

Primavera en Sirio.

Reflexiones filosóficas en lenguaje poético.

Antes de comenzar a leer estas reflexiones:
parar y abrir la mente, relajar cualquier tensión,
respirar calma, leer sin prisa, con atención,
sin acumular contenidos, con visión interior.

Sí no, las palabras rebotaran en el cerebro
sin poder profundizar en sus significados.

No es información o transmisión de conocimiento,
es inspiración para despertar la mente abstracta y la intuición,
que conducen a la belleza y sabiduría del alma.

Primavera en Sirio.
Reflexiones filosóficas en lenguaje poético.

Índice

Antes de comenzar	1.
Primavera en Sirio	3.
1.- La belleza se abre camino	4.
2.- Dharma	6.
3.- Jardines de la mente	9.
4.- Divina indiferencia	12.
5.- Eterno ahora	15.
6.- Libertad	18.
7.- Viejos son los trapos	20.
8.- La paz sea contigo	24.
9.- El valor	27.
10.- No existe la muerte	30.
11.- La conciencia	34.
12.- Sencillez	37.
13.- Persistir	40.
14.- Ser o no ser	44.
15.- La búsqueda de la realidad	48.
16.- Karma	51.
17.- Claridad emocional	55.
18.- El arte de amar	60.
19.- Meditar	63.
20.- Piensa bien y acertarás	67.
21.- Alegría interior	71.
22.- A la luz del alma	75.
23.- Servir	78.
24.- Polvo de estrellas	81.

Primavera en Sirio.

Primavera en Sirio
donde florecen sueños místicos
llenos de esperanzas estelares,
leyendas de paraísos lejanos,
senderos perdidos.

Aquí, en el planeta olvidado,
en la tierra de los sueños rotos,
entre dudas y certezas,
aún caminan corazones valientes
libres de efímeras conquistas,
a pesar de presentes sin causa,
de futuros inciertos,
incapaces de dañar la vida
o alterar los silencios.

Evocan amor
en medio de quejas y condiciones,
no saben de destinos altivos,
irradian paz transparente,
la sencillez que depura las aguas,
porque nunca olvidan
que son hijos del universo:
“polvo de estrellas”.

1.- La belleza se abre camino....

¿Qué oculta el dolor?
¿Qué tesoros protege?
¿Qué esconden el gris y las sombras?
Tanto interés en mostrar un mundo oscuro y sin esperanza,
debería activar el estado de alerta,
hacer saltar todas las alarmas,
despertar a la atención dormida.

Si no es oro todo lo que reluce,
no será carbón solo por su color.
Las apariencias engañan.
Las espinas de prejuicios y sesgos
siempre ocultan, y dañan sin sentido.
Son pensamientos cortos y pobres,
no forman parte de la naturaleza del sendero.

Una intuición innata, ancestral,
un ángel guardián,
trata de advertir al caminante
para que mueva las hojas caídas
y descubra la magia del bosque encantado.

La belleza del mundo se abre paso,
en medio del aparente caos,
despeja la niebla,
disipa los velos del “mal estar”,
emite sin cesar sus sutiles señales,
dulces,
atronadoras.

La semilla de la esperanza
a su tiempo da sus frutos en el jardín del amor,
que acostumbra a practicar la primavera.
A lo largo del día y de la noche,
a cualquier hora inadvertida,
la belleza se asoma
y los sueños se visten de realidad.

La belleza no trae promesas,
otorga el verdadero sentido de una vida imprevisible,
que fluye en continuo cambio,
y da rienda suelta a la alegría.

Enseñaba el Maestro en la escuela eterna:
“El amor subyace en todo lo que ocurre en esta época”
Y el amor convierte en belleza todo lo que toca.

Pero no aceptes lo que oigas
sólo porque lo diga un gran ser,
ni niegues lo que no comprendes.
Actúa, vibra, siente, percibe, capta.
“La respuesta está en el viento”,
deja que roce tus mejillas
y decide por propia experiencia.
Así no habrá acierto o error,
sólo vida disfrutada,
de la que nadie se arrepiente.

Sigue la luz rosada,
la pista protectora del amor,
que revela la belleza,
que nunca se ha ocultado.
Ama y libérate del deseo y del temor,
y deja que la belleza de los paisajes del alma,
se abra camino...

2.- Dharma.

Dharma,
misteriosa palabra invadida de significados:
“conducta piadosa correcta”,
“camino de la justicia”,
“doctrina de la purificación”,
“virtud”, “propósito”, “intención”...
“El dharma más alto del ser humano
es el conocimiento de sí mismo”...

Ruido y más ruido.

“Sí mismo”..., suena aburrido,
da un poco de miedo,
dibuja una elevada y mística prisión.

Dharma es una palabra corta y sencilla,
llena de silencios.
Desconcierta lo complejo que resulta
comprender la sencillez.

Dharma es todo lo que ocurre
aquí y ahora,
en este inmenso instante,
el lugar exacto donde Ser y Estar.

Dharma es lo que sucede al pequeño yo
y que apenas percibe,
y el infinito existiendo en plenitud,
insaciable de vida.

Ocurre, aquí,
en esta parte del Cosmos,
¿Por qué oponerse?,
¿Por qué ese gesto de soberbia?.
¿Quién otorga el derecho a juzgar?.
Renegar del destino es inútil,
una rebelión sin sentido,
directa a un nuevo fracaso.

Malo, bueno, ¿Cómo saber?.
Solo queda proceder con valor y sensatez,
persistir sin perder humanidad,
sin prisas.
Tratar de forzar la evolución
es solo ambición vestida de espiritual.

Déjalo ser,
“let it be”,
déjalo estar.

El dharma es exactamente la oportunidad que se necesita.
La presión de la vida y las circunstancias
son la escuela verdadera.
Hay que elegir entre evolucionar
o mal educar al consentido yo,
para solo alimentar sus caprichos,
y soportar sus interminables quejas.
El deseo contra lo evidente
crea espejismos e ilusiones de mejores futuros,
cortinas de humo que ocultan lo real.
Es en la vida diaria, en el dharma, donde se debe enfocar la atención,
sin vicios, sin hábitos insanos, ni interpretaciones personales.
El deseo solo tiene cabida cuando se transmuta en aspiración.
Existir de verdad
exige aceptar el dharma,
y lanzarse a nadar en sus aguas,
vibrar de nuevo con la realidad.

No te engañe la imperfección,
la perfección la empuja a la superficie,
el bien expulsa al mal.
Lo imperfecto es temporal.
Todo es temporario en la larga vida del alma.

Cada destino es un mágico misterio por desvelar.
Sí afrontas tu dharma,
con calma, sin aspavientos,
despiertas la brújula interior,
encuentras el rumbo.
Aceptar el dharma es positiva conformidad,
conduce a evitar toda pérdida de tiempo
al tratar de realizar lo imposible,
y a efectuar el correcto esfuerzo
para llevar a cabo lo que es posible.
A nadie se le exige más de lo que puede dar,
es una ley natural de todos los tiempos.

Dejar de huir del presente
es un guiño a la libertad.
Captar intensamente el dharma
despeja la monotonía,
despreocupa,
borra la rebeldía insana,

ya no hay que vagar por supuestos infiernos.
Y así, convierte la oficina en un parque de aventuras,
la cadena trabajo en una larga playa,
la cocina en el taller de la alquimia.

Dice el Talmud : “Si salvas una vida, salvas al mundo entero”.

Pero si salvas tu pequeño mundo, salvas al Universo entero.

3.- Jardines de la Mente.

Presta atención, triste mortal,
además de tus sagrados cuerpos
donde habitan millones de vidas,
los Dioses te han dado el “don” de la creación.

Cuando lo físico ya no atrae
y las emociones dejan de motivar,
llega el tiempo de la mente.
Los pensamientos no se basan en deseos,
son ideas traducidas a palabras,
y a imágenes llenas de vida,
proyectadas en la pantalla visual interna,
en un destello de tiempo del espacio mental.

Al pensar de verdad,
la imaginación emocional se eleva a creativa,
nos acerca al espíritu creador del alma,
y la vida se hace más plena, fluida, variada, interesante, útil.

Un paso más y se despierta la visualización,
transforma la imaginación creativa en energía luminosa,
provoca su exteriorización etérea,
y se muestra en todo su esplendor la ley oculta:
“la energía sigue al pensamiento”.

Son los primeros pasos en el arte de pensar.

En una vuelta del camino,
en un recodo inesperado,
una hada, un ángel tal vez,
te invita a crear un jardín imaginario,
el jardín de tus sueños,
de esos que se hacen realidad.

Diseña, sí quieres probar,
tu singular jardín mental,
un paraíso encontrado,
remanso de paz
dónde relajarse y descansar.

Dibuja desde el corazón,
suelta el pincel de tu visión interior
y deja fluir la magia natural.
Crea árboles y plantas, conocidos o imposibles,
con cientos de formas y colores,
quizá un pequeño lago,

con peces, nenúfares y plantas acuáticas,
el sonido de una fuente,
vuelos de pájaros exóticos,
con sus cantos y coros celestes,
una verde pradera por la que pasear descalzos,
aromas de flores y de finas hierbas,
dulces brisas de aire fresco,
el revolotear de mariposas inesperadas...,
y todo aquello que encaje con tu ideal de belleza,
con el solo y atrevido propósito
de generar armonía, descanso, silencio apacible.

Sí la intuición lo considera,
eleva el jardín a nivel etérico,
resalta su delicada luminosidad,
la percepción de paz y de silencios,
acentúa la delicada intensidad del colorido,
para que se cargue de energía y plenitud.

La luz del jardín etérico no surge de ningún sitio,
está irradiada en la atmosfera del lugar.
Es una luz consustancial con el éter, radiante,
ilumina todos los cuerpos que acaricia,
puede ser una intensa luz azulada,
sin herir la percepción visual,
cálida y apacible.

En algunos puntos surge más resplandor
con distintas tonalidades luminosas.
Las formas adoptan todo tipo de diseños,
sin tener en cuenta la ley de la gravedad,
y los materiales exhiben apariencia insustancial,
como el cristal de roca transparente,
telas vaporosas e invisibles,
corrientes de agua pura sin comienzo ni final.
En un pequeño rincón
arde un acogedor fuego de llamas violetas,
se queman sustancias de las que emanan
penetrantes y elevados perfumes.
Músicas inspiradoras y melodías de silencios,
canciones que expanden el corazón,
entonadas en lenguas extrañas y legendarias,
traducidas al instante a la lengua materna,
impregnan el ser de comprensión.
Un cielo protector de luz y amor,
abierto a todo aquello que se pueda imaginar,
crea un entorno donde se respira calma y paz serena,
donde la mente está más despierta

y el corazón más lleno de amor impersonal.

Este jardín precisa de la jardinería del espíritu,
el cuidado para mantener viva su forma mental,
para recrear su belleza con cierta regularidad.
Y en ese magnífico y sutil paraíso,
descansa en actitud meditativa,
deja que los vehículos se recarguen de vida,
y el alma aflore libre de obstáculos.

Al crear el jardín que se acerque a tu visión del Edén,
harás realidad el viejo aforismo tibetano:
“Como un hombre piensa en su corazón así es él,
porque el corazón custodia el poder de la imaginación”.

4.- Divina indiferencia.

Un buen día tomas conciencia
de vivir en el encierro de tu reducido mundo,
en el limitado país de ti mismo.
Descubres que careces de impersonalidad.
Aquello que parecía libertad
es atracción de la materia,
vestida de ideas y elevadas visiones.
Sorprendes a la mente influida por el prejuicio
de las actitudes del yo personal emocional.
La preocupación y la ansiedad ya no engañan,
no vienen por el peso del sufrimiento,
tienen por base principal un móvil egoísta.

Muchas ideas muy estimadas,
cualidades adquiridas con esfuerzo,
virtudes cultivadas con sumo cuidado,
creencias formuladas con aplomo,
trabajan todas ellas contra la impersonalidad.

Nada que produzca reacción,
dolor o angustia al cuerpo emocional,
tiene verdadera importancia.
Estas manifestaciones deben ser reconocidas, vívidas y toleradas,
sin permitir que constituyan una limitación.
Correcto control emocional no significa
aplicar la fuerza de la voluntad
para inhibir y reprimir los impulsos del deseo.
No consiste en eludir las dificultades,
existan o sean una ficción,
sino simplemente en permanecer indiferente.

¿Por qué teniendo vista, cierro mis ojos
y me aferro y palpo el camino en vez de verlo?
La mente es el órgano de visión para el ser espiritual.
¿Cómo mantener mi mente “firme en la luz”
y ver la vida tal cual es, libre de todo apego cegador?

“Divina indiferencia”.

Divina indiferencia
hacia las consideraciones personales,
desconfianza hacia las reacciones del pequeño yo
y a sus actitudes egocéntricas.

Indiferencia divina
que deja morir de inanición

a la emoción y al espejismo,
al privarlos del poder nutritivo de la atención.
Actitud neutral hacia aquello que se considera el no yo.
Negativa a identificarse
con lo que no sea una realidad espiritual,
hasta donde se percibe y conoce,
en un punto dado en tiempo y espacio.
Rechazo activo, sin concentrarse en lo que es rechazado.

Divina indiferencia
hacia las efímeras y pasajeras personalidades
y hacia el caos existente en todas partes.
Implica acentuar el aspecto conciencia
y observar lo que ocurre bajo la superficie.

Indiferencia divina
no es insensibilidad o desinterés,
ni inacción o pasividad.
No es frialdad o abandono,
ni negación a sufrir,
y jamás es desamor.

Divina indiferencia
no es aislamiento personal,
es auténtico desapego.
No es la soledad de un espíritu separatista.
Es la facultad de identificarse con el alma
de todos los seres y de todas las formas.
No es la actitud de “no me importa”,
ni evadirse de lo desagradable,
tampoco es negación de la superioridad.
Es la que acepta todo lo que se le ofrece,
emplea lo que es utilizable,
aprende lo que puede,
pero no la detienen las inercias de la personalidad.
Es la acción del alma o yo, hacia el no yo.
Es rechazar todo prejuicio,
preconcebidas ideas estrechas,
tradiciones, influencia o trasfondo individual.
Es despreocuparse del propio desarrollo,
del estado y hasta del mismo servicio.
Es descentralizarse, perderse en el trabajo grupal,
para lograr que cese el intenso interés
sobre aspectos de la expresión particular,
sobre la condición física,
la debilidad de carácter,
o cualquier objetivo preferido.
Es olvidar al falso yo,

ese que parece tan enorme
que a veces impide ver al yo superior.

Las verdaderas relaciones grupales no se basan
en la personalidad o impersonalidad,
la simpatía o antipatía,
en la crítica o su ausencia,
sino en la comprensión del desapego espiritual
con un amor profundo, persistente e inmutable.

Cuando hay “indiferencia divina”,
al requerimiento de los deseos materiales,
entonces se hace posible la inspiración.
Se libera la belleza oculta
que reside en el sencillo auto-olvido.
Se acepta la voluntad manifestada por el alma,
cualquiera que sea.

Divina indiferencia
es ser de verdad consigo mismo,
para serlo así con la Divinidad.
Considerarse en todo momento como Alma
y no como individualidad separada.
Ser personal con total impersonalidad.

Descubrir que el camino del renunciamiento
es siempre el del gozo.

5.- Eterno ahora.

Cae la lluvia y se convierte en arroyo,
fluye libre y desaparece en el mar.

Todo lo disuelve el paso del tiempo.
Pero queda un instante continuo,
este presente eterno,
que no se deja observar.

