el oro” de la lucidez y la *consciencia*. Se trata de *ejercicios tántricos* que posibilitan la experiencia de un *presente puro* que fluye entregado y atento a lo que, en cada momentos, *es*, sin los condicionamientos de anticipación y la memoria.

¿Por qué la cristiandad occidental venera a un tradicional San Jorge que, desde su caballo, atraviesa con la lanza a la serpiente “terrestre”? En realidad, se trata de una imagen que habla de un momento de la evolución en la que el ser humano se vio obligado a “separarse” de la naturaleza, a través de la negación de la madre tierra” y a la simbólica serpiente con ella. Un ciclo en el que el *impulso evolutivo* orienta al *homo sapiens* hacia aspectos de razón y consciencia que se ven enfrentados a la antigua fusión *preconsciente* con los instintos de la naturaleza. Tal superación de la *simbiosis*, mediante un esforzado “*proceso de individuación*” que niega, temporalmente, el aspecto femenino de la naturaleza, recuerda al adolescente que “niega” a la madre para afirmar su propia individualidad.

La nueva persona ha superado la temporal negación de la “etapa San Jorge”, siendo tan intelectual como sensual y tan racional como afectiva. Una forma de decir que la mujer se amplía actualizando la parte masculina de su mente y que, a su vez, el hombre se amplía aflorando su parte femenina. El acento científico del principio masculino y el acento afectivo del principio femenino, ya plenamente conscientes, se integran y expanden, sirviendo de pasaporte hacia el plano *supramental*. ¿Existe castidad mayor que una sexualidad que abre el corazón e ilumina el alma de amor y totalidad?

Tal vez, el primitivo *neanderthal* no sentía ni expresaba su sexualidad de la misma forma que la pueda manifestar un *Buda*. Lo que sí es cierto, es que, cada vez, nace un mayor número de seres humanos que desencadenan fuerzas insospechadas en su nivel de *energía-consciencia*. Se trata de seres que, tras una mutación evolutiva, practican el “abrazo consciente” movilizándolo espontáneamente energías de variada índole, tanto térmicas, como magnéticas, eléctricas y lumínicas. Es por ello, que la sexualidad “avanzada” se desarrolla mediante *activaciones eléctricas* que facilitan una serie de *experiencias cumbre* que todavía se asocian al llamado “orgasmo” y que, lejos de pretender la fecundación, suponen una revolución psico-energética con profundas implicaciones evolutivas en la consciencia.

La sexualidad, para un ser de *conciencia expandida*, es más un “asunto eléctrico” de *mutaciones celulares* que un deseo mórbido de posesión. El llamado “morbo” y la consiguiente represión que en los planos mentales éste conlleva, recuerdan más al regresivo impulso de *fusión urobórica* hacia la madre, que a la lúcida transmutación de las corrientes ascendentes del cuerpo hacia la experiencia de totalidad cósmica. La sexualidad conforme evoluciona, se descentraliza de su antigua *genitocentricidad*, brotando desde el núcleo *diverso y simultáneo* de los siete mil billones de células de cada psicocuerpo. Toda una fuerza vital cuya *hoguera multicéntrica* posibilita la experiencia de Ser, dando lugar a momentos eternos en los que se revela lo esencial, se abre la crisálida de la mente y se libera la mariposa de la *Conciencia Integral*.

GOCE

El placer más noble es el júbilo de crecer y comprender.

Leonardo da Vinci.

-¿Qué es la felicidad?-, preguntó inquisitivo Sigmund Freud a su aventajado discípulo. Tal pregunta mantuvo diez años en plena reflexión a Carl Jung. Finalmente, un día, éste entró con entusiasmo en la sala de su viejo maestro y dijo, --¡Ya lo tengo!-- -¿Qué tienes?-- --preguntó escéptico Freud frunciendo el entrecejo y agarrando su caliente pipa-- --Felicidad. Ya sé qué es la Felicidad--. Y bien --¿qué es pues?-- Jung respondió en voz firme: --Felicidad es consciencia de evolución--.

Darse cuenta de que uno está creciendo y comprendiendo. Darse cuenta de que el hoy es más amplio que el ayer, aunque a veces no lo parezca. Sentir y saber que el Universo es una formidable expansión, aunque a veces uno sienta que su fluido se estanca. Expansión que produce un júbilo, más allá de los opuestos, porque algo misterioso y chispeante, dispuesto a expresarse desde una nueva claridad, posibilita la renovación constante. ¡Cuántas vidas en una!

La palabra japonesa: “*Kaisen*” que significa *crecimiento continuo e ilimitado* es una manera de nombrar el desarrollo como la forma más noble de satisfacción para aquella refinada sociedad japonesa. A través de *Kaisen*, se capta el *despliegue sostenido* de la semilla con vocación de bosque. El despliegue de las gigantescas espirales galácticas que derraman Novas y Supernovas al espacio estelar. El imparable desarrollo del ADN desde el óvulo fecundado. *Kaisen* también es sentirse en una *expansión sostenida* de consciencia hacia la Totalidad.

El crecimiento continuo de la persona en proceso de despertar, no es extraño que posibilite *experiencias espirituales* que resuenan en los niveles más hondos del Ser. Una vez vividas, la mente trata de poner palabra y explicar tan extraordinario suceso con sabor a Totalidad. Se trata de una vivencia de la que brotarán hologramas de comprensión que están más allá del puro entender, y que a su vez, movilizan emociones sublimes que no pueden tener las máquinas. Un júbilo que, en sí mismo, nos supradimensiona porque sentimos que la luz ha colonizado otra área más de nuestra profunda y oscura sombra. Finalmente, uno llega a la conclusión de que cualquier tipo de sufrimiento está señalando alguna forma de ignorancia.

Los amigos y amantes, a veces se preguntan, ¿”qué sentido tiene que decidamos seguir siendo cómplices en nuestra relación de día a día”? Tal vez, si la Voz contesta “porque crecemos y sabemos que crecemos, y al crecer amamos”, los amantes avanzan y fluyen. En realidad, una relación de *amor consciente* es un cohete con vocación de infinitud que se dirige hacia *Atman*, Totalidad Integral. ¿Qué mayor aventura que compartir el impulso secreto hacia lo infinito?

¿Se puede hablar de placer y gozo ante algo tan etéreo como el *darse cuenta* del propio crecimiento? Pareciere que la sensación de placer es algo que tiene tan sólo que ver con la dimensión sensorial. Sin embargo, ¿dónde empieza y dónde termina lo físico? Dicen los neurofisiólogos más vanguardistas que “*Todo pensamiento torcido conlleva moléculas torcidas*”. Algunos llaman a este fenómeno “proceso de somatización”. Cuerpo y mente, dos aspectos que forman la unidad psico-corporal. Una cosa es diferenciar y otra separar. Nuestra mente es diferente a nuestro cuerpo, pero ambos son uno. Cuando la mente comprende y se expande, el cuerpo no se queda atrás y entra en revoluciones bioquímicas insólitas. En realidad, el verdadero júbilo está simplemente en la consciencia de Ser.

GOCE

Universo: “Concédeme el supremo gozo de ser útil”. Ramayat.

Existe una verdad en la Filosofía Perenne que logra emocionar allí donde llega. Se dice que cuando un ser humano comienza el llamado *camino iniciático*, es decir, un camino hacia el nivel más profundo de su conciencia, pasa por etapas sucesivamente más despiertas en las que la lucidez y la sabiduría, tanto revelan como regalan. Se dice, asimismo, que una vez hecho el camino hacia el estado de Infinitud, se abren las puertas del llamado *Nirvana*. Se trata de un estado que conlleva la liberación del tiempo y el salto a la *supraconciencia*. El largo camino de la evolución ha llegado finalmente a su meta. Un punto en la vida en el que se extingue el sueño y la ilusión cesa. El caminante experimenta amor infinito y realiza que todos los seres *son y viven* como océano de totalidad y consciencia.

Sin embargo, este acceso a la esfera eterna no es del todo completo, ya que según las curiosas reglas de la tradición mística, se dice que el *iniciado* debe decidir permanecer o por el contrario volver, hasta que todos los seres sobre la Tierra accedan a la misma liberación que él experimenta. Se trata de un *sacro-oficio* gozoso por el que se *regresa* al plano ilusorio de las formas, aquel mundo antiguo en donde los seres humanos vagan esclavizados a las apariencias. Desde este instante, su vida cobra un nuevo sentido y el amor trasciende cualquier forma de pasión y se convierte en fraternal servicio al *despertar*.

Una vuelta en la que dejará atrás los retiros, las noches serenas y los silencios de tantas horas. Sabe que, de nuevo, entrará en el *mundo del tiempo* como otro ser humano cualquiera, pero ahora sabiéndose quién es y conociendo la finalidad que su vida conlleva. El iniciado decide volver, y justo antes de subirse de nuevo a la noria, recuerda que un día pasado, mirando un cielo lleno de estrellas, pidió al Universo el *supremo gozo de servir* a la existencia. Pidió ser capaz y competente para aliviar el sufrimiento que la ignorancia causa. Poco tiempo después, se sabe que nació alguien que, en su madurez, asistirá a la apertura de tiernas crisálidas. Se sabe que llegó un nuevo ginecólogo del alma.

El sentimiento de volver a la prisión mental, de manera voluntaria, para desempeñar la misión de servir, subyace en los grades mitos de la humanidad. Hermanos Mayores que descienden en naves espaciales. Grandes Maestros que vuelven a encarnar en figuras de Dalai-Lamas. Almas Grandes que vienen a la Tierra a descubrir algo que beneficia y alivia a una humanidad que vaga dormida entre las sombras. Son seres sabedores de que el viaje por este planeta puede realizarse de muchas formas, pero todas ellas se esfuerzan por evitar el sufrimiento y encontrar la paz que anhelan.

Muchos viajeros piensan que cuantas más posesiones acumulen, podrán comprar la felicidad, aunque ésta sea muy cara. Otros apuestan por el poder y el prestigio, creyendo que la fama les dará oportunidades para ser queridos, evitando la soledad y tapando las carencias de su alma. Otros acumulan conocimientos, creyendo que cada nuevo dato que incorporen logrará en sus corazones la paz y sabiduría que les falta. Y otros se apuntan al Gran Juego del Despertar a lo Real mientras comparten sus descubrimientos con otras gentes que también buscan y parece que no encuentran.

Muchas personas, al cruzar la última puerta, gozan sintiendo que el rastro dejado a lo largo de su vida ha sido un regalo para los que siguen viviendo sobre este planeta. Un regalo por el que dar las gracias. Gracias por descubrir medicinas y desarrollo, por pintar y esculpir la belleza, por crear música para la eternidad y por nombrar en sonetos la vida eterna. Y gracias a los Seres Lúcidos y a los Grandes de Corazón por dejar un ejemplo de sus vidas como mapas de camino de *vuelta a casa*.

GRATITUD

Si la única oración que dijera en toda su vida fuera: ¡Gracias!, bastaría.

Maestro Eckhart.

Dicen los *mahatmas* que si se practica el *dar gracias* tras todo aquello que nos suceda, sea del signo que sea, se alcanza la paz profunda de nuestra alma. Una fórmula que, al parecer, drena bloqueos internos y disuelve los temores más hondos que habitan en el sótano de la conciencia. Afirman también, que cuando nos visita la Gracia, se vive en *gratitud sostenida*, un estado elevado en el que se tornan posibles las grandes elevaciones del alma.

Cuando decimos “Gracias”, la mente subconsciente elimina, de manera sutil, el virus de las quejas. Sin duda, un programa mental de *víctima* por el que entregamos nuestro poder y perdemos la fuerza. Cuando pronunciamos “Gracias” se activa la fuerza mágica del Ser y aportamos seguridad a nuestra íntima realidad interna. Cuando decimos “Gracias”, se confirma que recibimos algo que nos ha llegado dentro, algo que ha gratificado nuestra vida y ha disuelto penas atrasadas. Cuando damos las gracias, reforzamos el buen fluir de las cosas y, además, generamos emociones plenamente sanas.

Si uno da las gracias en todo momento y a toda persona, sucederá que, poco a poco, se sentirá *merecedor* de realizar sus sueños y observará que la vida le devuelve la gratitud que regala. De pronto, sentirá corrientes de esperanza, anunciando posibilidades de todo lo que uno anhela. Si a menudo decimos Gracias, sucederá que todo aquello que nos crispa, junto con los rechazos acumulados de la jornada, se verán transmutados por una mirada más amplia. Cuando decimos “Gracias”, algo muy íntimo se ofrece y confía, algo muy grande que late dentro y ama. Entre tanto, uno sigue adelante, viviendo el presente mientras aprende y avanza.

Cada noche, antes de despedir a la conciencia, ¿qué mejor que dar las gracias por tal regalo? Al fin y al cabo, al llegar la mañana, tal facultad activa el “darse cuenta”. Y ello es tanto como hablar de la llegada de la propia existencia. ¿Qué sucedería si al despertar nos dijese que hemos dormido, por ejemplo, 10.000 horas?, seguramente, uno titubeando incrédulo, no sabría qué decir al no poder tener certeza. En realidad, el estado de sueño es un estado de inadvertencia. Es por ello que cuando despertamos, ¿qué mejor que dar las gracias por el privilegio de una *vida atenta*?

En cada momento del día, cuando enfrentamos el error y su consiguiente aprendizaje, ¡Gracias! En cada beso y en cada lágrima, en cada tropiezo y en cada dicha, o simplemente al encontrarnos con los ojos de las personas, ¡Gracias! Al llegar a casa, al abrir la puerta y al descubrir la verdad en la pupila ajena, ¡Gracias! Al sentir algo nuevo y por el arrobamiento ante la belleza, ¡Gracias! Ante el temor al fracaso, ante la incertidumbre futura, al constante renacer, ¡Gracias! Si alguna vez sentimos que llega a nuestra vida la *suerte inesperada* y más tarde, uno desea compartir su alegría con el cielo y con la tierra, ¡Gracias! Gratitud cada día, cada hora, cada instante y sentiremos abierta una gran puerta, un camino que los lúcidos precedentes nombraron como *yoga del alma*.

Si algún día experimentamos el *sentimiento sostenido de amor* y sentimos que el milagro ha llegado a nuestra vida, ¡Gracias! Si percibimos que en nuestra cabeza y en nuestro pecho arde la llama, entornemos los ojos, respiremos profundo, y al exhalar el aire, digamos a la Vida, ¡Gracias!

¿Gracias? Sí. Gracias.

GRATITUD

El mejor efecto de las personas exquisitas, se siente después de haber estado en su presencia.

Ralf Waldo Emerson.

Cuando un ser exquisito se despide y se aleja, queda flotando en la atmósfera un punto de consciencia que enciende la *llama*. Se trata de una ola sutil de serenidad y lucidez que se hace evidente al poco rato de su marcha. En realidad, todo ser humano emana una radiación que, como mochila etérea, registra la calidad de sus propias vibraciones y el ropaje de su aura.

Cuando pasa por nuestra vida un ser que ha *observado* su ego y, que sin demandar afirmación, escucha sin prisa y con la guardia bajada, comprobamos que ya comienzan a existir humanos que han hecho de su mente transparencia. Comprobamos que en contacto con determinados seres, percibimos una suavidad y firmeza que envuelve claves que purifican antiguas heridas de nuestra alma. Se trata de personas que, aunque no hablen directamente acerca de lo que nos pasa, llegan ahí dentro donde había daño, ahí donde nuestro ego herido, se encoge y clama. ¿Acaso se trata de un servidor de la vida que vuelve a casa? Tal vez, es tan sólo la hermandad humana que sabe la clase de medicina que necesitamos para liberar miedos, suavizar aristas y barrer culpas pasadas.

Al cabo de varias horas, cuando uno se detiene y recuerda su presencia, sucede que brota una sonrisa y se respira más hondo, como si algo de suavidad perdurara. Y, aunque no hay razones para sentirse feliz, uno observa sorprendido que su corazón late en una alegría que recuerda al abrazo y a la afinidad del alma, “¿por qué?”, uno se pregunta. Tal vez porque alguien que hizo de su ego una máscara exquisita, nos brindó su aroma y la silente profundidad de su mirada.

Cuando vivimos desde dentro hacia fuera, cuando el dolor nos ha vaciado de prepotencia y ya hemos disuelto nuestras más rígidas corazas, cuando sentimos la inofensividad y la ternura, sabemos que la lucidez está inundando nuestros pozos de oleadas algo más que humanas. En realidad, y en lo profundo, sabemos que es el propio Universo el que nos reconoce y regala.

Y todo este milagro de la comunicación no depende de la conversación, ni de observar si a dicha persona le apetecía saber de nuestra vida, ni de si habla bonito acerca del todo y de la nada. Se trata, tan sólo, de un algo que está más allá de la piel, más allá de los puros cerebros, y casi, de la mismísima alma. Sucede que simplemente la Gracia nos visita, sucede que lo divino y fugaz quiere ser reconocido en el núcleo de nuestra pupila y en los latidos de nuestras más íntimas moradas.

Y tras el adiós de la despedida, mientras se siente el agridulce y sutil regocijo, uno levanta la mirada y pronuncia silenciosamente ¡Gracias! Y de nuevo, algo muy profundo se abre dentro, dispuesto a confiar y vivir con una visión más amplia.

“Gracias” dice uno, tras cerrar la puerta,

a veces me visita el ángel con forma humana.

GRATITUD

La oración al Universo debiera ser la llave del día y el cerrojo de la noche.

T. Fuller.

Nuestros abuelos, antes de acostarse, rezaban tres *avemarías*. Y por lo que parece, no sólo estaban convencidos del poder redentor de dichas fórmulas, sino que además se sentían tranquilos sabiendo que sellaban el día con sus devotas creencias. Algo que aseguraba la protección en un *más allá* que, tarde o temprano, enfrentarían.

Han pasado ya muchas cosas desde entonces. La Ciencia y la revolución tecnológica han colonizado territorios mentales que antes pertenecían a religiones e iglesias. La conquista de la razón ha barrido viejas creencias míticas y, actualmente, el televisor despide cada noche al abrumado espectador de concursos y crónicas. El mito de un dios-padre ha sido retirado de la escena. Y, sin embargo, el ser humano no es más feliz que aquellos “abueletes” que entonaban su alma, recordando cada noche el sentido supremo de la existencia. Ante este panorama racional y sin vuelta, uno se pregunta, ¿qué oración puede hacer un prosaico ciudadano que desee entonarse con su paz interna?

El habitante del siglo XXI tiende cada mañana a practicar unos minutos de *respiración consciente* mientras se reconoce a sí mismo como Testigo en la existencia. Se trata de unos momentos en los que se recuerda *quién es y para qué vive*. Y mientras lo realiza, orienta su propósito para el día entrante y activa la *atención sostenida* en su consciencia. Una vez llegada la noche, la *Tecnología de la Transformación* le ofrece un ejercicio de increíbles resultados. Se trata de recapitular mentalmente o por escrito, el día vivido como si fuera una película. Cuando a lo largo de dicha revisión se llega a un episodio en el que se observa una actitud y conducta inapropiada, se procede a “cortar” el trozo de película “no óptimo”. A continuación, nuestra mente “filma”, mediante la imaginación, un episodio sustitutivo, pero, en este caso, recreando una nueva y más sabia conducta. El *mapa mental* resultante no sólo supone una nueva opción neuronal sino que además, cuando la vida enfrente una situación repetida, brotará sin esfuerzo la opción de la nueva conducta diseñada. El nuevo episodio se coloca en la cinta de la película y se sigue adelante “como si no hubiese pasado nada”.

El mencionado ejercicio activa de tal forma la consciencia que, conforme se practica una y otra vez, se comprueba como durante la jornada, hay instantes en los que, de pronto, uno se siente “observado con efectos retroactivos” por el futuro testigo de la noche, con lo que nuestra vida aumenta en calidad de atención. Cada noche que apostamos por el despliegue de la lucidez, no sólo nos convertimos en *creadores* de nuestro ego y destino, sino que además mantenemos un hilo de crecimiento y optimización personal que da sentido a nuestras vidas. Tras recorrer la película, merece la pena agradecer el día vivido con sus luces y sus sombras. Agradecer que somos más conscientes y porque, a pesar de las tormentas, intuimos que todo es perfecto tal cual se presenta.

Al realizar este examen, uno se ve sorprendido por la cantidad de matices, tanto luminosos como sombríos que nos han sucedido durante un solo día. ¿Acaso puede haber mejor oración que dedicar unos minutos a desarrollar la *calidad* de nuestra persona? Poco a poco, lo que antes, durante la jornada, sucedía efímero y se volatilizaba como “agua entre las manos”, ahora se vive con mayor plenitud y consciencia. Cada mañana y cada noche, en este siglo vertiginoso, merece la pena crear el hábito de respirar conscientes, dar las gracias y recordar *quién* es uno y el *para qué* de su existencia.

HERMANDAD

Cuando yo vivo mi centro es cuando descubro el centro de los demás.

Antonio Blay

Una persona preguntó “¿vive usted centrado?”, ante lo cual, uno se interroga, “¿qué es eso de centrado?, ¿de qué centro se trata?, ¿acaso es alguna conexión interna por la que todo fluye y encaja, sin forzar nada?, ¿acaso es un centro que está en todas partes?, ¿es que tal vez, el hecho de *vivirse centrados* supone haber aprendido a instalarse silencios profundos sin exigencias?”

Algunos lo llamaron esencia, otros lo reconocen como ánima y conciencia. Dicen que todos tenemos y somos Eso, y que unas veces brota y otras se oculta, pero que nunca, en realidad, perdemos su oculta influencia. Se parece al Sol, que aunque haya nubes, siempre está detrás e irradia. Sin embargo, cuando, de pronto, uno pierde *el puntito* y se siente descentrado, ¿cómo barrer las nieblas y volver a vivirse desde la fuerza serena? Cuando la tormenta arrecia, ¿qué hacer para disolver las nubes de la mente y recuperar la Gracia y la sonrisa completa? Tal vez, en semejantes situaciones, uno tan sólo respira, observa y espera.

Se intuye que al respirar profunda y conscientemente, también se sueltan las tensiones internas. Uno entonces constata que así como cada ola del mar tiene toda la fuerza del océano, de la misma forma, cada *respiración consciente* tiene toda la fuerza de la Vida. Mientras uno respira atentamente, observa y permite que sus sensaciones y pensamientos vayan y vengan. Uno es Testigo ecuánime de la corriente mental que nunca permanece igual y siempre cambia. Ideas que vienen y van, mientras el Yo *espectador atento* permanece en neutralidad imperturbada.

Cuando vivimos centrados, resonamos con el Sol radiante, con el Ser que orbita alrededor de otros centros mayores de luz y fuerza. En realidad, todo gira y se mueve en un Universo que atestigua como océano de energía-consciencia en constante danza. Todo late en el gran sueño, incluidas las subidas y las bajadas de un ego que navega en el reino ordinario de la *impermanencia*. Mientras tanto, el Ser en conciencia despierta, ES inmóvil en el centro de la noria.

En la vida de las personas hay, a veces, *noches oscuras del alma*. Son episodios en los que uno pierde el centro y se deja llevar por la fuerza centrífuga de la gran peonza. De pronto, uno siente que no puede disolver las nubes de su conflicto y que no encuentra las palabras adecuadas. ¿Qué hacer?, ¿tal vez retirarse... darse un espacio en la desimplicación... y esperar a mañana? Durante la noche, la mente habrá trabajado, metabolizando emociones y ordenando programas. Una vez más, la magia de la vida nos llevará al centro, y, una vez más, despertaremos sabiendo que *todo pasa* y que ya no importa. Hoy es otro día. Hoy la vida nos invita a recibir la llegada sutil de lo nuevo sabiendo que las encrucijadas son oportunidades para permitir que los viejos patrones se desprendan y afloren renovados proyectos, mientras la consciencia se despierta y ensancha.

Cuando recuperamos el *centro*, observamos y sentimos a todos como hermanos que caminan hacia la gran meta. Desde el *centro* fluimos con todos los seres vivos, sabiendo que todo sucede desde el mismo núcleo del alma. Uno siente gratitud y da gracias al Universo por morir y renacer tantas veces en una sola vida. Por volver a empezar y descubrir, una y mil veces, quiénes en realidad somos y en qué juego estamos metidos hasta las entrañas. ¿El centro? Lo Profundo. En todas partes, y a la vez tan íntimo y sutil. Océano de todo, observación silenciosa.

HERMANDAD

--Busqué mi alma a mi alma no la pude ver.

Busqué a mi Dios, mi Dios me eludió.

Busqué a mi hermano y encontré a los tres--

Anónimo

Hay momentos en los que la vida nos enfrenta a la enfermedad, al duelo y a la desgracia. Sucede entonces que tendemos a sentir que todo se mueve y se tambalea. Es un tiempo en el que buscamos un Algo que esté más allá de la vida funcional y prosaica y que, a su vez, aporte alivio y nuevas respuestas. En tales circunstancias, muchas personas recuerdan que, en algún tiempo pasado y, antes de entrar en los giros cotidianos de la noria, experimentaron registros de inocencia y lucidez. Y, tal vez entonces, se nos ocurre echar de menos la calidez del alma, sobre todo, en momentos sensibles en los que observamos como asoma a nuestra conciencia la mediocridad y tristeza. Es un tiempo en el que uno se interesa por niveles sensibles que, al parecer, tan sólo afloran en los místicos y poetas. En el fondo, se tiene la esperanza de aprovechar la nostalgia recién presentada para ver un destello de luz e incorporar tal esencia en la vida diaria. Uno, entonces, tan sólo quiere sentir y aliviar la sequedad que acompaña el desierto de algunas etapas que su vida enfrenta.

Tras no ver ni escuchar ningún destello de respuesta, uno vuelve, poco a poco, a los hábitos de cada día y la idea de tan sutil contacto, pronto se olvida y dispersa. Pareciere que la *llamada profunda* no ha debido llegar al nivel que uno anhela. Tal vez, porque piensa que cualquier cosa que huela a espiritual es una idea fabricada por el temor de la propia mente o, tal vez, porque Eso, aunque exista, no contesta en la forma que uno espera.

Es entonces cuando se recuerda que, tal vez, Dios no tenga su residencia en los cielos precisamente, sino que sea el *corazón profundo de todas las cosas*. Tras lo cual, uno decide aplicarse con plena atención al *momento presente* como forma de limpiar el canal de conexión con su propia alma. Poco a poco, la acción noble y justa hace encajar todas las piezas que anteriormente parecían dispersas. Finalmente, uno termina por sentir que Eso que buscaba es *uno mismo* y que se halla en relación con su propio *darse cuenta*.

Pasado un tiempo, la profundidad comienza a revelarse y la propia mente busca la serenidad en un silencio que antes no aguantaba y que, ahora, de pronto, se vive como estado óptimo de conciencia. Uno observa que desde la reciente complicidad interna, Eso existe debajo y encima, atrás y delante de todas las cosas.

Llega un día en el que sentimos hermandad con los rostros que se cruzan. Un sentimiento menos empañado por el egoísmo, la prisa y la sombra. Y como si fuese un pequeño tallo que aflora de la tierra, brota el *espíritu de servicio* que, anteriormente, latía escondido en ese espacio interior que recuerda a las *capas más profundas de la cebolla*. Es entonces cuando se capta el alma como apertura que subyace en las pupilas, muchas veces ajenas a su propia grandeza.

Uno comenzó buscando en los cielos. Más tarde, adentró su mirada al corazón de sus células y se abrió a momentos de silencio que apostaban por la hondura serena. Y todavía, más tarde, el *Rostro interno*, ya vislumbrado, se revela en los seres que cruzan un instante su mirada con la nuestra.

HERMANDAD

Yo valgo dos y tú vales dos, pero juntos no valemos cuatro, sino ocho.

Marilyn Ferguson.

El *Homo Sapiens*, desde el principio de los tiempos, ya tuvo muy claro que para sobrevivir y desarrollarse, tenía que ejercer su capacidad de asociación. Sabía que este requisito era fundamental para lograr objetivos mayores que los que sería capaz de conseguir a nivel puramente individual. Con el paso del tiempo, los colectivos de seres afines confirman que los efectos derivados de la asociación hacen *algo más* que sumar las posibilidades que aporta al grupo cada uno de sus componentes. Posteriormente, mediante el concepto *sinergia*, la Ciencia subraya el *efecto multiplicador* de las fuerzas en juego que viene a decir: *yo valgo dos y tú vales dos, pero juntos no valemos cuatro, sino ocho*. Otra forma de expresar que una colmena es más inteligente que sus 10.000 abejas.

La interdependencia de todas las cosas y *la Red de la Vida* que subyace entre neuronas, átomos y estrellas confirma este increíble efecto multiplicador que subyace en el campo de las *relaciones aunadas* hacia un objetivo determinado. Un fenómeno que tiene que ver con esas misteriosas palabras del Evangelio que no siempre han sido entendidas: “*Cuando dos o más de vosotros habléis de Mí, yo estaré entre vosotros*”. Tal sentencia hace referencia a la mayor *carga energética* de conjunción espiritual que puede alcanzarse cuando dos o más personas unen su intención consciente y comparten ritos y ejercicios de entonamiento con lo profundo de sí mismos.

Cuando por ejemplo un *meditador* realiza su práctica en grupo, experimenta mayor facilidad de conexión con los pliegues íntimos de su Ser, que cuando realiza su practica de forma aislada. Un efecto multiplicador que se ha visto recientemente refrendado por la teoría científica de los *campos morfogenéticos*, desarrollada por Rupert Sheldrake. Al amparo de dichas investigaciones sobre los mencionados campos de energía, puede afirmarse que cuanto mayor es el número de personas que realizan una determinada función, como por ejemplo, buceo o informática, más insospechadamente “fácil” resulta realizar estas actividades para los que seguidamente lo inician.

La influencia “invisible” de dichos campos morfogenéticos encontró su refrendo en los años 90 con un amplio grupo de practicantes de la llamada *Meditación Trascendental*. El experimento se llevó a cabo en varias ciudades del mundo con grupos de entre 500 a 1.000 practicantes, que de manera diaria y durante un año se comprometieron a *meditar reunidos*, al tiempo que se llevaba a cabo un riguroso y complejo control de los índices de conflictividad acontecida en un ámbito geográfico de cinco kilómetros a la redonda del lugar en el que se realizaba tal evento.

Se trataba de medir la influencia sutil que una *masa crítica de meditadores* podía ejercer sobre la conducta de los seres humanos de sus alrededores que, ajenos al experimento, vieron disminuir, de manera notable, los suicidios, las detenciones, los malos tratos, las denuncias, la devolución de letras y otros múltiples factores de conflictividad social. La relación existente entre el evento meditacional del grupo y el resultado de tales estadísticas, resultó curiosamente convincente, siendo también experimentado por reconocidas universidades europeas y americanas.

En realidad, la relación solidaria y hermanada de los seres humanos, no sólo es un dinamizador de la eficacia hacia el logro de objetivos, sino que también potencia, de manera extraordinaria, el equilibrio afectivo y la capacidad de aprender, inherente a todo proceso de expansión de conciencia

HUMOR

Nunca trates de enseñar a un cerdo a cantar.

Perderás tu tiempo y fastidiarás al cerdo. Proverbio ruso.

Efectivamente, los cerdos no pueden ni quieren cantar, aspecto que recuerda que el mundo es perfecto tal cual es, con sus heces y sus rosas. Si nos esforzamos en lograr que nuestra madre o nuestro amigo de la infancia lleguen a interesarse por el resplandor del silencio profundo que nosotros justamente hemos descubierto, desgastaremos nuestra llama y degradaremos el rango de los que la encienden. Cuando uno se siente conmovido por un modelo o por una información, tal vez sienta deseos de *clonar* dicha impresión a otros seres cercanos que, sin embargo, pueden no estar en condiciones de “catar” tal apertura porque, tal vez, recorren otro camino o todavía es temprano.

Si en nuestra vida hemos logrado levantar un poco la cortina de la niebla, si tras buscar hemos descubierto la parte del Misterio que se nos revela, si hemos accedido a la expansión de las miras y si hemos nacido como personas sensibles al alma, es comprensible que deseemos que nuestros seres queridos abran la misma puerta y disfruten de la misma llama. Un deseo legítimo que no siempre es posible satisfacer. En los asuntos del alma, hay que esperar a que la fruta esté madura. Más tarde, sucede que *cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro*. Un maestro que, en realidad, es elegido por el discípulo que intuye cuando su propia mente está en condiciones de digerir la enseñanza.

