

Mindful-píldoritas



para el alma...

Natalia Alastuey Sos

Edpm 2017

Tutoras: Consolación y María Dolores

Gil Montoya

Índice

Introducción	3
Sobre los deseos...	4
Nuestra luz	4
Sobre el pensamiento...	5
Las 99 monedas	6
El niño que pudo hacerlo	7
La llave de la felicidad	8
Píldora de sabiduría de Swami Sivananda	9
Tus sábanas sucias	10
La casa de huéspedes	10
La Enseñanza del Sabio de la Túnica Color Ciruela	11
(Anthony de Mello) Sobre el despertar...	12
Está en tus manos	12
La taza llena	13
(Anthony de Mello) Estar presente	14
El gato del gurú	14
Cruzando el río	15
De camino a la fuente	16
Leyenda del escorpión	17
¿Buena o mala suerte?	17
Observa y comprende... transformando la percepción	18
(Jeff Foster) ¡Dejemos de correr!	19
(Adyashanti) Permanece en la mente de principiante	20
(Einstein) Pasado, presente y futuro ocurren simultáneamente	20
(Mooji) Las trampas del ego	21
(Thich Nhat Hanh) Los territorios de la mente	21
Ego iluminado	22
(Eckart Tolle) El ego y la renuncia	22
El reflejo de la vida	23
El gato del gurú	24
La sabiduría de los niños	24
¿Qué prefieres, tener razón o ser feliz?	25
La casa abandonada	26
Sobre la percepción... Verdad relativa vs verdad absoluta	27
(Susana Ortiz) No sé quién soy	28
Cuento samurái: El regalo	29
El amor y la libertad	30
Poema de permisión	31
Sobre el cambio...	32
¿A qué te aferras?	33
(Anthony de Mello) El perdón	35
Construir un puente	35
(Jeff Foster) El verdadero perdón	36
Mindful- <i>links</i> ...	38

Introducción

Entre las muchas bendiciones recibidas a través del curso de Especialista en Desarrollo Personal y Mindfulness (Atención Plena) 2017 de la Universidad de Almería, conducido por las tutoras Consolación y María Dolores Gil Montoya, se puso a disposición de los alumnos un foro titulado “Píldoras de Sabiduría” para, y cito textualmente, “compartir cuentos, parábolas, metáforas y, en general, nuestros pequeños tesoros de sabiduría”.

Como quiera que en reuniones familiares y entre amigos e, incluso, en el ámbito laboral, en ocasiones me he descubierto a mí misma trayendo a colación una de estas pildoritas cuando su uso era oportuno o pudiera resultar significativo, se me ocurrió llevar a cabo una recopilación de todas ellas para el Trabajo Final al objeto de que todos podamos compartirlas.

Las he acompañado de ilustraciones extraídas de la red que también nos ayudarán a identificar la enseñanza a simple vista. Así mismo, tras cada pildorita veréis un pequeñito apartado titulado “Mi reflexión” donde poder anotar aquello que se nos vaya ocurriendo al respecto de cada una de esas pizquitas de saber.

Además del formato texto, durante este curso también nos han llegado píldoras de sabiduría en forma de vídeos, audios o páginas web. En la última página encontraremos los correspondientes links para tener acceso a estas joyas a través de Internet.

Considero que podríamos tener entre manos un maravilloso regalo para el alma para cualquier persona cercana, incluso destinado a niños, con tan solo proceder a su impresión y encuadernación.

¡A disfrutar!

Sobre los deseos...

El genio liberado de su lámpara le dice al pescador: -Pide tres deseos y yo te los daré. ¿Cuál es tu primer deseo?

Tras meditarlo un rato, dice el pescador: -Me gustaría que me hicieses lo bastante inteligente como para hacer una elección perfecta de los otros dos deseos.

-Hecho, dijo el genio. Y, ahora ¿cuáles son tus otros deseos?

El pescador meditó de nuevo durante un momento, y contestó:

-Gracias. No tengo más deseos.



Mi reflexión: _____

Nuestra luz

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

Uno de los discípulos pregunto a Hu-Song: - ¿Qué nos enseña, maestro, este relato?

Y Hu-Song contestó: - Nos enseña que nuestra luz sigue siendo oscuridad si no la compartimos con el prójimo. Y también nos dice que el compartir nuestra luz no la desvanece, sino que por el contrario, la hace crecer.



Mi reflexión: _____

Sobre el pensamiento...