Acelerar el ritmo de nuestras vidas
es un vicio hostil y temerario,
que bloquea la realidad del día y la noche.
Objetivos, programación, resultados,
deseos por satisfacer que nunca se acaban.
Nos precipitamos con una velocidad ansiosa,
insaciables depredadores del tiempo,
abocados a perder el horizonte.

Dichosa la calma,
la quietud ante preguntas alocadas,
entre inciertas esperanzas sin certezas.

En un hueco del destino,
la magia de un remanso de paz
puede parar las olas de la mente
y otorgar el don de un nuevo ahora.

Aquí,
dónde el aire respira sin permisos.
Aquí y ahora,
solo existe el momento,
un concepto tan puro y sencillo,
que se diluye al intentar comprenderlo.

A cada instante
emerge la tierra del presente y la sonrisa,
entre luces y sombras silenciosas,
en mitad del todo y nada.

El pasado ya no existe
y el futuro no está aquí todavía,
no ha sido real nunca, ni jamás lo será.
El pasado es memoria almacenada,
y el futuro pura ilusión.

El presente se pierde instantáneamente en el pasado,
y se fusiona en el futuro a medida que se experimenta.

La ciencia sabe que la luz es materia y la materia es luz,
y que el tiempo es relativo al observador.
La luz no viaja en línea recta,
y tampoco el tiempo es lineal.
En un suspiro de segundo, un átomo
abandona su posición en el espacio.
El mundo no pasa a través del tiempo
como si fuera un ruta que va del pasado al futuro.

El tiempo no es un proceso, es un estado mental,
un producto de la conciencia cerebral,
y sólo existe en el cerebro.
El tiempo es la longitud de un pensamiento.
Es una sucesión de estados de conciencia,
con periodos de actividad y no actividad,
que progresa a través de nosotros en espirales infinitas.

Eternidad no significa “tiempo infinito”
sino simplemente “ausencia del tiempo”.
Para apreciar lo eterno
se precisa ignorar el pasado y el futuro,
enfocar la atención en el espíritu,
y permanecer en el momento presente,
sin apegos, sin prisas ni objetivos imposibles,
abiertos a la percepción de nuevas energías,
y a las infinitas formas de expresión de la vida.

Si te gusta el trabajo conviértelo en un sustituto del tiempo,
pero si no te gusta, y estás obligado a hacerlo,
reinterpreta su percepción y cambia los gustos.
No permitas que las horas sean aburridas.
Cuando se vive el presente,
el tiempo se estira hasta límites inconcebibles,
y no hay lugar para el tedio ni el abandono.
El aburrimiento radica en no vivir el ahora
y desperdiciarlo sin apreciar su valor.

El tiempo es oro,
un gran regalo digno de ser aprovechado.

El presente tiene que fluir,
evolucionar,
y transformarse de forma natural.
No hay prisa ni apremio,
aunque no hay tiempo que perder.

La palabra “inmortalidad” infiere infinitud.
Todo lo de verdadero valor espiritual es persistente,
imperecedero, inmortal y eterno.
Más allá de la existencia efímera de nuestros cuerpos,
somos seres inmortales.
La toma de conciencia de esa realidad interna
permite dominar el impacto del tiempo,
facilita la eclosión de la creatividad,
y de la belleza que toda vida lleva implícita.

Desde una visión espiritual,
el espacio es una entidad,
“en él vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser”,
y la “bóveda celeste”
es la apariencia fenoménica de esa entidad.
Los cuerpos viven y se desarrollan
en coordenadas espacio-tiempo.
El tiempo y la forma concuerdan,
pero el “Ser” y el tiempo no concuerdan.

En el plano físico se precisa el tiempo
para que la forma objetiva se materialice,
y mantenga su integridad.

En el plano donde el Ser manifiesta su presencia
no existe la forma ni las limitaciones del tiempo.
Se precisa hacer un esfuerzo de intuición
para saltar de la conciencia corporal a la conciencia del Ser.
El puente que hace posible este salto es el alma.
La ilusión del tiempo se puede vencer
utilizando las cualidades intuitivas de la mente,
desapegándose del cerebro lineal,
y dejando paso al contacto con el alma.

El concepto “eterno ahora”
no es posible comprenderlo plenamente
hasta haber desarrollado la conciencia del alma,
que no tiene sentido del tiempo, solo de eternidad.

El tiempo, esa secuencia de las modificaciones de la mente,
llegará a su término, cediendo su lugar al eterno ahora.

6.- Libertad.

¡ Libertad !.

Nacemos con el grito instintivo
de una palabra que todos desean
pero nadie comprende.

El cuerpo que comienzas a habitar
es un campo de percepción,
con límites y fronteras definidas.
Toda vida contiene la orden innata
de liberar la conciencia y expandir su campo de contacto.

Muchas “mentes pensantes” han tratado de definir la libertad:
“Capacidad de actuar según valores, criterios, razón y voluntad,
sin más limitaciones que el respeto a la libertad de los demás”.
“Facultad natural de obrar de una manera o de otra,
y de no obrar, y ser responsable de sus actos”.
“Ausencia de coacción o imposición”.
“Hacer todo aquello que no cause perjuicio al otro”.

La libertad, en la mayoría de las mentes consiste
en evitar las reglas impuestas, poder hacer lo que se desea,
pensar como se determina y vivir como se prefiera.
Podría ser bello que fuera así, siempre y cuando,
los propios deseos, preferencias, pensamientos y anhelos,
estuvieran libres del egoísmo y dedicados al bien de la totalidad.
Algo muy raro de encontrar.

La liberación es mucho más grande que todo esto.
Consiste en liberarse del pasado y del condicionamiento
para progresar en ciertas líneas predeterminadas por el alma,
y expresar así toda la divinidad de que se es capaz.

Libertad es ser y dejar ser,
saber compartir.

Liberación es escoger a qué ideas dedicamos
nuestros pensamientos y nuestro tiempo,
hacerse cargo de esa elección y ser consecuente con ella.
La vida es una larga serie de oportunidades para tomar decisiones.

Libertad es doblegar la ira, el temor y el desenfreno,
dejar de servir a esos falsos maestros.

Liberación es conquistar el mundo interior,
no tener miedo a nada, ni al rechazo, ni a herir, ni al dolor, ni a la muerte.

La libertad es un estado mental y no un modo de ser.

No espero nada, no temo nada, soy libre.

Los cuerpos sin educar de la personalidad
son las cárceles del alma.

De la prisión física es fácil evadirse.
Aprende a vivir como si el vehículo físico no existiera.
No permitas nunca que el cuerpo imparta órdenes.

Las cadenas emocionales quiebran con el desapego.

Los muros de materia mental se derriban
al evocar la dinámica acción del alma.

Solo hay libertad cuando se elige servir.
La idea misma de la libertad puede constituirse en opresión.
No hay almas libres en ninguna parte,
excepto aquellas que voluntariamente se aprisionan a sí mismas
y solo obedecen a la ley del servicio.

Internamente libre, externamente sujeto.

Interior sano, alegre, esperanzado, feliz.

Exterior sereno, equilibrado, conforme.
Persistir en la adversidad.
La belleza de la aceptación que libera.

Vía libre a la energía del alma
que barre obstáculos y diluye la congestión,
dotando a los cuerpos de vitalidad física,
sentidos transparentes y claridad mental.
Templos del amor del alma,
transmisores de vida espiritual.

Ser libre significa permanecer en la clara y limpia luz del alma,
que es pura conciencia grupal.

7.- Viejos son los trapos.

La edad es un poderoso “marcador social”,
pero solo condiciona a quien sigue sus pautas.

Cada cumpleaños señala el periodo que toca vivir.
Parece haber un tiempo para jugar,
otro para estudiar, luego para trabajar,
crear una familia, hacerse mayor,
e incluso para acabar no haciendo nada.

Hay tantas edades como formas de valorarlas.

La edad cronológica la indica el calendario.
A pesar de su exactitud matemática,
no tiene un significado uniforme.
Hay quien con sesenta cree empezar a envejecer
y quien vive sin mirar el contador del tiempo.

A la edad biológica la explora la ciencia,
genética heredada en el cuerpo físico.
Pero cada cual interpreta sus mensajes a su modo.
Algunos están siempre descontentos con su estado de salud,
y otros no hacen mucho caso de las quejas de su cuerpo.

Pero es en la edad emocional y mental
donde las diferencias son notables.
La forma de crecer de las emociones
y el aprendizaje del uso de la mente,
recorren caminos dispares,
a veces de corto recorrido.

La edad de la personalidad es un conglomerado
de edades física, emocional y mental,
no hay dos iguales.

Y más allá, en otro plano de conciencia,
brilla la edad evolutiva,
el largo viaje del alma.
Cientos de vidas encarnadas
junto con inmensos periodos fuera del tiempo.
¿Qué reloj es capaz de hacer esa medición?.

La visión de la edad depende del punto de enfoque.
¿Qué importancia tiene un día en relación a un año?.
¿Qué es un año visto desde toda una vida?.
¿Qué puede significar una sola vida, a los ojos del alma,
en un ciclo de incontables reencarnaciones?.

El cuerpo, el templo del alma, cambia con su uso,
y tiene un determinado tiempo de vida.
Pero es utilizable hasta el final de sus días,
aunque disminuya su nivel de energía y vigor.

La vejez es una creencia.

Las limitaciones físicas se pueden compensar con creces,
con experiencia y capacidad de adaptación.
Nada justifica que la parte final de una vida
se convierta en un estado insulso, sin motivación,
de absurda espera de un fin no deseado.

Las mentes de espíritu joven están siempre despiertas,
con ganas de aprender de todo,
y una sana actitud de investigación y curiosidad.
En la edad adulta surge cierta tendencia a bajar la guardia,
a descuidar la atención, y abandonar el cultivo de la mente;
que se puede volver más lenta y torpe,
y corre el riesgo de cristalizarse, tornarse rígida y cerrada,
cargada de rarezas, sesgos y prejuicios.
La cristalización es una barrera entre la personalidad y el alma,
que impide al alma contactar con sus vehículos,
y conduce a un envejecimiento forzado, antinatural.

Se envejece cuando se cesa de soñar,
se pierde el interés en las cosas de cada día,
y se cierra el paso al aire fresco de la vida interior.
Nadie es demasiado mayor para aprender algo nuevo.
El sentimiento de vejez no es necesario,
ni siquiera cuando se está a punto de morir.

Las sociedades sabias respetan a sus mayores,
por su trabajo, su dedicación, por lo bueno aportado,
por su lucha en favor de los demás,
sin juzgar con severidad los errores cometidos.
Detrás de los cansados vehículos
siempre mora una alma de juventud eterna.

Los mayores logros de la humanidad,
sus principales saltos evolutivos,
han sido aportados por mentes curtidas
por muchos años de esfuerzo y valor.
Cualquier persona que en sus últimos días
continúe viviendo con corazón, irradiando amor,
y la poca o mucha sabiduría que haya extraído de la vida,
es tan imprescindible como el mayor de los genios.

Mucha gente vive de espaldas a la muerte,
con miedo incluso a pronunciar su nombre.
¿Cómo se puede temer a la libertad en estado puro?.
Pasar por la vida sin reflexionar sobre la muerte,
demuestra un alto nivel de inconsciencia.
Con miedo a morir, se atrae la decadencia,
el instante presente pierde su belleza
y se nubla la percepción de la realidad.
Saber que la muerte puede presentarse sin avisar,
debería despertar un intenso anhelo por vivir,
con integridad, afán de servicio y alegría interior;
y esperar el momento final como la experiencia suprema,
el punto culminante de liberación y expansión de conciencia.
Hoy es un buen día para morir,
pero lo es aún mejor para vivir.

El secreto de la eterna juventud se basa en amar,
y en recibir a la vida con una sonrisa invisible.
La juventud no tiene que ver con la edad,
sino con irradiar el brillo del amor.

Cuando se vive con espíritu joven
se acaban por conocer los frutos de la larga senda:
paciencia, alegría interna, paz,
buena voluntad, comprensión y sabiduría.
Cultivar estas actitudes regenera la vida,
porque son cualidades que nunca envejecen.

La alegría de las personas mayores que no se cristalizan
es superior a la de los jóvenes, y de mayor profundidad.
Su mente no esta tan alterada
y tiene más tiempo para atender al espíritu.
Tal vez la naturaleza vuelve lento al cuerpo,
pero eso facilita vibrar en calma y con mayor interiorización.

A veces la personalidad cae en el espejismo de la vejez,
se cree el cuento de ser vieja,
se olvida del alma que le da la vida.
¿Por qué esa amargura innecesaria?.
Ojala nadie olvide la magia y el milagro de existir.

Si con el paso de los años te abandonas,
el alma deja de prestar atención a los vehículos,
y solo quedará una personalidad triste y solitaria.
Cuando se llega a la madurez
hay que reavivar la forma de hacer frente al destino.
Tal vez sin la ilusión y motivación de la juventud,

pero con la experiencia y la capacidad de comprensión otorgadas por las pruebas del camino.

Ninguna limitación física puede impedir al alma prestar un servicio útil.
Es mucho más fácil para el alma expresarse por medio de un cuerpo experimentado y de edad, que por medio de uno joven e inexperto.
Solo se precisa vivir con amor y espíritu de servicio, así el alma encuentra un punto de contacto, y la alegría interior se manifiesta por si sola.

Cuanto más vive el alma más joven es el espíritu.

El alma es eternamente joven.

8.- La paz sea contigo.

En medio de la agitación del mundo
reposa un tesoro oculto.
La inquieta humanidad
busca a ciegas un oasis de paz.
Parece un sueño imposible
que se escurre entre sus manos.

En el centro del temporal
es posible vivir con serenidad,
en un estado de quietud profunda,
sin alteraciones emocionales
ni pensamientos desbocados.

La velocidad de los acontecimientos
no es una constante matemática,
ni tiene un aparato estable de medida.
Cada ser humano percibe las cosas como puede.
Sus lentes de visión suelen estar desajustadas,
las cargas personales distorsionan la verdad.

En el centro de todo movimiento hay un punto inmóvil.
Es el lugar donde mora el Ser,
lo que en esencia somos.

Deja que los ritmos externos sigan su curso
y fluya la evolución interna.
No huyas de los puntos de tensión,
aunque acaben en crisis, que nadie desea.
Cuando se resuelven desembocan en puntos de surgimiento,
donde se disfruta de periodos de libertad y relativa paz.

Practica el silencio,
la calma te espera a un par de pasos.

Silencio de palabras, de deseos, de pensamiento.
Guardar silencio no significa enmudecer.
Es abstenerse de pensar sin cabeza y sin rumbo,
eliminar la fantasía que eclipsa la realidad,
y nunca emplear la imaginación creadora de forma malsana.

El silencio no es un estado sin sonidos,
sino un espacio libre de condicionamientos.
Es la antesala a la presencia del alma,
la voz inaudible que anuncia la llegada de la alegría interior.

Cultiva el pensamiento correcto
para tener la palabra correcta,
y saber cuando hablar y cuando callar.

Habla poco y hazlo con lentitud.
Ser lentos para moverse,
lentos para decidir,
lentos para formar opiniones.

Reflexionando en el silencio del corazón
puede llegar la luz, y avivar el fuego interno.
Habita aquí, donde el silencio interior celebra la creación,
remanso de sosiego y belleza.

Practica la quietud.

Establece en la mente un centro de equilibrio.
Crea allí un espacio impersonal,
libre de la influencia de los sentidos.
Aprende a retirarte en ese punto vibrante,
y olvidando completamente los hechos externos,
deja paso a la tranquilidad espiritual.

La paz no se halla en la rigidez del esfuerzo,
ni en las mil maneras de disciplinar la existencia,
sino en el trabajo sencillo, humilde y sistemático,
de ver fluir la vida en sus infinitas vertientes,
sin intentar mentalmente variar su curso.