Si un día logramos ver el rostro primordial de la Belleza y llegamos a sentir en el corazón la grandeza del alma, guardémoslo en lo íntimo de nuestro Ser y compartámoslo cuando todas las señales así lo propongan. Más tarde, cuando uno madura, el fanático da lugar al sereno humanista y el predicador se convierte en el gran amigo que camina junto al alumno al ritmo que éste precisa. Si está usted buscando alguien con quien compartir y mostrar lo que ha descubierto, no dude que éste llegará, pero no se adelante y no ofrezca *perlas a los cerdos*. Si llega un día en el que alguien quiere de sus perlas, se lo hará saber de una y mil formas.

En realidad, no es superior aquél que ha levantado la cortina de su mirada interna. En materia de seres humanos, nadie es superior a nadie, simplemente hay seres más adelantados en la expansión de consciencia. ¿Acaso se trata de entidades con más tiempo de presencia en el tablero del Gran Juego? Tal madurez, no sólo proporciona una visión más expandida, sino también un incremento de la sensibilidad y el respeto que merecen todas las formas de vida. A mayor nivel de apertura, mayor discreción y mayor sentido de la oportunidad al mostrar lo inefable y enseñar a encender la llama. El primero que hace el camino se convierte en maestro y, más tarde, tras haber aprendido a observar, irradia su lucidez con discernimiento e inteligencia. El maestro no pretende impresionar a ningún auditorio, sino que ofrece de su manantial en la medida que el discípulo puede entender y asimilar sin que este proceso lleve implícito la divinización de su persona y el precio de la sumisión, a menudo manipuladora, de muchos tempranos comunicadores.

Si usted capta la melodía de las estrellas y *expande su consciencia*, lo que sí sabe es entender el lenguaje del corazón humano. No trate de enseñar a un cerdo a cantar. Ofrezca bellotas y aprecie su jamón. Si siente deseos de compartir lo que usted ha descubierto y le arde muy dentro, respire profundamente y observe como su ejemplo cotidiano habla más elocuentemente que sus palabras.

HUMOR

Si deseas felicidad durante una hora, tómate unas copas.

Si deseas felicidad durante un año, enamórate.

Si deseas felicidad durante toda una vida, hazte jardinero. Proverbio Chino.

“Tomar copas” proporciona expansión en un principio y, en muchos casos, dolor de cabeza. Sin embargo, las calles de nuestras ciudades están llenas de “droguerías” que las dispensan, tal vez porque nos gusta utilizar pequeños *chutes* para cambiar la *frecuencia mental* y dinamizar los circuitos más anquilosados de nuestra vida. El estímulo que el alcohol proporciona es fugaz y, en ocasiones, tiende a eclipsar las verdaderas motivaciones de la existencia. *Huir hacia delante*, mientras se sigue tirando de las reservas, es una postura arriesgada que merece un serio *aprendizaje de la medida*.

“*Un gramo cura. Gramo y medio gramo mata*”, decía el gran alquimista Paracelso. El arte de la *medida justa* que cada persona y cada ocasión merece, es la mejor garantía de equilibrio. No exagerar ni por defecto ni por exceso y saber, en cada momento, cuál es esa *pitagórica proporción* que nos conviene, supone el arte de vivir. Es por ello que, cuando se busca paz y bienestar, cualquier forma de exageración supone no sólo fracaso, sino ignorancia.

El enamoramiento, a diferencia del amor, es una inflación hormonal menos tóxica que las copas, pero que también puede crear adicción. Hay personas que lo viven como una bomba de endorfinas que la naturaleza desencadena en ellas para poder *engancharse* a una nueva noria. En ocasiones, si sus efectos duran más tiempo, sirve para aprovechar dicha revolución y construir una familia que asegure la supervivencia. Otras, lo viven como una oportunidad de aderezar al *sexo-comunicación* con sentimientos de complicidad generosa. Otras personas abren, todavía más, el abanico de niveles y sienten el enamoramiento desde el profundo, posibilitándose una relación que despierta la consciencia y facilita todo un programa de *asalto al alma*. En cualquier caso, el enamoramiento ofrece el reto de convertir la inflación de los sentidos en un apertura de alto voltaje a las profundidades internas. Sin duda, un proceso mágico con sabor a destino.

Dice la antigua sabiduría china que hay un tiempo en la vida para hacerse jardinero. Por ejemplo, cuando se ha vivido durante muchos años en una gran ciudad con una exagerada dosis de lo cuantitativo y virtual. Es ése un momento en el que estamos maduros para escuchar la suave y determinante llamada que la naturaleza nos hace para ofrecernos calidad y sosiego. Cuando esto sucede, no parece que uno deba resistirse al inminente abrazo a la vida que esta expansión, a la naturaleza, conlleva. Un retorno que facilita el arte de la contemplación que, sin duda, es una de las más altas cualidades de la esencia. Atrás quedó el exilio lateralizado de una vida exclusivamente prosaica y mental, alimentada por un productivismo sin sentimiento ni corazón.

El jardinero puede ser una vocación tardía para aquellos que, al volver a la naturaleza, no pierden la cabeza, ni involucionan hacia formas de vida *preconscientes*. Dicha vuelta no supone separación de la cultura ni el abandono de aquellas enseñanzas que aportaron la individualidad y la libertad de la gran urbe. El retorno está más allá del péndulo que discurre “de la ciudad al campo y del campo a la ciudad”. El jardinero maduro ha realizado la *integración* entre tecnología y naturaleza en el seno de una *Conciencia Integral*. Sucede que, entonces, uno no sólo cultiva el jardín de su entorno exterior, sino también las flores y los frutos de paz y sabiduría de su propio corazón.

HUMOR

Maduramos el día en que nos reímos francamente de nosotros mismos.

Albert Einstein.

Nos pasamos media vida tratando de tomar en serio nuestro papel en el mundo y, otra media, tratando de aligerar el peso que tuvimos que cargar para salir adelante. Media vida poniendo un rostro grave para que nos tomen en serio y, otra media, tratando de reírnos un poco de nosotros mismos mientras compartimos el “tinglado” de la doble moral y las corrupciones silenciosas. Un espacio lúdico y patético en el que todos “están en el ajo”, incluida la propia persona.

Madurar es un objetivo que promete serenidad y disminución del sufrimiento existencial. De hecho, el proceso de maduración conlleva una permanente reducción de la *importancia personal* y de la importancia que a su vez, parecen tener las cosas. Conforme uno crece y se desarrolla, vive *la cara y la cruz* de la moneda de casi todas las situaciones de la vida. Y dicha toma de consciencia, de pronto, crea la liberación de ese miedo sutil que inspiraba la solemne dramatización del *camino de ida*.

El hecho de reconocer que hemos cometido todos los pecados que un día atrás llegamos a condenar, disuelve la circunspección con la que se adornan los asustados púberes que todavía creen en lo que opinan. El sentido del humor merece una alabanza que como signo de flexibilidad, pone en “tela de juicio” las verdades que encorsetan a este mundo de ambición uniformada y clones de éxito oficial.

¿Qué puede uno hacer para reírse un poco más de sí mismo?

En principio, no reñir a las partes de nosotros que no “dan la talla” y, seguidamente, proclamar nuestras debilidades y carencias, justo en el momento en que aparecen por la puerta de nuestra consciencia. Una vez reconocidas, conviene dejar el camino de la culpa y la exigencia, y cruzar por el que dice: “Reírse rápido de nuestra limitación y torpeza, antes de que se olvide y desaparezca”.

Si aún así, a usted le cuesta, ríase de su seriedad, tal vez de sus kilos de más y de su importancia personal. Ríase del miedo al fracaso, del temor al engaño y del fantasma de la soledad. Ríase de su intestino, de sus comilonas y de sus adicciones varias. Ríase de su inseguridad, de sus lágrimas en el cine y de sus anhelos de pareja perfecta. Ríase de su vergüenza, del ridículo que un día hizo y de sus exageraciones patológicas. Ríase de su incertidumbre y de su ansiedad soterrada. Ríase de su cuerpo, de sus enfermedades y de la sutil decadencia. Ríase de su orgullo, de sus envidias y de su impaciencia. Ríase de sus anhelos espirituales, de sus fantasías y de sus ansias varias. Ríase de sus dolores, de sus lágrimas y de sus miedos a empezar una vez tras otra..

Ríase de su insolencia, de sus fallos y de la puntual estrechez de su consciencia. Ríase de sus bajones, de su cólera y de sus carencias. Ríase del flujo de sus dineros, de sus pasiones y de sus emociones extremas. Ríase de los momentos opacos, de sus ciclos bajos y de las *noches oscuras del alma*. Ríase de su incomodidad ante las críticas, de su perfeccionismo y de la densidad de su cólera. Ríase de la enfermedad y del miedo a una *muerte sin vuelta*. Ríase de no haber hecho lo que quería, de no haberse enamorado más de la vida y de haber perdido el profundo sabor de la *Presencia*.

Ríase de los momentos miserables en los que siente perdido el noble rostro de su alma.

INDEPENDENCIA

Encuentra a un ser que aúne la lucidez y la ternura, y camina junto a él. Platón

Gracia y Medida. Cualidades nobles. Algo que uno puede encontrar en otra persona si anteriormente las ha descubierto en su interior. ¿Aparecerá esa persona mágica?, se suele uno preguntar cuando comienza a barruntar un deseo de amor. Se trata de un sueño muy común que, aunque parece hablar de la persona ideal, en realidad, hace referencia a un *estado de conciencia* que se anhela experimentar y compartir. Y en caso de lograrlo, ¿a quién le sucede tan extraordinario encuentro?, ¿a la mente profunda de dos seres que viajan por el infinito?, ¿a dos cuerpos físicos cargados de hormonas?, ¿tal vez a un *alma gemela*?

Cualquier paradigma que hable de la necesidad de una persona única en el Universo para completar nuestro *puzzle*, está haciendo referencia a una identidad dividida. Es decir, a una persona que se siente incompleta sin la conjunción de esa alma, supuestamente marcada por el destino. Aquellos seres humanos que buscan encontrarse para “complementarse”, en realidad construyen sus relaciones desde un patrón de dependencia. Un patrón por el que uno parece *necesitar* a alguien porque tal vez como humano está bajo un diseño mutilado. Y eso de “necesitar”, no es precisamente una opción de amor ni un privilegio, sino que más bien recuerda a esclavitud y atadura.

¿Quién se ha inventado esa exclusividad romántica del *alma gemela*?, ¿es acaso el mundo del *mito* que todavía tiene flecos e influencias que recuerdan a los *cuentos de hadas*? Ante tales preguntas, tal vez podemos optar por pensar que no somos la mitad de nada ni de nadie, sino que cada uno es Totalidad en sí misma. Podemos pensar que tenemos la opción de viajar individualmente o bien podemos hacerlo con otra u otras totalidades enteras. ¿Media naranja? Mejor optar por nombrarse como una *naranja entera* que va de “viaje por la vida” con otra u otras *naranjas enteras*. El camino transita de la dependencia a la independencia y de la necesidad a la libertad. El amor que, finalmente, ensalzamos no es un sentimiento, sino una decisión a la que se opta, prácticamente, cada día.

Tal vez el amar sea un estado de Gracia que revela lo Profundo, un estado que enciende el corazón e ilumina el alma. Ante tal realidad, uno se pregunta, ¿por qué este milagro sucede a unos, y sin embargo de otros parece escapar?, ¿acaso es el *misterio* el que surge y regala, sin que a uno le parezca que haya hecho nada extraordinario para lograr tal dicha?, ¿se trata, acaso, de una *lotería insospechada*? En realidad, ¿por qué la luz viene y va?, ¿y por qué está de visita y no se queda instalada como disolvente de nuestra gran amnesia?

Unos afirman que se debe a vidas anteriores, otros ni siquiera le llaman con nombre de ángel, sino que la miden en laboratorio y la llaman “hormona”. En realidad, es el cielo y la tierra que danzan y se integran. Alguien dijo: *El que no cree en los milagros no es realista*. Y efectivamente, el milagro se llama amor. Amor que un día llega como una paloma a nuestra ventana. Un ave blanca anunciando que la Gracia nos rozó el alma y que el amanecer ya levanta.

Para reconocer al Espíritu, conviene pasar por el encuentro con la Medida y con la Gracia. Una vez reunidos los opuestos en un centro Mayor, y con nuestra espalda bien recta, abrazamos a las estrellas. Más tarde... las serpientes bailan su ascenso tántrico e iluminan la corona. Y si preguntas ¿qué pasa? ... Te dirán que es el beso de la llama y la *brisa del alma*.

INDEPENDENCIA

Desde el momento en que se sigue a alguien se deja de seguir la verdad.

Krishnamurti

Cuando aquel joven indio subió a la palestra, reinaba un gran silencio en el concurrido foro. Los más destacados eruditos y teólogos de la Sociedad Teosófica se habían dado cita en tan señalada fecha. ¡Nada más y nada menos que la apertura de una nueva Era, en la que serían inspirados por aquella promesa de nombre Krishnamurti. Un ser que comenzaba su vida pública en el seno de dicha Sociedad que le había descubierto en las lejanas tierras de la India. Todos esperaban un refrendo a las ideas esotéricas y grandilocuentes de la Sociedad. Todos esperaban ser ensalzados en sus egos espirituales por aquel joven ecuaníme que, desgraciadamente para ellos, no se vendería.

El joven Krishnamurti dejó a todos, primero boquiabiertos y después indignados. Aquel místico indio afirmaba que las creencias religiosas se desenvolvían en el nivel del pensamiento y que el pensamiento era tan sólo memoria. Afirmaba asimismo que la memoria era algo pasado, material muerto, en realidad una “fotocopia” de la Verdad instantánea. Afirmó, asimismo, que El Espíritu era el *presente eterno*. Un estado de consciencia abierto a lo *siempre nuevo*. Un nivel de *darse cuenta* que trascendía la razón, los códigos y las anquilosadas formas mentales de ideas viejas.

Aquel joven hablaba de la existencia de un nivel *más allá del pensamiento*, algo que lo trascendía e incluía sin negarlo. Se trataba de la llamada “Consciencia”. Su planteamiento era tan liberador y certero que muchos occidentales, seguidores de mitos espirituales y grupos de ritualismo religioso, comenzaron a transitar de la biblioteca esotérica a la experimentación del uno mismo a través de la *consciencia atenta*. Muchos intelectuales de “iglesia y dogma en sus creencias”, identificados con la afirmación de Descartes: “*yo pienso luego existo*”, se asomaron al futuro pronunciando, “*me doy cuenta, luego existo*”. Occidente dejaba en aquel momento de seguir códigos fanáticos plagados de milagrería y manipulaciones soterradas. Adiós a las líneas estrechas de conocimiento excluyente del “sólo lo mío es cierto”. Occidente comenzaba a trascender el racionalismo y su consiguiente intolerancia.

Krishnamurti hablaba de la “consciencia” como algo inherente al Espíritu, el cual, hasta entonces, era tan sólo asunto de altas y elevadas ideas. Ya no haría falta la fe ni las ciegas creencias. De pronto, el Espíritu era una *experiencia de observación* y no un código de ritos y códigos de obediencia ciega. Lo importante comenzaba a ser el *darse cuenta*. Un darse cuenta como acción neutra y liberada de ideas estrechas. Desde la nueva unidad de conciencia nacía la diversidad tolerante. Las creencias, por diversas que fuesen, ya no ofendían a los cielos, ni se perseguiría por ellas. Cualquiera sería libre interiormente para manejar las ideas-forma que quisiera. La nueva Verdad ya no era un conjunto de palabras sagradas, sino una íntima comunión con la Vida y una expansión de consciencia.

En Occidente, ya no necesitaría ministros sacerdotales como intermediarios de las alturas. Ya no habría culpables por no seguir el monocultivo de las iglesias. Ahora, el asunto era “darse cuenta” y vivir el momento presente con la consciencia bien atenta y despierta. Las escuelas, las religiones, los grandes modelos, los altares, las bibliotecas, eran *templos de la mente*, pero poco tenían que ver con el nuevo nivel transracional del Testigo-consciencia. Nacía una nueva libertad para los seres humanos esclavizados por juramentos a hierofantes y “arobispos con piedras preciosas”. Ahora, se trataba de *observar la mente* desde un yo más alto y profundo, desde un estado de consciencia más neutro, ecuaníme y, desde ahí... percibir el alma del mundo, el milagro de la existencia.

INDEPENDENCIA

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas

y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo.

Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso. Si no, no puede remediarse.

Fritz Perls

Uno de los cambios más espectaculares que las personas del mundo actual están realizando se origina en la esfera de las relaciones. La evolución parece estar empeñada en hacernos ascender del nivel primario de dependencia al nivel desarrollado de independencia, y con ello, liberarnos de una de las fuentes de sufrimiento más habituales que el ser humano actual, a menudo, padece y enfrenta. Algo que se corrobora al observar a múltiples parejas y ex parejas envueltas en odio y violencia.

La dependencia es un *patrón de relación* que, en general, se hereda por contacto con el modelo parental en nuestra infancia. Un patrón que nos recuerda que “*dos palomas atadas de las patas suman cuatro alas pero no pueden volar*”. Se trata de una realidad basada en ideas y sentimientos tales como, “*no puedo vivir sin ti*”, creyendo que es “una suerte” tener a otra persona en dicha condición de esclavitud y necesidad. ¿Acaso todavía, alguien supone que dicha atadura existe porque la otra persona “nos quiere mucho”? Un tipo así de relación que se exterioriza disfrazada de amor, precisa de constantes mentiras y manipulaciones ya que, de otra forma, se reactivarían las *heridas emocionales* y sus derivados de rabia y aversión que suelen subyacer tras toda relación de dependencia.

Cuando una relación se basa en la constante satisfacción de las expectativas que tiene uno sobre el otro, puede afirmarse que dicho “amor” se basa más en las carencias que en el deseo de compartir. Se trata de roles que nacen en base a patrones de dependencia y que si no son bien observados, tienden a arrastrarse de por vida. Roles que, a menudo tienden a hacer coincidir a la madre-esposa y al padre-esposo con todas las consecuencias de experimentar apego que anulan la autonomía del cómplice, del amigo y del compañero con el que crecer y compartir a lo largo de la vida.

Toda expectativa, tarde o temprano, generará un estado de frustración con las consiguientes rabietas y reproches que un ser dependiente tiende a ofrecer en su “catálogo de manipulaciones”. El control sobre la otra persona se convierte en patológico y la relación emocional, en vez de disfrutarse, tiende a padecerse. La persona dependiente no vive su propia vida, sino que más bien vive “la vida del otro”. Son dos seres que no suman ni aportan al núcleo de la pareja, sino que se restan posibilidades de aprender y ensanchar horizontes. Muchas parejas actuales, cuyos miembros fueron educados en ambientes familiares de mentalidad dependiente, atraviesan esta difícil transformación hacia el nivel de independencia. Si este proceso crítico acaba en separación, sucederá que la pasada experiencia de dolor y “enganche” propiciará el deseo de emprender otra relación, aprendiendo a no repetir roles y apegos que, anteriormente ahogaron su autonomía y limitaron la libertad de ser uno mismo.

En realidad, las personas dependientes no saben lo que es el amor, saben lo que es necesitarse, complacerse, controlarse, reprocharse y manipularse. Algo tan tóxico como adolescente. Por el contrario, la independencia, lejos de parecer algo relacionado con el desamor y el egoísmo, es un *patrón mental* que no se contamina con las legítimas necesidades individuales, permitiendo que cada miembro cree un espacio de relación, primero con uno mismo, y, desde ahí, con su pareja.

INDEPENDENCIA

El crecimiento de la pareja no se basa en dos *medias naranjas* que se “necesitan”, sino en dos *naranjas enteras* que se relacionan, desde su plena singularidad. Ramayat

Existen personas que, en nombre del amor, viven bajo la dependencia de otras sintiendo que porque las aman, las “necesitan”. Por ejemplo, una madre que “no puede dormir” mientras no hable cada noche por teléfono con su hija, un cónyuge que parece “no poder vivir” sintiéndose inútil cuando su pareja no se halla en casa, un amigo que necesita hablar a todas horas con otro sin poder abrirse a otras amistades diversas. Una cosa es sentir complicidad y pertenencia y otra muy distinta es la que protagonizan personas que, lejos de “quererse mucho” como aparentemente parece, discurren entre apegos de amor y odio con rasgos de inmadurez y patrones de dependencia.

El paradigma de la *media naranja* por el que uno se auto-proclama como “mitad de otro” al que *necesita* para ser feliz, no deja de ser un fleco de cuento de hadas que refleja incompletitud y necesidad de que alguien nos “complemente” para desarrollar la vida con ánimo y fuerza. “*Lo que no tengo yo, lo tiene ella y lo que no tiene ella, lo tengo yo*”. ¿Acaso no es mejor desarrollar aquellas partes de la personalidad que parecen faltar en el reparto? Por ejemplo, si un hermano se muestra ordenado, estudioso, racional, disciplinado y, “casualmente”, el otro es imaginativo, creativo, sentimental, afectivo, es decir, con roles de personalidad opuestos, no significa que cada cual no posea cualidades “del otro lado”, sino que no han tenido ocasión de ser desarrolladas. Sin duda, cuando alcanzamos la independencia vivimos la pareja desde las dos *naranjas enteras*. Un modelo de relación que expresa libertad y respeto, y que trasciende la *manipulación* que suele derivarse del patrón de dependencia.

Las parejas creadas desde el viejo modelo de *mitades* ya sea de socios, amigos o cónyuges, se unen desde el rol diferenciador y complementario. En general, la parte masculina se ocupaba del mundo exterior y la femenina del interior de la casa. El uno se ocupaba de la parte técnica y la otra de la parte afectiva con la consiguiente lista de oposiciones atribuidas a cada hemisferio cerebral. Sin embargo, en la actualidad, el nuevo modelo mental tiende al *androginato psíquico* por el que ambos roles son ejercidos por los dos miembros del equipo en una danza de alternancias y afinidades.

El *androginato psíquico* es una capacidad y un desarrollo que no niega la polaridad masculina y femenina con la que interactúa una pareja. El androginato es un *estado mental* que integra tanto la razón y el afecto, como la lógica y la intuición. En definitiva, se trata de un modelo en el que cada cual reconoce y ejerce la parte masculina y la femenina en una interacción integrada.

La independencia es más que una característica psicológica, se trata de un *nivel de conciencia* desde el que amar y expresar la amplia gama de potencialidades humanas. El nuevo modelo mental de hombres y mujeres no sólo es capaz de relacionarse y empatizar desde polaridades tales como firmeza-flexibilidad, rigor-benevolencia, exterior-interior, racionalidad-afectividad, masculino-femenino..., sino que, además, sustituye el factor necesidad del otro por la elección sostenida y voluntaria de compartir el amor que se siente y el crecimiento integral que de éste se deriva. Los nuevos habitantes de este planeta no sólo eligen la persona con la que quieren relacionarse, sino también el *patrón de relación* desde el que desean vivir. Una opción de mayor rango evolutivo que abre posibilidades de respeto e individualidad para cada miembro de la pareja.

INSPIRACIÓN

Cada paso que da un buscador, sea cual sea la dirección, es un paso hacia Dios. Anónimo

¿Acaso alguien puede decir que no está buscando la felicidad en nombre de los mil y un anhelos? Tal vez, el objetivo se llame ganar dinero, lograr el trabajo que nos gusta y crear una buena familia. Pero tras las apariencias, lo que uno está buscando, “zanahoria tras zanahoria”, es un *estado mental* de paz y plenitud desde el que poder navegar por la existencia.

Detrás de las cosas que aspiramos lograr y por más nombres que demos a lo que se desea, lo que en realidad buscamos es un *estado mental* gozoso que se supone experimentaremos con la tenencia de dicha cosa. La felicidad es un anhelo que, con el paso del tiempo, pasa de una cosa a otra. Y así como para un niño la felicidad es una tonelada de caramelos, para un adulto la felicidad puede consistir en el logro de sus objetivos y el afecto familiar y social de su propia excelencia. Para un ser más avanzado, las cosas todavía son más simples y relativas, ya que lo que se llama “felicidad” no supone *tener* esto o aquello, sino vivirse en una mente lúcida y con la conciencia despierta.

Uno sabe que la vida se dirige hacia alguna parte, aunque lo haga como extraña espiral que asciende y da vueltas. Y así como la semilla avanza y se despliega hasta crear el bosque, de la misma forma, el *uno mismo* se amplía y revela hacia su infinita esencia. El final del camino conlleva el reconocimiento de que somos Totalidad desde la que brotan “mil y un” *brazos dimensionales* que se mueven y bailan. Y al igual que un holograma, por más partes en las que uno mismo se reconozca y divida, cada parte seguirá siendo *todo-el-diseño* en esencia.

Detrás de lo que intuimos como felicidad está lo que para cada uno significa la palabra Dios. Una realidad meta-histórica, cuyo término todavía no ha sido totalmente separado de las religiones y las iglesias. Muchas personas han trascendido el mito que subyace tras las creencias religiosas y con ello, también han secuestrado el concepto de Dios concebido por cada una de ellas. Sin embargo, El Espíritu sobrevive en lo profundo de la consciencia, no ya como aquella entidad *super-humana*, sino como *estado de Totalidad e Infinitud* que todo lo abarca. En este sentido, cada paso que damos, buscando las mil y una formas de ser felices, nos demos cuenta o no, se dirige a la reintegración con la esencia.

Muchos pequeños pasos llenos de anhelo forman la vida que fluye desde el *sueño pre-consciente* de la especie, hasta el total despertar. El buscador descubre que la felicidad es encontrar un estado de LuzAmor que, sin saberlo, se buscaba. En realidad, lo que durante milenios hemos llamado “Dios”, es un *estado de conciencia*.

Todos los radios de la rueda llevan al centro, decía Lao Tsé hace ya cuatro mil años. Cada paso que damos en los múltiples caminos supone un avance hacia la madurez personal y la auto-consciencia. Y aunque la vida, a veces, parezca que va hacia atrás y se estanca, en realidad, no retrocede, sino a la paz del Universo siempre se expande y avanza. El alumno será más sabio que el profesor y los hijos darán un paso más allá que los padres. Todos los caminos llevan a la *supraconciencia*, un estado que si no se tiene la Gracia de alcanzarlo en vida, será la muerte, la que como tránsito final posibilite la completitud que *disuelve el yo* en la reintegración mayor de la “vuelta a casa”.

INSPIRACIÓN

Hermano almendro ¡Háblame! ¡Háblame de Dios!

Y... el almendro se cubrió de flores. Kazanzakis

A lo largo de la vida del ser humano, hay momentos en los que éste busca a Dios. Es una necesidad que brota desde que el hombre existe. Un impulso que milenariamente surge, bien sea porque sentimos un gran miedo y recurrimos a lo más grande que nuestro pequeño yo asustado pueda imaginar, o bien porque no vemos salida lógica a los problemas que nos amenazan. Son momentos en los que una parte de nosotros, inocente y sabia, pone en juego una llamada al Infinito, una llamada que aún dudando de su eficacia, parece no estar de más en ninguna galaxia.

A veces, elevamos al cielo la mirada porque simplemente sentimos felicidad y pensamos que dicha plenitud no puede quedar anónima. En otras ocasiones, la búsqueda brota porque una mente inquieta precisa encontrar respuestas a las grandes preguntas de la existencia. Pero, tanto unas como otras, apuntan a eso que cada uno siente cuando piensa en Dios, a *Eso* que, en todos los tiempos y culturas, ha sido *proyectado* según cada nivel de consciencia.

“¿Dios existe?”, es la duda inicial que nos formulamos en las primeras conquistas de la razón y los primeros andamiajes de la ciencia. La parte lógica de nuestra mente precisa medir en laboratorio todo lo posible por intangible que sea. Y si no está clara su evidencia, nos protegemos negando su existir. Sin embargo, ¿podemos medir la compasión, la bondad o la alegría? Pretender responder racionalmente a cuestiones pertenecientes a otra esfera sería como preguntar a una vaca si sabe cómo funciona una máquina. Los humanos gozamos de una mente racional muy útil para controlar las leyes de la materia. Sin embargo, ante planos más sutiles, ésta no pasa y se bloquea. Mientras la razón no se trascienda y el yo se instale más allá del pensamiento, no se revela La Presencia.

En realidad, a Dios no se le conoce, sino que se le *experimenta*. A Dios no se le mide ni se le demuestra racionalmente. Simplemente se ES en ello y tal vez, de pronto, cuando menos uno lo espera, se lo reconoce y encuentra. Dios es más que una figura humana magnificada, es Totalidad que abarca tanto a la luz como a la sombra. Y esa percepción de lo infinito, tan inefable como eterna, es una experiencia que trasciende la mente temporal. Algo que recrea el Despierto y cuya Gracia puede recibir cualquiera. Más tarde, uno sabe ya quién es y cuál es su verdadera naturaleza.

Dios es el despliegue de la semilla en árbol, es el Amor que todo lo traspasa. Dios se esconde en el ojo de un cervatillo, en la fuerza de una convicción magna. Dios late tras las teclas de un pianista, en el corazón del poeta y en la entrega incondicional de todas las madres de la tierra. Dios está detrás de un enfado, del dinero y del diablo. Dios es, también, el ángel que anuncia el final del dolor y guía a los que viajan al otro lado. Dios está en la ternura de los niños, en el abrazo de los amantes y en la devoción de los que rezan. Dios está detrás del placer y del dolor, detrás de las emociones y de las ideas, tanto en la paz como en la guerra. Dios Es. Realidad más allá del pensamiento. Unos y otros lo nombran como Totalidad, *Vacío Resplandeciente*, Luz, Infinitud, Amor-Conciencia.

Todos lo buscamos y todos intuimos que somos ESO, un *estado de consciencia* parecido al reencuentro que merecemos por la gran aventura de la existencia. Sabemos que ESO está más allá de las formas y se nombra como omnipresencia. Algo que recuerda vagamente a la plenitud perdida en algún eslabón de la gran cadena de la Historia. ¿Dios? Usted mismo. Todo y nada. Aquí-Ahora.

INSPIRACIÓN

Recuerda: tú, en realidad, no eres la charla que oyes dentro de tu cabeza; eres el Ser que oye esa charla. Bill Harvey

Ken Wilber señala un ejercicio para despertar la el Testigo Consciente que se formula así:

Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve. Mi cuerpo puede estar cansado y excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, y eso no tiene nada que ver con mi yo interior. Tengo un cuerpo y no soy mi cuerpo.

Tengo deseos, pero no soy mis deseos. Puedo conocer mis deseos y lo que se puede conocer, no es el auténtico Conocedor. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia y no afectan a mi yo interior. Tengo deseos, y no soy mis deseos. Tengo emociones pero no soy mis emociones. Puedo percibir y sentir mis emociones y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor. Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior. Tengo emociones y no soy mis emociones.

Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos. Puedo conocer e intuir mis pensamientos, y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor. Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, y no afectan a mi yo interior. Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos. Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente. Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.

Las escuelas de crecimiento interior afirman que si una persona, cada mañana al despertar y a lo largo de 40 días, persevera en la formulación de este texto, experimentará cambios extraordinarios en la conciencia de su propia identidad. A los pocos días de practicar se observará capaz de mantener un lúcido estado de sosiego en situaciones que anteriormente se vivían como tensas y agitadas. Y conforme se vayan recitando las palabras haciendo consciente su significado, descubrirá que sus emociones, de aversión y de fascinación, se equilibran y se templan. Tras el período de cuarentena, la persona considerará los extremos emocionales tan sólo como olas periféricas y superficiales de la conciencia. Observará que ha despertado la propia identidad Testigo, un estado desde el cual la vida se contempla de manera más ecuánime, sin perder las risas ni las lágrimas de nuestra calidad interna

Una vez instalado en el Testigo, sucederá que cuando brote el vaivén de sus luces y sombras, usted será espectador de sus tendencias. Si surge una aversión a ese sentimiento, asimismo será usted veedor del mismo. Si la aversión le provoca a su vez aversión, también observará dicho bucle de fuerzas internas. No hay nada que hacer, pero si surge un hacer, lo presenciara en calma. Al entender que todo ello no es “usted”, ya no rechazará sus aflicciones ni se complacerá en ellas.

Aquello que conoce ciertas cosas, no puede tener en su propia naturaleza ninguna de ellas. Es decir, que si por ejemplo, nuestro ojo fuese de color rojo, no sería capaz de percibir los objetos rojos. Asimismo el pez no es consciente del agua, hasta que salta a la superficie y se da cuenta. Hasta que no saltamos por encima de las mareas del pensamiento y lo observamos, no nos percatamos de que no “somos” el pensamiento, sino el Testigo que lo observa. Hasta que no saltamos fuera del océano de la aflicción, no nos daremos cuenta de que no somos la aflicción, sino el Testigo de esa aflicción. El problema está en que el que ve, se identifica con los instrumentos de la visión.