Como no creía en las palabras ni en los conceptos, ni en el saber libresco, era un maestro al que no le gustaba enseñar y por eso solo tenía un discípulo. Pero precisamente este discípulo era un intelectual y quería reducirlo todo al análisis intelectual, al concepto y las palabras.

- Pero la sabiduría- le decía el maestro- no nace donde el pensamiento, sino donde el pensamiento cesa.

-¿Acaso no es el pensamiento la fuerza más poderosa y significativa de un ser humano?- replicaba una y otra vez insolentemente el alumno, convencido de la omnipotencia del pensamiento.

El maestro pacientemente replicaba:

- El pensamiento tiene respuestas limitadas. Lo que tú eres y nunca has dejado de ser, no podrás percibirlo a través del pensamiento.

Como el discípulo permanecía incrédulo ante las aseveraciones del maestro, este finalmente le dijo:

- Te contaré una historia. Imagina que en una localidad en la que por virtud de sus gentes nunca había sido necesaria la policía, comienzan a producirse robos. Entonces el alcalde reúne a la gente del pueblo y les dice: "Por primera vez en nuestro pueblo se están produciendo robos. Es necesario que tengamos un policía. Aquellos que quieran aspirar al cargo que se presenten al mismo"

- Pero solamente una persona optó al puesto y lo obtuvo. Era el ladrón. Como puedes suponer, amigo mío, el ladrón que se hizo policía no iba a prenderse a sí mismo ¿no? Pues así, testaruda, la mente ordinaria no puede ir más allá de la mente ordinaria.

En los primeros instantes el discípulo se sintió avergonzado, y a continuación comprendió, por fin, que hay preguntas que la mente no puede contestar.

Mi reflexión: _____

👁️ 👁️ Las 99 monedas 👁️ 👁️

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente. El sirviente del rey triste era muy feliz. El rey estaba como loco. No conseguía explicarse como el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de sobras de los cortesanos. Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó lo que sucedía. El sabio le contó que el sirviente no estaba en el círculo del 99, que era en el que estaban él. El rey no entendía aquella explicación. Entonces, el sabio se lo quiso mostrar con hechos. Así lo hicieron y el rey podría entender cuál era el secreto de ese círculo, estando incluso dispuesto a perder un sirviente excelente.

El sabio pidió al rey que tuviera preparada una bolsa de cuero con 99 monedas de oro, ni una más ni una menos. Quedaron por la noche y juntos se fueron hasta la casa del paje, donde dejaron la bolsa de cuero. Cuando el paje se levantó por la mañana, vio la bolsa junto a una nota: "Este tesoro es tuyo. Es el premio por ser un buen hombre. Disfrútalo y no cuentes a nadie cómo lo encontraste". Entonces abrió la bolsa y descubrió en su interior todas las monedas. Fue haciendo pilas de diez en diez para contarlas hasta que llegó a 99. El paje entró en cólera gritando: "Me han robado". Pensó que 99 monedas era mucho dinero, pero que le faltaba una moneda. Noventa y nueve no era un número completo mientras que, sin embargo, cien sí lo era.

El rey y el sabio miraban la escena por la ventana. El sirviente guardó las monedas en la bolsa y la escondió para que nadie más supiera de ella. Hablaba en voz alta, diciéndose a sí mismo que debía trabajar duro para conseguir la moneda que le faltaba. Después de conseguir la moneda no necesitaba trabajar más, ya que con cien monedas se podría considerar un hombre rico. Comenzó a calcular el tiempo y el esfuerzo que le costaría ganar la moneda, decidido a seguir su plan. Había entrado en el círculo del 99. Durante los meses siguientes el paje se mostró desagradable y siempre estaba de mal humor. Así que el rey decidió despedirlo.

Siempre nos falta algo para estar completos y solo completos se puede gozar de lo que se tiene. Nos enseñaron que la felicidad deberá esperar a completar lo que falta. Y como siempre nos falta algo, la idea retoma el comienzo y nunca se puede gozar de la vida. Por eso debemos darnos cuenta de que las 99 monedas que poseemos son en realidad el 100 por cien.

Mi reflexión: _____



El niño que pudo hacerlo

Dos niños llevaban toda la mañana patinando sobre un lago helado cuando, de pronto, el hielo se rompió y uno de ellos cayó al agua. La corriente interna lo desplazó unos metros por debajo de la parte helada, por lo que para salvarlo la única opción que había era romper la capa que lo cubría.