Aléjate de los accidentes y pasiones del ánimo,
son los enemigos de la quietud, de la paz y del espíritu.
Rehúsa juzgar, murmurar, poner excusas.
No te enredes en las telarañas del enfado.
Olvida la defensa continua de la estimación personal.
No somos tan importantes.

Permanece en la corriente de la vida sin luchar con ella,
en esa calma viva que domina las turbulencias,
no en un estado apagado y amorfo.

Busca la armonía y las relaciones grupales correctas.
Purifica los vehículos con el vivir rítmico,
el descanso natural y la luz del sol,
para que el orden del plano físico
permita reflejar las cualidades más elevadas.

La paz del mundo se logra perdiendo de vista al yo,
viendo únicamente lo que debe ser hecho y hacerse hoy.

Aprende a estar alegre en cualquier situación.
Se debe alcanzar ese estado para poder aquietar la mente,
de tal manera que pueda entrar la brisa del alma.

Serena expectación,
adaptación sosegada al devenir de los hechos.

La paz sea contigo.

9.- El valor.

Valor, amigo Sancho.

Para ser feliz hay que ser valiente.
La primera hazaña del héroe silencioso
es aprender a volar sobre el temor.

El temor es el rey de todos los espejismos,
hunde al mundo en la esclavitud,
y roba los anhelos de libertad.

El temor es un fantasma creado por el pensamiento,
por abandonarse a los errores mentales,
por pensar mal.

El miedo no es real, ninguna emoción lo es,
solo es cine, apariencia, simple ficción.

La falta de valor te atrapa en el espejismo,
en el tipo de conciencia que evita los cambios,
insegura, porque las cosas puedan ir a peor.
La naturaleza de la vida es cambio,
y luchar contra la corriente vital es antinatural,
además de ser imposible y una torpe insensatez.
La vida debe fluir, porque si se bloquea,
se oscurece, se llena de temores y de infelicidad.

En la cima de todos los miedos,
y presente en todos los temores,
se entrona el miedo a la muerte,
que solo es miedo a vivir,
fruto de nuestro triste condicionamiento,
al separar la muerte del fluir de la vida.

El valor no consiste en no tener miedo,
sino en enfrentarlo y actuar a pesar de ello.

Temor, duda, preocupación,
no hace falta eliminarlos,
solo sustituir por otra cosa.
Avanzar intrépidamente hacia adelante,
permanecer en la orientación correcta,
sin amedrentarse por las circunstancias.
Dejar de identificarse con los vehículos,
y volver a enfocarse hacia el alma.
Inundar los cuerpos de luz y amor.

Hay que aprender a no ser, porque no somos.
Dejar de eludir no ser, es dejar de temer.

El miedo se extingue cuando crece la conciencia.
Al elevar el temor hacia el corazón,
se halla su opuesto: el amor.
Si hay amor no puede haber temor.
Mientras que si hay temor habrá poco o nada de amor.
En un corazón activo en el servicio y en el amor
no hay lugar para temor alguno.

La luz del alma mata el temor,
lo disuelve,
lo difumina en la nada.

La cobardía es la causa de innumerables fracasos.
Muchos humanos fracasan donde están,
porque siempre encuentran milagrosas razones,
para creer que deberían estar en otra parte.
Huyen, apenas sin darse cuenta,
de las dificultades, de las condiciones inarmónicas,
de las ocasiones que presentan problemas.
Huyen de sí mismos y de los demás,
en lugar de vivir la vida.

Valor es perseverancia, paciencia,
la habilidad de “permanecer aquí”,
sin escaparse de las dificultades,
ni de las circunstancias que exigen una acción elevada,
que están ahí para sacar lo mejor de nosotros,
siempre que se las enfrente.
No hay situaciones en las que el espíritu humano pueda ser derrotado.

En la misma medida que te alejas del deseo,
te acercas al valor, a la fortaleza,
a la liberación de cargas,
a la constancia y a la verdad;
y te olvidas del conflicto,
de la comparación, de la competición.

El valor otorga la confianza y la seguridad
para mantenerse firme y estable,
en medio de la dificultad y el malestar,
ante toda forma de adversidad.

Si creces en valor en las cosas pequeñas,
dispondrás de valor para los grandes retos.
Práctica el valor lo suficiente,

y se convertirá en una magnífica respuesta.

Se necesita valor para hacer sacrificios,
para no hacer caso de las debilidades del cuerpo físico,
y negarse a perder el tiempo con actividades innecesarias,
para olvidarse de la presión y el nerviosismo que nos rodea,
y hacer lo que haya que hacer.

Se necesita valor para aceptar las cosas que no se pueden cambiar,
y para cambiar las que sí se pueden.
El propio valor te ayudara a reconocer la diferencia.

Se necesita valor para nadar contracorriente,
contra la marea de la opinión pública,
para hablar abiertamente sobre un tema controvertido.
Hace falta valor para enterrar la sempiterna queja,
para aceptar el momento presente tal como es,
y poder así ver todas sus oportunidades.

Ser valiente es una decisión.
Se presentan muchas ocasiones para tomar decisiones,
y optar por el valor es la mejor elección posible.
Es la que nunca decepciona, de la que jamás te arrepientes.
El valor da color a todo lo que toca.

Amigo Sancho,
el valor está al alcance de ti y de cualquiera.
Has de saber que es el sendero más fácil,
más corto y más agradecido para caminar por la vida.

10.- No existe la muerte.

La muerte no existe.
El espíritu humano perdura eternamente,
saltando de un nivel de conciencia a otro,
hasta universos insondables.

No existe la muerte,
solo hay una entrada en una vida más plena,
Lo único que desaparece son nuestros vehículos,
y con ellos el espejismo y la ilusión de la forma.

Hay otras muertes que hoy asolan el mundo:
la muerte de la libertad, de la justicia, de la hermandad;
la asfixia de los valores humanos y espirituales;
la negación de la verdad, de la auténtica realidad.
Al lado de estas trágicas muertes,
el final de una forma física es algo insignificante.
Habrá nuevas oportunidades de renacer.

El temor a la muerte física es puro espejismo,
cosecha de condicionamientos.
Es apego al cuerpo,
triste creencia de ser un simple vehículo.
Es miedo a explorar el fluir del presente,
temor venenoso de cielos e infiernos,
infelicidad que puede lastrar toda una vida.

Se celebra el nacimiento,
y se sufre y se teme por la muerte.
Nacer supone un auténtico encierro para al alma,
y la muerte física solo es el inicio de una gran liberación.

Lo que llamamos muerte es cuestión de conciencia.
En cierto momento estamos conscientes en el plano físico;
en otro, nos retraemos a otro plano,
para estar conscientes con mayor plenitud.

Mientras somos, la muerte no está presente,
y cuando ocurre ya no existimos.
Para los vivos no está,
y los muertos ya no son.
El pasado es una interpretación,
y el futuro es pura ilusión.
Es sensato apreciar la inmaterialidad del tiempo.

La muerte se produce bajo la dirección del alma,
la personalidad no está invitada a tomar esta decisión.

Dos vías, llamados hilos, conectan el alma con los cuerpos:
el hilo de la conciencia anclado en la cabeza,
y el hilo de la vida arraigado en el corazón.
Cuando estos hilos se cortan se produce la muerte en el plano físico.
Si se corta el hilo de la vida la muerte es inevitable.
Si solo se corta el hilo de la conciencia,
permanece el principio vida en los cuerpos,
pero en un estado vegetativo carente de toda conciencia.

La muerte no es nada, solo es el paso al “otro lado”,
muy cercano para las almas, lleno de gozo y belleza,
nuevos senderos de luz y vida,
sin la soledad de las tierras de los “vivos”.

¿Por qué sufrir por los que pasan a esos mundos?
Solo puede haber dolor para el que queda,
al perder un eslabón importante de su vida cotidiana.
Tomar conciencia de que el duelo es por nosotros,
por la pérdida que supone para nuestra personalidad,
pone las cosas en su justo punto de proporción,
y ayuda a gestionar el dolor con amor.
En poco tiempo el dolor se transmutará en compasión,
en paz interior y exterior.

El alma nunca pierde nada.
En el plano del alma no hay pérdidas de seres queridos,
allí somos inmortales.

Se suele creer que nadie vuelve del “otro mundo”,
pero solo es falta de información.
Las llamadas experiencias cercanas a la muerte,
son percepciones internas y del entorno,
narradas por personas que han pasado por una muerte clínica
y han regresado de vuelta a la vida física.
Sus relatos parecen un cuento sobrenatural.
Se sienten flotar sobre su cuerpo,
se elevan, atraviesan veloz un oscuro túnel.
Les reciben figuras luminosas, transparentes,
a veces en medio de coloridas escenas, dulces músicas.
Se establece un diálogo sin palabras.
No hay dolor, sólo una paz interior indescriptible.
Familiares o amigos ya fallecidos van a su encuentro,
cercanía de almas de vidas compartidas.
Se presenta una visión global de todo lo vivido,
contempla “su película” en versión íntegra.
Tiene lugar una evaluación ética de la vida pasada,
para a menudo comprobar muchos errores.
En medio de una tranquilidad inmensa, acogedora,

se le indica que no es su momento, que debe volver.
Se produce un retorno a la vida terrena,
con pesar por no poder permanecer en ese paraíso.
Su vida renovada dará un vuelco para siempre,
se llenará de humanidad y propósito.

La certeza de continuidad de la vida al morir,
para muchos es algo casi innato, intuitivo,
una fuente permanente de esperanza.
Unas veces apoyados en sanas creencias,
otras simplemente basadas en su percepción.
Tantos no pueden ser víctima de una alucinación colectiva,
y que sus cerebros coincidan en fabricar las mismas locuras.
Nada se pierde en creer en la inmortalidad del alma.
Es una hipótesis razonable,
un riesgo hermoso por investigar.

La muerte tiene una relación cómplice con el sueño.
Todas las noches, cuando duerme el cuerpo,
morimos en lo que respecta al plano físico
y vivimos y actuamos en otro lugar.
En el sueño diario solo se corta el hilo de la conciencia.
Con la muerte se cortan los hilos de la conciencia y de la vida.
Por eso no se puede volver al cuerpo físico,
nos vamos “al exterior” por un periodo más largo.

Existe un corto periodo de sueño profundo sin sueños,
que otorga un especial poder de recuperación,
donde el contacto con el alma es directo,
pero su recuerdo no está al acceso de la personalidad,
precisa tener conciencia permanente de alma.

Tenemos solo un alma, que ha pasado por miles de cuerpos.
No es posible, en un solo paso por la tierra física,
recorrer todo el largo camino evolutivo.
Nos reencarnamos una y otra vez para espiritualizar la materia,
para que en cada nueva vida afluya más luz a nuestros vehículos,
hasta conseguir que la luz prevalezca sobre la materia.
Cada vuelta a la reencarnación es un nuevo paso
y una nueva oportunidad que debe ser aprovechada.

Se debería sustituir la palabra “muerte” por “desencarnar”.
La verdadera naturaleza del ser humano nunca muere,
solamente cambia de plano de conciencia.

La muerte no es el temido fin de todas las cosas.
El ser espiritual es indestructible, inmortal y eterno.
Sólo muere lo que no tiene valor,

esos factores que solo importan a la forma.
La muerte no destruye nunca seres humanos,
únicamente les libera de sus vehículos temporales,
y facilita el paso de la conciencia del plano físico
a otros planos donde la vida vibra con mucha más intensidad.

Desde la visión del Ser espiritual,
la liberación de la triple forma
se considera como el máximo bien,
siempre que llegue como resultado del destino espiritual.
Nunca debería venir como un acto arbitrario,
o una escapatoria de las circunstancias del plano físico.

No existe la muerte,
y cuando llegue nuestro momento,
será como atravesar una puerta hacia nuestro “hogar real”.

En esencia somos la vida misma, por eso somos inmortales.

Con el paso de los años bien aprovechados,
todo culmina en la gran aventura que supone la muerte,
el acontecimiento más sublime y total de la historia de una vida,
una magnífica escena para poder vivir y morir al máximo,
cuya simple expectativa debería elevar el nivel del valor
y el amor de cada día, de cada minuto de la existencia.

Ojala la luz del alma me dirija,
para saber caminar de la oscuridad a la luz,
de lo irreal a lo real, de la muerte a la inmortalidad.

11.- La conciencia.

La conciencia es conocimiento de sí mismo,
del entorno, y muchas otras cosas por desvelar.
Es un estado, una percepción evidente, una experiencia vital,
el faro invisible que ilumina nuestra vida.
Es el prisma que enfoca las escenas de cada instante,
un punto sutil que da luz y sentido a la visión del mundo.

La conciencia es atributo del alma,
que se presenta y se viste a través de la mente.
Mente y cerebro son conductos refinados,
esplendidos vehículos para su manifestación,
cuando sus lazos de conexión no saben de separación alguna.

La conciencia del alma es impersonal,
inclusiva y sintética. Ilumina.
La conciencia cerebral tiende a ser personal,
exclusiva y analítica. Separa.
La conciencia cerebral es necesaria guía
para organizar la existencia del plano físico.
La conciencia del alma revela el propósito y el significado
que hay detrás de cada experiencia.

La conciencia necesita un vehículo de expresión para existir,
y ambos dependen de la vida y la energía.
La cualidad y desarrollo del receptor determina
el tipo de respuesta y el campo de actividad.
La interacción de la energía y del vehículo
despierta algún tipo de conciencia.

Conciencia es una forma de energía,
y la vida es la energía misma.

La percepción de una característica, y de una forma objetiva,
precisa que el perceptor posea capacidades objetivas similares.
Todo se interpreta según el punto de vista del intérprete
y el nivel en el cual actúa su conciencia.
Cada campo de percepción marca límites, aprisiona.
El objetivo de todo trabajo de liberación
es liberar la conciencia y expandir su campo de contactos.

Plano y estado de conciencia son términos intercambiables.
Un plano es en esencia un estado de conciencia y no un lugar.
Ser consciente de un plano de manifestación
es percibir la vinculación con su estado de conciencia.
Conciencia en un plano y control en ese plano son cosas diferentes.
Si la conciencia es limitada, el control será aún más reducido.

Las posibilidades de la conciencia son infinitas.
Los seres humanos somos capaces
de llegar a elevados grados de comprensión,
pero apenas llegamos a intuir
una porción de la inmensidad que nos rodea.
La humanidad solo tiene plena conciencia en el plano físico,
una conciencia imperfecta en el plano astral,
y un esbozo de conciencia en desarrollo en el plano mental
Queda muy lejos una conciencia planetaria, o del sistema solar,
y mucho más lejos una conciencia cósmica.

Tiempo y espacio solo son estados de conciencia.
El Universo es un enorme conglomerado de estados de conciencia.

El crecimiento de la conciencia se logra al perder la visión del yo separado.
El deseo incontrolado, el miedo y la mente desordenada
obstruyen la luz del alma y rechazan la conciencia espiritual.
Cuando la conciencia cesa de identificarse con sus vehículos,
el germen de todo conocimiento empieza a expandirse.
El resultado es desapego liberador.
La posesión es lo opuesto a la evolución.
Solo podemos evolucionar cuando somos libres,
y solo podemos ser libres cuando estamos desapegados.

El medio más rápido de crecer en conciencia es el servicio altruista,
porque nos libera de la concentración en el pequeño yo.

Las ilusiones existentes en un plano
se superan al elevarse la conciencia a un plano superior,
y contemplar desde allí los estados inferiores.
A medida que nos identificamos con ese elevado aspecto,
nos vemos imbuidos de su naturaleza.
La conciencia crece por aspiración
hacia aquello que se encuentra por encima de ella.