INSPIRACIÓN

La mente también puede ser una zona erógena. Ramayat

El erotismo, donde realmente se gesta, no es precisamente entre las piernas, sino entre las orejas. La llave que nuestro psicocuerpo utiliza para conectar con el aspecto Vida, opera en el momento en que los cuerpos y las almas se reconocen y se encuentran. El erotismo está más allá y más acá de la hoguera genital y brota como consecuencia de una comunión vital que no precisa de la revolución de hormonas.

Eros es energía de vida y Thanatos es energía de muerte. Mientras que uno estalla como corriente sensible que mueve neuronas creativas, el otro desactiva enchufes fisiológicos mientras abre una puerta eterna. El erotismo sugiere, impulsa y motiva hacia la renovación de las formas, al tiempo que posibilita horizontes para reinventar la propia vida y *celebrar* tal experiencia con otras personas.

El cuerpo-mente es el gran atañor en el que se abrazan las luces *descendentes* del cielo y los anhelos *ascendentes* de la tierra. Un espacio que enlaza a los amantes y testifica la gran alquimia que sucede entre las dos corrientes de fuerza. El cuerpo-mente moviliza la energía magnética que atrae pieles, labios y conecta pupilas despiertas. Más tarde, mientras Eros activa las glándulas ígneas del sacro y las serpientes desenroscan su danza espiral hacia la corona, los amantes abren la cortina de la consciencia, sonríen en sus células y vibran en octavas más amplias y serenas. Es entonces cuando la *atención sostenida* facilita el intercambio de cuerpos y auras, mientras la energía del *póntifex* crea puentes entre el sacro y la corona.

Es el cuerpo-mente el que da sentido y calidad al milagro de la comunión espiritual, un espacio que conecta cuerpo, alma y espíritu en el abrazo mágico de dos estrellas individuales y completas. Más tarde, las caricias conscientes desatan la ternura de aquel amante ya maduro para el salto de conciencia. Cuando los amantes entrelazan su generosidad e inteligencia y logran *darse cuenta* de cada gesto, de cada impulso y de cada mirada, brotan oleadas de erotismo como bandas de colores que relacionan los niveles sutiles de cada *chakra*.

Este encuentro con Eros que impulsa a la comunión de los seres que se abrazan, parece atenuar la dolorosa separación que el alma experimenta mientras vive encapsulada en el espacio tiempo de la persona. El encuentro erótico no es más que un pálido reflejo de la *verdadera reunión* que el alma vive cuando muere el cuerpo-mente y la energía de Thanatos se revela. ¡Curiosa paradoja! Por una parte Eros acerca a la vida, pero paradójicamente, crea más distancia con la Unidad perdida. Mientras que la mente y sus deseos es erotismo, la trascendencia “thanática” de la misma, disuelve fronteras que posibilitan el *nirvana* y la totalidad cósmica de la conciencia.

¿Es erótica la promesa sutil de una pupila consciente?, ¿es erótica la calidad simbólica de una mente amorosa?, ¿es erótica la profundidad que late en el alma despierta?, ¿es erótica una mente abierta, compasiva y mágica?, ¿es erótica la lucidez creadora de un ser amado que viva en un *permanente ahora*? Generosidad, inteligencia y sensibilidad, valores cultivables que sin necesidad de siliconas, conforman la *belleza interna*. Algo que tal vez no tenga mucho que ver con medidas, ni con cuerpos clónicos, ni con las plumas de la última moda. Se trata de valores que dan sentido y fundamentan el atractivo perenne de un cuerpo con alma.

INTEGRIDAD

Si deseas mejorar tus acciones, mejora tus pensamientos.

Sivananda

Decimos aquello que pensamos porque el mecanismo de la palabra tiene, como requisito previo, su pensamiento correspondiente, aunque éste sea tan fugaz como, a menudo, inconsciente. Si uno cree que dice lo contrario de lo que piensa es que, en realidad, aquello que acaba diciendo es lo que, en algún nivel de su mente, piensa. De la misma forma, sucede con lo que “hacemos”, ya que nuestra mente establece conexiones directas entre los procesos mentales y las conductas.

Nuestros pensamientos son grandes avisadores de lo que es y va a ser nuestra vida. El carácter y, en última instancia, nuestro destino, están fuertemente condicionados por la calidad de ideas que circulan por la corriente mental y, finalmente, por la bondad del *programa* que ha sido instalado a través de tres factores claves: el código genético, el medio ambiente y las propias experiencias.

Observemos que no resulta difícil ser consciente de la postura del cuerpo, es decir, saber cuál es la postura física que uno, en cada momento, adopta. Por ejemplo, si se tienen las piernas cruzadas, en qué posición tenemos las manos, en qué lugares del propio cuerpo se sienten sutiles tensiones e incluso qué grado de inclinación tiene la cabeza. Por el contrario, no todo el mundo tiene el entrenamiento suficiente como para ser consciente de sus propios pensamientos y de sus actitudes más íntimas. Sin embargo, si se quiere cambiar de conducta, convendrá primeramente hacerse consciente del proceso mental que la precede.

¿Cómo erradicar pensamientos que no deseamos?

Simplemente, prestando atención a la corriente mental, observando el nacimiento del pensamiento y las ramificaciones asociativas que conlleva. Téngase en cuenta que la madre de todos los estados de ánimo es el pensamiento. Detrás de una emoción de amargura o esperanza, ha circulado alguna idea que propició dichos estados emocionales. De la misma forma, detrás de la violencia y de la palabra ofensiva, existe un cerebro que ha procesado amenazas.

Si una persona, queriendo modificar este tipo de respuestas conductuales, comienza por *darse cuenta* de la llegada de pensamientos indeseables, estará en condiciones de optar, tanto hacia la recreación de una idea más óptima como hacia la erradicación de la vieja idea tóxica. El sujeto que ha devenido consciente de sus propios pensamientos no deseados, puede capacitarse para *desviar la atención* de los mismos y sembrar ideas de positividad y calma. Al cabo de un tiempo, sus conductas subsiguientes tendrán el sello de los nuevos pensamientos que, a su vez, generarán otros hábitos, éstos a su vez conformarán un nuevo carácter y todo ello propiciará la construcción de otro destino.

Para poder cambiar un programa mental es menester ser consciente, es decir, *darse cuenta* de aquello que uno quiere modificar. Atención es la clave: atención al pensamiento, atención a la palabra, atención a la acción. El campo de entrenamiento de dicha atención está en los pequeños momentos de la vida cotidiana. Cuando experimentemos perturbación, ¡atención!, eso significa mantenerse alertas para observar qué proceso mental desencadenó la pérdida de la calma. Si uno aprende a examinar el día ya vivido, realizará cambios sin esfuerzo hacia conductas deseadas.

INTEGRIDAD

Si haces bien las pequeñas cosas, grandes cosas te buscarán e impulsarán a que las realices.

Dicho sufí.

Cuando nos autogeneramos la suficiente motivación para hacer bien las pequeñas cosas de cada día, estamos *conspirando* por la paz y por el éxito. Sin duda, se trata de una capacidad que no tiene precio. Para hacer posible una competencia mental de esta naturaleza, conviene poner atención y consciencia en los movimientos y matices de todo lo que uno hace desde que se levanta por la mañana. ¿Acaso no merece la pena devenir plenamente conscientes de todo pensamiento, palabra y acción que brote de nuestra persona? Cuando uno deviene consciente de su propia vida en términos de *momento presente*, algo muy grande está pasando. La consciencia sostenida y la mejora que de ella se deriva conforman una energía de crecimiento que, como *bola de nieve*, abre posibilidades a empresas cada vez más grandes en cantidad y calidad, que el interés colectivo demanda.

¿Qué es lo que determina que una acción sea calificada como pequeña cosa, frente a otra que llamamos grande?, ¿la cantidad de dinero que mueve?, ¿la que afecta a mayor número de personas?, ¿la que nos demanda mayor esfuerzo o bien es la que pone en juego la *calidad* total de recursos creativos que actualizan nuestras potencialidades internas?

Para el Universo todo tiene su importancia. Las modernas ciencias afirman que hasta el aleteo de una mariposa puede influir sobre el clima de una ciudad entera. En este sentido, puede suceder que una sonrisa evite accidentes en cadena y el retraso de un encuentro cambie el destino de un planeta. Todas las cosas tienen su importancia, desde fregar los platos con movimientos precisos y conscientes, hasta estampar una firma clave por la que cesamos en el trabajo y vendemos la casa. Lo que vale no es *qué* es lo que se hace, sino el *cómo* se hace. La conciencia atenta pone el mismo amor en consolar a un niño que al presidente de una gran empresa. Todo está encadenado en una red de interrelaciones y cada nueva acción tiene el aroma de la propia trayectoria.

Conviene cuidar nuestras palabras, aunque éstas se dirijan a gentes sin aparente importancia. Caminemos conscientes de cada paso y tratemos de colocar la espalda bien recta. Mientras tanto, observemos el juego de nuestra propia mente, como si todo ese ruido con nosotros no fuera. Todo movimiento es importante y todo lo que logra devenir consciente, en realidad, merece la pena.

Una vez que se tiene la mente entrenada para hacer bien las cosas, por pequeñas o grandes que parezcan, vendrán a buscarnos responsabilidades más grandes, tal vez porque ya no nos afectan los riesgos y las amenazas que, para el viejo modelo, éstas conllevan. Nuestra alma entonces estará preparada para servir a la vida y con ésta, a todos los hombres y mujeres de la tierra. Ya no se teme al fracaso y el ego ha cesado en sus exigencias. El camino ya permite ser recorrido con conciencia ecuánime y con las emociones bien serenas. El entrenamiento ha podido parecer largo, pero los frutos de la conciencia atenta llegan. El ser se recrea tanto al freír un huevo como al detener toda una guerra.

Usted bien sabe que hasta la caída del pétalo de una rosa afecta a galaxias enteras.

Atención total en cada paso, en cada cosa.

INTEGRIDAD

Me avergüenza la alabanza porque me satisface en secreto. Rabindranhat Tagore

Cuando alguien quiere hechizar a nuestro ego, nos alaba de una y mil formas. Nos acecha con sus lisonjas y aprovecha cualquier oportunidad para recordarnos lo atractivos que somos y lo brillante de nuestra inteligencia. La alabanza es un filtro mágico de oscuro poder que, mediante la repetición oportuna, logra debilitar aquella víctima que se lo permite y a tiempo no lo corta. Conforme la alabanza “da en el clavo” el ego se lo va creyendo. Es entonces cuando el halago comienza a “sonar” tan verdadero e inofensivo que se corre el riesgo de pensar que el “alabador” es el que mejor capta la calidad oculta de nuestra persona.

Cuando un ego con baja autoestima tropieza con un ilusionista que utiliza el dardo de la alabanza, experimenta algo parecido a lo que se siente en pleno desierto al beber agua fresca. Sucede que el sediento piensa que, al fin, existe alguien capaz de “catar” nuestra oculta solera. Poco a poco, conforme la alabanza repite su cantinela, el ego recién inflado teme defraudar al que tan “bellamente” nos mira. Aquí comienza el camino de la dependencia, en el que sólo complacemos por temor, comenzando sutilmente a no llevar la contraria.

Todos sabemos diferenciar el “reconocimiento” de la “alabanza”. Mientras el reconocimiento es sobrio y nace desde la gratitud y la independencia, la alabanza es un adorno que pretende y manipula. Y así como el primero nos llega al alma y huelgan respuestas y comentarios añadidos, la alabanza por el contrario, llega al ego e ilusiona a la futura víctima que, desde ese momento, se siente sutilmente “atrapada” por el deseo de continuidad de esa “emocionante” opinión ajena.

Lo que uno considere de su propia persona, será la medida en la que será considerado por los demás. Si uno no se siente con un ego digno de respeto y estima, tengamos la seguridad de que los demás no lo respetarán. Pero también sabemos que la prepotencia y la vanidad acechan, mientras no se haya logrado madurar al ego en las *noches oscuras del alma*.

Desconfiemos del que nos alaba y procedamos a neutralizar cuanto antes dicha actitud. Si uno enfrenta el juego y no retro-alimenta al que nos adula, será libre para poder “bajar el listón” y expresar tanto sus lúcidos aciertos como sus fallos y sombras. En todo caso, pongamos atención a la intención sutil de los comentarios que hacemos acerca de nosotros mismos, y pasado un tiempo, quizá en vez de alabanzas, comencemos a sentir que se nos distingue y que se nos aprecia desde el alma.

Si necesitamos reconocimiento, sepamos que nuestras mejores acciones no son anónimas. Nuestro mérito está escrito en “letras de luz eterna” sobre el fondo de nuestra mirada. El amor y la generosidad que uno ponga en sus actos, siempre será reconocido por todas las galaxias. El aura humana lleva impresos nuestros secretos, así como el aroma sutil del Ser que la emana. La alabanza se dirige al ego, mientras que el reconocimiento brota desde la justicia del que valora. Decía Krishnamurti que cuando alguien le alababa, bajaba la vista y repetía interiormente: “*no permito que mi ego se crea esto*”. Krishnamurti afirmaba que tales palabras le protegían de un camino que despista de la ecuanimidad y priva de una serena distancia a lo que *observa*. Si nos alaban, comprobemos el termómetro de nuestra autoestima. Si éste está bajo, hay peligro de que uno se crea tan solo una cara de la moneda.

INTEGRIDAD

Ama la acción por la acción, independientemente del resultado y provecho que puedas obtener con la misma. Dicho Budista

Una gran clave para nuestro bienestar consiste en vivir el presente y enfocar toda nuestra atención a la acción que tenemos entre manos. Como dice el proverbio Zen: “*Cuando se come, se come y cuando se camina se camina*”. Se trata de dedicar la *energía-atención* al momento presente, sin desatenciones y anticipaciones que dispersan. Que cada acción realizada, bien sea trabajar con el ordenador o preparar un té, convoque plenamente al *sí mismo*. Cuando regamos las plantas o bien hacemos una mudanza, hay muchos elementos en juego en cada gesto, al agacharse, al transportar, al verter el agua o simplemente al cerrar y abrir una puerta. Cada movimiento es *un fin en sí mismo* que a su vez conviene realizar con todo el refinamiento que brota de la plena consciencia.

El río que fluye hacia el mar avanza, palmo a palmo, encontrando el sendero que ofrece *menor resistencia*. Y sucede que cada piedra, cada hoyo y cada rama que a su paso encuentra, es en sí misma una vivencia plena. Cada metro y cada paso del camino abren la conciencia al instante presente y a la enseñanza que éste conlleva. La ansiedad nacida de la anticipación deja la mente abierta a pensamientos virus. Se trata de pensamientos inquietantes, *¿por qué se retrasa?, ¿un accidente, una desgracia...?, ¿qué futuro nos espera?, ¿qué haré cuando se muera?* Ideas que no sólo vendan los ojos internos con fotocopias de viejos problemas, sino que al sufrir antes de lo necesario, en realidad se sufre más de lo necesario. Conviene entrenar el enfoque de la atención al *aquí-ahora*, de manera que se neutralice el juego de recuerdos y anticipaciones y se permita vivir, plenamente, cada paso de la senda. En este sentido, la famosa *Ceremonia del Té*, así como el ejercicio de *Tiro al Arco* y muchas otras prácticas del Zen, entrenan al sujeto a realizar cada movimiento con total precisión y consciencia en un impecable *aquí-ahora*. Los múltiples pasos de cada práctica mencionada responden a reglas muy rigurosas que demandan *atención total* en los más mínimos detalles de cada secuencia.

Practicar dichas disciplinas supone un entrenamiento que más tiene que ver con el control emocional y el enfoque de la atención que con un rito bello y exótico, como vulgarmente se piensa. En realidad, la calidad de una acción viene determinada por la *actitud* que depositamos en ella. De todos es sabido que una comida elaborada con cariño y serenidad, tiene otro “toque” que cuando se hace con crispación y prisa. Tal vez, hasta la comida se carga e impregna con la energía sutil que uno incluye en una elaboración bien cuidada. De igual manera, se carga de historia y de futuro, cada paso del viaje que realizamos al subir la montaña. Cuando vivimos cada metro que recorreremos como un fin en sí mismo, sosegamos la mente y disolvemos la separación de nuestra alma.

El arte de la paz consiste en aprender a vivir los momentos del *no hacer*, respirando la ansiedad que produce la visión del propio espacio interior, cuando éste vive apretado en aplazamientos, sin tener las cuentas emocionales “al día”. Aprender a contemplar los pensamientos que “vienen y van” desde el Testigo ecuánime, supone controlar la ebullición de ideas que vagabundean por una mente habitualmente dispersa. El hecho de aprender a vivirse en el *no hacer* mientras se *respira conscientemente* y se drenan pensamientos y emociones contenidas, supone la manera de recargar nuestra batería existencial de una energía proveniente de los niveles más profundos de la conciencia.

INTUICIÓN

No eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana. Deepack Chopra

¿Quiénes somos en realidad?, ¿procedemos del Universo inabarcable?, ¿acaso tenemos una doble naturaleza de espíritu y materia?, y, en tal caso, ¿qué pintamos en medio de los ángeles y las bestias?

Los sabios precedentes nos han dicho que, en realidad, *somos* Espíritu. Ante lo cual, uno se pregunta “¿qué es eso de Espíritu?, ¿podemos imaginar una Realidad tan intangible y, a la vez, tan alejada del pago de la próxima letra?” Sin embargo, si entramos en el silencio, si averiguamos y miramos dentro, no tardaremos en sentir las nostálgicas reverberaciones de una plenitud perdida y prometida. Tal vez, intuimos el latido del propio corazón del Universo que inspira y guía a las periferias.

Pitágoras nos dijo que *el Espíritu es una circunferencia cuyo centro está en todas partes*. De cualquier forma, y más allá de las definiciones académicas, la idea del Espíritu mitiga ligeramente el sentimiento de *separación* que late en las personas. Tal vez, el Espíritu es esa *supraenergía* de Luz y Totalidad que nos une y cohesionan.

¿Qué han dicho del Espíritu los seres cuyas vidas demostraron suficiente lucidez y cordura? Unos y otros afirman que el llamado Espíritu que parece encontrarse en los cielos, no sólo no está lejos, sino que es la propia *esencia* de nosotros mismos. Insisten en afirmar que somos Totalidad e *Infinitud sin fronteras*. Un tejido global y sin límites que señala a la Luz de nuestra propia consciencia. Por ello, el hecho de buscar al Espíritu es una actitud tan ciega como lo pueda ser la de aquel que parece “*andar buscando un buey, cuando en realidad camina a lomos de dicho buey*”. ¿Es creíble que uno mismo sea Eso a lo que atribuimos tanta grandeza?, ¿acaso no suena a “pequeño consuelo” ante la contradicción y miserias de la naturaleza humana?

Cuando miramos y sentimos dentro, sucede que reencontramos al alma que perdimos en alguna de las vueltas. Mientras tanto, vivimos el desencanto de un vacío que se agudiza en momentos de pérdida y tristeza. ¿Acaso creímos alguna vez que tan sólo éramos el neocórtex de una especie animal capaz de llegar con telescopio a las estrellas? En realidad, somos Espíritu en plena *aventura de la consciencia*. Almas peregrinas en estado de amnesia que vagan entre las luces y las sombras de un plano evolutivo sometido a la *Ley de la Impermanencia*. Al parecer, nuestra Morada es el Universo infinito y que, tal vez, con nuestra muerte física, simplemente, *volvemos a Casa*.

El camino de la vida es un viaje que perfecciona y pule las aristas del alma. Una espiral del *Gran Juego* que, comenzando en la diversidad, finaliza en la *unidad esencial* de todas las cosas. Un juego en el que, tarde o temprano, todos ganan. ¿Sus reglas? Los más adelantados, cuando llegan, dan la vuelta y caminan junto a los que empiezan. El juego acaba cuando todos *regresan*. Atrás quedarán los días oscuros en los que nuestras almas se expresaban inmaduras e incompletas. Afortunadamente, nunca pasó nada, los errores y carencias estaban previstas en el transcurso de las jugadas. Somos mucho más que nuestras partes, por sombrías o lúcidas que éstas sean. Más allá de fragmentos e identificaciones, se puede reconocer al Espíritu en nuestra propia esencia. En realidad, *somos aventura por entre los pliegues de la amnesia*. Más tarde, cuando nos encontremos más próximos a la meta, observaremos como el alma, tan sólo, puede decir: Gracias.

INTUICIÓN

Los sucesos por venir se anuncian mediante sus ecos.

Campbell.

¿Quién no ha presentido alguna vez que se acerca un período de cambios importantes?, ¿quién no ha tenido una sensación de que se aproxima algo clave para su vida?, ¿algo que parece tener que ver con las puertas de sus íntimas utopías?, ¿acaso el Misterio se dispone a encender el corazón?, ¿se percibe la llegada de una gran oportunidad?, ¿será que la mente se abre a un nuevo salto?, ¿será que llega el *gran amanecer* y el tiempo del *viejo ciclo* se acaba?

La intuición es esa misteriosa facultad del ser humano por la que accede al conocimiento de forma “revelada” y directa. Una facultad que nos convierte en *dioses* capaces de adelantar acontecimientos y sentir la vida del alma. Y así como la razón es la gran herramienta analítica que nos permite deducir leyes físicas, la intuición, por el contrario, se manifiesta sutil impregnando la mente de un nivel más profundo y de una *intención evolutiva* que los acontecimientos consigo portan.

Para captar el lenguaje intuitivo del *yo profundo*, se precisa de una actitud mental serena y de la atención bien despierta. El ser humano, conforme evoluciona al Testigo y aprende a observar su mente, se da cuenta de la diferencia que existe entre el tejido emocional de deseos y temores y lo que es un chispazo de intuición que, proviniendo de lo profundo, enciende la llama.

Pareciere que la intuición acompaña al eco que viene del plano en el que no hay tiempo ni distancia. Un relámpago que nace en aquel espacio en el que todas las cosas son el presente y se saben desde la plena certeza. Nos queda la intuición como hilo conector con la Luz que somos. Un hilo *transpersonal* que nos habla del *mundo que viene* y de la vida superior de hombres y mujeres que han recorrido ya el camino de las sombras. Una *vuelta a casa* que merecidamente llega.

¿Ha sentido usted alguna vez que en su camino pasaba un ángel o que, en un determinado momento, estaba bajo la protección sutil de una Presencia?, ¿ha sentido usted alguna mañana al despertar que lo soñado no era tan sólo un sueño más? ¿siente que permanece junto a una persona porque existe un nexo *no racional* entre sus almas?, ¿ha sentido alguna vez la certeza de que ya era tiempo de hacer el viaje que siempre sintió como frontera? ¿y que las cosas “enredadas” se pondrían en su sitio por sí solas?

Aquellos sucesos por venir que tienen que ver con la expansión del *darse cuenta*, se anuncian mediante sus ecos en el corazón de la mente. Pareciere que el alma perdida, queriendo retomar la senda, llama a la puerta mediante “casualidades” y extrañas coincidencias.

Abra su corazón y permita que su ser vuelva a dulcificar la vida. Ahora es usted más consciente y puede recrearse en la calidad de los dones y en la paz y comprensión que de su esencia emana. No es casual que ahora perciba un punto de nostalgia del aleteo sutil de la mariposa que se le aproxima y le llama.

Recuerde: ESO le está buscando. Manténgase atento y reconozca los momentos en los que usted intuye que está muy cercano el punto en que ESO le encuentra. Ante tan insólito abrazo y *aventura de la conciencia*, ¿acaso no es para dar las gracias?

INTUICIÓN

Dios no existe, ES. Doménico Douadi

En esta sociedad pragmática de ideas que “funcionan” y en la que, todavía, corren brisas religiosas, hay jóvenes de cultura tecnológica que se preguntan, ¿para qué sirve Dios?, ¿de qué sirve pensar que Dios existe?, ¿en qué mejora nuestra vida el hecho de incorporar tal creencia?, ¿para qué necesitamos “complicarnos” con la idea de algo superior?, ¿no bastan las leyes para, además, incluir en la escena esa realidad tan ambigua como abstracta?, ¿por qué mucha gente piensa en Dios, tan sólo cuando sufre y no ve salida a sus problemas?, ¿acaso la figura de Dios representa un culto para los débiles? Si no temiésemos a la muerte, ¿habría nacido la idea de Dios en la mente humana?

A raíz de tales preguntas, uno piensa que la palabra Dios, todavía, es asociada con la proyección de una *patriarcal macro-figura* de los cielos, revestida y magnificada con los dones que sea capaz de concebir cada cultura. Y quizá, tal figura de Dios tan sólo exista en la mente de cada creyente, cosa que, aunque es importante y merece un respeto, es tan cierta como lo pueda ser cualquier fantasía. Sin embargo, si conseguimos *recrear* la palabra Dios y actualizar su significado como un Algo menos antropomórfico, es decir, sin cabeza, brazos ni piernas, y comenzamos a sentir intuitivamente dicha meta-realidad, tal vez abramos la puerta del sentimiento de trascendencia hacia un *Principio de Orden Superior*.

Si decimos que *“El Espíritu es anterior a este mundo pero no es distinto a él, de la misma manera que el Océano es anterior a las olas, pero no existe como algo separado de ellas”*, es posible que todavía algunas personas lo interpreten como una “comedera de coco” que nada tiene que ver con nuestro yo de cada día. Se trata de personas que al soportar el peso de problemas básicos tienden a considerar lo dicho como un *rizo mental* sobre la “humedad de las olas”. Y aunque así fuese, ¿nos va a resolver algo el hecho de pensar en una ambigua idea del Espíritu del que la mayoría somos totalmente inconscientes?

El Espíritu es una realidad que nos *trasciende* como seres biológicos desarrollados. Y esto nos permite acceder a una *identidad* que está más allá del cuerpo físico “puro y duro”, cuya existencia no depende de dialécticas varias, sino que es una *experiencia transracional* que ha sido plenamente consensuada por todos los pueblos que conforman la historia de este planeta. Pero aún así, tal vez, alguien de corte pragmático y con una mente todavía plana, pueda preguntarse: ¿Y de qué sirve el Espíritu?

La pregunta *de qué sirve* se formula desde una parte de la mente estrictamente utilitarista, y el ser humano es mucho más que un universo de utilidades. Si no, ¿qué son las grandes elevaciones del alma que nos suceden al contemplar la Belleza?, ¿y los sentimientos de maravilla y arrobamiento que brotan ante sinfonías de geometría y grandeza?, ¿y el júbilo de amor que surge ante el abrazo primordial?, ¿y la infinita ternura que nace al contemplar la inocencia?, ¿y los miles de pequeños milagros y sincronías que cada día tejen el camino del vivir?, ¿y la paz profunda que aflora en los instantes mágicos en los que sacamos la cabeza de la “caja”? ... tal vez indican que, tras la escena, hay *algo más* que unos minutos de descanso mientras sigue la película anunciada.

Todos estos eventos y muchos más, suponen una experiencia íntima de *comunión* con el Todo, revelándonos que, al parecer, no sólo somos un neocortex más o menos complejo y desarrollado, sino que también *somos* una Totalidad inefable nacida del Misterio que, acompañada de lágrimas de júbilo o de serena neutralidad, desde hace milenios llamamos Espíritu.

INTUICIÓN

Aquello que dentro de nosotros quiere saber y progresar no es la mente, sino algo que está detrás de ella y que de ella se sirve. Sri Aurobindo.

Cuando una persona anhela aprender y progresar, ¿qué fuerza le impulsa hacia ese deseo?, ¿acaso se trata de la misma energía que empuja al tallo de la joven planta a expresarse en flores y frutos?, ¿y si lo que dicha persona anhela no es ni más ni menos que una mente sosegada y sabia?, ¿qué mueve tal anhelo y qué extraña fuerza la impulsa a desear una realidad tan abstracta como elevada?, ¿puede el *corazón humano* ser explicado con las simples leyes de evolución de las especies? Nuestra consciencia, única al parecer en el planeta Tierra, ¿es tan sólo consecuencia de una lotería genética o semejante milagro se debe a un misterioso supuesto que mueve a las almas?, ¿acaso existe en la raza humana un *Impulso Secreto* hacia la Luz?, ¿una fuerza sutil que, actuando detrás de la escena, nos conduce, a lo largo de un formidable desarrollo, hasta la comunión con el Espíritu como forma de “llegada”?

Y en todo caso, ese *Impulso Evolutivo* que tira de nosotros, milenio tras milenio, hacia el desarrollo de la lucidez y la profundidad, ¿acaso es el mismo que el de los delfines o el de las gaviotas?, ¿somos algo más que un organismo biológico complejo, capaz de crear músicas insólitas y amar la belleza interna? En caso de que así sea, ¿qué milagro nos sucedió a los humanos?, ¿es creíble aquella historia que cuentan algunas religiones acerca del “descenso” de una chispa divina o fue un injerto extraterrestre el que encendió la llama?, ¿y si vivimos en un *planeta para amnésicos* que sirve de plataforma para recuperar la memoria?

Hay pocas cosas tan unánimes a lo largo de los siglos y las eras milenarias, como las múltiples voces que nos hablan del Espíritu aludiendo a nuestra *identidad* suprema. Miles de pueblos y culturas, a lo largo de la Historia, han venido afirmando que tenemos una doble naturaleza. Por una parte, disponemos de un cuerpo capaz de agarrar, sentir y pensar, sin embargo este estupendo organismo, renovado de generación en generación, por sí sólo parece incapaz de trascenderse y expresar las funciones de su dimensión espiritual completa. Junto al cuerpo que hace de vehículo y terminal de otra *megafuerza*, coexiste una *supra-naturaleza de Luz y Amor* que faculta a los más desarrollados a experimentar Totalidad e Infinitud, convirtiendo sus vidas de mamíferos en beatitud eterna.

¿Qué impulsa a este centauro humano del siglo XXI, mitad dios mitad bestia, a ampliarse imparablemente como forma de hacer el camino de vuelta a Casa? Curiosa fuerza *supramental* que se revela cuando crecemos, cuando nos *damos cuenta*, cuando ayudamos, cuando nos ponemos en el lugar del otro, cuando comprendemos el juego, cuando somos nosotros mismos, cuando renacemos de nuestras cenizas, cuando celebramos la vida, cuando creamos felicidad, cuando abrimos el corazón de la mente, cuando clamamos al Universo nuestro anhelo de Recuerdo... toda esa carga ígnea que subyace en tales supuestos, ¿es acaso la misma energía de la tierra que hace *ascender* la savia por el tronco del árbol convirtiendo a la bellota en roble? o ¿se trata de un plan evolutivo de origen cósmico que *desciende* a la glándula pineal de algunos homínidos del planeta Tierra?

La respuesta brota en todo aquel corazón humano que haga entrar la ciencia en su corazón y no renuncie a la cadena de chispazos de su intuición. Toda pregunta tiene su respuesta como toda cruz tiene su cara. Será la *el milagro de la Gracia* el que, tras ser plenamente convocado, responderá a los que se recrean en el camino de comprender. En realidad, se trata de una verdad que se revela en el laboratorio del silencio y en la noble acción del alma.

LIBERTAD

La esclavitud es la identificación del que ve con los instrumentos de la visión.

Patanjali.

Si usted puede ver como flotan y evolucionan las nubes del cielo, se debe a que usted no *es* precisamente tales nubes, sino el Testigo que las contempla. Entonces, ¿quién es usted? Si usted es capaz de darse cuenta de las sensaciones de su cuerpo, se debe a que usted no *es* dichas sensaciones, sino el Testigo que las percibe y contempla. Entonces, ¿quién es usted? Si usted es capaz de observar los sentimientos y pensamientos que aparecen en su mente se debe a que usted no *es* tales sentimientos, sino el Testigo que los contempla. Entonces, ¿quién es usted?

El ojo no se ve a sí mismo y todo aquello que uno pueda “ver”, no será sujeto, sino objeto. *El veedor no es lo visto*. Sin embargo, puede decirse que en la vida cotidiana vivimos *identificados* con nuestro cuerpo y nuestra mente. El problema que al parecer nos sucede es que el sujeto que ve, es decir lo que sentimos como identidad Yo, se cree ser los pensamientos. Es decir, que la propia identidad *sujeto por excelencia* es, de pronto, confundida con el objeto visto, aunque éste sea tan sutil como son los sentimientos más íntimos. Sabemos que cuando somos parte de una querrela perdemos la ecuanimidad. De la misma forma sabemos que cuando confundimos al Yo con la mente pensante se termina por sufrir los mismos vaivenes que los de los propios pensamientos.

Dé un paso atrás y experimente una interesante situación. Trate de imaginar que sus ojos internos están situados en la nuca. Desde este punto, ¿sería capaz de ver a sus ojos físicos mirar lo de fuera? Dé un paso hacia el Testigo capaz de observar a sus globos oculares por detrás, y descanse en Él. La mirada y el pensamiento y todo lo que sea usted capaz de ver, no *es* usted, sino lo que *tiene* usted. Cuando, por ejemplo, decimos “mi mano”, ¿por qué decimos “mi” mano?, ¿acaso porque inconscientemente sabemos que no somos en realidad la mano, sino que *tenemos* una mano?. Tanto “mi” pierna, “mis” sentimientos, “mi” mente, “mi...” son objetos *del Yo*, no son *el Yo*.