Su amigo comenzó a gritar pidiendo ayuda, pero al ver que nadie acudía buscó rápidamente una piedra y comenzó a golpear el hielo con todas sus fuerzas. Golpeó, golpeó y golpeó hasta que consiguió abrir una grieta por la que metió el brazo para agarrar a su compañero y salvarlo.

A los pocos minutos, avisados por los vecinos que habían oído los gritos de socorro, llegaron los bomberos.

Cuando les contaron lo ocurrido, no paraban de preguntarse cómo aquel niño tan pequeño había sido capaz de romper una capa de hielo tan gruesa.

-Es imposible que con esas manos lo haya logrado, es imposible, no tiene la fuerza suficiente ¿cómo ha podido conseguirlo? -comentaban entre ellos.

Un anciano que estaba por los alrededores, al escuchar la conversación, se acercó a los bomberos.

-Yo sí sé cómo lo hizo -dijo.

-¿Cómo? -respondieron sorprendidos.

-No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.



Mi reflexión: _____

La llave de la felicidad



Cuenta la leyenda que antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura.

Uno de ellos dijo:

- Pronto serán creados los humanos. No es justo que tengan tantas virtudes y tantas posibilidades. Deberíamos hacer algo para que les sea más difícil seguir adelante. Llenémoslos de vicios y de defectos; eso los destruirá.

El más anciano de los duendes dijo:

- Está previsto que tengan defectos y dobleces, pero eso sólo servirá para hacerlos más completos. Creo que debemos privarlos de algo que, aunque sea pequeño, les haga vivir cada día un desafío.

- ¡Qué divertido! —dijeron todos.

Un joven y astuto duende, desde un rincón, comentó:

- Deberíamos quitarles algo que sea importante... ¿pero qué?

Después de mucho pensar, el viejo duende exclamó:

- ¡Ya sé! Vamos a quitarles la llave de la felicidad.

- ¡Maravilloso... fantástico... excelente idea! —gritaron los duendes mientras bailaban alrededor de un caldero.

El viejo duende siguió:

- El problema va a ser dónde esconderla para que no puedan encontrarla.

El primero de ellos volvió a tomar la palabra:

- Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

A lo que inmediatamente otro miembro repuso:

- No, recuerda que tienen fuerza y son tenaces; fácilmente, alguna vez, alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos podrán escalarlo y el desafío terminará.

Un tercer duende propuso:

- Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Un cuarto todavía tomó la palabra y contestó:

- No, recuerda que tienen curiosidad; en determinado momento algunos construirán un aparato para poder bajar y entonces la encontrarán fácilmente.

El tercero dijo:

- Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra.

A lo cual los otros dijeron:

- No, recuerda su inteligencia, un día alguno van a construir una nave en la que puedan viajar a otros planetas y la van a descubrir.

Un duende viejo, que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás, se puso de pie en el centro y dijo:

- Creo saber dónde ponerla para que realmente no la descubran. Debemos esconderla donde nunca la buscarían.

Todos se giraron asombrados y preguntaron al unísono:

- ¿Dónde?



El duende respondió:

- La esconderemos dentro de ellos mismos... muy cerca del corazón...



Las risas y los aplausos se multiplicaron. Todos los duendes gritaron:

- ¡Ja... Ja... Ja...! Estarán tan ocupados buscándola fuera, desesperados, sin saber que la llevan consigo todo el tiempo.

El joven escéptico acotó:

- Los hombres tienen el deseo de ser felices, tarde o temprano alguien será suficientemente sabio para descubrir dónde está la llave y se lo dirá a todos.

- Quizá suceda así —dijo el más anciano de los duendes—, pero los hombres también poseen una innata desconfianza acerca de las cosas simples. Si ese hombre llegara a existir y revelara que el secreto está escondido en el interior de cada uno, nadie le creerá.

Mi reflexión: _____

Píldora de sabiduría de Swami Sivananda

¡Oh, aspirantes! Luchad duramente. Haced esfuerzos sinceros. Meditad regular y sistemáticamente. No dejéis pasar ni un solo día sin meditación. Se produciría una gran pérdida si lo hicierais.

¡Basta de palabras! No más discusiones ni debates acalorados. Retírate a una habitación solitaria. Cierra los ojos. Medita profunda y silenciosamente. Destruye las imaginaciones, los pensamientos, los caprichos, las fantasías y los deseos cuando surjan en la superficie de la mente. Reabsorbe las fluctuaciones de la mente y fíjalas en lo Supremo. Ahora la meditación será profunda e intensa. No abras los ojos. No te muevas. Sumérgete en las profundidades del corazón y disfruta del silencio.