La conciencia despierta es el “baño” del espíritu.
Proviene de experimentarse como alma.
La calidad de la experiencia del mundo
depende de la conciencia despierta consciente,
y del estado de los cuerpos, físico, emocional y mental.

El proceso evolutivo avanza con la expansión de la conciencia.
La evolución, consiste en despojarnos de todo lo que oculta la luz.
Evolucionamos mediante la absorción de luz.

La conciencia es luz.

La conciencia expresa el punto de unión entre materia y espíritu.
Es el resultado de la unión de ambos polos,
y lo que constituye el alma de todas las cosas.
Es el punto medio entre vida y forma,
entre el Ser y la personalidad.

Tratamos al alma como centro de conciencia
y a los vehículos como centros de experiencia.
El destino del alma es llegar a controlar
la forma externa y el devenir de la vida.
La perfección avanza al elevarse la conciencia
hasta que cesa el poder de atracción de la materia.

La vida espiritual es un estado del ser
y no un estado de realización.

Toda vida, en términos de conciencia, es revelación.

Prueba a chequear tu grado de conciencia:
¿En qué nivel del ser o de comprensión actúo?.
¿Me identifico con la forma o con el alma?.
¿Es el cuerpo un instrumento o una prisión?.
¿Sigo el sendero superior del alma o el inferior de la materia?.
¿Soy capaz de despertar en otros planos de percepción?.

Que no me abrume el largo camino evolutivo,
ni aquello que no acierto a comprender.

Que mi conciencia no sea separatista,
y aprenda a desvelar los mundos ocultos.

Que no olvide nunca que una sola luz,
por pequeña que sea,
puede iluminar un amplio espacio.

12.- Sencillez.

Sencillez, pobre palabra menospreciada.
Acusada de simplicidad,
de compañera de lo pequeño,
con escasa expresión externa.
Apariencias de timidez.

La sencillez es un punto de vista directo,
libre de espejismos y de mentes complejas.
Es claridad de propósito,
firmeza de intención y esfuerzo.

Sencillez es aire puro
en los campos de la duda y del “yo mismo”.
Es el sendero al amor incondicional,
de quien nada desea, ni espera.

La Sencillez es amiga de la unidad,
conduce a ese silencio limpio que no guarda secretos.
Es base de la creatividad honesta,
la llama que da vida al servicio altruista.

Sencillez amorosa, libre de pensamientos rebuscados,
de torpes misterios, y de introspecciones egoístas.

La sencillez es el modo en el que crece el alma.

Sencillez en lo material no es tener poco,
sino adaptarse a lo que se tiene.
Es resistir ante la corriente del consumo materialista
y liberar recursos para quien los necesite.

La sencillez física es eliminar lo superfluo
y escuchar las demandas naturales.
Es tratar con cariño al sufrido cuerpo,
sin prestarle una atención indebida.

Sencillez emocional es aligerar cargas,
inhibiciones, deseos, ansiedades.
Es sentir con equilibrio y en proporción
a una respuesta adecuada a las circunstancias.

La sencillez mental es usar el arte de pensar
en su correcta medida, sin abusos.
Es utilizar el sentido común de pensar bien,
sin caer en ilusiones y espejismos,
y apartarse de las preocupaciones obsesivas.

Claridad mental, lucidez y ligereza,
que otorgan el don de la sana discriminación,
para que el pensamiento discurra en armonía,
sin obstáculos, sin agarrarse al tejido cerebral.

Las mentes sencillas comprenden otras opiniones,
y pueden aprender de otras formas de ver la vida.
No tratan de imponer su verdad a nadie.
Se expresan con palabras claras y elocuentes,
sin adornos innecesarios, sin ostentación.
No pierden tiempo hablando de sus logros o sus aciertos.

Sencillez es la llave que abre las puertas al alma.

La sencillez es hermana de la humildad.

Humildad es la ausencia justa de personalidad,
ni mucho más, ni algo menos.
Hace que todo en la vida tenga un equilibrio
y que nada gire alrededor de sí mismo.

La humildad no es un ideal, sino una conducta,
un modo de ser, una forma de vida.
Es una cualidad natural del alma que se manifiesta
a través de una personalidad plena de corazón.
Indica visión, un buen sentido de proporción,
y un adecuado uso de los ritmos del tiempo presente.

Humildad es el signo de la auténtica fortaleza,
que permite vivir sin apegos ni apasionamiento.
No teme llamar a las cosas por su nombre.
Reconoce los defectos sin sentir culpabilidad,
y las virtudes sin sentir orgullo.

Una vida humilde es una vida feliz,
serena, con respeto y amor hacia los demás,
porque se vive en armonía consigo mismo.
Cuando existe humildad se aprecia lo que se tiene,
se considera un regalo, y se necesita muy poco.
Todo es fácil de aceptar, incluso los errores y las limitaciones.
No existe la envidia ni la comparación, y todo se perdona.
No hay lugar para la crítica, ni para el miedo
porque no hay nada que perder o que ganar.

Somos una pequeña parte de un universo infinito de misterio,
donde sentirse pequeño no es ser menos.
Es valorar la magnífica oportunidad de estar vivo.

Quien piensa con humildad, habla con sabiduría,
está en permanente disposición de servicio,
y encarna la esencia de la alegría interior.

La sencillez no es un objetivo.
Es una experiencia directa,
una práctica del aquí y ahora.
Llega cuando menos se la busca, florece de repente,
cuando viajas por la vida solo con el equipaje necesario,
y te liberas del lastre de acaparar, de desear,
de la embaucadora atracción de las cosas complejas.

La mayor muestra de grandeza de un ser humano
se observa en su sencillez y humildad,
en su calidez, amabilidad y ternura,
en la capacidad de mejorar el momento presente del otro,
y regalar una brizna de alegría a quien tiene enfrente.

La sencillez es natural y abre la percepción,
hacia el aspecto natural de todas las cosas,
En ese camino se encuentra por todas partes
la belleza, el frescor de la vida que corre libre.

La verdadera sencillez es una experiencia interna.
Lo que somos convive con la plenitud del vacío,
con la percepción de infinitud, de inocencia.

La sencillez orienta hacia lo espiritual.
Desvela el amor que subyace en toda la creación.
Facilita adquirir la actividad del alma.

Escribir unas líneas sobre la sencillez
deberían ser breves, claras, concisas.

Palabras sencillas, sabias,
de las que abren la mente y elevan el espíritu.

13.- Persistir.

Los logros no se presentan por arte de magia.
No caen regalos desde las estrellas,
ni se progresa por esperar milagros.
En este planeta azul, del cielo llueven desafíos,
adversidad, pruebas, oportunidades.

Nada ocurre por si solo,
y muy poco se obtiene de inmediato,
se precisa un prolongado y constante esfuerzo.
No basta con comprender o creer,
las verdades se forjan en el crisol de la experiencia.

En medio de la tensión mundial y la necesidad,
se puede ser capaz de vivir sin sufrir.
Afrontar cada día cara al viento.

Los momentos de crisis anuncian cambios.
Si crecen los problemas, se acrecienta la oportunidad.
Después de una larga sequía
resurgirá la vida y florecerá de nuevo.
Resistir es vencer.

Permanecer con la orientación correcta,
sin amedrentarse por las circunstancias,
y luego avanzar intrépidamente hacia adelante.

Un paso tras otro, sin mirar atrás,
sin ir a remolque de cada situación.
Las circunstancias y el medio ambiente
no pueden derrotar al espíritu humano.

La presión evoca el pleno poder del alma.

Persistir.
Las dificultades desarrollan la fortaleza del alma.
El secreto está en mantenerse siempre firme e impersonal.

El poder de persistir radica
en aceptar con firmeza todo cuanto se presente.
Perseverancia, integra e inmovible,
que no reconoce tiempo ni obstáculos.

Atender de forma constante al deber inmediato,
y con los pies asentados en el siguiente peldaño,
dejar que se disipen las dificultades,
y que la claridad se abra paso.

No dejes lo de hoy para mañana,
ni lo de ahora para luego.
Evita estrellarte contra el muro de lo imposible,
y centra tu esfuerzo en lo posible.

Persistir en los trabajos tediosos,
“como sí” fueran nuevos y fascinantes.
La vida se renueva a cada instante.

Extirpar las raíces del deseo egoísta produce sufrimiento,
que con persistencia y sinceridad ardera en la caldera del corazón.
Debe ser soportado para transmutarse en amor y alegría interior,
para dejar libre la mente y el espíritu.

Que no te alarme la desesperación y la extenuación,
solo están depurando tu antiguo modo de ser.
Son la guía que apunta en buena dirección,
el camino directo al reino de la luz.

El factor tiempo no es lo más importante.
El progreso es la meta cuando está bien arraigado.
Es sólido y enriquecedor cuando es lento.

Cuando se aprende a aceptar el destino,
no se malgasta el tiempo en vanas lamentaciones,
Así se puede hacer un buen uso de la energía,
y cumplir nuestro dharma, nuestras obligaciones.
Todo se aclara y se despeja,
con la sana comprensión de la vida, tal como es,
y la directa apreciación de lo que se puede hacer de ella.

La duda más paralizante es una inquietante pregunta.
¿Cómo saber si una decisión es correcta?
Si te dijeran que debes hacer, nunca aprenderías a caminar.
Pero existen señales, buenos indicios de orientación.

Una decisión correcta debe basarse en pautas sencillas.

Aquello que se presenta como una oportunidad espiritual,
sin abandonar obligaciones correctas e ineludibles,
y sin confundirlas con inclinaciones de la personalidad.

Aquello que proporciona un campo más amplio de servicio,
para que entren en actividad los dones y talentos adquiridos,
y se amplíe la capacidad de desarrollo.

Aquello que puedes hacer mejor que tu entorno.

¿ Cómo tomar la correcta decisión?
Eliminar el egoísmo, sin atender a la felicidad,
ni a las experiencias de la personalidad.
Negarse a actuar con demasiada rapidez.

Las puertas se abren y cierran.
Hay que cultivar esa respuesta espiritual e intuitiva,
que reconoce la puerta que el alma quiere que traspases.

El ser humano libre de temores, inteligente y amoroso,
puede hacer cualquier cosa y los efectos serán buenos e inofensivos.

Dejar de preocuparse por el éxito o el fracaso.
El fracaso jamás impide el éxito,
es solo una lección, un paso más lento tal vez.

Los aciertos de la personalidad no son los del alma.
La gloria y la fama en el mundo objetivo
no son sinónimo de éxito evolutivo,
dificultan el desapego, y engrandecen al yo personal.

A menudo nos obstaculiza lo imprevisto y no lo previsto,
y nos traiciona lo que creemos que es nuestro punto más fuerte.

El éxito de los grandes proyectos se basa en las pequeñas cosas,
en las tareas menores cumplidas sin ambición personal.
El fiel en lo menos lo es también en lo más.
Lo “mas” se vence al considerarse simple intensificación de lo normal.
La meta se alcanza mediante el riguroso ajuste
de los detalles en la vida del mundo inferior.

Los resultados nunca nos conciernen.

A nadie se la da nunca más de lo que puede hacer.
Nunca. No hay excepciones.
Es un ley natural y universal.

No es fácil superar la larga identificación con el aspecto forma.
La tarea es extensa y ardua, pero llegará a buen fin,
si se piensa con claridad, con un serio propósito,
y se realiza un trabajo científico planeado.

La lucha por alcanzar lo que está por delante,
crea los instrumentos para lograrlo,
perfecciona los cuerpos gradualmente,
hasta estar preparados para obtener la visión del alma.

La paciencia es una cualidad de la voluntad,
con el carácter de firme adhesión a una intención fija.
La constancia es vivir desde el nivel espiritual
al mantener en primer término el aspecto alma.

Nada puede resistir la constante presión del amor y de la armonía,
cuando se aplican durante un tiempo suficiente y prolongado.

Recuerda que la clave para todo éxito verdadero
consiste en comprender que solo somos un canal que anhela luz,
y en adquirir ese aplomo interior que
en la luz de lo eterno, hace frente a todo.

14.- Ser o no ser.

Ser o no ser,
eterno dilema del sabio poeta.

El “Ser” es el alma,
y su proyección de evolución espiritual.
El “no ser” es la personalidad perecedera,
tu pequeño yo.

Puedes no tener conciencia de “Ser”, pero existes.
Existe cuerpo, mente y espíritu.
La clave está en ajustar los niveles de conciencia.

¿Quién soy yo?.
Genera cientos de respuestas de lo que no soy.
El yo con un nombre, o con un determinado trabajo,
de una nacionalidad, raza, sexo o color,
el que siente o piensa esto o aquello,
aspectos de identificación con los vehículos, no con el Ser.

La respuesta a quién soy yo es de naturaleza espiritual.
No está al alcance de la mente concreta,
que se refleja con facilidad en mil caras de falsos yos.
Sólo con el cerebro no se puede responder.
Si estás unificado con el Ser no necesitas hacer esa pregunta.

No saber quién eres, no debe ser motivo de frustración.
Se puede vivir con un poco de locura.
Intentar descubrirlo es un primer paso,
una llamada a las puertas del alma.

No hay nada que lograr, nada que temer,
basta con confiar y seguir caminando.
A su debido tiempo se despejará el velo
que oculta la realidad, tan solo presentida.

El camino hacia la conciencia del Ser es progresivo,
no puede recorrerse en un instante.

¿Quién soy yo?.
Respira antes de responder.
Silencio de estrellas.
Responde la brisa del viento en calma,
silencios dulces de la mirada limpia.

Ser y actuar son cosas bien distintas.
Cuando actuamos, no somos, actuamos.

Nadie “es” un borde o mala persona,
solo actúa temporalmente con maldad.
El Ser no pertenece a esos bajos mundos.

Los “San Benitos” son una lacra innecesaria,
describen apariencias, y nunca son reales.

Aunque robes cientos de veces no eres un ladrón.
solo actúas como un ladrón.
Puede que nunca vuelvas a robar
y dejes de seguir una trayectoria que se puede evitar.

No sabemos quiénes somos,
pero escuchamos muchos “eres”,
de los que creen saber todo sobre ti,
sin saber nada de sí mismos.
Y también creemos saber quién son los demás.
Con lo fácil que es dejar de juzgar.

Cuidado con lo que dicen que somos,
sobre todo con los elogios,
que tanto placer causan al yo inferior.
Cuando llega una alabanza, alerta máxima,
porque la libertad corre peligro.
Si hay desapego no deben afectar elogios, ni críticas.

Ser lo que eres, es simplemente ser lo que eres,
sin seguir ni imitar a nadie,
porque nadie es igual a otro.
Ninguna persona puede ser la copia de otra.

Si asumimos una personalidad ajena,
o cualquier modelo de personalidad,
crearemos una barrera, una distancia,
entre nuestra propia personalidad y el alma.

Para ser quien somos hay que salvar obstáculos ocultos.
El condicionamiento es el principal de todos.
Desde que nacemos, a través de nuestra educación,
de la influencia de los que nos rodean,
y de la cultura en la que vivimos,
nos trata de moldear una continua corriente
de comportamientos, ideas, y creencias.

Nos condicionamos unos a otros,
sobre todo a los niños que tratamos de educar.
Es un gran logro educar sin condicionar.

Estar condicionado es estar apegado,
al cuerpo, a las emociones y pensamientos.
Así no se pueden ver otros horizontes
dónde situar la atención y la conciencia.

Descondicionarse a sí mismo
es un proceso que lleva un continuo trabajo,
un paso inevitable para llegar a ser quién eres.