Al liberarse de la identificación con los objetos de nuestra visión, experimentaremos libertad y desapego. Al darse cuenta de que usted no es sus deseos, ni su cólera, ni sus inquietudes... porque todo eso puede “verse”, usted sentirá una Libertad de sabor neutral. Pero, ¿qué significa ser neutral?, ¿acaso significa no tener especiales intereses personales en el objeto que se dirime?, ¿acaso no es sentir des-implicación?, ¿cuál es el porqué de esa des-implicación?, ¿es porque, acaso al estar des-identificado, no se está afectado?

El objetivo, tanto del yogui liberado como del lama iluminado, o bien el del sacerdote redimido y de tantos otros buscadores de libertad esencial, consiste, primero, en *diferenciar* y, posteriormente, en *integrar*. Tras comenzar diferenciando, se finaliza la búsqueda en el momento en que lo de dentro y lo de fuera dejan de ser dos. Cuando sujeto y objeto son *no-dos*, cuando el observador y lo observado se tornan un Solo Sabor, sucede que, entonces, se ha trascendido la mente racional y dualista del Yo-Tú y se existe tan sólo como contemplación *supraconsciente*. Entonces, simplemente todo ES.

Cada mañana al despertar y antes de pisar el suelo del mundo, observe como comienza a *tener* las primeras sensaciones, los primeros sentimientos y pensamientos... es decir, *objetos* en su consciencia. En ese preciso instante, es cuando resulta muy fácil preguntarse, ¿quién soy? y seguidamente, no “pillarse” con lo visto, sino más bien permanecer lúcidamente instalado en el Espectador.

LIBERTAD

El camino de la libertad consiste en desviar el énfasis de la persona superficial y variable al Testigo interior y siempre presente. Nisargadatta.

¿Podemos apoyarnos en algo que cambia constantemente?, ¿podemos confiar en aquello que está sometido a cambio permanente?, ¿a qué nos podemos asir cuando la corriente del río nos arrastra? Se supone que tan sólo puede sostenernos algo que permanezca inmutable y no cambie.

El mar se mueve agitado en las superficies y sin embargo, a mayor profundidad, el movimiento es cada vez más tenue e imperceptible. En la conciencia de ser humano sucede lo mismo, cuanto más agitados estamos, más superficial es el nivel en el que nos encontramos. Por ejemplo, cuantas más diferencias vemos en los demás, en sus rasgos físicos, psicológicos y culturales, más en la superficie se encuentra el área del yo que distingue y diferencia. Por el contrario, en el momento en el que se ahonda hacia las *capas de cebolla* más profundas, los rasgos diferenciados dejan de tener tanto “peso” en la conciencia y sin embargo, los elementos comunes se tornan más visibles, algo que puede suceder cuando por ejemplo mirando a otro, vemos simplemente a un alma humana de este planeta. En ese estado de conciencia más profundo se vislumbra la *unidad en la diversidad*.

La experiencia de observación que nuestro testigo interno tiene al *darse cuenta* del flujo cambiante del vivir, es la misma en todos los seres humanos. En realidad, lo que cambia no es el *veedor*, sino lo *visto*. Los objetos vistos, es decir, todo lo que uno es capaz de ver y contemplar, aparecen y desaparecen en la pantalla de la conciencia, pero no suponen lo inamovible y absoluto de nuestra existencia. Si vivimos identificados en la persona superficial y cambiante, subiremos y bajaremos por las olas de sus ritmos y corrientes. Lo único que puede servirnos de referencia y refugio es lo que no cambia, es decir, lo Absoluto. Y Eso está a nuestra disposición, simplemente deviniendo conscientes de esa *mano inmutable* que sostiene el péndulo mental y que, en realidad, supone nuestra verdadera identidad.

Cuando se va al cine, uno es espectador de una película cuyas imágenes están en cambio constante. El seguimiento atento de tales imágenes nos hace brotar rapidísimas emociones de agrado o desagrado. Y también comprobamos que tras salir del cine, aquellas imágenes ya se han esfumado efímeras. Miramos la calle, los rostros de los que pasan y cada estímulo visual sigue produciendo otras emociones y otras ideas. En realidad, la película mental sigue dentro y fuera del cine, tanto en soledad con nuestros propios pensamientos, como en compañía de otras personas.

¿Cuál es el elemento que no ha cambiado en todas las escenas, tanto las de dentro del cine como las de fuera de él?, ¿qué es lo que ha permanecido siempre igual?, ¿qué podemos considerar como *absoluto* dentro de esta corriente de relatividades y cambios que suceden en nuestra mente?

Sin duda, el Yo-Observación, el Testigo de todas esas experiencias y de todas las películas. El Yo que no cambia porque no es él quien piensa, sino que tan sólo *observa* a su mente cómo piensa. El Testigo que no siente, sino que observa lo que su cuerpo siente, el que no se implica, ni se confunde con lo “visto”. Un elemento neutral, la Consciencia, el *Yo Soy* que no crea contenidos, sino que tan sólo *contempla* la creación de contenidos. Una realidad que supondrá el próximo paso evolutivo de la humanidad: La identificación con el Ojo que ve, el Sujeto por excelencia. En este sentido, a la histórica pregunta, ¿quién soy?, algunos lúcidos responden: *Un Océano de percepción consciente*.

LIBERTAD

La libertad no es más que otra palabra para decir que no hay nada que perder.

Erick From

Aquel Samurai sostenía una fuerte contienda a espada frente a su enemigo en lo alto del puente de piedra. Sus golpes certeros, fruto de una larga disciplina, no tardaron mucho en desarmar a su oponente, arrojando lejos su única arma. El Samurai, entonces, levantó su afilada Katana para asestar el golpe fatal, cuando de pronto, el vencido adversario, en un último y desesperado ataque de rabia, escupió al excelente maldiciendo a su madre y ultrajando el honor de una estirpe sagrada. Las palabras de aquel desgraciado hirieron el ego del Samurai que despertó sentimientos insólitos de odio y venganza. El golpe de suerte para acabar con aquel esbirro, ahora sería más fuerte y más brutal. Separaría su cabeza de un tajo y, de paso, calmaría su orgullo perturbado y su herida egoica.

Pero de pronto, un relámpago de lucidez, permitió que el Samurai se observara. Se vio a sí mismo tenso y lleno de odio. Se dio cuenta que había sido vencido por el insulto y que había faltado a la Regla, durante tantos años entrenada. Avergonzado por la pérdida de su atención, bajó su arma y ante la atónita mirada de su agresor, se retiró un paso, miró al horizonte y respiró profundo mientras su mente enfebrecida se calmaba. Al poco, habiendo recobrado la neutralidad y la calma, se acercó al desconcertado enemigo y le asestó un golpe preciso que, al instante, acabó con su vida, sin un rictus, sin satisfacción, vacío de toda cólera. Un golpe con el que tan sólo cumplía su misión como guerrero, de manera ecuánime y desapegada. Durante unos instantes, había conocido la esclavitud del orgullo herido, pero su trabajo de atención y consciencia permitieron que, de nuevo, recobrara la libertad perdida, la identidad real de su Ser, más allá de la persona.

En realidad, no tenemos más que este instante. El pasado ya no existe y el futuro es una idea ilusoria. ¿Qué puede uno perder? En realidad, todo sufrimiento está en la mente, en los apegos que esclavizan, en los condicionamientos limitadores y en las dependencias emocionales con las personas y las cosas. Cada día es una vida en la que nuestro ego “muere” cada noche, justo cuando nuestra consciencia se apaga. Cuando entramos en el sueño y cesa el control y la advertencia, alguien puede despertarnos y decirnos: “Has dormido durante diez años. Te hemos alimentado con sueros. Eres todo un caso raro”. ¿Diez años? Exclamariamos asombrados. Al no ser conscientes, da igual diez días o diez milenios. Al aparecer la consciencia, todo el universo comienza de nuevo. El mundo se pone en marcha. Nace el tiempo, las posesiones, los afectos, los deberes y placeres de la jornada. En realidad, lo único que da existencia a lo que poseemos es el vivir consciente y despierto.

Cada noche, al entrar en el sueño, conviene soltar todo. Adiós al ego, a las heridas e ilusiones, tan sólo agradezcamos lo vivido para entrar en paz a la consciencia oceánica del Todo. Tal vez, si alguien está *despierto*, le sucederá que, mientras duerme, podrá *observar sus sueños*. Se trata de una mente que mientras sueña, se entera de que está soñando. Si eso nos sucede algún día, aprovechemos la lucidez que permite crear el guión y cambiar a voluntad el argumento de los propios sueños. ¿Se trata tan sólo de un juego? ¿el juego del vivir en la mente que crea escenarios insólitos sin esfuerzo?

Libertad es saber que aquello que nos sucede es tan relativo que tenemos opciones de vivirlo tal y como decidamos imaginarlo. Libertad es observar que la mente tiene dos clases de sueños, los de noche y los de día. El verdadero despertar, es decir, el que de verdad libera, consiste en *darse cuenta* de que la vida es una especie de Gran Sueño. ¿Una película?, tal vez... y nosotros sin saberlo.

Si quiere usted Libertad... suelte y despierte. Si quiere usted Despertar... sepárese y observe.

LIBERTAD

La verdad os hará libres. La Biblia.

Exageración aquí, adaptación habilidosa allá, “miedo en el aire” a que nos critiquen y nos rechacen, temor a defraudar lo que suponemos que los demás esperan de nosotros. Muchas personas viven bajo las cadenas de aquella parte de sí mismas que necesita aprobación y que se siente amenazada por el *qué dirán* de una sociedad determinada. La libertad no es un proceso simple, sino que más bien se alcanza a base de atreverse a ser uno mismo y osar decir *No*. Una actitud mediante la cual se comprueba que cuanto más decimos claramente *No*, más calidad y valor tiene nuestro *Sí*.

“*Sed sobrios*”, dijo el lúcido, recordando que la verdad es hija de la sobriedad. Un principio que no sólo hace referencia a la cantidad de comida o de cosas compradas, sino que también señala un estado de conciencia despierta y centrada. La sobriedad habla de la *medida justa* y del recogimiento que conecta con el núcleo de nuestra morada interna. Si uno cultiva la sobriedad, sin represión ni auto-negación, sentirá un cálido fluido, una vitalidad sutil del alma liberada. En realidad, desde la sobriedad es más fácil ser verdad.

La libertad es un *estado de consciencia* que conlleva un progresivo descondicionamiento mental. Los niños son libres porque no suponen que siendo ellos mismos, dejarán de ser queridos. La afirmación: “*Sed como niños para entrar en el reino de los cielos*”, deja claro que no se trata de ser exactamente niños, sino *como* niños. Ya conocemos el diseño del *proceso iniciático* en el que para activar nuestro crecimiento hemos de pasar por la pérdida de la inocencia. Y es justo en ese momento, cuando comenzamos un solitario exilio y cruzamos el umbral del laberíntico mundo de las experiencias mundanas. De niños éramos verdad pero inconscientes de esa verdad, es decir, no sabíamos que éramos verdad. Más tarde, tuvimos que aprender a vivir en *la selva de los egos*. Sucedió entonces que, siguiendo las reglas del Gran Juego, nacimos a la mentira como protección, casi necesaria, ante el miedo y la carencia. Pero llega un momento en el uno siente resonancias de la “vuelta a casa” y de nuevo, desea hacer aflorar al *niño eterno* que se da el lujo de vivir en la verdad y la consciencia. Un estado que ya olvidamos y un permiso que nos libera. Se trata de recuperar una inocencia, pero ahora enriquecida por la consciencia del que *se da cuenta*.

Más tarde, una vez centrados en la plena coherencia interna, recobramos la sencillez cotidiana, las palabras justas, los gestos de una espontaneidad consciente y la fluidez de los que no exigen y sin embargo, colaboran. Y sucede que aquello que uno expresa *desde dentro*, casualmente es sabio, no hiere al mundo y además seca el sudor a los que, exiliados del ser interno, todavía no descansan.

La libertad auténtica tiene más que ver con soltar la tiranía del ego que con no tener obligaciones y poder hacer lo que nos dé la gana. La liberación del mismo no conlleva negarlo, ni castigarlo por sus maldades casi necesarias, sino por trascenderlo a un nivel más amplio. Cuando el ego está integrado, se alinea de forma natural con los intereses globales de un nuevo plano de existencia. Algo que se llama madurez y que, como los buenos vinos, gana con el tiempo y mejora en cada cosecha.

Somos verdad cuando sentimos nitidez en los propósitos y distinguimos muy bien desde qué parte de uno mismo se actúa y se habla. Ésa es la verdad que libera, la que no se engaña a sí mismo, aunque luego se exprese al mundo lo que, realmente, uno elija y quiera.

LUCIDEZ

--¿Eres pues un ángel? --No, -respondió --¿Acaso un santo? --No, -respondió.

--Entonces ¿qué eres? --Respondió el Buda: --*Estoy despierto*--. Sabiduría Universal

¿Qué parece hacer tan apreciable la condición del llamado *despierto*?, ¿acaso estar despierto significa que se ha salido de alguna pesadilla en la que los demás mortales parecemos encontrarnos? Despertar del sueño es una forma más de nombrar la meta suprema de los seres humanos que, prisioneros de los conceptos y condicionantes de su *yo superficial*, deambulan por la hipnosis del *Sistema*. Un despertar que los lúcidos han considerado como requisito de liberación infinita.

¿Cómo puede uno pensar que la vigilia que experimentamos cada mañana al despertar de nuestro *sueño de noche*, siga formando parte de otro *sueño mayor* que incluye al propio día?, ¿cómo puede uno pensar que nuestra identificación mental con “reglas y modelos” sea como vivir en esa *caverna* de Platón con su mundo irreal de sombras?, ¿qué solemos entender por un sueño?, ¿acaso la sucesión de experiencias que ocurren dentro de nuestra cabeza? Y si tienen razón *los Vedas* y esto que vivimos cotidianamente es lo irreal, ¿cómo será entonces lo Real?, ¿qué dicen los *despiertos* de ello?

Dicen que así como un pez que nunca ha salido del agua, no sabe que está en el agua, de la misma forma el ser humano que deambula dormido y nunca ha experimentado un instante de despertar, tampoco sabe que está dormido. Y así como el pez ignora que está en el agua porque está *identificado con ella*, de la misma forma el yo esencial está *identificado* con la actividad mental de su persona. Es decir, que para conocer la mente, habrá que “salir” de la propia mente y observarse desde algún lugar diferente, más elevado y *des-implicado*. Y dado que *el ojo no se ve a sí mismo*, si queremos ver al ojo, habrá que trascenderlo y observarlo desde algo que no sea dicho ojo. Así pues, para conocer a una mente que confunde la Realidad con lo que ella *proyecta*, se deberá trascender a ésta y proceder a observarla desde un *promontorio* más elevado. Un yo-Observador que no *es* la mente, sino LO que *ve* a la mente.

Dicen también que la mente es la gran “fabricante” de lo que llamamos realidad y la *intérprete* de la percepción. De hecho, tal realidad se conforma en el *tálamo cerebral* mediante un proceso de *escenificación* que éste codifica con los impulsos eléctricos que los sentidos captan del “ahí fuera”. Una escenificación que no tiene necesariamente que suceder cuando nuestros sentidos captan objetos del exterior, sino que también se produce mientras nuestro cuerpo duerme con todas sus consecuencias reactivas de pánico, sudor, goce, placer, sonrisa, ritmo cardíaco... que dan *realidad al durmiente*.

Los despiertos dicen también que mediante un proceso de trabajo y Gracia, han logrado salir de la *caverna* y despertar a la Realidad, algo que no es un *reflejo* de la misma, tal y como sucedía en la *caverna*, sino un “plano absoluto” de *supraconciencia*. Un estado infinitamente mejor que la realidad plural en la que deambulamos todos nosotros, los durmientes.

A veces sucede en el mundo del sueño que vivimos que de pronto, aparece en nuestra pantalla, un extraño “fluido despertador” afirmando: “usted está en un sueño”. Una posibilidad que, además, señala cómo hacer volar el programa de identificación. Y si ante tal aparición, uno resuena y sigue indagando, comienzan a suceder cosas. Ante tal perseverancia, “el dinamitador” aparece de nuevo y pone cargas de des-hipnosis que dicen: *atención sostenida, aquí ahora, observa tu mente, no eres tu mente y la personalidad que ella fabrica, ni tu cuerpo, eres ESO, Infinitud, Totalidad, Océano de Consciencia*.

LUCIDEZ

La persona más desarrollada es aquella que puede ponerse en el lugar del mayor número de personas. Ken Wilber.

Los niños tan sólo ven las cosas desde su reducida perspectiva. Algo que se constata cuando, por ejemplo, un monitor muestra a uno de ellos una hoja de papel con una cara roja y la otra azul. El niño observa las dos diferentes caras dando la vuelta a la hoja y aunque parezca que su mente infantil ha asimilado todas sus posibilidades, no es exactamente así. Cuando momentos más tarde, el monitor le muestra la hoja por la cara roja de forma que, desde la posición del niño, no se ve la cara azul, y a continuación le pregunta “¿de qué color es la cara que te muestro?” El niño, naturalmente, responde “roja”. Pero si el monitor que obviamente está viendo la cara azul, sigue preguntando, “¿y de qué color veo yo la hoja?”, el niño, al no poder ponerse en su lugar, contesta, “roja”.

El hecho de ser capaz de ver la vida *desde otros ojos*, lleva implícito un desarrollo mental que capacita para abstraerse de lo que los sentidos externos perciben y así poder deducir otras perspectivas. Un proceso que nuestra mente realiza recordando velozmente nuestras anteriores visiones y calculando el resultado de forma lógica. En el caso de la hoja de colores mencionada es sumamente fácil saber que, mientras el monitor está viendo la azul, el niño ve la cara roja.

Pero, ¿tiene nuestra mente la capacidad para captar directamente algún otro punto de vista que, previamente, ni tan siquiera haya sido imaginado?, ¿es capaz un indígena que jamás haya salido de la selva, de sentir y percibir imágenes de un habitante de la ciudad de New York?, ¿pudo un Julio Verne captar los futuros submarinos y naves voladoras que para una persona de nuestro siglo, sería como percibir formas vitales de otras galaxias?.

Tal vez, alguien piense en la existencia de *campos morfogenéticos* que puedan ser sintonizados de forma casual por la mente del mencionado indígena. Tal vez, también puedan captarse *formas arquetípicas* del *inconsciente colectivo* que trasciendan al propio programa. Incluso podemos pensar que la mente humana es análoga a un aparato de radio que tan sólo sintoniza una única onda cuando, sin embargo, las millones restantes aunque no se perciben con los sentidos, circulan por todas partes.

Y así como la empatía es una competencia de la inteligencia emocional mediante la cual uno percibe lo que otro ser humano siente, la intuición es una competencia de la *inteligencia del alma* que sobrepasa todas los procesos lógicos. A través de la intuición, uno puede devenir conocedor no sólo de otro corazón humano, sino también de *más allá del tiempo y del espacio* como realidades insospechadas.

Todo viaje hacia la percepción extrasensorial es un *turismo de la profundidad*. Una *aventura de la consciencia* que, conforme crecemos y desarrollamos, nos permite viajar al interior de los seres humanos y empatizar con sus más íntimos programas. Una realidad *intra-psíquica* que no se limita a sus circunstancias objetivas, sino que también faculta para percibir los estadios profundos del Ser.

Desde el infantil *ego-centrismo* en el que el ego es el centro, la consciencia se ensancha al *socio-centrismo* en la que la sociedad pasa a ser el centro. Más tarde, la ampliación conduce al *mundi-centrismo* y de ahí al *holocentrismo* que señala a *holos-totalidad* como centro. En realidad, tal *ampliación* representa el viaje sin vuelta más importante de la vida. ¿Acaso existe mejor turismo que expandir la consciencia?

LUCIDEZ

Viendo claramente la confusión, uno se libera de la confusión. Nisargadatta.

La confusión que los seres humanos sufrimos a lo largo de la vida tiene varios niveles de intensidad. Desde el básico enojo y su posible desbordamiento emocional que bloquea el razonamiento, hasta la imposibilidad patológica de controlar los contenidos subterráneos de nuestra *sombra*. Se trata de momentos en los que, ciegos de impulsividad egoica, no nos percatamos de lo exagerado de nuestra conducta y actuamos con un despropósito tal que, a menudo, daña de manera desproporcionada.

Para controlar la posible *inundación* de las viejas violencias almacenadas en nuestro inconsciente, conviene, no sólo trabajar en la reprogramación de la conducta mediante una sostenida auto observación, sino también apostar por el desarrollo de la sensatez y la cordura. Un término éste que curiosamente, tiene que ver más con el mundo del corazón ("*cor*"-*corazón-cordura*) y su hondura esencial, que con el de la cabeza.

El loco que se da cuenta de que está loco, no está loco. La confusión mental sobrevive porque todavía no está "vista" por el ojo del *Testigo*, es decir, por el desarrollo de la parte más *neutra y consciente* de la propia mente. Cuando la propia confusión se torna consciente y uno ya está en condiciones de *observarla*, su estado mental ya no sigue siendo el de confusión, aunque sus síntomas sigan aconsejando prudencia y aplazamiento. La impulsividad emocional que ciega la razón y causa sufrimiento, urge a la reflexión y a la toma de consciencia. En estos casos, puede ser aconsejable una *psicoterapia* como proceso que entrena al sujeto a atestiguar con todo detalle sus mecanismos de conducta. Se trata de activar una *monitorización* de los pensamientos y conductas que incrementan el factor medicinal por excelencia: *el darse cuenta*. Recuérdese que ante un error solemos pensar: "*si me hubiese dado cuenta...*". Para desarrollar tal facultad es aconsejable hacerlo acompañados de un consultor.

El conflicto nace cuando dos o más partes internas no son capaces de convivir y resolver la acción. Por ejemplo, cuando la cabeza dice una cosa y el sentimiento dice otra. Cuando esto sucede, conviene *des-identificarse* de dichas partes ensanchando la visión y permitiendo, entre las dos, una nueva convivencia. La *observación sostenida* de dichas tendencias contrapuestas logrará el encuentro de ambas desde un *tercer punto*, más parecido a la mano que sostiene la balanza, que a cualquiera de los dos platillos de la misma. La observación ejercida desde este *tercer nivel*, conlleva la recuperación de una distancia que permite la convivencia entre opuestos internos sin necesidad de forzar partes vencedoras ni exclusión alguna. El objetivo sanador está en mirar globalmente y devenir consciente del tipo de pensamientos que pasan por nuestra cabeza.

Recuérdese el Principio de Heisenberg, premio Nóbel de Física Cuántica que afirma: *toda partícula observada es una partícula transformada*. Es decir, la pura observación o el simple *darse cuenta* de un objeto como por ejemplo, un proceso mental conflictivo, *transforma* sus patrones de pensamiento de manera automática. Es decir, cuando dedicamos *atención* a las raíces y significados que perturban nuestra paz, se produce, a su vez, una transformación de signo evolutivo. Una modificación que nos aproximará, de forma paulatina, a ignorar y reforzar aquellas partes internas que, en cada caso, convienen a la armonía del conjunto. La *atención sostenida* es tan curativa como clarificadora. Sin duda, una competencia que, en última instancia, conduce a la *liberación del sufrimiento*. Es decir, otra forma de nombrar la Lucidez

LUCIDEZ

El que conoce a los demás es sabio.

El que se conoce a sí mismo está iluminado. Lao Tsé.

El famoso Oráculo de Delfos ofrece a sus visitantes una inscripción que literalmente dice así: *Conócete a ti mismo*. Una máxima que señala la dirección de la lucidez y que goza del más unánime consenso entre todas las culturas del planeta. Al parecer, para la condición humana, las claves de *salida del Laberinto*, lejos de hallarse en los textos más eruditos de las academias, se encuentran tras la puerta de algo tan intangible y subjetivo como lo pueda ser el propio escenario de la consciencia. Un estado *nuclear* que no sólo promete la cesación del sufrimiento, sino que, al parecer, también posibilita una paz y plenitud perfectas.

La lucidez del que se conoce a sí mismo no es una especialidad más que nos faculta a manipular mejor el mundo, sino que más bien señala un proceso de *descondicionamiento mental* para vivir lo que acontece sin perturbación ni parcialidad ciega. La lucidez del que se conoce a sí mismo conlleva un manantial de competencias emocionales y mentales que, lejos de expresarse en niveles que adormecen la inteligencia mundana, despiertan la capacidad de observación y permiten experimentar los múltiples reflejos de la vida, por variados y contradictorios que estos sean.

La lucidez del que se conoce a sí mismo, tras haberse desenmascarado una y mil veces, propicia un *vivir el presente* con plena consciencia de los procesos que nuestro psicocuerpo elabora. Algo así como comer cuando se come, caminar cuando se camina, llorar cuando se llora y abrazar cuando se abraza. Un estado sin exclusiones ni focos de sombra que, de otra forma, tienden a desestabilizar a la persona y al ambiente emocional que la rodea. Recuérdese que lo que debe importar, no es tanto lo que se vive, sino *cómo* se vive. Cada sujeto, en función de su capacidad y evolución, interpreta los sucesos externos de manera diferente. Lo que merece nuestra atención en el camino de la excelencia, no es lo que sucede, sino lo que *significa*. Para unos, lo que sucede será motivo de angustia y, para otros, significará una enseñanza para el alma.

Conforme se logran despejar las nubes que parcializan nuestra consciencia y conforme se hace luz en las profundidades de la mente, no se borrará de un plumazo *la otra orilla* del río, ni se eliminará la cruz de toda moneda por más áurea que ésta sea. Sin embargo, sí sucederá que estaremos facultados para que la visión dual y contradictoria, inherente a la mente que piensa, nos resulte tan lúdica como anecdótica. En la consciencia, no existen la oscuridad y luz, sino más bien, *Luz*, algo que no encierra oposición, sino un proceso continuo de existir en el flujo del *eterno ahora*.

La oposición es una categoría de la mente humana, no un elemento de la Realidad. La clave de la Unidad está en el *veedor* y no en lo visto. Y donde realmente conviene despejar los nubarrones de la vida es en el ojo que percibe más sus miles de objetos percibidos como proyecciones ilusorias. Sin duda, un trabajo que nos conduce al interior, al conocimiento pleno del *sí mismo* que, lejos de quedarse en el yo superficial, trasciende a éste y se adentra en los territorios de la esencia.

Se dice que el que conoce a los demás es sabio. Sin embargo, para percibir el corazón del otro, es preciso adentrarse en el propio. No podremos reconocer los reflejos del alma ajena que no hayan sido previamente reconocidos en la de uno mismo. Sin duda, cuando se *recupera* tal lucidez, sucede que, de pronto, los llamados problemas, simplemente, ya no importan.

LUCIDEZ

Buda y Cristo, aunque son figuras aparecidas en el pasado, son en realidad figuras del futuro. Ken Wilber

Hace apenas dos mil años, aparecían dos figuras en el planeta. Sus vidas han dejado tal influencia en los cientos de millones de personas que han seguido sus enseñanzas, que sin duda, son algo más que revolucionarios políticos o grandes médicos. En realidad Cristo y Buda, uno en Occidente y otro en Oriente, son personajes del futuro que, en su día, abrieron la puerta a la humanidad de un completo sistema de fórmulas y principios para trascender la conciencia ordinaria y alcanzar el histórico anhelo de una paz profunda y duradera. Se trata de dos formulaciones diferenciadas que, como ríos que fluyen desde montañas diferentes, llegan a un punto oceánico común que las hace análogas.

Cristo centra toda su doctrina en el Amor y se permite el lujo de decir que todo su mensaje se reduce a conseguir *amar a tu prójimo como a ti mismo*. En esta breve frase del evangelio de la misericordia, Jesucristo da nacimiento a un *salto evolutivo* que se materializará cuando sus palabras se hagan plena realidad. Un salto por el que la especie humana pasa del *Homo Sapiens* al *Homo Amans*.

Buda aparece en India, tan sólo quinientos años antes de Cristo y tras un proceso de intenso trabajo interior hacia la Iluminación. Concreta su intención en hacer cesar el sufrimiento que padece el ser humano. Su doctrina afirma que éste vive inmerso en el sueño del ego temporal y sus correspondientes miedos y deseos. Para salir de esta identificación con la persona, Buda propone un programa de expansión sostenida de conciencia por el que se accederá al Despertar. Un estado de *nirvana* que, en sí mismo, trasciende a la mente temporal. Un salto del *Homo Sapiens* al *Homo Lucens*.

Jesucristo representa el Amor del corazón, de hecho será el “Corazón de Jesús”, la imagen más luminosa que de Él se transmite. Y es casualmente en Occidente, la cuna de la razón y de la ciencia, donde su mensaje de superación del egocentrismo por *amor al otro*; tiene su mayor difusión. Buda representa la Luz de la conciencia que trasciende la ilusión de la mente. Afirma que somos *realidad suprema* y para realizar tal liberación, deberemos trabajar en superar las falsas identificaciones y entrenar la atención. Su doctrina contemplativa e interiorista se difunde en el Oriente planetario.

Ambos personajes son mitificados en la Era Patriarcal de la humanidad. Han sido 2.000 años de evolución en los que la conciencia colectiva precisaba encontrar *padres supremos*, encarnados en figuras mágicas y poderosas a las que venerar. Alrededor de ambas doctrinas se elaboraron formulaciones del despertar que, en aquel tiempo, abrieron una puerta insospechada, tanto a miserables y desamparados que jamás soñaron merecer ninguna gracia del alma, como a los que se sentían condenados por la amenaza de la enfermedad, de la vejez y de la ignorancia. Ambos grupos, por vías distintas, acceden a otro modelo mental más liberador.

Pasado el tiempo, cabeza y corazón, corazón y cabeza, abren un proceso de integración como llave de paso a lo Real que los seres humanos, más o menos concientemente, estamos recorriendo. Y si hace cientos de años se podía llegar a matar por defender la *forma* en la que cada parte había envuelto sus enseñanzas, en la actualidad sabemos que todos los *radios de la rueda llevan al centro*, un estado *supraconsciente* al que nos dirigimos veloces en un proceso universal de mutación y expansiva Infinitud. La aparición de estos *grandes señaladores* ha legado un eficaz *sistema de indicios* para salir del Laberinto y acceder al amor consciente, mediante el despertar de la gran Ilusión.

PAZ

La sonrisa es el yoga de la boca. Thich Nhat Than

¿Cuál es el secreto de la enigmática *Gioconda*?, ¿acaso se trata de la imagen de una sonrisa eterna?

Practicar la sonrisa en la medida justa, supone disponer de un pasaporte en el rostro para traspasar las fronteras que separan al *yo superficial* de las moradas internas. Cada momento del día en el que uno presta atención al rictus de su boca y crea una ligera sonrisa, lo que en realidad está haciendo es abrir una ventana a las brisas internas. Sonreír cuando uno tiene ganas es natural, pero practicar el *yoga de la sonrisa*, simplemente como estado de *atención sostenida*, supone un valioso entrenamiento que refina las avenidas de acceso al alma.

Mantener la sonrisa supone activar reflejos neuronales que colocan nuestro sentimiento en el *rango vibratorio* de la gratitud y la confianza. Cuando uno decide sonreír decide, asimismo, el estado de ánimo desde el que opta posicionarse y, automáticamente, influye en la química de sus glándulas. Más tarde, lo que comenzó por un gesto es seguido de palabras y pensamientos que se adecuan al *mandala de la cara*.

¿Qué dice un rostro que sonríe? Cuando observamos un rostro que sonríe, tal vez percibimos que dicho sujeto ni teme, ni siente desconfianza. Un ser que sonríe directo parece sentir emociones pacíficas y expresar alegría en su mirada. El *yoga de la sonrisa* señala la sonrisa sostenida. Un estado de conciencia que *sintoniza* la vida del ego con la vida del alma. Cuando uno sonríe, muestra al *yo centrado* y se convierte en un foco de irradiación que a todo acaricia y respeta.

Practicar la *sonrisa sostenida* es algo que está más allá de la postura de la boca. Se trata de un estado del corazón que no precisa de espectadores ni destinatarios. Sin embargo, cuando se fija la vista en los ojos de otra persona y se le abraza con la mirada, se provoca la sonrisa justa. Un gesto que refina el puente entre ambos seres, abriendo las puertas de la empatía y creando emociones sinceras. La sonrisa practicada desde la opción voluntaria que emerge sin reacción alguna es una competencia de la inteligencia emocional de la especie humana. El hecho de optar por sonreír, significa que uno se posiciona entre los que abren las puertas del dar y celebran el fluir de la vida.