Mi reflexión: _____

Tus sábanas sucias

Una pareja de recién casados se mudó a un barrio muy tranquilo y familiar. Todas las casas contaban con jardín donde jugar, reunirse la familia y los amigos, y otras actividades caseras.

En la primera mañana en la casa, mientras tomaba café, la mujer reparó a través de la ventana, que una vecina colgaba las sábanas en el tendedero.

- ¡Qué sábanas tan sucias cuelga la vecina en el tendedero! - dijo la mujer -Quizás necesite un jabón nuevo. ¡Ojalá pudiera ayudarla a lavar las sábanas!

El marido miró y quedó callado.

Y así, cada dos o tres días, la mujer repetía su discurso, mientras la vecina tendía sus ropas al sol y al viento. Al mes, la mujer se sorprendió al ver a la vecina tendiendo las sábanas bien limpias. Le dijo a su marido:

- ¡Mira! ¡La vecina aprendió por fin a lavar la ropa! ¿Le enseñaría otra vecina?

El marido le respondió:

- No cariño. Hoy me levanté más temprano y lavé los cristales de nuestra ventana"



Mi reflexión: _____



Mi reflexión: _____

La casa de huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.

Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad

Cierta conciencia momentánea llega

Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!

Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,

Que vacían tu casa con violencia

Aun así, trata a cada huésped con honor

Puede estar creándote el espacio

Para un nuevo deleite

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,

Recíbelos en la puerta riendo

E invítalos a entrar

Sé agradecido con quien quiera que venga

Porque cada uno ha sido enviado

Como un guía del más allá.

La Enseñanza del Sabio de la Túnica Color Ciruela

Bajo las ramas de un árbol, al borde del camino, Chao Mu meditaba. Un joven se llegó a él, trastornado.

-¡Es horrible! Vuelvo de la ciudad imperial, Lo-Yang, y sólo he visto por todas partes robos, niños apaleados, hambre y guerra. En el palacio, en torno al emperador, la gente se deja llevar por los más bajos instintos. En la ciudad, las calles están sembradas de inmundicias y apestan. ¿Qué se puede hacer? ¿Qué debo hacer?

-Ven a sentarte aquí un momento, junto a mí -dijo el sabio.

Se quedaron allí mucho rato, silenciosos. Luego, el sabio se levantó y llevó consigo a su compañero hasta el camino.

Mientras andaban en silencio, se dieron cuenta de la belleza de las flores, de la fortaleza de los árboles. Llegaron a un pueblo al mediodía, donde las gentes descansaban y todo irradiaba paz. Al recorrer el pueblo, el estudiante murmuró:

-Sin embargo, esta mañana la gente se peleaba y gritaba...

Más allá se veía un campo donde los soldados descansaban, y el estudiante observó:

-Hace unas horas guerreaban y ahora están tan tranquilos...

De madrugada, el sabio y el joven llegaron a Lo-Yang. Las calles estaban limpias, la gente iba tranquilamente a sus asuntos y el aire fresco halagaba el olfato. Pasearon un rato por el palacio imperial, y luego se sentaron en el patio. El emperador se acercó a ellos sonriendo y dijo:

-Hoy es un día de paz y de amor.



En el camino de regreso, el estudiante manifestó su sorpresa:

-¿De dónde procede este cambio, si ayer mis ojos no encontraban por todas partes más que muerte y negatividad?

-Oh, es muy sencillo -dijo el sabio- LO QUE TÚ ERES SE REFLEJA A TU ALREDEDOR. Y DONDEQUIERA QUE ESTÉS VES TU PROPIA REALIDAD.

Mi reflexión: _____



Sobre el despertar

Discípulo: ¿Hay algo que yo pueda hacer para llegar a la iluminación?

Maestro: Tan poco como lo que puedes hacer para que amanezca por las mañanas.

Discípulo: Entonces, ¿para qué valen los ejercicios espirituales que tú mismo recomiendas?

Maestro: Para estar seguro de que no estas dormido cuando el sol comienza a salir...

Mi reflexión: _____

Está en tus manos

El pequeño Nube Roja se agachó para entrar en la tienda de su abuela. Ésta se encontraba junto al fuego, limpiando tubérculos para la cena. El humo salía por un hueco que había en lo alto y así el interior permanecía siempre cálido y limpio.

Al joven sioux se le veía azorado. La abuela preguntó dulcemente:

- ¿Qué te sucede, Nube? Te veo mal.