Hay supuestos defectos propios que nos desagradan
y que siempre queremos erradicar.
Pero lo único que conseguimos es darles más fuerza
y acrecentar nuestra frustración.
Cuando vemos esos mismos defectos en otras personas,
los criticamos sin piedad, sin darnos cuenta
que son un reflejo de nosotros mismos.

Bastaría comprender que solo el alma es perfecta.
No son un drama las imperfecciones de la personalidad.
Somos mucho más que unas pobres limitaciones.

Nunca es siempre así.

Sí mismo, no es un conocimiento estático,
está en movimiento, cambio, evolución.

Cuando se amplía el cerebro,
se serenán las emociones,
y la mente se vuelve más abierta y tolerante,
entonces el alma resurge de las cenizas.

El Ser puede ser experimentado en cualquier nivel.
Sea cual sea el nivel en el que te encuentres,
la experiencia de Ser puede ser directa.
Solo ha de estar libre del condicionamiento,
del pensamiento concreto y del temor.

Ser quién eres es todo lo que hay que hacer.
Eres lo que eres y ocurre lo que ocurre
y “todo está bien”, es el escenario perfecto
el campo de aprendizaje al que te ha llevado tu dharma.
No hay necesidad de escapar.

Al ser lo que somos todo cobra sentido,
el mundo se reordena, renace la armonía
y la capacidad de afrontar la vida con sentido común.

Cuando intentas ser lo que eres,
experimentas quién eres,
y muchas preguntas encuentran su silenciosa respuesta.

15.- La búsqueda de la realidad.

¿Por qué buscar la realidad si ya existo, soy real?
Si eres real, ¿Cómo es que no sabes quién eres?

Algún día, después de un largo camino evolutivo,
surgirá la duda sobre la autenticidad de lo aparente,
la sospecha de que existen otros mundos paralelos.
¿Y sí todo es un profundo y sentido sueño?

Entonces la búsqueda de la realidad pasa a ser la prioridad.
Comienza el descubrimiento de los velos que la ocultan.

Las distorsiones de la realidad en los humanos,
se presentan a tres niveles: espejismo, ilusión , y “Maya”.

El espejismo modifica la realidad
por el empleo inadecuado de las emociones.

La ilusión es la reacción tergiversada
de la mente inferior al mundo de las ideas.

Maya es de carácter vital y físico.
Es el desequilibrio de la energía al construir la realidad,
por la acción del espejismo, de la ilusión, o de ambos.

La mayoría de las personas ignoran,
que el espejismo y la ilusión conviven con ellos,
incluso llegan a creer que son sus mayores cualidades.

Un espejismo es una alteración de la verdad,
aquello que la oculta de nuestra experiencia.

Tan pronto como percibes que estás separado,
se inicia el espejismo, o se reactiva de nuevo.
Estamos nosotros y está eso de “allí afuera”.
No obstante somos uno y lo mismo.
Mientras experimentemos la dualidad,
estaremos atrapados en espejismos de algún tipo.

Hay un sinfín de manifestaciones de espejismos.
Podemos citar una lista interminable.
El temor, que es el padre y la madre de todos.
El espejismo de la continua circunstancia,
o el de la preocupación, que delata el culto a sí mismo.
La férrea oposición de la persona erudita ante los hechos.
La personalidad con sus metas y ambiciones,
su inteligencia y experiencia, que parecen tan reales.

Solo cuando el espejismo se lo reconoce por lo que es,
puede ser disipado y traer la revelación.
Los sueños y la realidad deben coincidir.

El espejismo se disipa al dejar de prestarle atención,
al abandonar la auto conmiseración y la suspicacia,
y dejar de alimentar el hábito de la crítica.
Desaparece al mantener la mente firme en la luz,
cuando se permanece en el ser espiritual.

Los espejismos solo pueden ser dispersados y disgregados
al introducir la energía superior de la mente, impulsada por el alma.
El alma nunca alberga espejismos.

La ilusión es el modo en que la comprensión limitada
y el conocimiento materialista interpretan la verdad.
La velan y ocultan envuelta en formas mentales.

La ilusión filtra la realidad, la desfigura,
y la oculta tras una nube de pensamientos,
con apariencia de autenticidad.
La mente y el cerebro tergiversan lo que el alma ve.
El alma no puede ver la verdad,
porque no le es presentada por el cuerpo mental.

La mente iluminada disipa el espejismo.
El alma disipa la ilusión al aplicar la intuición.

Detrás de las palabras ilusión, espejismo y maya, se halla la “Verdad”.

El desapego es un baño de realidad,
y su carencia es la principal causa del espejismo.

Desapego es ser capaz de vivir la vida
y no querer poseerla, no desear nada de ella.
Desapego es implicarse en la vida sin anclajes.

No se trata de eludir las dificultades,
sino tan solo ser indiferente, existan o no.
Cuando se aprende a aceptar los avatares del destino,
no se malgasta el tiempo en vanas lamentaciones,
y se puede dirigir la energía a cumplir con el dharma.

La clave está en saber quién ocupa el centro del escenario:
el yo personal, o el servicio a la humanidad.

Tampoco te apegues al destino de los demás.
Confía en el alma de aquellos que amas,
y deja que aprendan por sí mismos las lecciones necesarias.
Las responsabilidades de los demás deben ser respetadas.
Solo se es responsable de darles fortaleza y desapego.

Por regla general, nadie cree lo que otros dicen.
Las palabras ajenas no conllevan propósito vital alguno.
Sin pasar por la propia experiencia consciente,
no se adquieren nuevos conocimientos.
Acceder a la verdad exige experimentar,
nada se regala sin dedicación y esfuerzo.

Quién vive con amor y servicio hacia los demás,
libre de prejuicios personales y apegos,
se convierte en un soplo de luz y esperanza,
un faro en la obscuridad para muchos peregrinos.

El sol ilumina y vivifica la tierra sin extraer nada de ella.
Vive así. Da y nada pidas.

Reflexionando sobre lo bueno, lo bello y lo verdadero,
los instintos inferiores se transmutan en cualidades superiores.

Pasar de una percepción exotérica del mundo de las apariencias,
a una comprensión esotérica del mundo de las cualidades.
La cualidad subyace en todas las apariencias.
Vivir en lo objetivo con conciencia de lo subjetivo.

En profundidad, no existe nada concreto.
Sólo existen distintas clases de fuerzas
y el efecto que produce su interacción en la conciencia.

Para ser real hay que “ser” aquí y ahora.
El presente se convierte en pasado en un instante,
y se funde en el futuro, según se experimenta.
Simplemente, ser.

Contactar con el alma es abrirse a la realidad,
y a la constante materialización de lo real.

La revelación muestra a la luz lo que siempre ha estado allí.
Si desvelas tu realidad, desvelas la realidad del mundo.

Graba en tu mente y corazón esta oración eterna:
“Que la realidad rija todos mis pensamientos
y la verdad predomine en mi vida”.

16.- Karma.

Karma, legendario y controvertido concepto,
que tanto cuesta interpretar y comprender.

Karma es el resultado de nuestras acciones e inacciones,
el escenario autocreado en el que nos toca vivir.
Es la relación dinámica entre un acto y su resultado.

Cada pensamiento, cada acto, por activa o por pasiva,
pone en funcionamiento una serie de causas.
Los efectos que provienen de esas causas
son las circunstancias que marcan nuestra vida,
en lo bueno y deseable, y en lo no tan bueno.

La Ley del Karma es la Ley de Causa y Efecto.
No es una ley vengativa, no exige pagos o tributos
por nuestros errores presentes o del largo pasado.
La Ley del Karma, no debe asociarse al dolor y el castigo.
Correctamente interpretada y manejada,
trae la liberación del sufrimiento, el bienestar y la alegría.

Para entender el Karma hay que liberarse
de la toxicidad del concepto simplista de pecado,
y de recompensas de cielos o castigos infernales.

Creamos más Karma positivo que negativo.
La Ley de Causa y Efecto es más una ley benefactora.
Reflejamos lo que hemos aportado a los demás
y recibimos aquello que supimos dar.
La Ley del Karma más que retributiva es instructiva.
No castiga sin piedad, ni premia a nadie,
es la ley del equilibrio y del balance.

Gran parte de nuestro presente es el resultado
de anteriores actitudes, reacciones y conductas.
En principio no podemos cambiar lo que nos sucede,
pero si modificar su interpretación y actuar en consecuencia.
En cierto sentido, nuestras decisiones y respuestas
moldean la forma en la que se desenvuelve nuestra vida.

Por encima del karma individual
se sitúan otros Karmas: grupal, nacional, planetario.
Las naciones, al igual que las personas,
están cosechando lo que han sembrado.

Las relaciones históricas entre pueblos y países,
los conflictos, creencias religiosas e ideales radicales,
son causas muy antiguas que proyectan efectos,
que pueden llegarse a sentir mucho tiempo después.

Todo lo que ocurre actualmente en el mundo,
las cosas bellas y horribles, los grandes logros y fracasos,
están condicionados por la conducta pasada de la humanidad,

Se confunde Karma con destino con mucha facilidad.

La Ley de Causa y Efecto aplicada a nivel personal
podría ser la que determine una muerte por enfermedad o vejez.
Pero cuando la muerte se produce causada por la guerra,
por accidente, por asesinato o incluso por suicidio,
otros factores diluyen la trayectoria kármica personal.

No siempre un mal Karma ocasiona la muerte,
que muchas veces es un avance evolutivo.
La muerte no destruye nunca seres humanos,
solo les libera de sus vehículos temporales,
y facilita el paso de la conciencia a otros planos,
donde la vida vibra con mucha más intensidad.

El Karma se consume en este plano, en el mundo físico.
Morir supone un corte en las consecuencias que el Karma genera,
y no podrá ser retomado hasta una próxima reencarnación.

El alma a veces elige limitaciones físicas
para los cuerpos de la personalidad en la que reencarna.
Construye los vehículos físico, emocional y mental,
más adecuados para aprender las lecciones que necesita.

Crear Karma beneficioso e instructivo no es complicado.
Tan fácil, como vivir una vida limpia en pensamientos,
en emociones, motivos, y palabras enfocadas hacia la bondad.
Tratar de ser justos y actuar con sinceridad y dignidad.
Vivir en libertad y ayudar a los demás a ser libres.
Practicar la inofensividad ante cualquier situación.
Confiar en uno mismo y en los demás,
y descubrir el lado bueno de todo ser humano.

El mayor factor liberador de Karma es el servicio
y tratar de mejorar, y facilitar la vida de la gente.
Pero lo que pone un fin rotundo a la influencia del Karma,
es el amor: un amor sincero, desapegado, libre,
que no se rinda nunca, y se crezca ante las dificultades.

Relacionada y condicionada por la Ley de Causa y Efecto, está la Ley de Renacimiento, otra gran ley natural planetaria.

La reencarnación es un concepto lleno de sencillez, aunque polémico para mentes amantes de la complejidad. Se basa en la existencia del alma, que adopta un cuerpo material cada vez que se proyecta en el plano físico en su largo camino evolutivo.

Nos reencarnamos una y otra vez para espiritualizar la materia, para que en cada nueva vida afluya más luz a nuestros vehículos, hasta conseguir que la luz prevalezca sobre la materia.

Tenemos sólo un alma, pero hemos pasado por miles de cuerpos. En cada nueva reencarnación se integran nuevos valores adquiridos, que conforman una especie de “código genético del alma”. Hay características que se expresan a través de la personalidad, sobre todo en la forma de poner corazón a las cosas, que no viene de los padres, ni de la cultura cercana o del entorno, y que pueden deberse a influencias de vidas anteriores.

Todas las almas reencarnan bajo la Ley del Renacimiento, con el objetivo genérico de establecer correctas relaciones, consigo mismo y con pasadas amistades y enemistades.

En cada vida, a través de situaciones y experiencias, se ofrece la ocasión de reasumir antiguas obligaciones, de restablecer relaciones rotas y saldar viejas deudas.

Lo más sensato es vivir de acuerdo a la Ley cósmica del Karma. Si tratamos de imponer nuestros diminutos deseos, si nos resistimos, estaremos abocados a sufrir, por nadar contracorriente y chocar con los mismos muros.

Los obstáculos son oportunidades kármicas para superar y librarse del propio peso del Karma, sin dejarse atrapar por las circunstancias, para conseguir su resolución y progresar con rapidez, sin caer anulados por los vaivenes del destino.

A la luz de la verdad eterna del alma, todo dolor es sólo temporario, toda dificultad y lucha son efímeras. Ya hemos recorrido con frecuencia este camino en este planeta que tanto sabe de sufrimiento.

Sólo después de haber aprendido a soportar el propio dolor se puede comenzar a aliviar la carga de la humanidad.

Puede que el Karma condicione
las situaciones que nos presenta la vida,
pero aquellos que sepan permanecer impasibles,
libres de quejas, de deseos insatisfechos, de rencores,
tendrán abierta una oportunidad para hacer lo correcto,
y dejar de ser esclavos de las “pequeñas tristezas” de cada día.

17.- Claridad emocional.

El cuerpo emocional no se ve.
Se siente, se percibe, y a menudo se padece.

La sensación puede caminar en soledad,
pero cuando interactúa con el pensamiento,
se produce la inevitable emoción.

Según el tipo de emoción que albergamos y sentimos,
y a la que prestamos la descuidada atención,
así serán los estados emocionales en los que vamos a vivir,
que con el tiempo moldearán nuestro carácter.

A la alegría, al gozo, al afecto o al júbilo,...
las consideramos emociones positivas.

A la frustración, ansiedad, ira, miedo, celos,...
las llamamos emociones negativas.

Las emociones positivas incitan al acercamiento,
facilitan la adaptación a las circunstancias,
posibilitan mayores niveles de energía y de salud,
y tienden a sacar lo mejor de cada uno y de los demás.

Las emociones negativas incitan al rechazo,
son muy tóxicas, dañan la salud física, emocional y mental,
generan fuertes espejismos distorsionando la realidad,
y perjudican seriamente a uno mismo y a los que nos rodean.

La interpretación que hace cada persona de la emoción
y su forma de adaptarse y gestionarla,
está por encima de su carácter positivo o negativo.

Es fácil caer atrapados en las emociones,
sean de un signo o de otro, se deseen o no,
sobre todo si no se comprenden.

¿Cómo se puede llegar a ser esclavo del odio,
de los celos y de otros tipos de pasiones?.
Son estados bastos y groseros, nada inteligentes.
No son agradables, ni sirven para vivir mejor,
y tampoco aportan nada bueno a nadie.

Las emociones son en general muy contagiosas,
pero lo son sobre todo las emociones negativas.
Por desgracia, se han convertido en toda una epidemia.

Nadie duda de que el odio provoca más odio,
y que se trata de una emoción salvaje, violenta.
Su ejercicio intoxica y envenena los cuerpos,
y rompe el equilibrio y la armonía del ser humano.

El temor es la emoción más nociva, corrosiva,
limitante e inhibidora a que estamos predispuestos.
Además es un patrón presente en toda emoción negativa.

No se puede sentir temor y ser libre.

El miedo no es real. Ninguna emoción es real.
Pueden llegar a aparentar realidad, pero solo son ficción.

Si se eleva el temor hacia el corazón,
se halla su opuesto que es el amor.
Si hay amor no hay cabida para el temor,
pero si hay temor no quedará espacio para el amor.

La depresión es un gran enemigo de la felicidad humana.
Se caracteriza por un desaliento sistemático
y el debilitamiento y dolor del cuerpo físico,
que atrapa la conciencia en un espejismo y un mundo ilusorio,
donde la experiencia de oscuridad adquiere tintes “muy reales”.

La depresión es un estado antinatural,
creado por el uso inadecuado de la mente,
que conduce a una sobresaturación de personalidad,
con resultados muchas veces dramáticos.