Cuando se practica la sonrisa interna todo se va poniendo en su lugar, como las piezas de un puzzle que encuentran su sitio y lo global se revela. Hay personas que olvidaron sonreír sin motivo. ¿Merece la pena influir en nuestra mente desde el simple gesto de la cara?, ¿acaso el hecho de sonreír puede cambiar por sí solo el estado emocional acorazado en el que, a veces, uno se encuentra? Respire profundo e inicie la sonrisa. Indague lo que experimenta al modificar, voluntariamente, la expresión de su cara. Observará que es un cambio muscular muy sutil. Casi no se nota, sin embargo, compruebe como desde la sonrisa consciente, todo aquello que de usted aflora, conlleva una mayor calidad humana.

La sonrisa no es “pasteleo” con el mundo, sino más bien una forma de relacionarse con uno mismo. Uno no sonríe para que le acepten o para que le quieran. La sonrisa sostenida se practica como relación y disciplina de consciencia con el yo, con gente o a solas. Y así como la espalda recta conlleva en sí misma atención y firmeza, la sonrisa sostenida abre el corazón y nos despierta.

PAZ

Amigo sabio, ¿sentías momentos de tristeza y desánimo antes de alcanzar la iluminación? --Sí, a menudo--.

Y ahora, después de alcanzar la iluminación, ¿sigues viviendo momentos de tristeza y desánimo? --Sí, también, pero ahora no me importan--.

Tradición Budista.

A menudo, se tiene una idea equivocada de lo que significa crecer interiormente e iluminar nuestra vida de paz. Se suele pensar que aquella persona que ha cultivado su dimensión espiritual y ha profundizado por entre los pliegues de su alma, es un ser que ya nunca tendrá un dolor de muelas ni su mente experimentará contradicción o duda alguna. Tal vez, estos modos de pensamiento derivan de los antiguos mitos y leyendas en los que las figuras de los héroes y los dioses alcanzaban un modelo de paraíso que no podía explicarse más que con metáforas evasivas.

Conforme la especie humana ha ido dando al mundo un mayor número de lúcidos que, como avanzadillas del futuro, han expandido su conciencia y revelado el Espíritu, se ha podido comprobar que la idea de *trascender al ego* no significa tanto eliminarlo como darse cuenta de que no es la única identidad exclusiva. En contra de lo que afirman muchos movimientos “espiritualistas”, quien se desembaraza del ego no se convierte en un sabio, sino más bien en un psicótico. No se trata de transformarse en un vegetal indiferente a la lágrima y a la risa, sino en un *Testigo Consciente* de las contradicciones que vivimos y de la gran diversidad de tendencias que experimenta nuestra persona.

El Espíritu no niega al cuerpo, ni a las emociones, ni a la mente, sino que las incluye. Y cuando vemos que, en la trastienda de los llamados “iluminados”, existen rasgos contradictorios en relación a la salud, al dinero o al sexo, tendemos a sentirnos decepcionados porque, tal vez, muchas personas consideran al crecimiento evolutivo como algo que quiere escapar de la vida. El sabio, en todo caso, ha aprendido a no sufrir, precisamente porque *interpreta* lo que sucede de manera no perturbada y porque, además, no vive *identificado* con su mente cambiante. El iluminado es un ser que disfruta de la vida. ¿Acaso cree alguien que Moisés, Cristo o Buda eran personas pusilánimes y dulzones que nunca cargaron a costas un mal dolor de muelas?

Cuando desarrollamos la *conciencia de espectador* desde la que observar la propia mente y sus vericuetos, nos convertimos en *testigos* de lo que sucede, sea del signo que sea. El dolor y las consiguientes presiones que nuestro psicocuerpo experimenta en las curvas de la vida, lejos de ser *resistidas* y por tanto creadoras de sufrimiento, son aceptados desde ese espacio silencioso y lúcido en el que *es la conciencia expandida*. A partir de este desarrollo, aquello que anteriormente resultaba doloroso deja de ser una dura carga. Sucede que la vida ha sido abrazada con su plena diversidad y el mundo sigue desplegando sus fríos inviernos y sus primaveras soleadas. Uno entonces observa todo aquello que le pasa al cuerpo y a la mente como *vehículos* de la gran travesía.

Ya no se trata de pretender eliminar las tormentas de la vida, sino más bien de saber navegar durante las mismas, observando los miedos y ajustando las velas. En la visión global, todo lo que sucede tiene sentido y no se le opone resistencia. En realidad, uno se ha dado cuenta de que no puede cambiar el mundo. Las cosas simplemente ocurren. Lo que todavía nos importa y perturba sigue dando lecciones que señalan nuestra necesidad de desafección y de visión expandida.

PAZ

En lugar de buscar la paz que no tiene, encuentre aquella que nunca perdió.

Nisargadatta.

¿Hacemos ejercicio suficiente?, ¿nos alimentamos de manera sana?, ¿cuidamos de las relaciones afectivas?, ¿cultivamos nuestra mente?, ¿renovamos objetivos al finalizar cada ciclo?, ¿en qué medida contribuimos al bienestar de la comunidad?, ¿dedicamos un espacio de tiempo diario al silencio?

Si tenemos en cuenta los puntos básicos mencionados, estamos en condiciones de reflexionar sobre aquellos escalones superiores que apuntan hacia la gran pregunta que el ser humano se ha formulado a lo largo de la Historia. Se trata de la búsqueda de una *identidad mayor* que brota cuando satisfacemos los requisitos básicos de salud, dinero y amor que nuestra entidad psicofísica demanda.

El hecho de identificarse exclusivamente con el *yo persona* conlleva vivir en la zozobra de la impermanencia. Por el contrario cuando el yo se instala en el *Testigo* que *observa*, permite fluir en un estado de paz y desimplicación emocional que, en realidad, nunca hemos dejado de *ser*. El Gran Juego de liberarse de la reducida identificación con el *yo superficial* que figura en el carné de identidad, pasa por *salir de la amnesia* y recuperar una neutra identidad esencial.

Sucede que, al pronto de nacer a la vida, olvidamos quiénes realmente somos y, por las consabidas reglas, nos “encapsulamos” en un psicocuerpo que tomamos por Real. Aquí comienza el camino del *exilio*, un viaje por la vida con la sensación de un “yo separado” que, para muchas personas, puede durar hasta la muerte. Un momento final en el que *el río vuelve al mar* y, de nuevo, la consciencia recupera la Totalidad perdida. Sin embargo, unos pocos seres logran salir de la *amnesia* sin perder el cuerpo físico, alcanzando un nivel de paz y lucidez que señala el fin de la gran dicotomía.

¿Cómo hacer para lograr tal liberación? Tal vez, lo primero que convenga sea entender el paradigma holístico por el que se afirma que *todo está en todo* y que somos *Totalidad*, aunque nos creamos tan sólo *parte*. Un ejemplo de esta idea lo puede representar el jefe de sección de una empresa que se cree *tan sólo* jefe de dicha sección y actúa como tal, olvidando que, en realidad, él también es “empresa”. Un supuesto en el que dicho profesional se ha vuelto amnésico de su dimensión superior o *meta-identidad* como ser corporativo. En este caso, el problema no está en creerse o no creerse jefe de sección, sino más bien, creerse *exclusivamente* jefe de sección y olvidar su otra identidad más amplia. La dificultad que enfrentan muchos seres humanos para reconocer tal identidad mayor, es que la *ampliación de consciencia* conlleva, a su vez, una gran apertura en las propias creencias, y no todos están dispuestos a los cambios y perturbaciones que este proceso conlleva.

La verdadera naturaleza del Ser es Luz, y la Luz es consciencia. La Física postula que la Luz ocupa *todos* los espacios en *tiempo cero*. Para la Luz todo es presente, es decir, que está *en todas partes al mismo tiempo*. Se trata de una cualidad también nombrada como *omnipresencia* de la que también participa la *mente profunda* del ser humano. En realidad, somos esa Luz que, como *océano de consciencia*, representa una Paz que siempre hemos sido y nunca hemos perdido. La ansiedad vive en las aguas superficiales que se agitan con facilidad mientras que las profundidades permanecen calmas. El camino para recuperar la paz esencial es un camino que va de la periferia a lo *Profundo*. Sin duda, un espacio éste en el que la interiorización y el silencio revelan el Ser trascendente que *somos*. Eso que nunca ha nacido ni nunca morirá.

PERDON

Un hombre suplicó a su maestro que le perdonase sus pecados. Éste le dijo que bastaba con que procurase que su mente no lo inquietara. Ramana Maharishi.

Si le dijese que hoy va usted a morir, ¿le mordería la culpabilidad soterrada por alguna acción cometida?. En caso afirmativo, convendrá que se entere bien que usted no es culpable. Existe una gran diferencia entre ser responsable y ser culpable. Somos totalmente inocentes desde que nacemos hasta que morimos. Lo que sucede es que hemos realizado acciones que no han sido aprobadas por una parte de nosotros. Nuestros códigos éticos y principios precisan coherencia, pero, finalmente, nuestras acciones son la resultante de un complejo programa de condicionamientos y circunstancias. El dolor del auto-reproche y la consciencia que reconoce nuestra perversión son suficientemente transformadores de futuras conductas. Somos mucho más que nuestras múltiples partes en juego.

El único infierno que existe está aquí, en una mente bajo el efecto transformador de una consciencia que se da cuenta del error y la negligencia. Vivimos en una cierta contradicción y no siempre nuestras acciones tienen la aprobación de todas nuestras partes. Hemos cometido muchos errores cuya parcialidad e incompetencia, tal vez no nos guste repetir. Pero mejor que otorguemos al error un cometido didáctico en vez de condenatorio. En realidad, hemos hecho en la vida, tan sólo, lo que en cada momento hemos sabido y podido. Lo que hemos sido capaces de hacer con el *andamiaje mental* de que disponíamos en aquel momento. El simple hecho de ser conscientes y de tratar de respetar a todos los seres, ya es un acto liberador. No existe error, en todo caso, tan sólo aprendizaje.

No se deje llevar por la “milonga” del arrepentimiento. Si sus acciones, por malvadas que hayan sido, le han servido para aprender y experimentar el sabor de la “metedura de pata”, bienvenidas fueron. No se deje llevar por el viejo programa mental de castigo celeste. Usted es Luz y, si conoce la oscuridad, le toca, en todo caso, alguna medalla por haberse “comido el amargor” que ésta conlleva en alguna parte de la ruta. Es usted totalmente inocente. Usted merece paz y bienestar por el simple hecho de existir y ser consciente. Quizá, en algún tiempo, haya usted vivido su particular *infierno*. Tal vez se trató de experiencias que le permitieron comprender otros infiernos ajenos que anteriormente condenaba. El hecho de *reconocer su sombra* y experimentar su propia desaprobación mientras se acepta, no sólo le permite comprender lo que tal vez antes despreciaba, sino que ahora, ya consciente de su contradictorio ego, fluye al mundo con más madurez y templanza.

Si usted actuó como actuó, tuvo sus razones. Su psicocuerpo es un complejo *programa mental* que, en cada momento, ha tomado las opciones de acción que precisaba. Tal vez, ahora es usted más consciente, y si volviese a vivir la misma situación, actuaría de otra forma. Pues bien, tal pensamiento de propósito futuro es un *antivirus de la culpa*. Aceptemos lo inaceptable y encontraremos un punto en el que todo lo hecho *ha tenido sentido*. Todo ha servido para llegar hasta aquí y ser como actualmente somos. Son las reglas del juego de los que abren progresivamente la consciencia.

Los modelos ideales de conducta sirven durante un tiempo pero, poco a poco, caen todos los ídolos. Es, entonces, cuando se accede a un flujo del *sí mismo*. El ángel y el diablo integrados en el “kit” de nuestra consciencia egoica. Lo importante es *darse cuenta*. En cualquier caso, derrámese eterno perdón e incondicional amor al llamado “pecador” que comprende y se da cuenta.

PERDON

Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno las suficientes penas y sufrimientos como para desarmar cualquier hostilidad. Anónimo.

Cuando nuestro ego se siente herido por la violencia ajena, intenta impedir que ablandemos nuestro deseo naciente de venganza. Son momentos en los que tan sólo centramos la atención en el dolor y la frustración que nos ocasionó la ofensa. Es un tiempo en el que nuestro ego clama compensación y justicia sobre este planeta. Pero si esta primera reacción de odio continúa y uno no trabaja para resolver el brote de aversión, se corre el riesgo de anquilosar un sentimiento que, con el paso del tiempo, se convierte en rencor que amarga el alma. Un sentimiento que a nada ni a nadie beneficia, sino que más bien perjudica al que lo emite y, tarde o temprano, lo bloquea y lo enferma.

El problema está en la pérdida de la *justa medida*. Sucede que el egocentrismo nos coloniza, armando de corazas a la herida egoica y bloqueando la entrada de la comprensión y una mirada de los hechos más profunda y amplia.

Afortunadamente, la evolución humana ha conquistado una capacidad única en la vida planetaria. Se trata de poder ponerse en el lugar de cualquier ser y, tras procesar sus conductas y motivaciones, comprender el juego y despersonalizar la ofensa. ¿Sigue usted “odiando” al perrillo que le asustó o a la serpiente que le mordió la pierna? La serpiente tiene su *programa* y al igual que cualquier ser vivo procesa sus percepciones en ese cerebro básico que sobrevive, se defiende y reacciona. Cuando logramos comprender la mente del otro, aunque rechacemos el hecho y nos defendamos de sus maneras, ocurre que *vaciamos* nuestro corazón de rencor hacia el agresor y sus ofensas.

El comportamiento de nuestro enemigo, también está sujeto a procesos mentales que activan sus defensas. Sus acciones odiosas, a menudo, proceden de improntas de la infancia e interpretaciones subjetivas de amenaza. En la vida de los seres humanos existen diferentes niveles de consciencia. Desde los más jóvenes y primarios, que se desenvuelven en una banda de miedos y deseos, hasta los más lúcidos y evolucionados que actúan por Valores e insospechados procesos de Amor y de Gracia.

Si usted todavía siente tensión y rencor hacia la figura de alguien que todavía su mente no suelta, recuerde que su enemigo es un ser humano con las debilidades y dolores que para todos la vida conlleva. Cada persona, por prepotente y segura que parezca, tiene su cuota particular de sufrimiento, sus contradicciones y debilidades, sus noches de dolor y sus propias tormentas internas. Su enemigo también sufrió abandonos y también los demás ofendieron a su persona. Algún día se sintió herido pero todavía no sanó a una conciencia más lúcida y despierta. Tal vez, su corazón busca, entre tensiones y nieblas, una paz que perdió y que no encuentra. Un ser que, como a todos los humanos que hacemos la campaña de la vida, le toca aprender en su propia carne las consecuencias dolorosas de sus ofensas.

La vida es más justa de lo que parece y, tarde o temprano, todos aprendemos a discernir que uno, en algún nivel y en alguna medida, *cosecha lo que siembra*. Permítase usted compasión hacia la criatura que

todavía no dispone del regalo de una conciencia atenta y despierta. Aunque no apruebe su conducta, comprenda sus procesos y reconozca las grandezas y miserias de su alma.

PERDON

Acusar a los demás de los propios infortunios es un signo de falta de educación. Acusarse a uno mismo demuestra que la educación ha comenzado. No acusarse uno mismo ni acusar a los demás demuestra que la educación ha sido completada. Epícteto.

Lo que recibimos de los demás es, en gran medida, consecuencia de lo que emitimos. Sin embargo, cuando no aceptamos esta ley, tratamos de evadirnos culpabilizando a los otros de nuestras desgracias y diciendo: “cómo es de ruin”, “lo que me ha hecho”, “el mundo es injusto”.

En realidad, “la culpa” es un *programa virus* que intoxica a la persona que lo sufre, haciéndola sentir amenazada y merecedora de castigo. Es por ello que dicho programa de culpa es tratado como una “patata caliente” que ha que pasar rápidamente a otra mano porque arde y aprieta.

La educación integral de un ser humano consiste en posibilitar la transformación de los actos automáticos y reactivos en libres y voluntarios. Se trata de hacer devenir conscientes tanto los propios procesos mentales como las acciones que, anteriormente, eran inconscientes. Al poco tiempo de realizar dicho entrenamiento, las personas dejan de *ser* buenas o malas para ser consideradas, simplemente, personas con programas mentales más o menos aptos.

Conforme la educación avanza, logramos entender que tenemos una cierta responsabilidad en lo que nos acontece, tal vez, porque comenzamos a pensar que “*si no nos gusta lo que recibimos, conviene prestar atención a lo que emitimos*”. Una consideración que nos obliga a mantener *atención sostenida* hacia nuestras actitudes que, a su vez, parecen ser las causantes principales de una gran parte de lo que nos sucede.

Conforme evolucionamos, terminamos por aceptar nuestra *sombra* y darnos cuenta de que tenemos que vivir con nuestros errores, nuestras limitaciones y aspectos que nos perturban. Son momentos en los que se suprime el *juicio condenatorio* porque uno ya se ha vivido desde casi todas las posiciones, con lo cual, relativiza las posibles culpas y condenas que su mente *proyecta*. Se trata de un paso evolutivo en el que ya no dedicamos atención a formas de aversión ni a juicios críticos al otro, sino que la energía se reorienta hacia las soluciones que la convivencia demanda.

Solamente llegamos a culpar a los demás cuando todavía nos seguimos culpando a nosotros mismos. Sin embargo, cuando uno se acepta y perdona, llegando a saber que somos inocentes y que no existe la culpa ni existe culpable alguno en el Universo, se disuelve la rabia y se cierran las heridas internas. Uno ha aprendido a comprenderse y, por extensión, a comprender todo programa mental que el ser humano ejerce. Un grado de lucidez que no le impide denunciar ni rechazar de su vida las conductas que le molestan o incomodan. Ya no se confunde cuando aparta de su entorno a personas cuyas maneras califica de insoportables, tal vez porque sabe que nadie es culpable de “llevarlas puestas”.

La tolerancia se ha convertido en una cuestión de convivencia entre programas mentales que no tienen por qué generar condenas a la *identidad global* de la persona. Un corazón que, paradójicamente, así *piensa*, se ha librado del rencor y de la emoción reactiva. Y cuando a su vez, los propios procesos

mentales han sido ya *observados*, somos capaces de entender la *diversidad* de motivaciones que en cada mente aflora. Un momento en el que ya puede afirmarse que la educación ha sido consumada.

PROPÓSITO

Si siembras un pensamiento cosecharás una acción.

Si siembras una acción cosecharás un hábito.

Si siembras un hábito cosecharás un carácter.

Si siembras un carácter cosecharás un destino.

El Tibetano

La carrera hacia un nuevo destino comienza por algo tan aparentemente efímero como lo pueda ser un solo pensamiento. Para hacer cambios en nuestra vida, existe una *Tecnología de la Transformación* que señala el poder de los pequeños *pensamientos semilla* hacia el objetivo elegido. Se trata de tomar conciencia de que tan sólo el hecho de pensar y nombrar *qué y cómo* quiere uno vivir, y *qué y cómo* quiere uno ser, aunque parezca pequeño y utópico, supone la gran cimentación del futuro. Todo comienza por aprender a pensarse bien.

Para sembrar un pensamiento nuevo en el jardín de nuestra propia mente, conviene verbalizar atentamente los decretos correspondientes a los cambios que decidimos. Por ejemplo, cuando pronunciamos, “*soy totalmente capaz de lograr lo que me propongo*”, “*la vida me ofrece constantes oportunidades de sentirme bien*”, “*de la misma manera que todo veneno tiene su antídoto, todo problema tiene solución*”, la mente inconsciente abre caminos neuronales que conformarán nuevas y más amplias creencias. Tales decretos suponen una *conexión neurolingüística* que, con perseverancia y repetición, se hace *sendero* y permite, sin esfuerzo, el fluido natural de la energía hacia el logro del objetivo

Las ideas llevan a la acción. Actuamos como pensamos. Si una persona *cre*e que no puede hacer algo, ni siquiera lo intentará. Sin embargo, si sus creencias han sido observadas y revisadas, comenzará a pensarse capacitada para el logro y no tardará en actuar en la nueva dirección. Los nuevos pensamientos de capacitación, desencadenarán *nuevas acciones* coherentes con dicha intención.

A medida que la acción se repite una y otra vez, la mente tiende a crear un hábito. Por ejemplo, cuando aprendemos a conducir, ponemos toda la atención en las nuevas “ideas” que, a su vez, generarán acción en todas las palancas y pedales del coche. Y sucede que, conforme se repiten dichos procesos mentales, se conforma un hábito que facilita conductas sin esfuerzo. El hábito de mover palancas en el coche permite atender a las incidencias de la carretera o mantener una interesante conversación. Puede entonces decirse que el *programa* ha sido instalado.

Y a medida que se asimila un conjunto de nuevos hábitos, no tarda también en brotar un nuevo carácter al hacer las cosas. Si una persona aprende a pensar que cada problema que surge no sólo viene acompañado de soluciones, sino que además le proporciona extraer crecimiento y apertura de nuevos horizontes, se convertirá en una *persona estrella*.

Las *personas estrella* se expanden ante los problemas porque los piensan como un juego sembrado de oportunidades. Las *personas estrella* son capaces de entusiasmarse con su visión de todo proyecto que emprenden. Seres capaces de motivarse hacia el logro de una *conciencia integral* en la que se halla implícito el propio sentido de la vida. Se trata de hombres y mujeres con un modelo de *pensamiento*

includente que los invita a creer que *la mejor victoria es la que ganan todos*. En realidad, todo el nuevo destino fraguado en sus vidas comenzó por la siembra de, tan sólo, un pensamiento.

PROPÓSITO

Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarse. Anónimo

¿Podemos garantizar que seguiremos disfrutando de los bienes que hoy disponemos? La orientación de la actual sociedad de consumo gira obsesiva alrededor del *tener* pero, ¿acaso seguimos creyendo que “teniendo más” nos garantizamos la paz y el bienestar? Aquel bebé que un día fuimos, vivía tan sólo para comer. Para el niño, el mundo se reduce al alimento, es decir, a la acción de succionar y adquirir. Y aunque parece que nos hemos hecho grandes, seguimos impactados por las ofertas y envoltorios brillantes en una compulsiva carrera de “consume y acumula”.

¿Tener y Ser? Las dos caras de la moneda. Si estamos orientados tan sólo hacia el *tener*, es decir, hacia el tener dinero, tener cosas, tener personas, tener imagen, tener fama y poder... nuestra vida no sólo se centrará en una adictiva necesidad de adquirir, sino que cualquier pérdida que suceda nos ocasionará molestas frustraciones y duelos insospechados. Si ampliamos nuestra vida al Ser, hacia el desarrollo de la Inteligencia y la Sabiduría, hacia la capacidad de ser útiles a los demás y de ser más sanos y conscientes, cada paso que demos nos pertenecerá y nada ni nadie nos lo podrá mermar.

Si orientamos nuestra vida hacia el *aprendizaje integral*, es decir, hacia el crecimiento personal y la expansión de la consciencia, estaremos invirtiendo en *Valores del Ser*. Un patrimonio intangible que, lejos de ser susceptible de pérdida o deprecio, con los años, sucede que, paradójicamente, crece y se revaloriza. Y así como el mundo del *tener* nos lleva a la dimensión *cantidad*, es decir, a la contabilidad y al afán de provecho personal, la orientación al *ser* nos relaciona con la *cualidad* de las cosas, con el significado de las mismas y con la relación de utilidad que mantenemos con ellas.

El desarrollo personal es la inversión que nos hace más valiosos. Se trata de un bien intangible que, cada vez, se puede disimular menos y que a todas partes se lleva puesto. Podremos envejecer o perder seres queridos, salud... sin embargo nuestra *inversión en sabiduría* será algo que nadie, por más que nos robe, nos podrá arrebatarse. La observación interior, las ciencias del Yo y la Meditación, abren la primera puerta del *aprender a aprender*. Más tarde, uno podrá poner atención en aspectos tales como cultivar su mente, viajar y observar otras costumbres y abrirse a la diversidad de amistades. Podrá invertir asimismo en practicar deporte, yoga o tai chi, desarrollar el arte de conversar, indagar y dedicar tiempo a estar consigo mismo. Su *patrimonio ético* crecerá si aprende a expresar el sentimiento y el afecto, a ejercitar la creatividad y a cultivar el Espíritu. Y detrás de todo crecimiento, observará que existe un deseo de incrementar su capacidad de servir a los demás. Un sendero interior que da sentido a la vida. En realidad, estamos hablando de algo que no puede comprarse con dinero ni ser arrebatado con un golpe de poder e influencia. Se trata del arte y la capacidad de ser feliz.

Tal vez, lo que buscamos al acumular riqueza desde el “nunca es bastante”, es garantizarnos un sentimiento de seguridad. Sin embargo, a veces olvidamos que el dinero no es la única solución, ya que *no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita*. Tal vez, olvidamos llegar a ser ricos en tiempo libre y en relaciones sinceras. Ricos en saber reír y llorar con el corazón abierto que no es otra cosa que ricos en salud física y mental. El *tener* sin el *ser* recuerda a un ave que trata de volar con un ala menos desarrollada que la otra. Sucederá que, por más que se esfuerce y mueva sus extremidades,

dará vueltas en círculo sin avanzar ni progresar. Sucederá que, cuando se *de cuenta* de su estéril esfuerzo, procederá a *equilibrar* ambas.

PROPÓSITO

El pobre anhela riquezas.

El rico ansía el cielo.

El sabio aspira a una mente sosegada. Swami Rama

Se dice en la India que cuando un pobre se encuentra con un santo, lo primero que mira en éste son sus bolsillos. Tal afirmación nos recuerda que aquella persona que no ha satisfecho sus necesidades básicas, no ve la felicidad en otra cosa que no sea el oro en cantidad suficiente como para sacarlo de sus problemas. Pretender que un mendigo se interese por la deforestación del Amazonas es hablar un lenguaje que ni entiende ni le importa.

El llamado “pobre” no es tan sólo el que carece de bienes y riquezas. En realidad, la pobreza no está en los bolsillos, sino que más bien se encuentra entre las orejas. Hay personas con bienes a su nombre y una buena renta que viven en un *programa mental de escasez* y de carencia. La pobreza es una *actitud* frente a la vida que, con frecuencia, no tiene relación directa con la cantidad de monedas. Se trata de un modelo, a menudo, heredado de un progenitor con mentalidad de estrechez y miseria.

Uno es rico cuando experimenta *conciencia de abundancia*. Un programa mental que, aunque al principio no esté refrendado con propiedades, más tarde o más temprano, la vida termina por confirmar. El que se “siente rico” y fluye sin tensión ante el pago de sus cuentas, encuentra con el tiempo la manera de satisfacer las necesidades que requiera. La riqueza comienza en la mente y más tarde sucede en la materia.

Cuando uno ya es rico en la mente y además en las rentas, confirma que el dinero resuelve sus necesidades y muchos deseos, pero no elimina sus miedos, sus inquietudes y el anhelo de que le quieran. Y entonces desea El Cielo, eso que no se puede comprar, ni con euros ni con pesetas. Un espacio de paz y salud en el que supone poder dormir sin pastillas y a pierna suelta. *El verdadero rico no es el que más tiene, sino el que menos necesita*. Sin duda, la *no necesidad* es un estado mental que nos convierte, sobre todo, en *ricos por dentro* y sabedores de la *belleza interna*. Se trata de personas que han aprendido a ajustar prioridades y señalar las cosas que, de verdad, a todos interesan.

El sabio ya ha desmitificado el poder hechizante del *último modelo* y el bienestar prometido de la imponente casa en la costa. La sabiduría mira hacia dentro y lo que ve son *estados de conciencia*, tanto de agitación y ansiedad, como de sosiego y calma. Estados mentales que ya no dependen de jarrones ingleses y alfombras persas. En realidad, cuando nos encontramos a punto de adquirir algo que vehementemente deseamos, sentimos una inmensa alegría. Pero si miramos en profundidad lo que de verdad deseamos, no es tanto la cosa en sí, como el satisfactorio estado emocional que suponemos nos proporcionará el disfrute de la misma. De hecho, pasados unos días, ya no produce el mismo efecto de complacencia en nuestra mente, por lo que, incluso, la abandonamos.

El sabio opta por el sosiego de su mente y la apertura de su consciencia, sabiendo con certeza que son los dos grandes pilares de la verdadera riqueza. Las personas sabias, mientras hacen circular la

cantidad justa y adecuada de dinero, cultivan el jardín de su interior y expanden al Universo su mirada. Sus vidas tienen sentido porque comprenden cada instante que pasa. Hace ya tiempo que aprendieron a enfocar la atención allí donde la vida les llamase e hiciesen falta.

PROPÓSITO

Una vida plena es mejor que una vida larga. Nisargadatta.

¿De qué puede uno arrepentirse al morir? Hagamos lo que hagamos, somos totalmente inocentes. La culpa es un *programa mental* que ignora la complejidad de la conducta humana. Los errores cometidos, no sólo nos han dado ya suficientes cielos e infiernos en la propia vida cotidiana, sino que, además, nos han aportado transformación y experiencia. En cada acción, por errática o lúcida que ésta sea, hay una red de interdependencias tan amplia y compleja, que parece un despropósito acercarse a la muerte con amenazas de castigos y sensaciones de culpa fluyendo por las venas.

¿Por qué se agarran desesperadamente muchas personas a la vida física?, ¿por qué aceptan ser “entubadas” en un hospital mientras los suyos, ya cansados, acaban queriendo ir a cenar y a dormir a sus casas? En realidad, lo aberrante no es morir, sino sufrir. Un asunto que, cuanto más consciente deviene uno, más es de su propia incumbencia. Si no hemos vivido una vida plena, tal vez de lo único de lo que nos arrepintamos es de no haber atendido algunas llamadas del alma. En los últimos momentos de la vida, es decir, en el tránsito de *vuelta a casa*, recuerde que lo importante es seguir a la Luz, allí donde ésta aparezca. De lo demás se ocupa esa Inteligencia Benévola que inspiró a Mozart, Miguel Ángel, Einstein, Jesucristo, Buda y tantos otros *canales* de Lucidez y Belleza.

Hay personas que saben llegada su hora y se despiden de este mundo de manera voluntaria. Por ejemplo, la vieja abuela esquimal, cuando se da cuenta de que sus dientes ya no pueden curtir las pieles encomendadas le dice a su hija. “*Me voy hija. A mí me comerá el oso. Después tu marido cazará al oso y yo a través de él, os ofreceré mi cuerpo. Algo de mí nutrirá al bebé a través de tus mamas. Mi muerte apoyará la vida. Adiós hija, vuelvo a Casa*”. Existen culturas en las que sus miembros no se apegan tanto al cuerpo y viven plenamente el largo o corto tramo de vida que naturalmente les toca. Seres que saben *soltar* y despedirse para seguir adelante en la verdadera aventura de la consciencia. Hombres y mujeres que, cuando intuyen llegada la hora, *capitulan* detalladamente sus vidas y abren su corazón a las estrellas.

Una vida plena es una vida con risas y lágrimas. La vida, desde su comienzo a su fin, es un laberinto que muestra la riqueza inherente a experiencias diversas. ¿Cuándo morir?, ¿por qué no hacerlo cada noche, al capitular la jornada vivida con todas sus luces y sus sombras? El hecho de nacer cada mañana y asumir el nuevo trozo de vida que asoma, supone vivir intensamente sabiendo que cada pensamiento y cada acción, serán luego, en la noche, observadas. ¿Acaso tal objetivo diario que esta actitud conlleva, no aporta a cada momento del día una calidad capaz de redimirnos de la *amnesia*?

La vida tiene sentido cuando uno sabe que se ha “mojado” en el gran juego de *abrir su propia crisálida* y despertar del sueño en el que duerme junto a otras personas. La vida tiene sentido, sobre todo cuando uno se sabía esclavo y, logrando la libertad, fue útil a otros compartiendo claves para la expansión de sus conciencias. “¿*Para qué estoy vivo?*”, uno se pregunta por la mañana. Y dependiendo del grado de niebla psíquica que con el día llega, uno, de nuevo, se sigue preguntando, “¿*acaso para seguir despertando, mientras comparto el mapa de salida de la amnesia? ... ¿Para qué estoy vivo?*”, vuelve uno a cuestionarse cada alba, mientras comienza a respirarse en plena consciencia. Instantes sagrados en los que uno atestigua que el aire entra y sale de los pulmones mientras se activa la consciencia. ¿Y sí,

de pronto, uno se da cuenta de que se ha despistado del *sí mismo?* ... No queda más que volver suavemente al centro del *mandala*. En realidad, no hay muerte cuando uno sabe que ES porque, más allá del *yo superficial* del cuerpo, somos Luz Omnipresente que ni ha nacido ni morirá mañana.