- ¡Otra vez mi hermano! Se ha ido con los demás a pescar y me ha dejado solo. ¡Qué rabia me da! ¿Por qué la gente es tan mala, abuela?

- Muy fácil, hijo mío. Dentro de nosotros habitan dos lobos: uno es cariñoso y feliz; el otro, envidioso y ruin. Los dos luchan en nuestro interior.

- ¿Y cuál acabará ganando? -preguntó el niño con los ojos bien abiertos.

- No hay duda: el que alimentemos mejor -concluyó la abuela.

Mi reflexión: _____



La taza llena

Una vez, hace mucho tiempo, hubo un sabio maestro zen. La gente de cerca y de lejos buscaba su consejo sabio. Muchos iban y le pedían que les enseñara el camino hacia la iluminación Zen. Pero rara vez el maestro hablaba.

Un día, un hombre importante, un gobernante acostumbrado al mando y la obediencia, fue a visitar al maestro:

-Hoy he venido a pedirte que me enseñes Zen. Abre mi mente para la iluminación.

El maestro le sonrió y dijo que discutirían el tema delante de una taza de té.

Cuando el maestro sirvió el té, llenó la taza, levantó más la tetera y comenzó a derramarlo por la mesa hasta llegar a las ropas del hombre rico.

El visitante, irritado, gritó:

-Basta, es usted un idiota; está derramando el té por todas partes. ¿No ve que su taza está llena?

El maestro zen dejó de verter y sonrió al invitado:

-Usted es como esa taza de té, tan lleno que nada le cabe. Vuelva a mí cuando la taza esté vacía. Vuelva a mí con una mente vacía.



Mi reflexión: _____

Estar presente

Un hombre se acercó a un anciano y le dijo así:

-Me han dicho que tú eres sabio... Por favor, dime qué cosas puede hacer un sabio que no están al alcance de las demás personas.

El anciano le contestó: -Cuando como, simplemente como; duermo cuando estoy durmiendo, y cuando hablo contigo, sólo hablo contigo.

-Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio-, le contestó el hombre, sorprendido.

-Yo no lo creo así-, le replicó el anciano, -pues cuando duermes, recuerdas los problemas que tuviste durante el día o imaginas los que puedes tener al levantarte. Cuando comes, estás planeando lo que vas a hacer más tarde. Y mientras hablas conmigo piensas qué vas a preguntarme o cómo vas a responderme, antes de que yo termine de hablar.

El secreto es estar consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada instante del milagro de la vida.



Mi reflexión: _____

El gato del gurú

Cuando, cada tarde, se sentaba el gurú para las prácticas del culto, siempre andaba por allí el gato del ashram distraendo a los fieles.

De manera que ordenó el gurú que ataran al gato durante el culto de la tarde.

Mucho después de haber muerto el gurú, seguían atando al gato durante el referido culto.

Y cuando el gato murió, llevaron otro gato al ashram para poder atarlo durante el culto vespertino.

Siglos más tarde, los discípulos del gurú escribieron doctos tratados acerca del importante papel que desempeña el gato en la realización de un culto como es debido...



Mi reflexión: _____

Cruzando el río



Un anciano maestro zen y dos discípulos andaban en paz y silencio por un largo camino. Hacia el mediodía llegaron a un río y vieron a una chica muy guapa sentada tranquilamente con los pies puestos en el agua. La chica contemplaba receptiva y seductora a los tres caminantes.

Los dos discípulos empezaron a mostrarse nerviosos ante tanta belleza. Los dos quedaron embelesados por el atractivo radiante del cuerpo de la chica y por la brillantez de su mirada. Poco a poco se fueron acercando, dejando al maestro en un segundo plano.

Ella, con actitud seductora, les miró y les dijo: -¿Quién de los dos podría ayudarme a cruzar el río?

Los dos muchachos se miraron y dirigieron un gesto interrogando al maestro que observaba lo que estaba pasando. El maestro lanzó una mirada profunda a cada uno de ellos sin decir nada. Después de un largo y tenso minuto de dudas, uno de los discípulos avanzó, y cogiendo a la mujer en brazos, la ayudó a cruzar el río entre sonrisas, caricias y mucha complicidad.

Una vez llegaron al otro lado del río se dieron un beso tierno y se despidieron sin dejar de mirarse. El joven se dio media vuelta y continuó el camino con el otro discípulo y el maestro.