Consentir la depresión es como consentir a un niño mimado,
te acabas convirtiendo en rehén de sus caprichos.

El pesimismo es una injusta valoración de la cualidad humana,
por lo que el optimismo es casi un deber, una necesidad.
Consiste en tener una visión feliz, sana y esperanzada,
acerca del futuro, sin importar lo que el futuro depare.

El enfado es una enfermedad causada
por el propio interés y la satisfacción personal.
Toda preocupación y ansiedad tiene por base un móvil egoísta.

Cuando se sucumbe a la irritabilidad
con vociferaciones y pensamientos iracundos,
se extrae y emplea energía astral distorsionada,
que produce efectos anormales en el sistema nervioso.
El continuo uso de la energía explosiva de la ira
crea hábitos que arrastran a estar siempre en peligro.

Todas las emociones humanas, tienen su papel.
A veces un poco de temor, una ira controlada,
incluso el asco, pueden facilitar la supervivencia.
Al beneficio de una emoción negativa le pasa como al vino:
es sano y aprovechable en pequeñas dosis,
pero en exceso pasa de ser útil a nocivo.

Las emociones positivas son antídotos de las negativas.
Unas excluyen a las otras. Se pueden alternar pero no coexistir.
Entrenar en el amor excluye el odio.
Pensar altruista actúa en contra del pensamiento egoísta.

La base de la esclavitud emocional es el deseo.

Según los deseos de una persona,
así serán las formas de vida que atraerá hacia sí.

¿De dónde proviene la intención de desear?.
Solo puede venir de la parte caprichosa de la personalidad,
de su parte menos educada, la siempre insatisfecha.
Si permitimos al deseo campar a sus anchas
se acaba haciendo dueño de la mente y del cerebro.

Desear te coloca en una situación de vulnerabilidad.
Si tienes algo que conseguir, ya has perdido:
mientras no lo consigues sientes carencias,
y si lo logras ya tienes algo que perder.
Es agradable satisfacer los deseos, pero lo es más librarse de ellos.

Hay una forma de ocultar el deseo propio en el deseo ajeno.
Desear algo para otros, proyectar buenos deseos,
es también una forma de desear para uno mismo.
¿Quiénes somos nosotros para saber lo que conviene a cada cual?;
tal vez nuestro mejor deseo hacia otra persona es lo que más le perjudica.

Se confunde a menudo deseo con aspiración.
El deseo nace y crece desde la personalidad,
mientras que la aspiración es propia del alma,
es una cualidad espiritual que se caracteriza por el desapego.

El deseo no puede convivir con el desapego.
Deseo es sinónimo de esclavitud y desapego lo es de libertad.
El deseo atrae sufrimiento y malestar,
y el desapego abre las puertas a la alegría del alma.

No se debe alimentar la falsa importancia del dolor o a la angustia del cuerpo emocional. Estas reacciones deben ser vívidas y toleradas, pero no se debe permitir que dirijan nuestra vida.

El dolor debe arder en el horno interno del corazón, para que pueda ser transmutado en amor y compasión. De la hoguera del dolor y el sufrimiento nace mucha compresión y tolerancia.

Correcto control emocional no significa inhibir y reprimir los impulsos del deseo. Las emociones no se controlan, se aceptan, se superan, se vive con ellas.

Respira en calma, observa, permanece alerta, para descubrir los sencillos senderos de actitudes que liberan de la prisión emocional.

El deseo y las emociones se nutren de atención y cuando les falta su alimento, se desactivan, se difuminan.

La inofensividad es un disolvente natural de espejismos y de estados erróneos de conciencia. Es la incapacidad causar daño, ofensa, o molestia a los demás.

Quién está libre de temores, piensa bien y vive con amor, puede hacer cualquier cosa y los efectos serán inofensivos.

Cuando más sabemos, menos juzgamos. La tendencia a imponer el propio punto de vista indica falta de comprensión. El alma nunca juzga.

¿Por qué hacer diferencias?. El sol brilla para todos.

Hablar desde el corazón conduce a la “correcta palabra”. El corazón no se equivoca, no es invasivo, protege contra la tendencia a la crítica, no expresa ni el deseo ni el odio, llena la mente de honestidad, es sincero, nada sabe de egoísmos y no sirve al pequeño yo.

¿Y qué tal un poco de sentido del humor?, para reajustar el sentido de la proporción y poner la vida entera en perspectiva. Así los problemas dejaran de intimidar y asustar.

Ser capaces de reírse hasta de nosotros mismos,
nos ayuda a dejar de sentirnos el centro del universo,
y libera del aburrido y agobiante exceso de sí mismo.

El humor desapegado es una luz brillante en nuestras vidas,
una estrella que nos orienta hacia el encuentro con nuestra alma.

El estado más natural y equilibrado de las emociones
está en la línea de las emociones positivas,
cuando expresan cualidades del alma y no de la personalidad.

Hoy día se habla mucho de “inteligencia emocional”,
el desarrollo de habilidades para gestionar emociones,
para comprender sus estados y procesos, regularlas,
y promover un crecimiento emocional e intelectual.
La inteligencia emocional más profunda se desarrolla
cuando se tiene presente la perspectiva del alma.

El cuerpo emocional debería ser como un “lago de agua transparente”,
donde el amor del alma pueda demostrar su condición,
y elevar la emoción al punto de la máxima expansión de conciencia,
al lugar que le corresponde por derecho propio.

18.- El arte de amar

Se tiende a creer que el amor es algo romántico,
sentimientos de afecto, atracción emocional o sexual,
deseos de compartir una vida en común.

Muchos destinos se pierden en su búsqueda,
por las intrincadas selvas de la personalidad.

El verdadero amor es una cualidad del alma.
Amor es la fuerza coherente que renueva todas las cosas.
Es una fuerza activa. Se expresa solo cuando está en acción.

Nacemos dotados para amar, sin apegos ni ataduras.
Sólo las duras condiciones de la vida en este planeta,
nos pueden desviar de nuestra verdadera naturaleza.

Las emociones y el amor real no comparten caminos.
Un corazón en verdad compasivo no es emocional.
Es libre, elimina todo odio y temor, toda sensiblería.

El amor se ciega también cuando predomina el deseo.
El verdadero amor disipa el deseo como por arte de magia,
y crea una barrera de protección contra las expectativas,
que no encajan con vivir en el momento presente.

El amor es el mayor preventivo contra
cualquier ofuscación o inflexibilidad en la percepción.
Es un magnífico antídoto para evitar la rigidez
y la cristalización de emociones y pensamientos.

El culto a la personalidad es un obstáculo para el amor del alma.
Amar no significa confortar con simpleza al objeto amado.
El amor es la base de toda impersonalidad,
relega a segundo plano las actitudes personales.

Estimar demasiado a otra persona crea cadenas
que deberán romperse para liberar el hilo dorado,
entre un alma y otra, hilo que nunca se rompe.

Amar en forma universal y como hermanos,
porque todos somos almas de luz,
de esencia perfecta e infinita.

Desarrollar la difícil espiritualidad amorosa,
que permite ver en las personas sus defectos y virtudes,
sus pequeñeces y grandezas, y amarlas sin condiciones.

Amar sin personalismos y con verdadera humanidad.
No por la impersonalidad de una realización forzada,
sino a través del completo auto-olvido.

Amar a la forma solo cobra sentido,
cuando la forma se conoce por lo que es:
el receptáculo sagrado que contiene la vida.

Amar profundamente y con sinceridad,
trasmuta la tensión emocional en compasión,
que expresada desde el alma, irradia humanidad,
transmite calma y ofrece ayuda sin pedir nada a cambio.

Los prejuicios son una pared que nos separa del don de amar.
Sin una mente abierta, el amor no puede abrirse camino.
Si lo sabemos todo, si no hay nada que cambiar o mejorar,
se bloquean los canales por los que circula la energía del amor.

Amar borra los hábitos mentales erróneos,
transforma la crítica en el don de la palabra.

Cuando se ama lo suficiente, se puede decir la verdad,
cualquiera que sea, y no habrá daño alguno.
Y sus silencios siempre son amorosos.

El amor del alma es libre en sí mismo y deja libres a los demás.
Es la principal fuerza liberadora de la vida,
el mejor remedio para salvar nuestro loco mundo.

El amor sustenta, fortalece,
dota de capacidad de resistencia, desapego y gozo.
No deja espacio para la maldad,
que cuando llega no tiene nada en lo que asirse.

Amar a Dios significa amar al prójimo,
e intentar que sus vidas sean un jardín en la tierra.

Todos necesitamos amor y comprensión,
más que maravillosas palabras amorosas
o grandes verdades expresadas con elocuencia.
Necesitamos experimentar el amor,
para que todo encuentre su sentido y su lugar.

Servir libera el poder del alma,
difunde amor práctico y altruista,
depura y sana los cuerpos, los templos del alma,
permite salir del rebaño y pasar al grupo.

La cualidad de la comprensión amorosa no es un proceso mental,
es lo que el amor y la inteligencia expresan cuando se unen.

La esencia del amor se manifiesta además como sabiduría,
cuando la inteligencia de la naturaleza corporal
está fusionada con el amor del alma.
Sabiduría es conocimiento obtenido por la experiencia
y completado por la facultad el amor.

La divinidad tiene que ser vivida, expresada
y manifestada para poder ser abrazada.
Dios tiene que ser amado, conocido y revelado
dentro del corazón y el cerebro humanos,
para poder ser captado intelectualmente.

Al contemplar el silencio del corazón,
se acerca la luz y el fuego interno arde con más calor.

Nuestra capacidad de amar es infinita,
y nuestro corazón interno puede expandirse sin límites.

Para el alma no hay luz ni oscuridad, sólo hay existencia y amor.

La vida es síntesis amorosa en acción.
Amar es armonizarse con la energía
que conduce hacia la permanente unidad,
a la integración con nuestra auténtica naturaleza.

Los corazones que aman son luces que despejan la oscuridad,
y dejan ver la belleza que está latente por todas partes,
porque, “el amor subyace en todo lo que ocurre en esta época”.

El corazón florece cuando ama,
y el amor crece cada vez que lo compartimos.
La aspiración más espiritual a la que podemos acceder
es ser un sencillo canal de luz y amor que se olvida de sí mismo.

19.- Meditar.

La meditación es un concepto universal,
no pertenece a tradiciones religiosas o creencias.
Es un método de trabajo de crecimiento interior
y de expansión de la conciencia.

Meditar es entrar en contacto con el alma.
Es toda técnica o actividad que te conecta con el alma.
Hay infinidad de formas válidas de meditar,
pero si no conducen al alma, serán otra cosa.

Para cada persona hay una meditación más adecuada,
según su nivel de desarrollo, la estructura de sus cuerpos,
su tipo de mente y su tradición cultural.

A través de la meditación, bajo el dominio de la mente,
se aquieta y estabiliza la percepción de los sentidos,
la conciencia y la atención del practicante
se sintetiza en la cabeza, se interioriza y eleva.

El propósito de la meditación es alinear
el cerebro físico y la personalidad con el alma,
lo que crea una vía de unión entre la vida interna y externa.
El alineamiento activa al cuerpo mental superior,
equilibra el cuerpo emocional y purifica su sensibilidad,
energiza al cuerpo etérico, y colma de serenidad el cuerpo físico.

Cuando todos los cuerpos están integrados en una unidad,
pueden alinearse con el alma de forma natural.
Así se crea un canal de comunicación que vincula
el cerebro, el corazón, la mente y el alma,
y la energía vital del alma se irradia a la vida diaria.

La meditación mejora la capacidad de atención
y ayuda a liberarse de automatismos mentales,
lo que descarga de espejismos, hábitos y rutinas.
La conciencia vuelve a brillar
al descubrir el esplendor de la realidad
y la magia del momento presente.

La práctica de la meditación tiende a pasar al consciente
algunos elementos bloqueados en el inconsciente,
que dejen de perturbar la armonía emocional y mental.

La meditación aumenta la capacidad de aprendizaje
al mejorar el nivel de atención y de concentración.

Meditar produce una clara mejora de la salud física,
por reducir los niveles de tensión de este agitado mundo
y por comprender y atender las necesidades de equilibrio corporal.

La meditación es la forma científica
de demostrar la existencia del alma.
Es en sí misma un experimento perfecto,
donde el experimentador encarna la experiencia.
y los indicadores internos no dejan lugar a dudas.

Los cambios cerebrales en la meditación son reales y medibles,
pero son más trascendentales los cambios psicológicos:
disminuyen los rasgos de ansiedad y la tendencia a la depresión,
se reduce el estrés y se facilita la relajación.

Algunas claves de la búsqueda científica del alma
pueden revelarse a través de la meditación.
En la percepción de la energía se detecta el contacto con el alma.
Es una energía sutil, pero perfectamente identificable.
Ciencia abstracta, mucha más avanzada que la ciencia concreta.

Para buscar el tipo de meditación más adecuado
es preciso aplicar un sano sentido de discriminación.
Hay métodos estrictos y otros más informales.
Es una elección que cada cual debe tomar con serenidad,
observación atenta, y con la mayor intuición posible.

Buscar un sitio tranquilo para evitar distracciones
y el mayor número de sonidos artificiales posible.
Adoptar una postura erguida de la columna y espalda,
que permita el flujo de la corriente de energía.
Sentados, sin dejar que sufran las piernas o las rodillas,
nunca tumbados, si no se quiere caer en un profundo sueño.
Cerrar los ojos en una habitación con luz atenuada.
Dejar a un lado prisas, preocupaciones, deseos de algo,
y entonces iniciar la práctica elegida.

El arte de meditar se desarrolla en etapas sucesivas:
concentración, meditación, contemplación,...y hasta.....
Llegar a las dos primeras etapas es ya un logro destacable,
y a partir de ahí el alma encontrará la forma de dirigir todo el proceso.

La concentración es vital y es en esa primera fase
donde fracasan muchas personas bien intencionadas,
que acaban convenciéndose que la meditación no es para ellos.

Sin concentración no hay meditación posible.

Concentrarse es mantener la atención de forma relajada en un punto de referencia o en una técnica previamente elegida. Cada vez que la atención divaga y se pierde, se debe volver al punto o centro de referencia.

El punto donde mejor se alinea alma y personalidad es el centro energético ajna, en el entrecejo.

Intentar meditar no es crear un espacio para que la personalidad analice todo lo que suceda. No hay lugar para que la mente concreta intervenga, porque impedirá todo atisbo de alineamiento. No cabe tampoco el enfoque hacia estados emocionales, o hacia pensamientos por elevados que parezcan. Los pensamientos, los ruidos, las sensaciones ambientales, son como las corrientes de aire, siempre están por ahí, pero solo distraen cuando se les presta atención.

La continua concentración relajada acrecienta la vibración y con cierta práctica se produce casi por sí solo el alineamiento, en el que el alma se irradia progresivamente hacia la personalidad. En esos breves momentos se ha logrado realmente meditar.

Meditar no es fácil. El desarrollo de la conciencia es un progreso gradual, y los cambios no suceden de la noche a la mañana. Con el paso del tiempo, y con un trabajo continuado, la concentración es más rápida y precisa y la meditación se instaura de forma natural

La contemplación no se puede provocar, ocurre por sí sola cuando se medita en armonía y ningún obstáculo bloquea la mente. Cuando llega ese estado no hay duda alguna.

En la meditación se reciben impresiones del alma hacia el cerebro físico por medio de la mente. En la contemplación se transmite al cuerpo físico lo que el alma misma percibe, y así la que contempla es el alma.

La meditación trae un creciente flujo de energía que acentúa tanto las cualidades positivas como las negativas, y las lleva a la superficie donde pueden expresarse sin control.