SANACIÓN

Dios arreglará los corazones partidos si nosotros le entregamos todos los pedazos. Teresa de Calcuta

Cuando uno se siente impotente y acongojado ante una situación dolorosa, tiende a levantar la mirada al cielo buscando un Poder más grande, un Remedio Supremo que le devuelva la confianza. Son momentos en los que las razones ya no sirven y la lógica parece no poder resolver nada. Es entonces cuando se apaga el ego, la mente se vacía y aflora nuestro *niño interno* que no piensa ni analiza con lógica las circunstancias. Nuestra mente, entonces, es ocupada por el ser que esencialmente somos y que, simplemente, se abre a la vida y demanda un milagro de Amor y Magia.

El dolor actúa como un cohete que surca espacios internos en busca del Dios-Amigo. Uno sabe que cuando el dolor aprieta, uno demanda esa fuerza benévola capaz de mover las galaxias y sanar las heridas internas. Cuando el dolor de la pérdida contrae nuestro pecho y nadie nos acompaña, sólo queda el Universo Infinito capaz de hacer milagros en lo más profundo de nuestra conciencia. Y sucede que tras la entrega de nuestro corazón a las estrellas, no tardamos en entender y aceptar lo sucedido mientras superamos el duelo y creemos, de nuevo, en la vida y en el alma de las personas.

Cuando uno sufre, lo primero que hace es poner en marcha su inteligencia y rastrear toda clase de recursos que hagan posible la salida del problema. Sin embargo, no siempre es posible cambiar el rumbo de las cosas y es entonces cuando no hay más remedio que *aceptar* con todas las letras. Se trata de un estado vacío de ilusiones y desprendido de apegos a ideales acerca de un mundo de luz sin sombras. Son momentos en los que el muro se agrieta mientras lágrimas temporales resbalan por la cara. A veces, uno se enfada ante el infortunio, sin saber del todo que el “cabreo de fondo” es un antídoto para la tristeza y la depresión que le acecha. Mientras tanto, uno intuye que la evolución avanza a base de *aperturas de consciencia* que, muchas veces, suceden a costa de la muerte de las viejas formas.

En medio del dolor, late la compasión infinita que “detrás de la escena” actúa como depósito de una extraña y poderosa fuerza. Uno sabe que cuando alguien dirige una mirada sincera *hacia dentro*, conmueve al corazón del Universo que, a través de sus Leyes, evoca increíbles respuestas.

“Llamad y se os abrirá”. “Buscad y encontraréis”. “Pedid y se os dará”. Mateo. 7.7 Palabras sagradas pronunciadas por aquél que amó a todas las personas. Permita usted ahora a su ser interno hablar y deje partir a la razón escéptica. Tal vez, no son tiempos de contabilizar la validez de las ideas, sino de permitir que se exprese lo más Profundo de uno mismo, lo valioso de nuestra existencia.

Nadie le devolverá a su ser querido, pero sí encontrará la paz que busca su alma. Nadie le podrá evitar lo que ya ha sucedido, pero sí es seguro que la vida le proporcionará crecimiento y alegrías de una calidad que nunca imaginó antes de la pérdida. El diseño del camino, a veces, es extraño. Sin embargo, hay algo *muy grande* dentro y detrás de la escena. Un algo inefable que, a veces, nos pide el precio momentáneo de una muerte interna. Más tarde, y llegado el tiempo del alba, sentimos que

renacemos, pero ahora más maduros y templados, más conscientes y compasivos, más centrados en lo que verdaderamente importa. Un tiempo de amor que tan sólo dice gracias.

A veces duele mucho ... sin embargo, uno sabe que sirve de algo, y que además, todo pasa.

SANACIÓN

Ningún problema puede ser resuelto por el mismo nivel de conciencia que lo creó. Albert Einstein

La actual humanidad enfrenta dos grandes problemas que, a su vez, se relacionan respectivamente con dos ámbitos de su existencia: un ámbito externo que señala el deterioro medioambiental, y otro interno, que tiene que ver con el perturbador y vertiginoso avance tecnológico de la sociedad. Tanto uno como otro, se derivan del proceso de cambio y adaptación al que se ve sometida una sociedad dotada de increíbles artefactos voladores, pero que sigue sin tener la llave maestra para resolver la desolación que el ser humano experimenta. Todos sabemos que el actual modelo socioeconómico no alimenta los valores esenciales ni fortalece el sentido profundo de la vida.

Ante este panorama, uno se resiste a pensar que “tiempos pasados fueran mejores”, tal vez, porque la mirada que se pueda dedicar a la trayectoria del ser humano sobre la Tierra, indica una formidable escalada. A poco que se observe el trecho recorrido, se constata que cada gran ciclo fue mejor que su precedente, no sólo en la dimensión técnica, sino también en la progresiva *expansión de conciencia* que diferencia al primitivo *Cromagnón* del ser humano racional y auto-consciente del siglo XXI.

Si el Universo, en toda la complejidad existente entre neutrinos y galaxias, es un ente sometido a una *constante expansión*, no cabe duda que todos sus componentes, incluidos nosotros, estamos sometidos a la misma ley de *desarrollo permanente*. Y aunque en muchos momentos tengamos serias dudas de que el mundo va a mejor, cuando las cosas son observadas desde otro nivel de mayor globalidad, se constata desarrollo, a pesar de que, a veces, resulte incomprensible para la visión del que padece la temporal estrechez y oscurecimiento de episodios regresivos.

Tanto las estrellas como los planetas, los imperios y las culturas y en definitiva, el ser humano, están sometidos a las *leyes del ciclo*. Nacen, crecen, llegan a su esplendor y decaen hasta “tocar fondo” y experimentar una nueva emergencia. Cuando se observa este fenómeno desde una visión panorámica, se comprueba que los grandes problemas que la humanidad enfrenta, no se solucionan tan sólo con estrategias derivadas del progreso técnico, sino más bien desde un cambio de paradigma o *salto cuántico* de la especie que, de manera abrupta, se instala en un *nivel superior de conciencia* convirtiendo lo que antes era problema en algo anecdótico.

El viejo *Homo Sapiens* está a punto de convertirse en *Homo Lucens* y en *Homo Amans*. Sin duda, una *mutación* que empieza a ocurrir en el escenario íntimo de la conciencia y que se manifiesta en el cambio de patrones profundos hacia nuevas formas de amar, de sentir y de actuar. Los viejos modelos mentales están velozmente desprendiéndose, al tiempo que la intuición y la *inteligencia del alma* comienzan a desplegarse de manera rápida y silenciosa. El siglo XXI es testigo de la aparición de focos insólitos que atestiguan la puesta en escena del nuevo *Andrógino Psíquico*. Se trata de hombres y mujeres de *conciencia integral* que han resuelto su anterior contradicción existencial y que actúan desde una nueva y más profunda Identidad.

La humanidad camina hacia un *despertar supraconsciente* que señala Unidad y reencuentro con la naturaleza profunda del Ser. Un *salto evolutivo* desde el que los anteriores problemas psicológicos y medioambientales serán trascendidos y resueltos en un nivel de comunión espiritual que hace realidad la máxima que afirma: *tú no estás en el Universo, sino que es el Universo el que está dentro de ti.*

SANACION

El dolor es inevitable pero el sufrimiento se puede superar. Néor

El río de la vida fluye entre las orillas del dolor y del placer. El dolor forma parte de la vida y sirve de contrapunto al placer. Y de la misma forma que la respiración y el propio latido del corazón están sometidos a ritmos de alternancia, de igual manera, el dolor y el placer oscilan en los ritmos del vivir. Mientras la actual condición humana no realice el *salto evolutivo* hacia la *conciencia neutral*, viviremos el juego de opuestos que teje la vida en su ritmo y polaridad.

Investigaciones recientes con mamíferos del Dr. Olds en París, revelan que existe un lugar en el cerebro que su descubridor denominó como "Infierno Cerebral", cuya estimulación activa el dolor más angustioso que se pueda experimentar. Sin embargo, cerca del mismo, existe otra área especializada cuya estimulación desencadena un gran placer y éxtasis que dicho doctor denominó como "Paraíso Cerebral". Afortunadamente, la naturaleza ha sido generosa, el espacio físico del Paraíso ocupa siete veces más espacio que el Infierno. Hemos sido dotados de una capacidad para gozar siete veces mayor que para sufrir.

Pero aunque el dolor tenga una finalidad funcional, si no se acepta y además se trabaja eficazmente para resolverlo, es experimentado como una *crux* que puede tentar a la persona a sentirse víctima. El victimismo es un virus que estanca el alma y convierte cualquier brizna de dolor y frustración en verdadero sufrimiento. Se trata de una actitud de resistencia y parálisis que no enfrenta ni indaga. El sufrimiento es no sólo dolor no aceptado, sino también resignación que no resuelve y bloquea. Cuando no aceptamos el dolor, nos estamos resistiendo a comprender el mensaje que éste nos revela.

Si, por ejemplo, nos duele una rodilla, examinémosla. Más tarde, y gracias a la llamada que el dolor nos ha hecho, nos habremos enterado de la existencia de una herida, y por ella, también habremos aplicado soluciones inmediatas. El dolor cuida de nuestro cuerpo, avisándonos de aquellos puntos que merecen atención y supervivencia. De igual manera, cuando el dolor se disfraza de confusión y angustia, en realidad, es nuestro mundo emocional el que nos llama. Cuando esto sucede, algo profundo quiere avanzar en nosotros y proporcionar hondura a una vida, a menudo, de mirada pequeña y plana. A través de la ansiedad y del desencanto, nuestro *Ser esencial* se hace presente señalándonos la necesidad de cultivar el alma y expandir conciencia.

Como dijo Einstein: *"Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia que lo creó"*. A diferencia del dolor, el sufrimiento es una actitud mental. Un nivel de conciencia e interpretación de las cosas que nos bloquea. Para salir del sufrimiento, conviene darse cuenta de la intencionalidad sutil que el *proceso* nos trae y proceder a un trabajo interno que posibilite el crecimiento hacia un nivel superior de conciencia. Todo comienza por aceptar nuestro dolor e indagar las salidas más cabales y duraderas. Más tarde, uno acepta que el dolor ayuda a comprender las leyes de la vida y los principios que conforman nuestra maduración interna.

Cando el dolor pasa, nos deja el corazón más sensible. Sentimos compasión hacia las personas que lo llevan en sus caras. Gozamos de una mayor empatía y hasta somos más aptos para animar a los que todavía viven atrapados en sus propias desgracias. El dolor nos presiona para buscar salidas que, a menudo, nos llevan de la mano hasta la profundidad del alma. En realidad, el dolor nos torna más sencillos, más humildes, con el corazón más abierto y sin corazas.

SANACION

Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan nuestras enfermedades. Hipócrates

La fuerza curativa de la propia naturaleza humana es tan sabia y poderosa que supone un factor *terapéutico* de enorme y misteriosa eficacia. Para la medicina tibetana, la esperanza del paciente en su propia recuperación supone un factor tan fundamental como lo pueda ser la fiebre o la tensión arterial. Se trata de un elemento emocional cuyo destacado papel curativo no ha pasado desapercibido en las antiguas culturas. La *medicina ayurvédica* de la India cuenta entre sus remedios más eficaces, con la narración de *cuentos de sabiduría* que afirman *sintonizar con el alma* del paciente, facilitando su retorno al estado de salud. Por su parte, la milenaria medicina china enseña técnicas de respiración para despertar las corrientes naturales de autocuración. Sin duda, una *concepción holística* del cuerpo humano como *totalidad* que posee claves de salud en el seno de su propio ecosistema.

Durante miles de años, los médicos han sido no sólo suministradores de sustancias curativas, sino también verdaderos inspiradores de un estado mental y emocional de vibración sanadora. Palabras bondadosas, tonos de afecto y estima y, en definitiva, *sabiduría en acción*, tienden a movilizar recursos insólitos que la naturaleza corpomental dispone. Tal vez, muchas de las llamadas enfermedades sean un proceso de transformación de la energía que se manifiesta a través de estados críticos. ¿Acaso la crisálida es una “enfermedad” de la oruga y de la futura mariposa?

Tal vez, lo importante no sea alargar la vida mediante grandes injertos que juegan con el *robot* y sus partes intercambiables. Tal vez, la vida se deba a un complejo conjunto de factores en los que el cuerpo y sus fallos visibles son tan sólo la “punta del iceberg” de un amplio y colosal meta-objetivo de la existencia. La muerte no debe ser el problema, en todo caso, lo realmente importante es el sufrimiento. Morir es tan natural como vivir y nadie puede decirnos que morir sea peor que nacer. Lo que sí conviene aspirar es a tener una muerte tan plácida y serena como lo pueda ser un buen parto. Si el hecho de nacer es un acontecimiento luminoso, el hecho de morir, ¿por qué no va a serlo igual?, ¿acaso no merece la pena *celebrar la muerte* de igual forma que celebramos la vida?

La medicina actual es cada vez más consciente de factores psicológicos tales como la voluntad de vivir y los significados que la mente del paciente procesa mientras duran los excepcionales cambios de vida que su enfermedad conlleva. La técnica terapéutica más cartesiana y mecánica está integrándose en una *medicina del alma* que contempla aspectos desconocidos de recuperación que, a simple vista, se parecen más a un milagro que a un proceso controlable y predecible por la ciencia.

El sentido profundo de la vida, la presencia del Espíritu y la *visión transpersonal* de la existencia que hacemos en este *psicocuerpo*, se manifiestan mediante una corriente intuitiva a la que se accede en el *silencio del alma*. Se trata de un estado mental que aflora mientras dura la llamada enfermedad. Cuando el psicocuerpo da señales de alarma y nos llama al descanso y a la interiorización, algo más grande está sucediendo en la conciencia. Algo que señala aspectos, hasta entonces desconocidos, y cuyo

alcance servirá para mejorar la calidad de vida y la relación profunda con el núcleo del Ser. La enfermedad es la gran oportunidad de reflexión y contemplación, un estado de conciencia que “se libra” del despiste de lo esencial, un despiste propiciado por el cotidiano afán de lucro y la neurosis inherente a un ritmo de vida superficial y, muchas veces, sin rastro de alma.

SERENIDAD

El Universo entero se somete a una mente sosegada. Chuang Tzu.

¿Existe mejor victoria que la presencia del sosiego como antivirus del conflicto y de la guerra?, ¿existe mejor remedio para neutralizar la violencia que el cultivo sistemático de la serenidad?, ¿acaso el “estilo Ghandi” en India y la metafórica “otra mejilla” de Jesús, no resultaron armas de increíble eficacia? Muchos animales salvajes recogen sus garras y lamen las heridas de los inocentes, y cuántas veces, el niño perdido en la selva y, posteriormente, encontrado por una manada de feroces lobos ha hecho aflorar en dichas bestias el instinto de adopción y el reconocimiento de la hermandad.

En una sociedad agresiva con los mercados, agresiva con las relaciones, agresiva con la medicina, agresiva en el tráfico; una sociedad en la que el que ladra más alto está diciendo detrás de sus gritos, ¡estoy asustado!, ¡quiero imponerme antes de que me coman!, ¡por favor, quiéranme!. Se trata de un escenario emocional común en las *megaciudades*, en donde la simple aparición de una mente sosegada actúa de poderoso antídoto para bajar las defensas y disolver las corazas. En realidad, allí donde llega una mente serena, aparece un espacio mágico en el que puede aflorar el alma.

¿Cómo hacer para pacificar la mente agitada? La respuesta señala el cultivo de la *ecuanimidad* como actitud neutralizadora de la ambición y de la competencia ansiosa. En realidad, el cultivo de la ecuanimidad conlleva entrenamiento en la *distensión* y práctica de la observación desimplicada. Se trata de lograr un estado mental de serenidad que tan bien conocen los variados tipos de Yoga.

Cuando nuestra mente está sosegada, se fluye de manera *incluyente* permitiendo a cada parte su total expresión, sin amenaza ni culpa alguna. Por el contrario, la victoria de la pasión con su exaltación y ceguera, tienen sabor excluyente hacia alguna de las partes que ceden frente al dominio de las otras. Cuando la pasión es *observada* en sus raíces y se hace plenamente consciente, se acaba transmutando en *celebración*. Sin duda, un estado que nada tiene que ver con los rasgos neuróticos de automatismo e impulsividad, sino más bien con la alegría y el respeto que merece la exaltación del *aspecto vida*.

La *respiración consciente* es la puerta de acceso al inconsciente y una llave mágica que despeja de ansiedad a nuestra mente. Practiquemos la respiración manteniendo la atención al fluido del aire que llena y vacía los pulmones, aquietta la corriente mental y despierta la consciencia. La práctica de la *Meditación* es, entre otras muchas cosas, el *ansiolítico* por excelencia.

Uno de los virus más perjudiciales de la civilización actual es la ansiedad y uno de los antivirus más eficaces es el cultivo sistemático de la *atención consciente*. Se trata de un estado mental que nos enseña, de manera progresiva, aspectos tales como saber encajar las frustraciones, aceptar responsabilidades, aplazar la gratificación inmediata, mantener la visión global, recuperar el espíritu de servicio, lograr la plena independencia emocional y alinear los objetivos de cada ciclo con el propósito central de nuestra vida. Un crecimiento liberador que sosiega la mente y nos abre al alma.

El seguir padeciendo de ansiedad supone tener que soportar la protesta de un programa mental que está dando a entender su necesidad de entrenamiento y su gran *sed de lo Profundo*. El sosiego consciente es responsabilidad de cada cual y supone una facultad por la que el Universo conspira, tal vez, porque es el requisito de la lucidez a la que nuestra alma está destinada.

SERENIDAD

Universo, dame serenidad para aceptar aquellas cosas que no puedo cambiar. Coraje para cambiar aquellas que sí puedo. Y sabiduría para reconocer la diferencia. Oración de Alcohólicos Anónimos.

Si una parte de nuestra actual vida está tiranizada por alguna clase de dependencia y no vemos todavía la forma de resolver tal atadura, recordemos que el Universo cuenta con depósitos de serenidad infinita para toda mente que lo precisa y convoca. Si una parte de uno mismo se siente esclavizada por cualquier tipo de adicción, deberá aprender a encajar la consiguiente frustración una y mil veces, aceptando la desdicha pasajera. Y si uno cree “necesitar” una relación o sustancia que intoxica o bien una determinada conducta que nos deteriora, no dudemos y confiemos que un *Principio de Orden Superior*, proporcionará las circunstancias idóneas para liberarnos de la cadena. Mientras tanto, indagemos en la enseñanza de las luces y sombras que tales dependencias conllevan. Poco a poco comprobaremos que estamos tapando otras cosas a través de lo que nos ata.

Si uno se pregunta, “¿por qué arrastro esta cadena?” Tal vez intuya que todavía no es el tiempo de la respuesta. Tan sólo confiar y seguir adelante con esa “cruz a cuestas”, mientras algo cambia día a día en lo más hondo de la consciencia. Nada es estéril, ni siquiera la conducta que uno critica y rechaza. El Universo se expande a formidables velocidades. Nada va hacia atrás, ni tan siquiera las aguas profundas de *nuestro río*, aunque, a veces, parezca que no avanzan. De pronto, llega un día en el que suena un teléfono, sucede un imprevisto o simplemente llaman a la puerta... Ha ocurrido algo extraordinario que altera el viejo orden. Se trata de algo que, con apariencia de inocente, revoluciona sutilmente todas las cosas. Ante estas circunstancias, uno siente llegado su momento. Sabe que ha tocado fondo. Ahora en su vida se borran viejos dibujos mientras algo nuevo nace y se reorienta.

De la misma forma le pasa al joven Río cuando fluye por vez primera. Sus aguas descienden de las montañas creando el cauce a su paso y buscando los senderos de *menor resistencia*. Pasado un tiempo en el que el Río está más crecido, sucede que tropieza con un pozo o simplemente llega hasta una hondonada de piedra. De pronto, siente que su marcha se detiene y que su avance e ilusiones se pierden y estancan. Pasan los días, mientras el Río aparentemente estancado, se vacía de sueños y de anhelos aceptando su vulgar destino, su rutina y la frustración de sentir que en su vida no pasa nada. Sin embargo, sin él saberlo, la fuerza vital de la corriente aumenta cada minuto hasta llegar al borde de la muralla. De pronto, amanece un día en el que, sin esfuerzo alguno, se supera el obstáculo y fácil, muy fácilmente y sin esfuerzo, todo refluye chispeante hacia nuevas tierras y experiencias.

Los estancamientos son aparentes. La experiencia de esclavitud hacia sustancias, personas o acciones que nos dañan y destruyen, a menudo, también aportan otros beneficios ocultos de aprendizaje y consciencia. Más tarde, la vida llama al Gran Cambio y nos implica en una *revolución silenciosa*. El recién nacido brota más lúcido ante la nueva vida que lo acoge y lo apoya. Uno bien sabe que la conquista de la sabiduría señala un fluir sutil por el *filo de la navaja*. El que se levanta aún es más grande que el que no enfrentó la caída. Se trata de despertar el coraje cuando así la situación lo

demanda. En cualquier caso, *somos totalmente inocentes* de experimentar ataduras cuya razón y oscuro sentido aún no se revelan. Finalmente, el *Poder de lo Global*, a través de sus líneas sinuosas, conduce al discernimiento y al despertar de la consciencia.

SERENIDAD

El que quiere vivir el placer sin el dolor y el orden sin el desorden, no entiende las leyes del cielo y de la tierra. Chuang-Tse

El diseño de la naturaleza parece contener en sí mismo la idea del *ciclo y la polaridad*. Montañas y valles, veranos e inviernos, diástoles y sístoles. Mareas y ciclos lunares, soles y estrellas en elipses ingrávidas. Vigilia y sueño, biorritmos y pulsos magnéticos... el Universo parece responder a la visión que nuestra mente dualista tiene de él, como si se tratase de un gran *pulsar de espirales y alternancias*. Una visión exterior que se corresponde asimismo con la percepción interior de placer y de dolor que parece encontrarse en un paraíso y un infierno de nuestra geografía cerebral.

En 1954, los doctores Olds y Milner descubrieron en el cerebro, un centro de placer y otro de dolor. Dichos científicos, realizando una de sus investigaciones neurofisiológicas, implantaron un electrodo en la corteza cerebral de un ratón que se comportó de una manera rara e inhabitual. Lejos de huir de Olds, volvía con obstinación al lugar donde éste había desencadenado la estimulación. No cabía duda de que se “desparrumaba” de gozo, en realidad, parecía hallarse en un auténtico “paraíso”. Olds localizó otros puntos cerebrales de esta zona paradisíaca y observó que éstos se encontraban cerca de la base del cerebro y formaban una curiosa cruz en el hipotálamo. Pero, ¡atención!, al poco tiempo, también descubrió un “infierno” cerebral en el que la estimulación eléctrica provocaba un gigantesco terror al animal, un terror cuya mímica expresaba, “¡esto jamás, a ningún precio!”. Más tarde, localizó estos paraísos e infiernos cerebrales en delfines, pájaros, perros, cerdos, gatos, conejos y otros animales. De todas formas, la naturaleza ha sido caritativa: en el cerebro del ratón, el citado paraíso es siete veces más extenso que el correspondiente al infierno. Parece que el diseño de la vida está orientado, de manera definida, hacia el goce de existir.

Curiosa proporción de siete a uno. ¿Acaso para disfrutar el cielo deberemos, necesariamente, conocer el infierno?, ¿acaso para percibir lo alto, deberemos percibir lo bajo? ¿o lo agrio y lo dulce, lo blando y lo duro, lo rígido y lo flexible...? El diseño dualista de nuestra mente contempla la experiencia del contraste como parte del juego de la consciencia. Sin embargo, si observamos nuestros “vaivenes” y mareas como un péndulo que oscila en el propio escenario mental, también veremos que existe *un punto alto e inamovible* desde donde el péndulo parte. Un “tercer punto” más allá de los lados, desde donde *Es el sí mismo-observador* de la dualidad alternante y perpetua.

¿Se puede escapar del sufrimiento? Esa pregunta obsesionó al príncipe *Siddharta* que, tras años de tenaz entrenamiento, devino Buda. Su doctrina, que más que una religión es un programa de descondicionamiento mental, afirma que es posible hacer cesar el sufrimiento sin que por ello tenga que desaparecer el dolor físico y emocional como aspecto natural de las cosas. Para ello propone arraigar la identidad en la esencia del *Ser* y des-identificarse de lo que uno no *es*. En consecuencia, el dolor del cuerpo-mente no afectará directamente al propio *sujeto-observación*, lúcido y numinoso.

¿Qué dicen las modernas ciencias acerca de ello? Para aprender a no sufrir, la Psicología ofrece gran variedad de técnicas basadas en el adiestramiento de la atención y en la interpretación óptima de lo que sucede. En realidad, tanto unas como otras se basan en el entrenamiento de la mente y en la conquista de la Excelencia. Por su parte, la Filosofía Perenne afirma que, para hacer cesar el sufrimiento, es en la trascendencia de la mente donde reside la respuesta. Algo que, por una parte,

Jesucristo señaló como la sublimación del egoísmo con el llamado “amor al prójimo”, y por otra, Buda como la Iluminación a través de la “expansión de consciencia”. Ambos caminos han señalado, a lo largo de los siglos, que la salida del Laberinto conlleva una expansión sostenida de consciencia.

TEMPLANZA

El agua del río, por turbia que esté, se volverá clara. Proverbio

La vida, mientras imparte lecciones, a veces perturba nuestro control y altera nuestra calma. Son momentos en los que no percibimos nada claro y todo nuestro mundo se muestra confuso y pleno de aspereza. A menudo, “las vemos venir”, otras veces, sin embargo, es un imprevisto el que nos “entrena” mientras altera el ritmo normal de las cosas. Se trata de algo que nos frustra, que absorbe nuestra atención y que nos sume en negatividad y niebla. Y mientras tanto, en el fondo de uno mismo, se sabe que de ese infierno que temporalmente padecemos, nadie tiene la culpa, que somos nosotros, la propia Vida que está misteriosamente en marcha. Son momentos en los que tan sólo queda seguir adelante, pasar el episodio “de puntillas” y seguir avanzando por *el filo de la navaja*. Sabemos que dentro de unas horas, como máximo mañana, todo será diferente y las aguas, por turbias que estén, se volverán claras.

Hay personas que piensan que los demás deben tener mucha estrella porque parece que nunca les pasa lo que a ellas les cripa y aprieta. Piensan que los otros tienen más fortuna, más dinero, más amor, más talentos y más belleza. Sin embargo, en ese momento, ignoran que a lo largo de una vida, y haciendo un balance interno de luces y sombras, las cosas no están tan desequilibradas, ni para unas personas, ni para otras. Uno observa que el corazón de los príncipes en sus lujosas mansiones, no es necesariamente más feliz que el de aquel mendigo en su trozo de acera. No parece creíble que los muebles antiguos y las joyas o bien las mantas viejas y las aceras, den más felicidad que lograr vivir cualquier cosa desde *una mente sosegada y serena*. Las apariencias engañan. Lo importante de la vida, ya seamos príncipes en unas cosas y mendigos en otras, es vivir desde el *nivel observador* que atestigua el discurrir del río, mientras sentimos el sabio fluir de las pequeñas cosas bien hechas.

Cuando veamos que en nuestra vida ha llegado una nueva tormenta, tengamos cuidado con las quejas que, además de estériles, *debilitan* al que las nombra. Su llegada, en alguna dimensión del aprendizaje, no es casual. Tras la agitación, los antiguos hábitos se cuestionan y se abren nuevas puertas. La oportunidad de cambio, a veces, cobra peaje de perturbación y crisis, aunque, sabemos en lo más profundo, que mañana volverán las aguas a estar claras. El dolor ya pasado no habrá sido estéril, la vida no es una vulgar rueda. El tiempo se dirige a alguna parte. Cada instante, el Universo se expande más velozmente, incluso *hacia dentro*, hacia esa profundidad liberadora. Cada problema enfrentado temple, madura y des-implica al observador de aquello que observa. Tras la nueva transparencia de las aguas calmas, uno ya no es el mismo, algo se ha transmutado. Se sabe que vendrán otros rostros y que se abrirán otras puertas. Un paso más en las nuevas avenidas hacia la esencia.

Después de una crisis en la que tenemos el alma en llagas, se mira a los demás de otra forma. Leemos los corazones ajenos sin que nadie se de cuenta. Es entonces cuando comprobamos que somos capaces de percibir sus más íntimos temores, sus anhelos y los pliegues de sus entrañas. Reconocemos el dolor y la contracción sutil en cualquier cara. Sentimos pronto piedad inspirada en el que llora. Y ante este panorama que señala humanidad y delata el peso que cada uno lleva a sus espaldas, brota una compasión que torna a la vida generosa y cálida.

Hemos liberado al sentimiento.
¡Ya somos diferentes de las máquinas!

TEMPLANZA

Haz silencio a tu alrededor si quieres oír cantar a tu alma. Arthur Gaff.

El verdadero silencio es algo que tiene más que ver con lo que se produce en el interior de la mente, que el hecho de mantener la boca cerrada. Un espacio profundo que brota tras acallar el ruido que producen los diálogos y divagaciones internas. La mente, al igual que las aguas, vive agitada en las superficies y sosegada en las profundidades. Cuando nuestras emociones se enturbian, se opaca la transparencia y se bloquea el rayo de lucidez que trata de atravesar por entre sus ondas. Sin embargo, cuando la tormenta pasa y las aguas se calman, se percibe el fondo con toda su quietud y claridad. El silencio pacifica la mente, sosiega los pensamientos y revela la profundidad de la esencia.

El cultivo del silencio no sólo permite aflorar soluciones insospechadas a problemas del camino, sino que también amplía horizontes y facilita el orden de las cosas. Vivimos en el seno de una cultura con ruido. El griterío de muchos bares parecen expresar que cualquier forma de silencio denota una atmósfera de tristeza derivada de algo sometido a las ausencias. En realidad, el silencio aquieta el murmullo mental y permite la apertura del alma. En cierto modo, el silencio es una forma de *palabra sagrada*, un estado mental en el que se *procesan y metabolizan* las emociones y las ideas. El silencio propicia un vacío desde el que todo es posible y desde el cual, a menudo, la genialidad brota.

El silencio es algo más que un lujo del alma. En realidad, es una necesidad neurofisiológica que reorganiza complejos procesos de nuestras neuronas. Cuando, a lo largo de varias horas, uno se recrea en el silencio, termina por enterarse de que durante dicho tiempo no ha pasado nada, y sin embargo, ha pasado todo. El silencio disuelve las contradicciones y permite observar las partes internas que nos diversifican y conforman. Se trata de un escenario mental en el que uno deviene *observador atento*, capaz de seguir el hilo de aquellos pensamientos que pasan. Tras el silencio consciente y bien respirado, la mente puede volver al “gallinero del mundo” y constatar que las situaciones que antes molestaban, ahora resulta que ya no importan casi nada. El silencio amplía la mirada interna, al tiempo que logra hacer latir los mecanismos de la gran máquina.

El silencio no es tan sólo ausencia de ruidos en el tímpano, es también un estado sosegado de consciencia. Permanecer callados no siempre supone alcanzar los beneficios del silencio. En realidad, el silencio es una *actitud atenta* que fluye y observa. Un estado mental que conforme se hace más profundo, registra ondas cerebrales más lentas y pausadas. Muchas personas duermen cuando éste reina en las neuronas. Sin embargo, si el *arte de la contemplación* se entrena, sucede justamente lo contrario. Sucede que a mayor relajación y lentitud de ondas cerebrales, mayor es el grado de *atención ecuaníme* y consciencia despierta.

El silencio del contemplador es activo, consciente y no es somnoliento. Es un silencio que abre bien los ojos, que se respira a sí mismo mientras uno observa como las ideas vienen y, al poco, se alejan. Se trata de un estado del Ser que se encuentra en las capas más hondas de la mente, allí donde uno es más allá de las palabras.

El silencio es el billete de viaje al Profundo.

Y sin duda, el puente a la Totalidad y la Esencia.

TEMPLANZA

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos. Victor Frank

¿Quién cree todavía que puede cambiar el mundo en los momentos en que éste parece empeñado en seguir otra ruta? En realidad, podemos influir más o menos en situaciones y personas con nuestro tesón e inteligencia, pero donde sí podemos operar con plena eficacia es modificando nuestra manera de *ver e interpretar* los aspectos que nos perturban e inquietan. Y lo más curioso es que, tras la inteligente aceptación de los hechos, no sólo equilibramos nuestra vida emocional, sino que, además, el mundo también cambia.