El discípulo que se había quedado junto al maestro no dejaba de lanzar interrogadoras miradas al silencioso e impasible anciano que solo observaba. Pasaban las horas mientras avanzaban silenciosos por las montañas y valles. El discípulo que no había cruzado el río junto a la muchacha, realmente lo estaba pasando muy mal. Pero no decía nada. Por la noche, cuando llegaron a casa, sus movimientos delataban su estado interno: se quemaba con el fuego que encendía, se le caía el vaso de agua que sostenía entre sus manos, tropezaba con la raíz de un árbol del jardín... Su mirada siempre encontraba el rostro impasible y ecuánime del anciano, que lo observaba sin emitir juicio ni palabra.

Tres días después, la tensión llegó a ser tan dura, que el chico se dirigió hacia el maestro y le dijo con rabia: -¿Por qué no le has dicho nada a mi hermano, que rompiendo las reglas de la sobriedad ha encendido el fuego del erotismo con aquella chica del río?, ¿¿por qué?!, ¿¿por qué no le has dicho nada?!... ¡¡Y no me digas que la respuesta está en mi interior porque ya no puedo escuchar ni ver nada con claridad!!, ¡necesito entender!, dame una respuesta, por favor.

El anciano, dedicándole una mirada integral de rigor y benevolencia, le respondió con serenidad y contundencia: -Tu hermano ha tomado la mano de aquella mujer a un lado del río, y la ha soltado cuando ha llegado al otro lado. Tú has tomado la mano de aquella mujer a un lado del río, y aún no la has soltado.

Mi reflexión: _____

De camino a la fuente

Un aguador tenía dos grandes vasijas que colgaba de los extremos de un palo que sostenía en su espalda. Una tenía varias grietas por las que perdía agua, de modo que al final del camino sólo conservaba la mitad de agua, mientras que la otra era perfecta y mantenía intacto su contenido. La vasija sin grietas estaba orgullosa de sus logros.

Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada de su imperfección y de no poder cumplir su cometido. Así que al cabo de dos años le dijo al aguador: -Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque, debido a mis grietas, sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir por tu trabajo.

El aguador le contestó: -Cuando regresemos a casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo la tinaja y, en efecto, vio muchas flores hermosas a lo largo de la vereda; pero siguió apenada porque sólo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio. El aguador le dijo entonces: -¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y sembré semillas de flores. Todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recogerlas. Si no fueras exactamente como eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esa belleza. Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

Mi reflexión: _____



Leyenda del escorpión

Una antigua leyenda cuenta que un sabio, al ver un escorpión que estaba a punto de ahogarse, tendió su mano y lo rescató del agua.

El escorpión, apenas notó el contacto, picó la mano del sabio. En el movimiento, cayó de nuevo al agua, de nuevo el sabio lo rescató y otra vez recibió su mordedura. Y así una tercera vez.

Al verlo, un discípulo le preguntó por qué se empeñaba en salvar la vida del escorpión si ya había comprobado que siempre le picaba.

A lo que el sabio respondió: -Mi naturaleza (compasiva) es salvarlo; la suya, picar a quien se le acerca.



Mi reflexión: _____

¿Buena o mala suerte?

Una historia china habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos.

Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano labrador se acercaban para condolerse con él, y lamentar su desgracia, el labrador les replicó: -¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?

Una semana después, el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos. Entonces los vecinos felicitaron al labrador por su buena suerte. Este les respondió: -¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el labrador, quien se limitó a decir: -¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?

Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota le dejaron tranquilo.

¿Había sido buena suerte?... ¿Mala suerte?... ¿Quién sabe?...



Mi reflexión: _____

Observa y comprende... transformando la percepción



El discípulo llegó hasta el maestro y le dijo: - Maestro, por favor, te ruego que me impartas una instrucción para aproximarme a la verdad. Tal vez tú dispongas de alguna enseñanza secreta.

Después de mirarle unos instantes, el maestro declaró: -El gran secreto está en la observación. Nada escapa a una mente observadora y perceptiva. Ella misma se convierte en la enseñanza.

-¿Qué me aconsejas hacer?

-Observa -dijo el maestro-. Siéntate en la playa, a la orilla del mar, y observa cómo el sol se refleja en sus aguas. Permanece observando tanto tiempo como te sea necesario, tanto tiempo como te exija la apertura de tu comprensión.