Cada meditador es responsable de manejar esa energía, debiendo descubrir sus propias debilidades emocionales y esforzarse por armonizar la atención en el plano mental.

Una buena protección contra estos riesgos potenciales es el simple sentido común, y una actitud equilibrada. Pero sin duda la mejor protección es la disposición al servicio. La meditación es peligrosa cuando no existe el deseo de servir.

La intención de servir a la humanidad es el motivo esencial para toda meditación verdaderamente creadora. La expansión de la mente humana se basa en la capacidad de amar y servir a los demás, y cooperar en propósitos redentores de la vida planetaria.

Meditar es el medio más efectivo para trascender el sentido restrictivo de separatividad y de aislamiento, que aprisiona la conciencia humana haciéndola fútil. Con la práctica conducirá a algún tipo de meditación grupal y compartir ese estado de fraternidad con otros meditadores. El nexo de unión será siempre el servicio a la humanidad, porque meditar de verdad aboca hacia alguna forma de servicio.

El espacio meditativo es difícil de describir, solo puede ser comprendido por la mente abstracta. Es limpio, pleno de luz y energía, pero sin grandes sensaciones, sentir la energía no es necesario para meditar. Es un espacio silencioso, aunque el oído detecte vibración sonora, está irradiado de plenitud sin densidad, de inmensa presencia de vida sutil. Tiene el color transparente y el aroma etéreo del florecer de la conciencia. No se puede entender la meditación a través de palabras, porque su comprensión pertenece al mundo de la experiencia.

Si elevas tu punto de vibración, atraes a tus cuerpos, una carga renovada de energía subatómica, de luz. No es posible entonces mantener por mucho tiempo la materia vibratoria inferior que impide el paso de esa luz. Así los cuerpos se purifican y se cargan de energía, en un gran baño de “limpieza espiritual”.

Meditar es vivir en estado de conciencia despierta del Ser. Una experiencia de vida en el instante presente, en un ambiente donde la alegría interior es tan natural como el aire que respiras.

20.- Piensa bien yacertarás.

Acercarse al concepto de mente y pensamiento
pasa por comprender su lugar en la constitución humana.

Somos el conjunto de los cuerpos físico, emocional y mental,
coordinados y articulados por la personalidad,
a la que el alma infunde de vida y conciencia.

Sabemos mucho del cuerpo físico en su parte densa,
no tanto de su parte energética: el cuerpo etérico.
Del cuerpo emocional creemos conocer casi todo,
pero no acertamos al relacionarlo con el cuerpo mental.

Se confunde el pensamiento con el deseo y la emoción.
La sensación puede presentarse solitaria,
pero cuando interviene el pensamiento,
se genera la inmediata emoción.

El cerebro es el vehículo en el plano físico
para el pensamiento y la experiencia de la mente.
El cerebro existe porque existe la mente.

En la mente conviven una serie de niveles
que dan forma y cualifican los pensamientos.
Unos provienen de la mente inferior de naturaleza concreta,
y otros se generan en la mente superior mucho más abstractos.

La forma limitada de pensar de la mente inferior
no se puede considerar verdadero pensamiento.
La mente inferior es lineal, razona de forma primaria,
asocia pensamientos simples con emociones,
racionaliza emociones o bien emociona pensamientos.
La mente racional es muy útil en los planos mentales inferiores,
pero no tiene ninguna función en los superiores.

El esfuerzo para pensar en forma abstracta
trasciende los límites de la mente concreta.
Es ser consciente en términos de la vida y no de la forma,
del ser y no de lo que arraiga al ser en el plano físico.

La mente inferior está destinada a ser un canal
para la libre afluencia de energía de la mente superior.
La mente abstracta desarrolla e interpreta sus conclusiones,
cuando dispone de una mente concreta bien entrenada.

La función de la mente es pensar, y lo hace sin parar,
pero no por ello debe hacerlo sin control o de forma inconsciente.

Podemos hablar de mente consciente y subconsciente.
Mente consciente para aquello de lo que nos damos cuenta,
aunque lo interpretemos con límites o errores.
Mente subconsciente para lo que no sabemos captar,
que algún día iluminara la conciencia.

Cualquier cosa que la mente consciente asume como verdad,
la mente subconsciente lo acepta y lo graba.

El pensamiento inicia una acción, y la reacción
es la respuesta automática de la mente subconsciente,
que acaba creando esos hábitos tan inoportunos.

La mente poco desarrollada tiende a establecer filtros y sesgos
que evalúan e interpretan la información que procesan.
Pero no siempre responden a la realidad.

La variedad de formas de distorsionar la realidad
por el uso inadecuado de la mente, es inmensa.
Como la rigidez mental, con pensamientos del todo o nada.
Tener una opinión predeterminada sin apertura de mente.
Centrar la atención en un único detalle sin perspectiva general.
Precipitarse en las conclusiones.
Abusar del razonamiento emocional.
Interpretar equivocadamente el pensamiento de los demás.
Pretender que las cosas coincidan con nuestras pretensiones.
Etiquetar todo, sin la más mínima comprobación.

La solución a tanto desatino pasa por abrir la mente.
Ser abierto de mente no consiste en tener la mente vacía.
Significa no tener prejuicios ante ideas o informaciones nuevas.
Así se evitará la “cristalización” de cerebro y mente,
una “barrera de cristal” entre la personalidad y el alma,
que conduce a que la mente se haga dura y quebradiza,
las emociones se enquisten y el cuerpo físico se envejezca
y cristalice con rapidez, porque no afluye libremente la vida.

El desorden mental dificulta el correcto uso de la mente.
Es el resultado de la falta de equilibrio emocional,
del enfoque excesivo en pensamientos de mente concreta,
de prestar atención a las preocupaciones.

Las preocupaciones se basan en lo personal,
Son el resultado del apego a la forma,
y de atender las vibraciones del mundo material.

La crítica es otra triste forma de desorden mental,
que perjudica tanto al que critica como a quien la recibe.
Criticar se basa en mezquindades, como la envidia, el orgullo,
la ambición reprimida, y el egoísmo personal.

Las informaciones falsas, las mentiras y habladurías,
siempre cargadas de veneno, aprisionan y anulan la mente.
Cuando llegan esas corrientes oscuras, negarlas la atención,
desvitalizarlas por medio del amor, y destruirlas
por el poder de una forma mental opuesta, de paz y armonía.

Educar la mente es evitar que permanezca vacía
al alcance de cualquier forma mental indeseable.
Se suele decir que una mente vacía es el taller del diablo.
Una mente ociosa es una puerta abierta a la infelicidad.

Pensar con claridad implica tener la capacidad
de desprenderse de las reacciones de naturaleza emocional,
y así mantener intacto y libre de deterioro el “estado mental”.

La mente se estabiliza y queda liberada de la ilusión,
a medida que se purifica la naturaleza inferior y no se la satisface.
Pensar bien es una sencilla cuestión de limpieza mental.
Dice un viejo y rancio dicho: “piensa mal y acertarás”
¿Cómo se puede acertar haciendo algo mal?,
¡Piensa bien y acertarás¡.

La energía sigue al pensamiento, se dirige donde se enfoca la mente.
Según la forma de pensar así serán los deseos y acciones,
que crearan nuestro carácter y moldearan el futuro.

Por eso pensar a lo loco es un acto de irresponsabilidad.
Antes de construir una forma mental, visualiza su propósito,
asegura que su meta sea limpia y verifica su móvil.

Tus palabras y tu lenguaje indican tu pensamiento.
Tratarlos con cariño y cuidadosa atención.
No acostumbres a hablar de ti, ni te compadezcas de tu suerte.
Si no sabes bien que decir, guarda silencio y dejar penetrar la luz.

Los pensamientos personales y de tu destino inferior
impiden que la voz interna de tu propia alma resuene en tu oído.
Olvidarse de sí mismo neutraliza el excesivo poder de la forma,
y deja que el amor pueda aflorar libre en ese mundo.

El desapego es el “baño” de la mente.
Los apegos llenan la mente de obstáculos
que obstruyen su funcionamiento natural.

Desapego es vivir la vida sin querer poseerla.

El cuerpo mental es la vestidura de la conciencia.
Una mente clara y activa albergará conciencia despierta,
impersonal, inclusiva, sintética, plena de alma.

La intuición es la luz del alma trabajando a través de la mente.
Al intuir se contacta con las nuevas ideas y se las revela,
el mundo abstracto les da forma y substancia,
el pensamiento produce la concreción de la forma mental,
y así queda la idea a disposición de la humanidad.

El alma disipa la ilusión, empleando la facultad de la intuición.
La mente iluminada disipa el espejismo. La mente revela lo real.
Cuando la mente está activa y en armonía con el alma,
extrae energía del alma y la pone en relación con el cerebro.
La energía del alma se transmite al mundo objetivo
dirigida por una mente iluminada.

Hasta que no se acepte la presencia del alma,
no se podrá avanzar en la comprensión de la mente,
ni en las sorprendentes capacidades psicológicas del ser humano,
que van más allá de las conductas observables de la personalidad.

Pensar con amor es una buena forma de amar y de pensar.
Ello es posible con una mente abierta, ágil, despejada,
luminosa, y dispuesta siempre a irradiar un pensamiento feliz.

La presencia del amor es la mejor medicina
para liberar los hábitos mentales que nos aprisionan,
y barrerlos por una afluyente oleada de amor.

21.- Alegría interior.

Todo el mundo quiere ser “feliz”,
una palabra con infinidad de significados.

La búsqueda de la felicidad suele ser una extraña aventura,
para satisfacer de los insaciables deseos de la personalidad,
a veces encubiertos en bellos planes y proyectos atrayentes.
Pronto aparecerán desengaños y tristes sorpresas.

La vida está llena de trampas de felicidades falsas.

Felicidad y placer se mezclan y confunden.
El placer nace de estímulos agradables
de orden sensorial, estético o intelectual.
Es inestable y se agota a medida que se disfruta.
Su densidad excita la vibración de nuestra parte animal,
y dificulta que se exprese el espíritu humano.

Muchos quieren vivir con dinero, ser ricos y “felices”.
Quieren tener una “buena vida”, pertenecer a la alta sociedad,
pero ignoran que es una de la sociedades más crueles que existen.

Vivir solo para los bienes materiales
supone sacrificar el camino hacia la luz y el amor,
a cambio sólo de recompensas efímeras.
El ansia de dinero es virtualmente insaciable.

El dinero es, en principio, como una energía incolora,
según como se usa coge el color de nuestras acciones,
desde preciosos y delicados colores, hasta tonos grises y oscuros.
La suficiencia es la prioridad, no la riqueza,
que sólo gratifica cuando se emplea en ayudar a los demás.
Hay un valor oculto del dinero en el servicio,
se convierte así en un posible y gran haber espiritual.

La simple felicidad basada en el bienestar físico
resulta imposible cuando llega el dolor y la enfermedad,
pero la alegría interior es una cualidad del alma,
no está a merced de los acontecimientos externos.
Sólo la personalidad requiere curación, el alma nunca enferma.

Se confunde a menudo afecto con amor.
Afecto es deseo expresado desde el cuerpo emocional.
Es una nube de sentimiento que exige y aprisiona,
no es el espontáneo altruismo del alma que nada pide.

El gran error es buscar la felicidad en el exterior.
Solo existe en el interior y es alegría sin excitación.

Saber distinguir “felicidad” de “alegría interior” te cambia la vida.

La felicidad tiene su asiento en las emociones.
Es una reacción de la personalidad
sometida a los vaivenes de la vida diaria,
a la percepción física, el sentir emocional y los viajes de la mente.

La alegría interior proviene del alma.
Es la cara del espíritu que nos cobija,
el calor que nos llena de humanidad,
hasta en los escenarios de las peores tormentas.

Felicidad y alegría interior a veces son compatibles,
aunque no se necesitan la una a la otra.
La felicidad no lleva implícita la alegría interior,
pero la alegría interior facilita enormemente la felicidad.

El sufrimiento es la experiencia de infelicidad por excelencia.
Sufrimos porque nos tomamos el plano emocional como algo real.
La causa de todo sufrimiento y angustia es el deseo,
el anhelo por lo material y la obcecación de vivir para sí mismo.
Cuando se dirige el esfuerzo humano a la comprensión amorosa,
el resultado es alegría interior en permanente ausencia de deseo.

En medio de la tensión y la necesidad, ser capaz de vivir con gozo.
Para poder vivir en armonía hay que fluir y evitar el roce,
la fricción, que se genera cuando existe resistencia al presente.
Todo dolor, por penoso que sea, es solo temporal,
lo hemos soportado cientos de veces con percepciones diferentes.
Padecer dolor puede impedir la expresión de la felicidad,
pero no impide vibrar a la alegría del alma.

La alegría interior se activa con sencillas actitudes.

El optimismo neutraliza las cargas de negatividad,
y abre la mente a una aspiración espiritual más elevada.

El sentido del humor crea una brisa de libertad,
una distancia prudente con las circunstancias de la vida.
El humor desaparegado es una luz brillante, una estrella,
que nos orienta hacia el encuentro con nuestra alma.

Nadie es “normal”, ideal o perfecto, Nadie es igual a nadie.
Si tratas de imitar a otra persona pierdes tu esencia única.

Para hablar bien hay que pensar bien, abrirse al lenguaje del amor.
Solo deberíamos pronunciar palabras que sean como rayos de luz,
elaboradas con corrección, armonía, belleza, y libertad.
En caso contrario es mejor callar.

La preocupación es un agente patógeno e infeccioso,
que hay que erradicar por completo de nuestra vida.
Vive con una mente abierta, ligera, amante de la luz,
atenta para irradiar pensamientos libres y felices.

Un marcador interno dice cuando es tiempo de hacer o no hacer.
Mantén ese sentido limpio, alerta y despejado.
No dejes para luego lo que tengas que hacer ahora.

Para ser feliz hay que ser valiente.
Se necesita valor para afrontar retos,
para dejar a un lado la pereza y el cansancio,
y olvidarse de la tensión que nos rodea,
para enterrar para siempre la queja y aceptar el destino.

No se puede sentir temor y ser libre, ni mucho menos ser feliz.
La luz del alma mata el temor, lo disuelve, lo difumina en la nada.
Quien piensa bien y vive con amor, nunca conocerá el temor.

Sin resolver el espejismo de la muerte no hay felicidad posible.
Sin dejar paso a la luz del alma que desvela el misterio de la muerte,
no hay acceso posible a la alegría verdadera.
La muerte no existe. Solo hay una entrada en una vida más plena,
con la liberación de los obstáculos y limitaciones de los cuerpos.

Perdonar es una forma de dar amor, comprensión, paz, alegría,
para irradiar compasión a los demás y aliviar su dolor.
Practicar el perdón ilumina de alma nuestros cuerpos,
una aura de luz y amor nos protegerá de toda onda destructiva.

Vivir el presente es vivir la experiencia espontánea y directa,
de lo que realmente es la vida en este momento.
Supone vivir en el eterno ahora, dónde todo cobra sentido,
en el tiempo y el espacio insustancial dónde descansa el Ser.

Prestar servicio despierta la alegría interior,
y trae esperanza y confianza en un bello futuro.
La ruta más directa al templo interno es el servicio externo.

Cada instante es un momento ideal para amar.
Actuar siempre bajo el prisma del amor,
abre las puertas a la luz y alegra el mundo.

Compartir es un acto de reequilibrio y de responsabilidad,
atrae como un imán el amor y la alegría del alma.
Compartir es dar sin apegos, sin sentido de superioridad.
No te corresponde consumir por encima de tus necesidades,
porque en algún lugar del planeta alguien quedará sin recursos.
El que nada necesita tiene a su disposición las riquezas del cielo,
dispuestas a ser compartidas, con el corazón abierto.
Quien nada pide para sí es el ser más rico de la tierra.