Una vez que aceptamos y adaptamos nuestra lente interna al curso de “lo que hay”, ¿qué extraña ley modifica incluso las actitudes y conductas de personas ajenas? En realidad, y según las más avanzadas leyes de la Física, la película que vemos en el exterior no deja de ser, en buena medida, una *proyección* del programa que tenemos en nuestro interior. Los acontecimientos discurren en función de unas leyes naturales, pero la interpretación que hacemos de lo que sucede es una opción íntima y subjetiva, y por ello, susceptible de ser modificada. ¿Qué hizo sobrevivir al judío Victor Frank de la torturadora vida en el campamento nazi? La respuesta fue dada por él mismo al señalar su profundo *sentido de la vida* y la capacidad de optar por una óptima interpretación de los acontecimientos que a otros torturaban. No había salida, no podía cambiar las normas de aquel campamento nazi, tan sólo podía cambiar su mente y con ella el signo de lo que sucedía.

A menudo, el hecho de *aceptar y positivizar* una situación eligiendo la interpretación más positiva, desencadena un insólita influencia sobre la faceta externa que considerábamos inamovible y ajena. Una vez que nos *adaptamos* a la situación, se mueven energías insólitamente favorables. Una vez hemos logrado relativizar las cosas que, anteriormente nos perturbaban, adquirimos un grado mayor de templanza. Sabemos que nuestra forma de mirar el mundo y de pensar a las personas, influye, tarde o temprano, en el diseño y guión de nuestras experiencias. Sabemos también que muchas de las emociones que experimentamos son consecuencia de un proceso que se desarrolla en la parte inconsciente de nuestra mente. Es por ello que merece la pena evitar culpar a los demás, y tener en cuenta que si no nos gusta lo que recibimos, convendrá prestar atención a lo que emitimos.

Cuando somos conscientes de que nuestro conjunto de *creencias* son las que *crean* el mundo emocional que habitamos, uno se torna alerta con las *opciones de pensamiento* que aparecen ante su corriente de consciencia. Atención a las palabras que pronunciamos y a los patrones que subyacen tras nuestras actitudes. La persona que ha comprendido el enorme poder que su mente tiene en la configuración del mundo, ya no controla tanto las circunstancias externas sino que, más bien, dirige su mirada hacia las propias actitudes y pensamientos que sutilmente las posibilitan.

Tenemos mucho más que ver de lo que parece en aquello que “nos sucede”. Cuanto más conscientes seamos de nuestros pensamientos y anhelos, el destino, cada vez, estará, en mayor medida, en nuestras manos. Se trata de cambiar el foco de visión elaborando opciones más positivas y *formulando el mundo* tal y como lo deseamos vivir. Sin duda, una competencia nacida de nuestra

madurez co-creadora que aprendió que el secreto que mueve el mundo está en el corazón de la propia alma.

TERNURA

En las palabras se refleja el talento y en las miradas, el alma. Simone de Beauvoire.

Dirigido a tí.

Cuando hablas y dices cosas tan bonitas acerca de la vida y de todo aquello que te pasa, siento admiración por tu lucidez y por tus formas mentales tan bien cultivadas. Cuando me cuentas lo que descubres con tus propias antenas de ver el mundo y entender lo que a éste le ocurre, siento el poder de tus talentos que corre vigoroso por las neuronas de mi alma.

Cuando pones letra a la música y cuando explicas tan agudamente lo que muy dentro nos pasa, sentimos la grandeza de entender la vida y abrir la mente a ideas expandidas y sensatas. Cuando en tus palabras pones la luz que necesitan mis sentimientos, a veces confusos por contradicciones internas, siento que eres un regalo que muestra las diferencias y separa el grano de las pajas.

Cuando te expresas sinceramente e inventas palabras nuevas, siento el reconocimiento de tu mente, siento tu sutil poder sobre las tinieblas. Cuando me acaricias con tus palabras dulces y sedosas y me regalas susurros que me recuerdan la dimensión celeste de la existencia, te doy las gracias por saberme decir lo que un día soñé y que ahora, al nacer, serena mi alma.

Tus palabras son seguras, hermosas y bien calculadas... sin embargo, cuando me miras en silencio, cuando posas en mis ojos tu mirada... todo se detiene atento, hasta las estrellas del cielo parecen paralizar su marcha. Cuando miras mis pupilas y mantengo tu mirada, se abre un abismo infinito que me conmueve y arrastra.

Cuando contemplas una flor recién abierta o la mano arrugada de la anciana, siento tu grandeza, te reconozco como amor y percibo que has hecho un gran camino con el alma desnuda y descubierta. Cuando contemplas al que sufre, cuando enfocas al que goza, veo algo más en ti, veo tu sabiduría ecuánime, descubro al ser que volvió a la luz atravesando las sombras.

Cuando miras al infinito y te abstraes en las blancas arenas de las playas, descubro la inmensidad que resuena en lo profundo de mi alma. No es tu talento lo que ahora me conmueve, no es tu excelencia lo que ahora me impresiona. En realidad, es el rostro de todos los inocentes y la llamada de la ternura suprema. Algo tan inefable como misterioso que brota desde lo más profundo del alma.

En tu silencio está el poder de mover las estrellas de mi pecho y de mi cara. Cuando miras con tanta consciencia lo que tu mente proyecta, parece que desnudas de ropajes superfluos todas las cosas que

para protegerse se adornan. Tu mirada es el camino energético que los seres del Universo recorren para llegar al Profundo, y ya conscientes, vuelven a casa.

En realidad... tu mirada basta.

TERNURA

El que lo fuerza lo estropea.

El que lo agarra lo pierde. Lao Tse

¿Qué mensaje nos ha querido transmitir la fuerza de Goliat enfrentada a la inspiración acción de David? Tal vez, el hecho de forzar situaciones, personas y cosas, parece estar reñido con un final feliz. La vida nos enseña, una y otra vez, que el hecho de aplicar más fuerza que la justa, supone un dar la vuelta al objetivo perseguido, convirtiendo en perjuicio lo que antes era bonanza.

El ser humano que *se busca a sí mismo* como principio y fin de su aventura en la tierra, conforme se acerca a los niveles más recónditos de su ser, retira aquella fuerza del músculo y deja paso a la suave inofensividad del alma. La garra que nació para agarrar y permitir sobrevivir al cuerpo físico ya no sirve como herramienta para abrazar la *levedad Supramental*. Y si en un tiempo la vida demandaba el desarrollo de la fuerza y el enfrentamiento a la naturaleza, una vez de vuelta a casa, es la ternura y la caricia del silencio las que reman con mayor velocidad hacia el puerto del alma.

El acto de fluir refleja ese suave resbalar de las aguas del río por el cauce hacia el mar. *Fluir* habla de observar cómo sucede el devenir sin despistarse. *Fluir* habla de comprobar cómo, sin forzar la propia intervención en el desenlace de los acontecimientos, las cosas encajan por sí solas en una dirección insospechadamente óptima. Fluir significa sujetar delicadamente al ego, con sus miedos y deseos, y abrirse a la sintonía de un *yo global* más sabio que propicia aquella victoria en la que todos ganan. Fluir significa apostar por la Confianza, con mayúsculas, en un *principio de orden superior*, a través del cual se mueven las fichas de la vida de manera sabia y misteriosa. Un flujo que avanza sin el miedo que propicia el *no control* de un agobiado ego que vive agarrado a la falsa seguridad de la tensión y la ansiedad anticipatoria.

Fluir es dejarse inundar por el presente sabiendo que el río de la vida discurre por entre las dos orillas de la claridad y la confusión, mientras el *uno mismo* observa a ambas. Un tercer punto más allá de ellas. Fluir significa que la tristeza no perturba y que la frustración no nos arrebatara del sólido *promontorio interior* desde el que atestiguar con la suave y benévola sonrisa del alma.

Fluir por la vida es situarse en el Testigo primordial, neutral y ecuánime que, de manera inafectada y totalmente imperturbable, observa el juego del dolor y del placer mientras el psicocuerpo crece, se desarrolla, decae, envejece y muere. Sin duda, a quien le sucede todo este proceso del vivir en un cuerpo, es al yo-*Espectador* de la *aventura de la conciencia*. El Testigo que observa a la mente soñadora de realidades estimulantes y contradictorias.

Unos lo llaman Tao, otros, simplemente, Alegría sin causa. Pero también se le llama, Bondad Primordial, Pura Consciencia. Tan sólo nombres que apuntan a ESO que *somos* en esencia. Una Identidad Suprema que no ha nacido ni morirá porque existía antes y después del *Big Bang*, porque está fuera del tiempo y pertenece al plano del Ser que llamamos infinito. Si uno lo busca, tal vez, malgasta su tiempo porque nunca lo perdió. La humedad nunca pierde al agua. El sol siempre está

ahí aunque no lo veamos por las nubes. Sucede que Eso que en realidad somos es El Todo, algo que el ego no puede concebir, mientras no sea ampliado y trascendido en momentos ocasionales de Gracia. Instantes cargados de infinitud en los que brota la verdadera naturaleza de la mente profunda, en donde se derraman entre lágrimas de júbilo oleadas de gratitud y ternura.

TERNURA

La virtud no consiste en hacer grandes cosas, sino en hacer bien las pequeñas.

Montaigne.

La vida de un ser humano tiene curiosas etapas. Los muy jóvenes desean aflorar al héroe que llevan dentro. Para ello, rompen moldes preestablecidos y tratan de encarnar el mito arquetípico que su corazón bombea. Sin embargo, en otra etapa posterior, llega el desencanto racional y con él, la caída de ideales y la consiguiente madurez interna. Se trata de un nivel que conlleva aceptación de las reglas de juego y un sutil deseo de, refinar las pequeñas cosas de la acción cotidiana.

Dicen los mitos que aquella joven heroína, en su camino hacia el País de los Despiertos, atraviesa el bosque sorteando peligros y hechizando a los dioses y a las bestias. Una vez llegada al lugar, de pronto se da cuenta de que los lúcidos que allí moran, expresan más prudencia que coraje, más perseverancia que arrebato y sus miradas profundas abren caminos sin necesidad de espada. Por su parte, aquel héroe, tras abandonar la ciudad y enfrentarse al dragón de la caverna, corona la cima de la montaña. Allí encuentra personas iniciadas en la conciencia del Ser que se nombran como hermanos y anuncian que el recién llegado está ya listo para aprender a *contemplar* desde la esencia.

Cuando se expande la consciencia, la presión del logro externo deja paso a la primacía de la observación interna. Ahora, el antiguo brío se convierte en refinado equilibrio de las propias fuerzas. Poco a poco, nace el discípulo del Espíritu que, tras sucesivas iniciaciones, despliega y expande la capacidad del *darse cuenta*. Desde este estado de progresiva maestría, observa que todo encaja solo y que gran alcance tienen los propios pensamientos y palabras en el mundo de la materia. Y si antes lo importante era qué hacer en la vida, ahora lo que demanda atención es el cómo hacer las cosas de cada día. Si antes aquel guerrero soñaba con grandes victorias, ahora se cuele sutil y anónimo en la apertura de crisálidas y la sanación de heridas abiertas. Si anteriormente enfrentaba obstáculos oponiendo su gran fuerza, ahora fluye como el agua que acaricia a las piedras.

La llamada -madurez- es una forma de iluminación que alcanza su cima en la práctica del ZEN. Un camino que *vacía* la conciencia de intención mental y dualidades varias. Un punto de encuentro en el que se dan cita el poder de lo pequeño, la inocencia consciente y la espontaneidad perfecta. Cuando uno se convierte en su propio *arquero Zen* que tensa su arco con precisa atención, se funde certero no sólo en la esencia de la flecha, sino también en el núcleo de la diana. El arquero aprendió a vivir el presente y al hacerlo, está listo para servir *una taza de té* con refinamiento y gracia, sin ruidos, sin titubeos, con la disciplina de la espontaneidad suprema. Cada pequeño movimiento, aunque entrenado y repetido, es nuevo, sin memoria, sin afán, tan sólo con la consciencia despierta. Cuando más tarde se sienta sobre un cojín con las piernas cruzadas, respira lento y profundo y mantiene fija en un punto la mirada. Pronto moverá las manos con la misma armonía con que una flor se abre al rocío de la mañana.

Hay un momento en la vida en el que ya no se busca en los cielos ni tampoco en las grandes gestas. Simplemente, uno ocupa su lugar en el mundo y convierte lo profano en sagrado, mientras pone en

cada movimiento atención y consciencia. Es llegado el tiempo para hacer aflorar la esencia en las pequeñas cosas bien hechas. Ya se sabe... el canto del pájaro, la brisa del atardecer, la distancia que separa el trabajo de casa ¿acaso busca usted el cielo? ... alguien dijo que para conseguir tal logro, tal vez conviene comenzar por perfeccionar la tierra.

TRANSFORMACIÓN

Hemos aprendido a utilizar el pensamiento para trascender el cuerpo, pero todavía no sabemos servirnos de la conciencia para trascender el pensamiento.

Ken Wilber

La evolución del ser humano sobre la Tierra supone un fascinante y sostenido despliegue de potencialidades. Conforme la Historia avanza, desarrollamos insospechadas facultades físicas y mentales y expandimos el nivel de *autoconsciencia*. Una carrera evolutiva que capacitó al ser humano a desarrollar el instinto de supervivencia, aprendiendo a vivir de la recolección y de la caza. Se trataba de un estadio evolutivo con escasa presencia de discernimiento y casi ningún vestigio de razón y ciencia. Sin embargo, con el paso de los milenios, la carrera avanza y el *impulso evolutivo* empuja a una humanidad fundida con la naturaleza a superar la *magia preconsciente* y orientar la energía hacia la futura conquista de la espalda erecta, la razón y la consciencia.

Aquel ser humano *preconsciente*, inmerso en las corrientes de la naturaleza, como si del bebé y la gran madre se tratara, es empujado a nacer a otra nueva esfera. Para ello, desarrolla su capacidad de *aprender a aprender* como herramienta del camino hacia el fascinante mundo del *darse cuenta*. Con el paso del tiempo, inventa el arado y con ello, trasciende la azada y la huerta. Toda una revolución tecnológica que permite a cada labrador poder dar de comer a cien personas. Un único hombre con la máquina y la bestia permiten a los recién *liberados* dedicar tiempo a cartografiar el cielo, a prevenir peligros y a mejorar la vida sobre la Tierra. Nacen las ciencias, comienzan los imperios, los mitos y las religiones organizadas. Aparece un camino más amplio y complejo del hombre sobre el planeta.

El impulso evolutivo sigue empujando a cada mente y a cada raza. El pensamiento ya permite ponerse en el lugar del otro, un aspecto que hace nacer el auto-control sobre los deseos primarios de la propia naturaleza. La pasión y la ira, la venganza y otras fuerzas subhumanas empiezan a *transmutarse* en los nuevos procesos mentales que demandan las leyes morales de convivencia. El pensamiento se cultiva y con él se desarrolla la cultura de las ciencias humanas. La mente se refina y el ser humano comienza a ser consciente de sí mismo y del amor que siente cuando late su alma.

Los más adelantados en la expansión de conciencia se hacen oír en un mundo sin distancias. Las ideas de progreso y los valores que afirman son escuchados por las mentes más preparadas para la paz y la hermandad perfecta. Se trata de un tiempo en el que el corazón humano comienza a intuir la existencia de niveles profundos de Bondad, Verdad y Belleza. Poco a poco, la consciencia se convierte en el instrumento que integra la luz y la sombra de la propia mente humana. Algunos más lúcidos integran su contradicción en una observación sin opuesto que se hace presente de manera sensible y serena. La interdependencia de todas las cosas entre sí ya es comprendida, sin perturbar al que ya observa desde el Testigo, desde la Observación sostenida que todo lo unifica y contempla.

El impulso Atman de reunión con la Totalidad sigue adelante. Pareciere que el Alfa quiere abrazar al Omega. Muchos hombres y mujeres adelantados comienzan a *despertar* y dejan huellas de amor y lucidez que insinúan la llegada de una nueva dimensión humana. Dios dejó ya de ser un ente ajeno,

creador invisible y gigantesco habitante de los cielos. Ahora ESO es un estado de Totalidad e Infinitud. Algo tan próximo que se encuentra escondido en el corazón de la especie humana. A estas alturas del camino y en la víspera de una nueva llegada, uno se pregunta, ¿quién soy?, y algunos responden: “ni aquel cuerpo del cazador, ni aquella mente del pensador. Soy *espectador de lo que pasa*”.

TRANSFORMACIÓN

El propio hecho de la observación altera al observador y a lo observado.

Heisenberg

En el campo de la Psicología ha habido un gran descubrimiento. Se trata del poder curativo de la consciencia. Una capacidad que señala la gran influencia que en sí mismo tiene el puro *darse cuenta*. Por ejemplo, cuando somos capaces de “observar” de manera sostenida todos aquellos procesos de conducta que nos traen problemas, producimos transformaciones en el patrón observado que a su vez conllevan nuevas opciones y programas más óptimos de acción futura.

En realidad, se trata de lograr mantener la atención sobre aquellas ideas y mecanismos que nos originan tensión y dolor ya que de esta manera, afloramos y resolvemos las viejas heridas “tapadas”. Así, creamos una sabia y sanadora “distancia”. Una medida que, como *terapia sutil*, permite nuevas posibilidades en el sosiego del alma. Los grandes místicos y sanadores hindúes confirmaron este principio señalando que *un conflicto “observado” es un conflicto resuelto*. Y tal vez, desde la perspectiva científica de un Occidente prosaico y racional, uno se pregunte, ¿en qué se basa este axioma?

Una respuesta a esta pregunta la ofrece la Física Cuántica al afirmar que el sujeto observador, mediante el acto de la simple observación, *altera* el objeto observado. Cuando, por ejemplo, se “observa” una partícula subatómica sucede que, automáticamente, ésta se ve afectada en su carga y en su órbita por la influencia de dicha observación. Evidentemente, el único contacto que ha existido en este hecho modificador ha sido el *campo de consciencia* desencadenado con la acción de observar. Y en realidad, observar, en términos de la propia persona, es tan sólo *darse cuenta*. Un hecho que nada tiene que ver con el pensamiento y sus elucubraciones, sino más bien con el acto instantáneo y neutral de atestiguar lo que pasa.

Cuando uno deviene *espectador consciente* de sí mismo y logra darse cuenta de sus propias máscaras, cuando indaga en sus reacciones y el modo en que su mente interpreta las cosas, si se da cuenta de la verdadera raíz de aquello que le duele y le inquieta, si pone atención en las justificaciones y autoengaños que su mente maneja, cuando observa los miedos soterrados y los anhelos que su corazón guarda, estará transformando el *programa mental* que los sustenta. Sucederá que las conductas automáticas se tornarán *voluntarias* y lo que antes le dolía y frustraba, ahora fluirá con calma.

Y, si además de devenir consciente de los procesos mentales, devenimos conscientes de que somos seres libres, habitantes del Universo, capaces de elegir las opciones que nos convengan y que, cada día, captamos mejor los aspectos más sutiles de las personas, estará naciendo al Testigo, a su verdadera identidad que todo lo observa. Un estado de conciencia análogo al de un espectador que no se identifica con los escenarios, tanto físicos como mentales, en los que se desarrolla su obra. El Testigo es la identidad Real del ser humano, una apertura, un claro Vacío y neutral, absoluto y supramental que, como cielo azul, vive inmutable mas allá de las nubes del pensamiento que, en cada instante, cambian de forma.

Saberse testigo de nuestra pequeña identidad personal y reconocerse como observador de la máscara que uno representa, permite vivirse en todas las opciones que nuestra *diversidad* demanda. Cuando lo inconsciente deviene consciente por el mágico poder del *darse cuenta*, todo tiene más sentido y se disfruta de la propia independencia. El viaje más importante de la vida: *la gran aventura de la consciencia*.

TRANSFORMACIÓN

Lo que se necesita mejorar no es el Universo, sino su modo de mirarlo.

Lama Dirhavansa

En alguna época de nuestra vida hemos dicho cosas tales como: “*La vida es injusta... Fui víctima de la codicia de mis propios hermanos... Mis compañeros de trabajo eran insoportables*”. Actitudes que, de manera sutil, culpabilizan al mundo de los propios infortunios, queriendo ignorar que todos los seres humanos nos sentamos en la mesa de la existencia con unas cartas en la mano y un conjunto de reglas.

Con el tiempo aprendemos a considerar que *el mundo es como es*, y cualquier juicio condenatorio que no asuma nuestra responsabilidad e ignore la parcela de misterio de lo global, no deja de señalar una posición incompleta y superficial. Cuando uno piensa que “los demás son injustos” no adelanta nada, ya que no sólo refuerza la incompetencia de su programa mental, sino que también prolonga el problema. Uno bien sabe que *Si no le gusta lo que recibe, conviene que preste atención a lo que emite*. En este sentido, alguien definió la locura como el hecho de pretender que las cosas vayan de otro modo, sin que por lo menos, uno mismo modifique su programa y actúe de otra forma.

El mundo que se percibe “ahí fuera” se conforma en nuestra mente. Y como bien sabemos, dicha realidad cambia dependiendo del estado de ánimo desde el que se percibe. Las experiencias de dolor, frustración y desencanto, sólo son útiles cuando están acompañadas de acción y ajustes de actitud, ya que lo que funciona, no es el cambiar el mundo, sino modificar la relación que tenemos con él. Algo que se logra ajustando la interpretación y el posicionamiento que nuestra mente hace del mismo.

Nuestra mente tiene la facultad de hacer crecer aquello en lo que enfoca la mirada. Si uno enfoca su atención en las ventajas de lo acontecido, por doloroso que el suceso haya sido, las ventajas aparecerán en nuestra mente en virtud de la Ley del *enfoque que todo lo aumenta*. No pensemos que, de esta forma, uno se engaña con una visión positivista prefabricada que en nada se acerca a la “realidad”. La llamada realidad se conforma en el interior del cerebro y es más maleable y subjetiva de lo que parece. Nuestra forma de mirar el mundo depende del programa de interpretación que nuestra mente seleccione y cultive. Los hechos son neutros. Es nuestra interpretación de los mismos la que los convierte en benditos o malditos. Si uno se hace competente en la utilización de un buen programa de interpretación y aprende a enfocar las ventajas integrales que trae lo que sucede, experimentará no sólo una mayor concordia, sino también una *sostenida expansión de consciencia* con todas las ventajas emocionales de alegría y poder que ello conlleva.

Si cambiamos la visión negativa del mundo, no sólo viviremos otras experiencias derivadas de este nuevo programa, sino que además nos sorprenderá comprobar como el mundo “de verdad” cambia. En realidad, el mejor favor que le podemos hacer a este planeta y a las personas que nos rodean es “pensarlas bien”. Es decir, pensarlas capaces de aprender y de transformarse.

La visión que ejercemos del mundo tiene un poder creador, similar al que experimentamos en nuestra actividad onírica. Si cambiamos el pensamiento, también cambia el escenario que uno sueña. Algo parecido sucede en el estado de vigilia despierta. El mundo depende de uno mismo, de lo que se opte interpretar entre las infinitas posibilidades de mirada. En realidad, el arte de vivir es el arte de enfocar e interpretar.

TRANSFORMACIÓN

No ceses en momento alguno de esculpir tu propia estatua. Plotino

Evolucionar significa *crecer integralmente*, es decir, crecer en todos y cada uno de los diversos rasgos del Ser. Muchos hombre y mujeres están desarrollados intelectualmente y, sin embargo, padecen de una gran inmadurez emocional. ¿Inmadurez emocional?, se preguntan y, ¿cómo se hace para madurar emocionalmente? La respuesta no pone de relieve la necesidad de cursar estudios en alguna exótica universidad de los Himalayas, sino de un trabajo personal de *observación sostenida* del propio programa mental y sus más íntimas creencias. Un ejercicio que madurará sus emociones y aportará templanza. Pero, ¿cómo conocer el propio grado de madurez emocional?

Observe si padece algunos de los siguientes síntomas. Primero: ¿soporta razonablemente bien las frustraciones?, ¿asume con rapidez el desenlace de acontecimientos contrarios a sus deseos y previsiones? Si usted no “encaja” las frustraciones, quiere decir que, en alguna medida, su vida está llena de expectativas. Y las expectativas tienden a crear frustración. Cambie la actitud “expectativa” por la de “posibilidad” y entréñese en la aceptación de lo sucedido. En realidad, no podemos volver hacia atrás y cambiar los acontecimientos. Mire hacia delante y no dramatice lamentándose del pasado. Aceptar los hechos no significa resignarse, sino más bien tener motivos de nueva acción, sabiendo que *en el fracaso subyacen las semillas del éxito*. En realidad, no hay fracasos, sino aprendizaje.

Segundo: ¿siente usted tendencia a totalizar?, ¿tiende a relacionarse desde los extremos “todo o nada”? Si siente que todavía las cosas son blancas o negras y le es difícil manejarse en una gama amplia de “grises”, busque *el noble sendero medio*. Si todavía experimenta fascinaciones y aversiones, tal vez le convenga aprender a caminar por el *filo de la navaja* y aceptar su parte de *sombra*.

Tercero: ¿sufre cambios de humor repentinos y sin motivo aparente?, ¿sucede que, de pronto, algo sumergido le cambia el *chip* y su mente se polariza en la agresividad y la rabietta? Si eso todavía es así, tal vez le convenga poner atención y analizar los pequeños detalles que le molestaron, ¿qué pensamiento fugaz al “pasar” por su mente consiguió amargarle? Cuando desenmascare su vulnerabilidad, podrá crear nuevas opciones de mayor poder e independencia.

Cuarto: ¿Se muestra muy susceptible a las críticas?, ¿le molesta mucho que alguien le vea defectos?, ¿le cuesta hablar y reírse de su parte “menos presentable”? Si eso es así, tal vez convenga que acepte su personalidad. Todos los seres humanos ofrecemos luces y sombras al exterior, sin que por ello se nos deje de apreciar y respetar. Sea consciente de sus carencias y recuerde que éstas son tan sólo *partes* de usted que no representan su *totalidad*. Es decir, que por ejemplo, *usted no es* impaciente, sino que *tiene una parte* impaciente. Usted es mucho más que cualquiera de sus partes. Evite totalizarse en una sola cualidad de su persona. Recuerde su dimensión espiritual de infinitud.

Si aspira usted a evolucionar espiritualmente, convendrá que no descarte la formación de un buen ego. Un ego sano, fuerte y consciente. Y desde el conocimiento de dicho ego, proceda a expandir su

conciencia hacia el *Testigo transpersonal* desde el que observar la dualidad y la contradicción de su mente egoica. El hecho de madurar emocionalmente es una asignatura de la evolución y un requisito previo de la Paz Profunda. No caiga en negar su ego. Constrúyalo equilibrado, sano y asertivo y luego siga adelante. ¿Espiritualidad? Sí, pero no descuide la construcción de un buen ego terrenal. Sin duda, la obra de arte más delicada y trascendente de la vida.

TRANSFORMACIÓN

Una vida no examinada no merece la pena ser vivida. Sócrates

El examen de las propias experiencias es una facultad que tan sólo la especie humana puede realizar. Cada noche, el hecho de revisar lo que hemos vivido durante el día, es un lujo que no debe pasar desapercibido en el desarrollo integral como personas. El simple repaso de los acontecimientos más significativos del día y el hecho de dedicar unos minutos al final de la jornada, es un regalo evolutivo de consecuencias insospechadas.

¿Qué ha sucedido hoy? Si usted opta por su desarrollo personal, de manera eficaz y acelerada, trate de mirar el día vivido y permita que su mente rastree entre los sucesos significativos. Decida adquirir el hábito de examinar la experiencia cotidiana y convertirá en *aprendizaje* los momentos más habituales de su existencia. Mediante este simple ejercicio se hará consciente de lo que, realmente, sucede “detrás de la escena”, evitando repeticiones de conductas automáticas y sintiendo como abre nuevos ciclos con actitudes y metas renovadas. Sin duda, un examen que aportará inteligentes alineamientos con el sentido último de su vida.

Cada día vivido nos “trae” asuntos significativos que nuestra consciencia transforma en escalones espirales de la siguiente vuelta. *¿Qué ha sucedido en este año?* Una pregunta que conviene hacerse al cierre de un ciclo, en la víspera de un cumpleaños o en una simple “noche vieja”. Recuerde que una mente sin objetivos es como un barco que, cuando enfrenta una tormenta, da vueltas a la deriva.

Para responder a la pregunta, *¿qué ha sucedido en el día de hoy?*, la mente rastrea por los intereses y objetivos que uno se ha marcado para el período que ahora examina y observa. Por ejemplo, si en esta etapa de la vida, para uno mismo lo importante es el éxito y la prosperidad económica, la respuesta buscará todos los momentos del día en los que dichas cuestiones se vean afectadas. Si lo que en dicho ciclo están en juego aspectos tales como su autoestima, sus afectos y expansión de consciencia, los hechos que seleccionará su mente serán aquellos que tengan que ver con tales metas.

La *Tecnología de la Transformación* aborda la construcción de *preguntas de poder* sobre el inconsciente, cuyas respuestas, en sí mismas, resultan transformadoras. Si pregunta, “*¿en qué he progresado hoy?*”, reforzará los progresos realizados en la jornada. Si pregunta, “*¿qué ha sucedido hoy de especial, mágico o significativo?*”, reforzará su aventura interior y el sentido evolutivo de su vida. Es posible que lo que interese sea la calidad de su vida afectiva y entonces se pregunte, “*¿en qué momentos he sentido generosidad y compasión?*” Si le interesa salir de un cuadro mental depresivo, se preguntará, “*¿de qué he gozado hoy?*” Y si lo que mueve la vida es el servicio a los demás, puede preguntarse, “*¿a quién he ayudado hoy?*”

Recuerde que todo minuto dedicado a la capitulación y toma de consciencia del día vivido es la mejor inversión que uno puede hacer para su desarrollo como persona lúcida y despierta. Pronto comprobará que los efectos transformadores del auto-examen son desproporcionados al esfuerzo

que demandan. Es por ello que merece la pena no cerrar ni un sola jornada, sin antes dedicar unos instantes al procesamiento del pasado “trozo de vida”. El examen del día, sin auto-reproches ni alabanzas, es un hábito con poder suficiente como para asegurar su crecimiento y erradicar de su vida pensamientos y conductas no deseadas. Un ejercicio de apariencia simple y, sin embargo, de increíbles consecuencias. Proceda a observar y examinar, y los cambios vendrán por sí solos, tan suaves y contundentes como las brisas del alba.

TRANSFORMACIÓN

El futuro dejado a sí mismo solamente repite el pasado. El cambio sólo puede ocurrir ahora. Nisargadatta.

Cuando lanzamos una piedra a un estanque de aguas serenas, brotan pequeñas olas concéntricas que se expanden repetidas y alineadas. Una ley natural rige la sucesión de sus círculos y la pauta de los tiempos entre cada una de las ondulaciones que llegan a las orillas.

Nuestro organismo también se despliega en espirales mediante cadenas de ácidos que conforman el andamiaje de las futuras células. Espirales que dibujan, una y otra vez, el diseño preestablecido por la información genética. De la misma forma, se comporta la mente del ser humano, cuya íntima experiencia también está sujeta a leyes y ritmos que laten en determinadas secuencias.

Se dice que cada siete años suceden cambios importantes en el periplo de nuestra vida. Se trata, no sólo de cambios fisiológicos que modifican nuestro cuerpo a través de la muerte y nacimiento de todas las células, sino también, de acontecimientos que influyen en el nuevo ciclo y que suponen la frontera de la siguiente vuelta. Y así como el Universo se compone de esferas que giran elípticas en una danza previsible de increíble precisión y gracia, de la misma forma, nuestra vida también tiende a repetir su historia, aportando en sus espirales, cada vez más amplias, tendencias previsibles en el seno de una más expandida consciencia.

¿Cómo salir de la rueda de las sucesiones y tendencias?

¿Cómo evitar repeticiones que nos enfrenten a desenlaces conocidos que tal vez uno no desea?

Los entendidos afirman que, primeramente, conviene tomar consciencia clara y detallada, tanto del “guión” forjado a través de nuestras primeras experiencias, como del *programa de creencias* que subyace en nuestra historia. También señalan que para evitar repeticiones conviene *decidir* otras opciones y caminos diferentes que dibujen una nueva trayectoria. Para escapar de la vieja conducta, asimismo afirman que es preciso mantener un estado mental de *atención sostenida*. Es decir, un nivel de consciencia en que el automatismo y la influencia de lo viejo, no sustituyan a la *elección constante* que ejercemos con plena voluntad y consciencia.