Durante días, el discípulo se mantuvo en completa observación, sentado a la orilla del mar. Observó el sol reflejándose sobre las aguas del océano, unas veces tranquilas, otras encrespadas. Observó las leves ondulaciones de sus aguas cuando la mar estaba en calma y las olas gigantescas cuando llegaba la tempestad. Observó y observó, atento y ecuánime, meditativo y alerta. Y así, paulatinamente, se fue desarrollando su comprensión. Su mente comenzó a modificarse y su consciencia a hallar otro modo mucho más rico de percibir.

El discípulo, muy agradecido, regresó junto al maestro.

-¿Has comprendido a través de la observación?, preguntó el maestro.

-Sí -repuso satisfecho el discípulo-. Llevaba años efectuando los ritos, asistiendo a las ceremonias más sagradas, leyendo las escrituras, pero no había comprendido. Unos días de observación me han hecho comprender.

El sol es nuestro ser interior, siempre brillante, autoluminoso, inafectado. Las aguas no le mojan y las olas no le alcanzan; es ajeno a la calma y la tempestad aparentes. Siempre permanece, inalterable, en sí mismo.

-Ésa es una enseñanza sublime -declaró el maestro-, la enseñanza que se desprende del arte de la observación.

El Maestro dice: Todos los grandes descubrimientos se han derivado de la observación diligente. No hay mayor descubrimiento que el del Ser. Observa y comprende.

Mi reflexión: _____

¡Dejemos de correr!

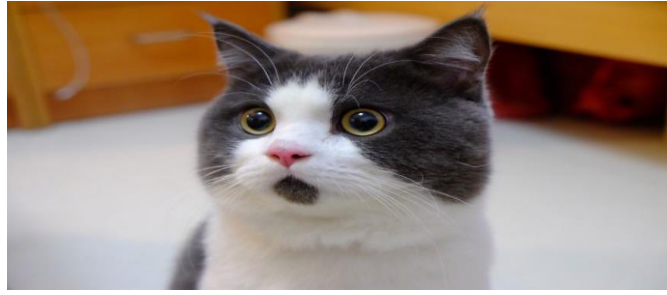
Humanos, ¡Dejemos de Correr!
¿Cuál es el origen del ‘mal’
en esta realidad no-dual?
El olvido del amor.
Escapar de la Fuente.
No hay ninguna fuerza trabajando ‘en contra’ del amor.
Sólo hay este olvido.
Esta alienación de nuestra naturaleza.
Esta imaginaria separación de la Totalidad.
Cuando estamos sintiendo dolor
y no somos capaces de estar con nuestro dolor,
culpamos.
Atacamos.
Reducimos a los demás a objetos.
Insultamos.
Inventamos chivos expiatorios.
Buscamos venganza.
Dividimos la realidad en ‘nosotros’ y ‘ellos’.
Una división falsa.
Es imperativo
en este momento de la historia humana
que todos despertemos.
Que aprendamos a estar presentes.
Que nos quedemos con nuestro dolor, en lugar de huir de él.
Que nos sosegemos en la angustia, en lugar de adormecerla.
Que abracemos el desconuelo, en lugar de culpar a los demás.
Dejemos que nuestros corazones se rompan juntos.
Reconozcamos la misma Conciencia
detrás de todos los ojos.
Miedo, ira, tristeza, aburrimiento, frustración -
¡nada de esto es un enemigo!
¡Todo son grandes maestros!
Invitándonos a acercarnos aún más,
y a terminar con el mal de huir.



Mi reflexión: _____

Permanece en la mente de principiante

Mi maestro solía decir: “Permanece en la mente del principiante. Nunca abandones esa mente de principiante,” porque en la



mente del principiante, las posibilidades son infinitas. Están abiertas. Cualquier cosa puede suceder. Estás abierto a aprender cualquier cosa que necesites aprender. Si tu visión de algo tiene que cambiar, estás abierto para que cambie. Sin importar lo profundo que hayas visto algo, sin importar lo mucho que creas conocer algo, permanece en la mente del principiante. No te hagas demasiado rígido. No importa cuán grande sea alguna revelación que hayas tenido, no importa la gran apertura en el corazón y en las profundidades de tu ser, si te mantienes en la inocencia, en la mente pura y clara, que nunca toma ninguna de sus ideas como verdad, entonces, habrá un potencial mucho mayor para que tus pensamientos y tu comunicación con los demás sea naturalmente inspirada.