Ser quién eres es la mejor de las elecciones,
y conduce a una vida en armonía y plena de auténtica alegría.
Lo que eres y lo que sucede no necesita cambio alguno.
El Ser puede ser experimentado en todo momento,
para maravillarse y disfrutar del misterio de “estar vivo”.

Intentar ver el aspecto alma en sí mismo,
en los demás y en todas las cosas que se perciben,
es un camino asegurado hacia la alegría espiritual,
y hacia un mundo mejor, más justo y armonioso, más real.

La alegría interior deja penetrar la luz y produce gozo,
disipa el espejismo y deja paso a la comprensión.
El camino del gozo conduce a la fortaleza del alma.

La alegría es la fuerte nota básica de nuestro sistema solar,
atrae la vitalidad del espacio, de “los rayos dorados” del sol.

22.- A la luz del alma.

Dando energía a los cuerpos y sentido a la personalidad,
permanece el alma, el ser eterno, que espera a ser descubierto.

Cuando cesa la identificación con la personalidad,
se abre el camino luminoso hacia el alma inmortal,
donde la vida se refleja en su máximo esplendor.

La vida de la personalidad debería ser de actividad inteligente.
La existencia del alma es amorosa contemplación.

En el centro ajna, entre los ojos, reside el agente
desde el que el alma dirige a la personalidad, fusionada con ella.

Cualquier énfasis puesto sobre la personalidad,
puede desfigurar fácilmente la luz pura del alma,
cuando trata de afluir hacia el yo inferior.

La expresión del alma se bloquea desde los cuerpos.
En el cuerpo físico con obstáculos de ignorancia y personalismo.
Ignorancia, al no poder discriminar lo real de lo irreal,
la muerte de la inmortalidad, la luz de la oscuridad.
Sentido de lo personal, cuando el conocedor
se identifica con el instrumento de su conocimiento.
En el cuerpo emocional la obstrucción es el deseo.
En el cuerpo mental son las distracciones de odio y apego.
Todos estos escollos se superan por una actitud mental opuesta.

Aparta la mente de los problemas de los vehículos,
y de los de aquellos con quienes compartes destino.
Todos tenemos almas que merecen plena confianza.

Abandona también sin dudar, la “intención de aislarse”,
que utiliza la personalidad ante los requerimientos del alma.

El esfuerzo concentrado del alma como observador
hace desvanecer el “espectáculo” inferior del deseo,
y de las formas mentales en continuo cambio,
y permite ver y hacer contacto con el reino espiritual.

¿Me identifico con la forma o con el alma?.
¿En qué nivel del ser o de comprensión actúo?.
¿Sigo el sendero superior del alma o el inferior de la materia?.
Aunque esté en el cuerpo, ¿es solo un instrumento
y estoy despierto en otro plano de percepción?.

El alma es el impulso motivador y centro espiritual,
que se halla detrás de las formas manifestadas.
Desde su sabia visión, las vicisitudes del cuerpo
solo importan si enriquecen su experiencia eterna.

Contactar con el alma exige una actitud reflexiva de la mente,
para descubrir cualidades de nuestra verdadera naturaleza.

Adopta la posición del observador, de aquel que mira,
con conciencia de ser el alma integradora.

Considérate, en todo momento y lugar,
como el alma y no como la personalidad diferenciada.
Aprende a vivir como si el cuerpo físico no existiera.

Busca cada día la aprobación del Guía e Instructor interno,
y su respuesta desapegada a la buena acción.
El desapego interior actúa desde niveles del alma,
y viendo la vida a la luz que fluye del espíritu,
considera todas las cosas desde el punto de vista de la eternidad.

Ocúpate lo más posible de la vida del alma,
Asume responsabilidades e inicia actividades
basadas en esos impulsos característicos del ser verdadero,
sin dar tiempo a la introspección de la personalidad,
ni al razonamiento de la mente inferior concreta.
Deja de construir formas mentales, aprende a tranquilizarte en la luz.

Centralízate en la conciencia regeneradora del alma,
sin ceder a las alternativas a las que parece estar sujeta.
Mantente con sencillez en el ser espiritual,
y habiendo hecho todo esto, permanece allí.

Todos los modos de ser, de expresión y de contacto,
son espirituales y de igual importancia evolutiva.
Sólo bajo la presión de las circunstancias
se puede evocar la energía del alma.

Eres un alma divina que habita en un templo corporal.
Intenta serlo. Intenta demostrarlo.

Que mi alma, cuya naturaleza es amor y sabiduría,
dirija los acontecimientos, impulse a la acción,
y guíe con serenidad todas mis palabras y actos.

Amar abre las puertas al corazón silencioso.
El amor del alma es libre en sí mismo y deja libres a los demás.
Ser libre significa permanecer en la clara luz,
que básica e intrínsecamente es conciencia grupal.

Para el alma no hay luz ni oscuridad, sino existencia y amor.

Que poca cosa somos como personalidades individuales,
y que importantes como almas inocentes en encarnación,
exponentes activos de nuestra eterna esencia.

En el plano de la verdadera existencia somos uno,
no hay separación, ni existe “mi alma y tu alma”.
Sólo en los mundos de maya, del espejismo y la ilusión,
pensamos y actuamos en términos de almas y cuerpos.
Nos diferencia solo la capacidad de expresar luz en los tres mundos.

La vibración del alma es la de un Maestro,
puesto que es un Maestro en su propio plano.
Existe una sola autoridad, la propia alma inmortal de cada uno,
única autoridad que merece ser reconocida.

Quien medita es el alma.
Según como medites en tu corazón así serás.
Tal como medites en la cabeza y través de la mente,
así será la visión que irradiarás sobre la tierra.

El alma es eternamente joven e insatisfecha,
no conoce un solo momento estático.
Su lenguaje es trabajo mágico, el arte creador
que comprende los sonidos de todos los seres.
Su camino es el gozo que otorga fortaleza interior.

El progreso del alma humana nunca se detiene,
por lento que sea su largo peregrinaje.
Atravesará implacable cielos e infiernos.
Desde la oscuridad encontrará el paso hacia la luz,
Liberará la realidad de los mundos ficticios.
El misterio de inmortalidad será revelado,
y la ignorancia se transformará en sabiduría.

23.- Servir.

Si el anhelo de satisfacer el deseo
es fundamental en la vida de la forma,
la aspiración de servir es primordial para el alma.

El servicio es el resultado de la afluencia
de la energía del amor desde el corazón,
apoyado por una mente clara y abierta.
Es acción inteligente motivada por el amor.

El servicio es el gran curador e instructor.

Recibimos lo que damos, es una ley natural,
y se responde con actividad física, emocional y mental.

La personalidad bien orientada alcanza la libertad de servir.
Prestar servicio despierta el interés del alma.
El servicio es el efecto espontáneo del contacto con el alma.

El ser humano avanza en la medida que sirve.
Cuando aprendemos a borrar de la conciencia
el ansia de ser la figura central del drama de la vida,
nos acercamos a nuestra potencialidad como servidores,
a nuestras posibilidades espirituales más elevadas.

Todo lo que se nos pide es cumplir la tarea auto-asignada,
dentro del campo de las limitaciones kármicas,
y del medio ambiente donde el destino nos ha ubicado.
Ser consecuente con el grado de evolución. Demostrarlo.

El trabajo a realizar en relación a los semejantes,
es estimular la luz que mora dentro de ellos,
dejando que recorran a su manera el sendero de la vida.

El servicio salva y libera a la conciencia aprisionada.

Servir con tesón cada día, sin pensar ni calcular para el futuro,
conduce al estado de perfecto servidor, a transmutar
el cuerpo de deseos en la intuición del alma.

En el servicio está la renunciación,
y lo subjetivo se libera de la manifestación objetiva.
La ciencia del servicio es el principal factor liberador del servidor.

Sólo en la medida que se emplean hábilmente los recursos
para las necesidades del servidor y del servicio,
la provisión puede continuar afluyendo.

Cuando se aprende a dominar las condiciones,
mediante el poder de la propia alma,
el trabajo será constructivo y desapegado.
Si hay correcta comprensión, habrá correcta acción.

El verdadero servicio cura y nunca hiere,
deja a los demás servir como mejor les parezca,
y es fuente de alegría y silencio elocuente.

Lo que cuenta no es el tiempo que se dedica
al correcto cumplimiento de los deberes,
sino el equilibrio con que se hace,
la energía que se evoca al cumplirlos,
y la intensidad de su consagración mental.

De nada puede servir una persona aislada.
Lo que tiene valor es el desapego interno
y la habilidad de disociar al yo del medio ambiente,
y no el aislamiento en el plano físico.
Nadie debería vivir por y para sí mismo.

Los centros energéticos que dan vida al ser humano
se activan por el cultivo de ciertas virtudes principales,
y no por la meditación o concentración sobre ellos.
Se avivan y son llevados a su condición irradiante
por medio del correcto vivir, la actitud honesta,
los pensamientos elevados y la actividad amorosa.
Lo que creará un aura luminosa y magnética
sobre la cual pueden actuar las impresiones más elevadas.
El servicio altruista es la mejor protección para quien medita.
La energía ociosa puede constituir una amenaza.

Cuidar bien al servidor del alma, la estructura corpórea.
El cuerpo físico no necesita atención continua,
actuar como si el cuerpo no existiera,
y gozar de la vivencia y salud del servicio.

La distracción es parte también de la vida espiritual,
tanto como el fervoroso esfuerzo para “salvar almas”.
La ayuda a prestar no es ninguna salvación de nadie,
solo procede ayudarlos a invocar y evocar sus propias almas.

Estar en segundo plano,
trabajar silenciosamente y mediante el amor,
llevar todo adelante sin afán de protagonismo.
Olvidar las cosas de la personalidad,
y satisfacer la necesidad circundante.

Vivimos en un sistema de transmisión y de interdependencia.
Recibimos para dar y ayudar a lo menos evolucionado.
Este proceso puede observarse en todos los planos.
Todo conocimiento, adquirido por propia iluminación,
debe ser compartido y claramente transmitido a otros.

Extraemos de los demás lo que está presente en nosotros.

Sentir, pensar y absorber las energías incentivadas y activas,
constituye un vasto proceso de incontables interrelaciones.
Ningún grupo puede trabajar como una unidad,
a no ser que se amen y sirvan mutuamente.

La verdadera sabiduría llega al servir y reflexionar.
Iluminando a otros, la radiación del espíritu es revelada.
La sabiduría es amor expresándose en servicio.
Serena sabiduría comprensiva y compasiva que,
identificándose con el alma de quienes trata de ayudar,
inevitablemente alivia el sufrimiento a las personalidades.
Hacer llegar ese regalo a los demás en las veloces alas del amor.

El camino al santuario interno es el camino del servicio externo.

Solo somos de verdadero interés según nuestra utilidad
para el alma grupal y su capacidad para ayudar.
El karma te persigue hasta que aprendas a eliminarlo,
pero el bien realizado nunca se olvida,
queda asentado en los registros del universo.

Aprender a servir como alma
y no como personalidad de alta calidad.
Servir a la humanidad se logra al perder de vista al yo,
y hacer hoy, ya, sin dilación, lo que deba ser hecho.

Que cumpla mi parte en el trabajo uno,
sin ofender o perjudicar a nadie,
con la acción y la palabra correcta,
olvidándome de mí mismo, irradiando alma.

24.- Polvo de estrellas.

Habitamos un bello planeta azul
del que tanto nos cuesta formar parte.

Lo llamamos Tierra,
aunque su mayor parte sea de agua.
No es el centro del universo,
ni del Sol, que le irradia y le da vida.
Tal vez un punto insignificante de la galaxia,
pero es un lugar mágico, único, irrepetible,
y en él vivimos, nos movemos y tenemos nuestro Ser.
“Vivimos”, significa la apariencia en el plano físico,
“nos movemos”, el alma o aspecto conciencia, y
“Ser” se refiere al aspecto espíritu.

La Tierra gira sobre su eje y se mueve alrededor del Sol.
El sistema solar gira también sobre su eje,
en un sendero orbital alrededor de su centro galáctico,
acompañando el devenir de otras constelaciones.
Este centro forma parte a su vez de una gran rueda cósmica.
Nos falta mente y cerebro para comprender tanta maravilla.

Toda la bóveda celeste está en movimiento
girando y viajando a velocidades de vértigo.

La vida del universo fluye en continuo cambio.
El macrocosmos se refleja en el microcosmos,
la vida de cada ser humano es también cambio permanente.

Nacemos en el mundo objetivo en una raza o nación,
sólo por esta vida, y desde el ángulo de la personalidad.
Nuestra nacionalidad es siempre provisional,
todos somos ciudadanos del mismo planeta.

Creemos estar solos en este espacio infinito,
espejismo miope de falsa soledad.
Si pudiéramos ver con ojos de realidad,
con visión etérica y espiritual,
sabríamos que los hermanos del espacio
están muy cerca, atentos a intervenir,
cuando la estupidez humana se acerca al abismo.
No dejen que la ambición de unos pocos destruya
las muchas formas de vida que también pueblan la madre tierra.

Cientos de señales se ocultan o se pasan por alto:
círculos y formaciones increíbles en las cosechas,
naves y objetos volantes imposibles,
mensajes, presencias, contactos.
Para quien no quiere ver, ni saber,
todas las pruebas rebotan en sus torpes cerebros.

Nadie viene a hacernos daño.
No es nuestro destino ser destruidos,
ni acabar con las vidas que no nos pertenecen.

La vida de la forma se presenta en muchas manifestaciones.
El plano físico contiene desde los cuerpos más densos,
hasta varios niveles etéricos que solo imaginamos.
Invisible no quiere decir carente de alma.
Algún día, cuando evolucionemos un poco,
desvelaremos con sencillez lo que hoy son misterios insondables.

Somos parte del planeta, del sistema solar, del Todo.
Una inmensa red de energías todo lo compenetra.
El sentido de separación es un cruel espejismo,
que aísla, daña y rompe la armonía natural.
Nuestro desequilibrio afecta a la tierra y a lo que la rodea.

Formamos parte de la naturaleza,
como los minerales, plantas, animales, devas.
La vida es un privilegio, un “don” que debe cuidarse.
Respetar, proteger la naturaleza, no es cuestión de normas,
es una respuesta espiritual desde nuestra propia esencia.

Que cada huella que dejemos sobre nuestra amada Tierra,
lo sea de calma y paz, de aire libre, de agua transparente.

Pertenecemos a una cadena continua de vida.
Cada forma es producto de la actividad mental de alguna vida,
el mundo de la materia es el campo de experiencia de alguna existencia.
Somos una unidad separada de la vida una,
completa en sí misma, sin embargo una con el todo.

En nuestros cuerpos, los vehículos de expresión objetiva,
tenemos átomos que estuvieron antes en un dinosaurio.
El ser humano contiene en sí mismo
todos los elementos que se encuentran en el universo.

Toda forma de vida, incluidos los planetas y
los soles que a la noche son estrellas,
se construyen con materia universal
provenientes de constelaciones anteriores,
que un día abandonaron el plano físico,
y dejaron un bello rastro de polvo estelar.

Hay que tomar conciencia de nuestro destino eterno,
pasar de ser pobres hijos del polvo de la Tierra,
a ser hijos del Universo, creados de polvo de estrellas.

Que un aura protectora de luz y amor
nos acompañe en este largo y mágico viaje.

Que la realidad y la verdad impregnen el devenir
de cada humilde peregrino del Cosmos.