Al parecer, la llave de oro para escapar de la “noria repetitiva” es darse cuenta de las tendencias de nuestra mente y de los procesos profundos que conforman el juego de motivaciones y latidos del alma. Conforme las raíces de nuestros deseos son observados, uno se va liberando de la *tiranía de la inercia* y se siente capacitado a decidir su destino y reinventar su persona.

Pero más allá de nuestra mente y sus vueltas, está uno mismo: ESO, *observador neutro y ecuaníme* de los programas de ida y vuelta. Uno Es, Testigo de la mente y sus patrones, tanto de los que llevan a la

repetición, como de los que permiten optar por conductas más deseadas. En realidad, el Yo Observador no se mueve, es la mente la única que da vueltas. El Observador ni evalúa, ni prefiere, ni rechaza, ni aprueba, tan sólo atestigua lo que las diversas partes de su mente elaboran. El Testigo interno no es la mente y sus espirales, ni su cuerpo, ni tan siquiera su alma. UNO es Infinitud, Totalidad, *Vacuidad Resplandeciente*. Y finalmente, si nos preguntamos, ¿cómo llegar?, ¿cómo salir de la noria de la conciencia ordinaria? ... Los Vedas responden que: *observando* a la noria dar sus vueltas.

VERDAD

Mis juicios me impiden ver lo bueno que hay tras las apariencias. Wayne W. Dyer.

“¿Te has quedado sin aquel trabajo?, ¡Qué mala suerte tienes! ¿Ha muerto tu padre? ¡Qué desgracia! ¿Has perdido dinero? ¡Qué calamidad! ¿Te han diagnosticado el tumor? ¡Qué horror!, ¿Te sientes abandonado?, ¡No puede ser!, ¿Que tienes que dejar la casa en la que vives?, ¡Qué espanto!, ¿Que tienes que perder?... Es un desgraciado... aquél es listo... ella es una infeliz... aquella es maravillosa... una carrera inadecuada... una vocación errada... una noticia terrible... una nota inmerecida... una cita desastrosa... una oportunidad perdida... un beso sin alma “

Un anciano posee 7 yeguas que alquila para vivir. Un día se le escapan y el pueblo le dice, “¡qué desgracia! ¡qué mala suerte!” el anciano contesta “puede ser... puede ser”. Al poco tiempo las yeguas bajan de las montañas y vuelven al calor de los establos, pero con 7 caballos salvajes que las acompañan y aparean.” ¡Qué bendición! ¡qué buena suerte!” dice el pueblo. El anciano contesta, “puede ser... puede ser”. Al tiempo, su único hijo se rompe los huesos domando a los nuevos caballos recién llegados. “¡Qué horror! ¡qué terrible!”, dice el pueblo. El anciano contesta, “puede ser puede ser”. Al tiempo, estalla la guerra y el chico que permanece inmóvil, no es reclutado para luchar en el frente.” ¡Qué bendición! ¡la gracia del cielo lo protege!”, dice el pueblo. El anciano contesta, “puede ser... puede ser”...

Se dice que “El Universo escribe recto con líneas torcidas”. Líneas, a veces sinuosas, a través de las cuales el Plan Evolutivo se despliega. Todo ocurre *causalmente*, que no es lo mismo que casualmente, es decir, respondiendo a causas conocidas y desconocidas. Nada de lo que nos pasa es estéril y en realidad, todos los acontecimientos tienen su intencionalidad evolutiva por contradictorios o estériles que parezcan. Intuimos que la vida es aprendizaje, y desde tal perspectiva no hay noticias esencialmente buenas o malas, ya que tal aprobación o condena es interpretación no sólo parcial, sino también transitoria. Para ser consciente del alcance y la intención evolutiva de los acontecimientos que nos afectan, conviene preguntarse, “¿en qué me beneficia esta situación?”, “¿qué hay detrás de esta noticia?”, “¿qué voy a aprender en esto que se avecina?”, “¿cuál es el mensaje que este inesperado hecho anuncia?”

Lo primero que nos llega, es la superficie y la piel de las cosas. Sin embargo, la *trans-aparencia* es lo que va más allá, la intencionalidad que subyace tras la apariencia. Se puede ser muy vistosa por fuera y muy descuidada por dentro. Se puede tener un coche muy bonito y vivirse en una mente ansiosa. Se puede mandar mucho a diversas gentes y morir de sed de amor y pertenencia. Un copa preciosa no siempre contiene un vino de cosecha...

La pérdida de un ser querido, a veces, pone en marcha un gran cambio cuyo camino madura a la propia persona y abre la conciencia. La pérdida de un trabajo puede suponer la liberación de unos moldes ya aprendidos y el comienzo creativo de una visión más amplia. Una enfermedad, a menudo, trae la renovación de muchas costumbres y el cambio de vida que uno anhelaba. El suceso llega. Más

tarde, nuestra mente espera atenta mientras la vida fluye llena de aperturas que alivian la presión del alma. El milagro sucede cuando atestiguamos la que sucede y confiamos en la acción inesperada.

Ante la llegada de la supuesta desgracia, suspendamos el juicio y mantengamos plena atención a la intuición que sutilmente señala. Pronto comprobaremos que tras la perturbación, el Universo habiendo roto el viejo orden, puso en nuestra vida posibilidades insospechadas.

VERDAD

Dios no tiene religión. Mahatma Gandhi.

La mente humana, conforme ha venido expandiéndose a lo largo de la evolución, ha *proyectado* una imagen distinta de dios. Una imagen que ha cambiado de forma y atributos, en la misma medida que, a su vez, cambiaba la mente que la imaginaba y sentía. Durante milenios, la idea de dios ha tratado de configurar un *Principio de Orden Superior* que, al parecer, los seres humanos en cualquier cultura y tiempo, siempre reverenciaron como existencia absoluta.

En un principio, se vio a dios en el trueno y el relámpago, en el volcán y el terremoto. Se trataba de un dios temible, tan insospechado como brutal. Un ente enfurecido al que se ofrecían frutos y sacrificios para tratar de aplacar su terrible enfado. Pasó el tiempo, y ese dios empezó a resultar pequeño, la mente se abrió y el ser humano proyectó su idea acerca de lo supremo en un dios más universal: El Sol. Una divinidad radiante a la que saludaría todas las mañanas y despediría todas las noches pidiendo luz, calor y vida. El tiempo fue pasando y la mente del hombre siguió abriéndose, con lo que el viejo dios solar volvió a quedarse pequeño. De pronto, el ser humano dio un nuevo salto y proyectó un dios bajo la imagen antropomórfica y heroica de sí mismo. Un dios que galopa en su caballo dorado y se aparece grandioso en los sueños de los visionarios. Un dios que señala el camino de la guerra y de la caza. Una nueva apertura acontece a la mente de la humanidad.

En pleno desarrollo de la Era Patriarcal, el ser humano *proyecta* un Dios-Padre que habita en los cielos, que te ve sin ser visto y que tiene el poder de premiar y castigar, como lo haría un *superpadre* o un supra-rey. Un nuevo dios que, a la imagen de cualquier monarca de la época, exige adoración a su nombre, marca las reglas del juego y nombra a súbditos sacerdotales para intermediar su acción. Un ente tan benévolo como justiciero y tan castigador como fuente de misericordia.

El tiempo pasa y una nueva apertura acontece en la conciencia de la humanidad. El *Dios trascendente* que está en alejados cielos, poco a poco se convierte en el *Dios inmanente* que entra en el corazón del hombre. Un Dios que ya no necesita de intermediarios sacerdotales. Su ley es silenciosa e íntima, personal e individualizada. Ya no hay códigos oficiales y cada ser humano tiene su particular relación con Él. Y si en tiempos pasados la oración repetitiva era su rito de conexión, ahora es la meditación y la conciencia la que lo revela. En este contexto, la mente del ser humano sigue abriéndose y Lo Profundo comienza a emerger, haciéndonos saber que nadie precisa de la salvación porque *somos plenamente inocentes* y evolucionamos hacia la lucidez supramental. La nueva proyección de lo divino es el *sí mismo*. Dios deja ya de ser un ente personal y se convierte en un *estado de conciencia transpersonal* al que uno se dirige, paso a paso, a lo largo de la evolución.

Tras la hegemonía de las ideologías y de las proyecciones del Espíritu, brota la *conciencia testigo*, el “darse cuenta”, la observación neutra y desapegada que relativiza todo lo pensable. Un vacío ecuánime como esencia de todo. Uno ya no está en el Universo, de pronto es el Universo el que está

dentro de la propias profundidades de la mente. Tras un largo proceso de diferenciación, todo deviene integrado en una unidad supraconsciente. Uno realiza que no existe luz y oscuridad, sino que en realidad, es tan sólo su mente la que percibe Luz y ausencia de Luz. La dualidad mental se trasciende hacia una nueva identidad esencial e inefable, El Ser se recrea como *Océano de Conciencia e Infinitud*. Y así como la Luz es *tiempo cero* y ocupa *todos los espacios*, de la misma forma, la verdadera naturaleza de la mente es *omnipresente*, ocupa la totalidad y un presente infinito. De pronto, uno ES.

VERDAD

La verdad está en el descubrir, no en lo descubierto. Nisargadatta.

El propio hecho de descubrir implica abrir la mirada a un nuevo horizonte. Y tal vez, la labor de descubrir sea la misión esencial que el ser humano tiene asignada sobre la tierra. Se trata de perforar cada día nuevas *capas de cebolla* que nos aproximen al núcleo esencial de todas las cosas. Cada vez que descubrimos, nos asomamos al balcón de un nueva porción de verdad y de existencia.

Cuando experimentamos el hecho de descubrir junto a otra persona, se produce un chispazo que nos hace cómplices del instante mágico del *darse cuenta*. Cuando descubrimos una cualidad, hasta entonces oculta o simplemente comprendemos los procesos mentales que nos conforman, sentimos la felicidad del que se sabe que crece y se libera. Sin embargo, más tarde sucede que la mente tiende a quedarse enganchada dando vueltas sobre lo descubierto, sin percatarse de que el verdadero gozo estaba en el descubrir. ¿Existe verdad mayor que la fugaz y luminosa chispa del descubrimiento?, ¿puede haber algo más bello que compartir, el acontecimiento del descubrir?

Intuimos que somos algo más que cuerpo. Intuimos que algo en nosotros es Luz, Infinitud y Totalidad. Y sucede que todo aquello que contribuye a descubrir tal esencia, vitaliza los sentidos y produce júbilo en el alma. Descubrir quiénes somos y descubrir cómo funcionan nuestras diferentes partes internas, es un regalo tan intenso como pasajero. Algo parecido al relámpago que al llegar de súbito, todo lo ilumina

Cuantos más rayos tiene una tormenta, más horizonte se descubre aunque sea en una noche de nubes negras. Vivir en el *descubrimiento sostenido* conlleva un estado de conciencia que recuerda al del niño que se sorprende, una y otra vez, porque ve todas las cosas como nuevas. “*Sed como niños para entrar en el Reino*”, dijo el Lúcido refiriéndose al estado de *suprema inocencia*. Un estado que carece de memoria y anticipación y en el que, en cada instante, se descubre maravillado una existencia nueva. Redescubramos al niño interno y rescatemos su inmensa grandeza. Ahora ya somos conscientes del regalo que supone recrearnos en la perfección que subyace tras nuestras luces y sombras internas.

Lo que ha sido descubierto, pasado un instante, ya queda viejo. Sin embargo, el descubrir es siempre fresco. Una experiencia que no depende de lo de fuera, de sus artilugios, ni de los “efectos especiales” que adornen las superficies externas. El descubrir depende de la actitud con que se encara la vida, depende de la capacidad de vaciarse y soltar registros ya vividos, archivos que se proyectan en todo aquello que uno mira con carga vieja. El descubrir supone soltar suposiciones y neutralizar el control que quiere ejercer la cabeza. Merece la pena abrirse a lo nuevo y recordar que todo lo recién nacido está en sus ojos y no precisamente en las “afueras” de su propia cara.

La *conciencia creativa* permite, en cada momento, que uno se construya la vida como si de pintar un lienzo se tratara. Para ello, el artista descubre la chispa de la siguiente pincelada. Y aunque ignora lo

que va hacer luego, confía que en el paso siguiente, descubrirá la forma y resolverá la encrucijada. El camino se hace al andar, descubriendo, cada segundo, el lugar de la próxima pisada. La *anticipación emocional* condiciona la mente a tener que vivir lo que previamente programó en la proyección al futuro de su propia historieta. Cuando vamos a una fiesta con la intención de repetir el gozo de la anterior, decimos *adiós a lo nuevo* y apostamos por una frustración completa. En realidad, el que descubre es el que despierta.

VERDAD

La ciencia sin espiritualidad nos lleva a la destrucción y la infelicidad Ghandi

Un número cada vez mayor de personas afirman que el actual sistema socio-económico basado en el consumo, no da la felicidad ni tan siquiera la señala. Sin embargo, muy pocos son los que logran inmunizarse de la hipnosis colectiva que se ha instalado en las mentes de la llamada sociedad mercantil. El materialismo científico ha inspirado un modelo de persona que sobrevive inmersa en el ansia de dinero y que sueña con un milagro con nombre de lotería o quiniela. El ser humano actual quiere acumular cosas y cuando logra adquirirlas, ya está siendo amenazado por la oferta de los nuevos modelos que aparecen en el mercado con más prestaciones y ventajas. La hipnosis que sufre la mente humana y que tan bien queda reflejada en la película *Matrix* se apoya en letreros luminosos llenos de palabras mágicas al estilo *new-model* o *súper-lux* que brillan tintineantes, atrayendo a consumidores enfebrecidas que acuden en masa.

La ciencia y el pensamiento racional nos liberaron de aquella “magia potagia” fantasmal y esotérica de una oscura Edad Media. Sin embargo, el paradigma de la Ciencia y su consiguiente pragmatismo precisan de Valores y Principios que, de otro modo, mermarían la calidad que late en las profundidades humanas. La necesidad de validar en laboratorio las cualidades del alma oscurece el discernimiento y propicia una sociedad infeliz que contempla embobada riadas de anuncios llenos de *vedettes* con “culo clónico” a “tanto el minuto” y sonrisa garantizada. Unos y otros festejan exaltados el último ordenador portátil y el móvil con varias carcacas coloreadas. ¿Acaso todavía alguien piensa que la felicidad es un valor alcanzable por unos pocos consumidores planetarios que tienen suficiente para comprarla?, ¿acaso vivimos amnésicos de aquella sabiduría que señaló: *Conócete a ti mismo y alcanzarás la paz profunda?*

Se piensa que lo espiritual tiene que ver con lo religioso, pero, en realidad, ¿qué es lo espiritual?

Desde luego que nada tiene que ver con las *creencias míticas* en las que se basan las religiones para su existencia. La conquista de la mente racional ha superado la fe ciega en la existencia histórica de las variadas vírgenes que han dado a luz avatares fundadores de religiones. Lo espiritual ha dejado de estar colonizado por los milagros y las Iglesias, habiendo penetrado en el reino íntimo y privado de las personas. El Espíritu ya es alcanzado sin necesidad de negar a la carne, ayunar en la montaña y despreciar el dinero y la tecnología de la ciencia. La espiritualidad brota del corazón humano y se expresa escuchando la voz del silencio y los ecos del alma. Sus códigos no están escritos y no precisa de sacerdotes que *intermedién*, ni de dioses que perdonen culpas y borren temores de eternas amenazas. Ya no hay ritos obligados, ya no hay devociones oficiales y superfluas. Hoy la relación con el Espíritu se llama consciencia y se expresa con integridad e íntima coherencia.

Si vive usted con Valores, si permite el silencio en su mente, si cultiva el bien-hacer de las pequeñas cosas, si escucha su voz interna, si cada día hay un propósito en su agenda, si se abre a su verdad

sincera, si mira al cielo estrellado de la noche, si respira consciente observando su mente, si su vida tiene sentido, si cultiva sus ideas más nobles y luminosas, si desea sentirse útil al crecimiento de las personas, si siente compasión por los que lloran, si su corazón ofrece la medicina del alma, si utiliza la tecnología que apoya a la naturaleza y si todo su poder lo utiliza en la expansión de la consciencia, tal vez, esté usted integrando lo prosaico con la Gracia y la sobriedad con la abundancia. Algo así como fundir las Ciencias del Espíritu con el Espíritu de las Ciencias.

VOLUNTAD

He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad esta en la forma de subir la escarpada.

Gabriel García Márquez

Nuestra mente lineal se marca objetivos para tener un rumbo y no despistarse en tiempos de tormenta. Una meta sucede a otra mientras el Universo pone en juego recursos que a nuestra voluntad apoyan. Sin embargo, una vez llegados a la cima de la montaña, no tardamos en escudriñar el horizonte tras sentir una fuerza interna que demanda seguir la marcha. Una fuerza por la que comenzamos a mirar otra montaña, a veces más alta y escarpada.

“Veo una meta, la alcanzo, veo otra meta”, dice Sagitario apuntando con su arco, dispuesto a lanzar otra flecha. Cada objetivo es un pretexto para que nuestra mente concrete y movilice partes insospechadas. Al parecer, el ser humano goza optimizando capacidades que su peculiar diseño “trae de fábrica”. Cada cima es un cliché que activa la sensación de ir hacia alguna parte y así, evitar la confusión ante los vientos y las mareas. En realidad, los objetivos y las metas son los grandes pretextos que una parte de nosotros requiere para afirmar sus propósitos en el tipo de vida por el que opta.

Cada ser humano, mientras sube y baja de las muchas cimas de la vida, busca la felicidad que se supone encontrará en cada llegada. Sin embargo, si uno se detiene y se pregunta, ¿qué es la felicidad?, tal vez sepa que ésta es una, pero la manera de encontrarla es realmente variada. Cada persona modela la forma que tiene su cima anhelada. Y esa víspera gozosa de logro amortigua los efectos dolorosos de las tormentas de montaña. Habrá personas para quienes la cima será construir la casa de sus sueños, amplitud, jardines, vistas amplias. Sin embargo, a menudo, lo que en realidad quieren es un lienzo en el que hoy se planta y mañana se adorna, una base sobre la que crear lo que nunca acaba. En realidad, saben que el goce está en el construir, más que en la obra construida.

Otras personas centrarán su cima en el hecho de viajar a diferentes culturas y cuestionar otros puntos de vista. Y en realidad, lo que a menudo desean, es el *viaje hacia dentro* que los conecte con la paz de la esencia. Algo que puede suceder mientras descubren otras culturas y parlotean en otros idiomas. En realidad, saben que el goce está en el acción de descubrir, no en la cosa ya descubierta.

Para otras personas, la cima será crear, expresar su visión en la familia, en los negocios, en la política o en papeles de fama y riqueza. Pero unos y otros saben que el gozo está de nuevo, en el *proceso* de llegada, en el cada paso recorrido para finalizar la obra. Otras personas pondrán sus metas en ver crecer a sus hijos, acompañarles en la construcción de sus propias gafas, contemplar la llegada de los nietos y entregarse al ocaso, mientras llega cada nueva alba. Finalmente, uno realiza que el goce está en el abrazar, no en lo abrazado, y en el crear vida, no en lo vida creada.

Hay personas que consideran la cima de su montaña como el logro de vivirse en *una mente sosegada*. Un estado de consciencia desde el que fluir como fluye el río dejando que el océano nos encuentre, mientras damos de beber, lavamos las heridas y regamos los árboles y facilitamos cosechas. Un flujo más allá del tiempo en el que a nuestro paso refrescamos a los que parecen tener la lengua y el alma seca. Una mente sosegada para vivir en paz, tanto en los claros como en la oscuridad de las tormentas. Una mente sosegada para ver más allá de los valles y de las cimas. Una mente sosegada para *atestiguar* con ecuanimidad el vaivén de todos los opuestos de la existencia.

VOLUNTAD

La mente crea el puente, pero es el corazón el que lo cruza. Nisargadatta.

El camino de la vida parece ser una travesía hacia la realización de nuestra particular misión. Paso a paso, ciclo a ciclo, el viajero recorre paisajes emocionales en los que, a veces, queda muy poca motivación y entusiasmo para seguir la marcha. El peregrino que uno lleva dentro sabe muy bien que cada jornada, por muy vulgar que a menudo parezca, es un trozo del camino hacia la realización del alma. Para ello, viaja atento a las señales del cielo que, apareciendo aquí y allá, confirman la dirección y aseguran el contacto mágico durante la jornada.

¿Acaso no es éste un tiempo en el que, tras el pragmatismo y la racionalidad, nos acercamos veloces a la apertura de la crisálida?, ¿acaso una gran parte de la humanidad no está ya madura como para permitirse el lujo de vivirse en la Unidad y la Belleza? Hace ya tiempo que la madurez y la eficacia no están reñidas con Principios y Valores en los que el corazón se expresa. La mente crea andamiajes basándose en sus objetivos y en sus metas. Sin embargo, uno sabe muy dentro que será su propio corazón quien va a dar el gran salto, quien, de verdad, moverá las cosas. El corazón tiene otros ojos y radares distintos a los de la mente práctica. Es por ello que, cuando hace falta cruzar el puente y dar el salto, él sabe muy bien como mover la fuerza del impulso y desencadenar la magia del alma.

¿Qué es el corazón?, ¿un órgano fisiológico que bombea?, ¿acaso el centro del sentimiento opuesto a la cabeza? El corazón es algo más. Tal vez es el *núcleo de todo* y el móvil esencial de la existencia. A veces se ocupa de la motivación, otras, de poner en marcha grandes y pequeñas empresas, pero lo que sin duda siempre ha hecho, fue calentar el pecho y diferenciarnos de las máquinas.

Si su corazón está algo cerrado por el dolor sufrido en experiencias pasadas, respire profundo y decida abrir su “coraza”. Tal vez usted intuye que ahora, en el tiempo actual, su mente tiene más recursos y dispone de más herramientas para mantener la atención y darse cuenta. Si simplemente quiere abrir su corazón y de nuevo *encender la llama*, confíe. Semejante propósito es algo que, por su grandeza y trascendencia, merece convocar toda la energía disponible en las *altas esferas*.

En realidad, el corazón es lo Profundo y en su propia hondura se encuentran las perlas más valiosas. Sus reinos se reconocen mediante la intuición y sus secretos se arrebatan tan sólo con los silencios prolongados y los retiros del alma. Decida abrir el *corazón de la mente* y no sentirá que pierde la razón, sino que, en todo caso, su espacio se amplía y serena.

¿Acaso no resulta sorprendente que el término “cordura” provenga de *cor-coris*-corazón? En realidad, el hecho de *actuar con corazón* es dar muestras de cordura. De esa cordura existencial que nos permite recordar quiénes somos y lo que verdaderamente merece la pena. El corazón no es el motor de las emociones, ni tampoco tiene que ver con los sentimientos que abruman al alma. El corazón no es la

pasión, ni tampoco el instinto refinado que demanda supervivencia. El corazón es el Misterio. El corazón está más allá de las palabras. Es un estado de consciencia que tan sólo abre sus puertas al elegido de la Gracia. El corazón no pesa, ni tampoco acumula ofensas. Es un espacio sin equipaje al que entrar desnudo, vacío, sin nada. El corazón abre sus puertas cuando ya no hay armaduras ni espadas, cuando el niño eterno se revela consciente y sin el peso de la memoria. El corazón se expresa cuando el iniciado avanza hacia ese fuego frío y azul que lo convoca. ¿Busca usted el Grial? En respuesta a tal pregunta alguien dijo: “Si es así, ten coraje, *vacía y suelta*”.

VOLUNTAD

La diferencia fundamental entre un hombre dormido y un despierto, es que el despierto lo toma todo como una oportunidad de aprendizaje, mientras que el dormido lo toma todo como una bendición o una maldición. Gurdieff

Muchas culturas han hablado de los *seres despiertos* como entes que interpretan los acontecimientos de su vida con un talante peculiar. El alma de un despierto ha sido entregada al impulso trascendente que mueve soles y mareas y sabe que es justo aquello que debe llegar en una no casual conjunción de fuerzas. Cuando un despierto enfrenta problemas, por difícil que parezcan, sabe que éstos incrementan su aprendizaje y actualizan su poder, iluminando lo que venga.

Para el despierto ya no hay buena ni mala suerte, ni culpables ni inocentes, ni queja alguna por lo sucedido con apariencia de desgracia. Tan sólo reconoce un flujo de vida detrás de todas las cosas que, a través de luces y sombras, forma una conjunción perfecta. Para el despierto, el mundo es la plataforma de desarrollo en la que practicar el gran juego del despertar de la consciencia. La vida de cada día ya no es buena ni mala, simplemente es oportunidad de aprendizaje y expansión de una visión que todo lo abarca. Se trata de seres humanos que, en un momento del camino, se orientaron a la Transparencia. Desde entonces, nada es casual en sus vidas ni en sus obras. Sienten que las piezas encajan y que todo lo que llega sirve para dinamizar el crecimiento y actualizar potencialidades insospechadas.

El despierto, antes de conquistar tal rango, era un ser común, alguien a quien asaltaba la congoja, el miedo y la incertidumbre en los días de tormenta. Su vida no tenía gran sentido y cada mañana, al despertar no sentía resortes que lo separaran con entusiasmo de la almohada. Tan sólo vivía trabajando para sostener el esquema y seguir la senda que le ofrecieron los que, como él, caminaban a ciegas. Cada día que pasaba, sentía estancamiento y contradicción y, sin embargo, no veía salida ni puertas abiertas. A veces, pensaba que la vida era una “enfermedad por transmisión sexual”, otras, se pensaba como un insatisfecho que no merecía lo que ésta le daba. A menudo, temía vivirse en un ser inmaduro que con nada se contentaba. Así pasaban los días y las noches, sintiendo que, aunque sucedían muchas cosas, de lo que en realidad le importaba, no pasaba nada. Mientras tanto, en lo profundo de su ser, se abonaba la semilla del despertar, el núcleo lúcido que late silencioso y amigo en el seno del alma.

Tras un ciclo de crisis, llega un día con apariencia de otro cualquiera en el que la semilla se despliega y despierta su consciencia. De pronto, tiene la certeza de que su vida ya no será igual y que los viejos problemas ya no le afectan. Ahora sabe con certeza que su destino no será como apuntaba su vida pasada. Ahora se siente libre y lleno de posibilidades insospechadas. Se han disuelto las resistencias al cambio y se han evaporado las dudas intelectuales acerca de la plenitud y la trascendencia.

El recién despierto emprende una peregrinación sutil mientras se ocupa de los asuntos de la materia. Un camino Mayor que le guiará a sucesivas ampliaciones de su mirada. Busca el rastro de sabiduría que le lleve al íntimo *Recuerdo* mientras suelta viejas costumbres y establece nuevas relaciones más en sintonía con su alma. Su camino ya es por dentro y por fuera, ahora ya maneja la sensibilidad y la ciencia. Se siente cómplice de una intuición que le da *señales* al despertar, cada mañana. El despierto ya es consciente y fluye por entre los pliegues de lo que subyace tras las apariencias.

VOLUNTAD

Has de decidir si quieres actuar o reaccionar.

Si no resuelves cómo jugarás en la vida, ella siempre lo hará contigo. Merle Shain

Conforme el ser humano desarrolla la consciencia y se percata de todos los procesos que su mente expresa durante el día, está en condiciones de evitar la “reacción” automática y ejercer la “acción” voluntaria y consciente.

La diferencia entre “reaccionar” o “accionar” está en que, mientras reaccionar depende de un agente exterior que provoca una respuesta emocional irrenunciable y ajena, el accionar, por el contrario, actúa desde la independencia y la consciencia, auto-generándose en coherencia con los valores de nuestra vida. Tal vez, la famosa frase de evangelio “*Cuando se os ofendiere poned la otra mejilla*”, tenga que ver con la capacidad de *no responder* de manera reactiva al supuesto agresor, es decir, ejercer la capacidad de aplazar y a la vez, mantener el control para optar por la acción más adecuada. Si no elegimos cómo actuar, serán la circunstancias y la pasión las que elegirán por uno.

Este principio señala que, conforme el ser humano incrementa su nivel de consciencia, desarrolla asimismo la capacidad de imaginar su vida y, en consecuencia, reinventarse a sí mismo y renovar la existencia. Si en este mismo momento, alguien le pregunta qué es lo que quiere usted de la vida, tal vez se sorprendería de la cantidad de titubeos y generalizaciones que su mente haría. Es muy posible que nos dé miedo concretar lo que queremos de la vida y, tal vez, la causa de esa resistencia esté en el hecho de vivir en “la caja” que nuestros hábitos mentales conforman. La mente, al igual que un barco, necesita objetivos y metas para navegar. Si no nos decidimos a imaginar y crear ese guión para nuestra vida, serán las olas las que guiarán nuestra nave al hilo de vientos y tormentas. Para navegar la vida, convendrá que pongamos rumbo y dirección.

A tal fin, imagine cómo sería un día completo de su vida, una vez pasados cinco años. Imagine todo lo que sea usted capaz de crear con su mente ilimitada. No se deje sabotear por sus *creencias limitadoras* y ponga el listón bien alto. Escriba el guión de ese día... desde que se despierta, imagine todo lo que hace durante esas 24 horas de su vida futura. Construya su sueño minuciosamente y con todos los detalles de que sea capaz, dónde vive, cómo es su casa, con quién vive, qué decide hacer al levantarse, qué piensa, de qué habla, con quién se encuentra, en qué trabaja, qué es lo que más le importa de la vida, qué cualidad ha desarrollado en mayor medida, qué información selecciona, cómo cuida su cuerpo, cómo se alimenta, qué amigos tiene, cómo cultiva su interior, qué tipo de lectura maneja, cómo es su trabajo y con quién trabaja, qué le importa, qué aficiones tiene, cuánto dinero gana, cuál es su mayor éxito, cómo se gratifica, a quién ama, cómo abraza y expresa sus sentimientos, cómo es su sexualidad, a quién beneficia, en qué es usted más útil, qué proyectos tiene, cuál es su concepción espiritual de la vida, cuál es su contribución a la sociedad, qué desarrollo ha alcanzado en su mente, qué grado de consciencia expresa, qué pasa en sus sueños mientras duerme...

Un proceso creador que, al igual que un guión biográfico, conviene realizar por escrito, liberándose de los sabotajes limitadores que la mente racional tienda a elaborar. Un programa por el que permitirse todas las utopías que inteligentemente se puedan conformar en la trama de ese futuro día. Si al finalizar, lo enseña usted a un amigo y éste le dice que está usted loco, eso significará que su ejercicio ha valido la pena. Pasado el tiempo, sentirá que un día, hace unos años, usted hizo Magia.

FOTO DEL AUTOR

José María Doria es y Master en Psicología, Licenciado en Derecho, Master en Alta Dirección de Empresas y Especialista en técnicas de relajación y meditación.

Escritor, recopilador de Relatos de Sabiduría Milenaria, creador de juegos didácticos. Su labor de investigación le ha llevado a convivir durante un año con la tribu de indios Huicholes en México y con los lamas del Monasterio de Kopán en Nepal.

En la actualidad, mantiene consulta privada como psicoterapeuta transpersonal y *coach* de Gestión Emocional. Imparte cursos de Educación de las Emociones y Conciencia Integral como herramientas de desarrollo personal. Organiza viajes iniciáticos a Nepal en los que ejerce como guía y coordinador de los mismos

Miembro fundador del Instituto de Investigación de los nuevos paradigmas. Como conocedor de las técnicas orientales de inmersión en las raíces de la conciencia, trabaja en el proceso de síntesis entre Oriente y Occidente, así como en la investigación y divulgación de los nuevos paradigmas mundiales. Conferenciante habitual e invitado asiduo en radio y TV de inspiración evolutiva y humanista.

Como fundador de la Escuela de Terapia Transpersonal participa en la labor didáctica e imparte cursos de formación de terapeutas.

Si desea visitar la obra del autor entre en la Página WEB:

<http://www.jmdoria.com>

Si desea ponerse en contacto con el autor su dirección de Correo electrónico es:

jmdoria@terra.es

OBRA PUBLICADA POR EL AUTOR

Libro: **“El Observador Número 9”**

Libro: **“El Tarot del Universo”**

Libro: **“Cuentos para aprender a aprender”**

Audio: **“Cuentos de Sabiduría Milenaria”**: 5 CDs

Audio: **“Entrenamiento de Meditación en 12 sesiones”**: 4 CDs

Audio: **“Entrenamiento de relajación,; cassette y CD: “Serenidad”**

Audio: **“Aprender a morir”**: CD

Audio: **“A la pérdida de un ser querido”**: CD

Audio: **“El Río de la Vida”**: CD

Juegos didácticos: **“Antakarana”** y **“Anahatta”**

40 Tarjetas: **“Regalos del Universo”** El Oráculo del Alma

Vídeo: **“La vida secreta del Universo”**: Vídeo y CDROM