Mi reflexión: _____

Pasado, presente y futuro ocurren simultáneamente

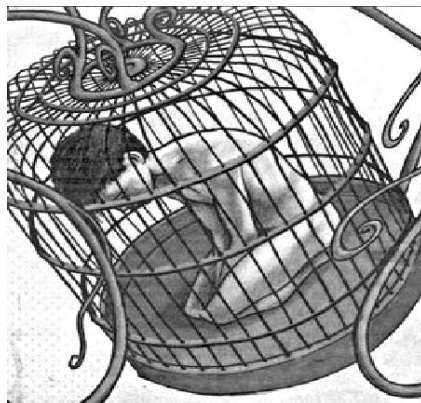


Mi reflexión: _____

Las trampas del ego

Si crees que es más "espiritual" andar en bicicleta o utilizar el transporte público para moverse, eso está bien, pero si juzgas a alguien que conduce un auto, entonces estás en una trampa del ego.

Si crees que es más 'espiritual' no ver la televisión porque crea problemas en tu cerebro, eso está bien, pero si juzgas a quienes todavía la ven, entonces estás en una trampa del ego.



Si crees que es más "espiritual" evitar chismes o los medios de comunicación, pero juzgas a aquellos que leen estas cosas, entonces estás en una trampa del ego.

Si crees que es más 'espiritual' hacer Yoga, convertirse en vegetariano, comprar solo alimentos orgánicos, comprar cristales, reiki, meditación, usar ropa "hippies", visitar templos y leer libros sobre iluminación espiritual, pero enjuicias a quien no hace esto, entonces tú estás atrapado en una trampa del ego.

Estar siempre consciente para sentirte superior. La idea de que tú eres superior es la indicación más grande que te encuentras en una trampa de tus egos. El ego quiere venir a través de la puerta de atrás.

Tendrás una idea noble, cómo empezar el yoga y luego cambia, para servir al objetivo de sentirte superior a los demás.

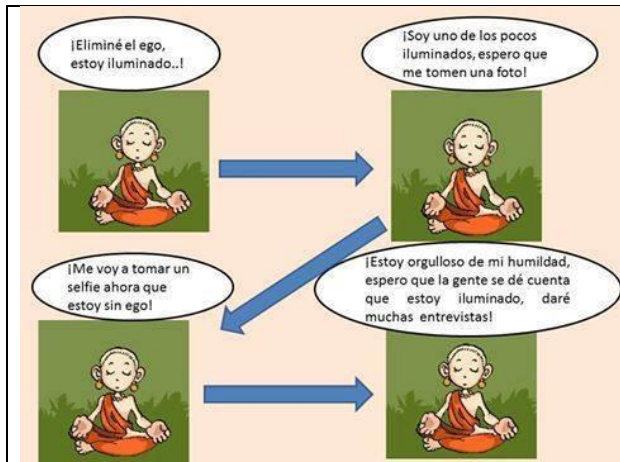
Empezarás a menospreciar a aquellos que no están siguiendo tu "camino espiritual". Superioridad, juicio y sentencia. Estas son las trampas del ego.

Mi reflexión: _____

Este cuerpo no soy yo

<p><i>«Este cuerpo no soy yo. Yo no estoy limitado por este cuerpo. Yo soy la vida sin límites. Nunca he nacido, y nunca he muerto. Mira el mar y el cielo lleno de estrellas, manifestaciones de mi maravillosa mente verdadera. Desde antes del tiempo, he sido libre. El nacimiento y la muerte son sólo puertas por donde pasamos, umbrales sagrados de nuestro camino. El nacimiento y la muerte son sólo un juego, el de las escondidillas. Así que ríe conmigo, agarrá mi mano y digamos adiós, despedámonos, volveremos a vernos muy pronto. Nos conocimos hoy. Nos reuniremos de nuevo mañana. Nos encontraremos en el origen de cada momento. Nos encontraremos el uno al otro en todas las formas de vida»</i></p> <p><i>Thich Nhat Hanh</i></p>	<p>Mi reflexión: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>
---	---

Ego iluminado



Mi reflexión: _____

El ego y la renuncia



Hay personas que han renunciado a todos sus bienes pero tienen un ego más grande que el de algunos millonarios. Cuando se suprime un tipo de identificación, el ego no tarda en encontrar otro. En últimas no le interesa aquello con lo cual se identifica, siempre y cuando tenga identidad. La oposición al consumismo o a la propiedad privada sería otra forma de pensamiento, otra posición mental, la cual puede reemplazar la identificación con las posesiones.

A través de ella la persona podría considerar que tiene la razón mientras que las demás personas están equivocadas. Sentir que tenemos la razón mientras que los demás están equivocados es uno de los principales patrones egotistas de la mente, una de las principales formas de inconciencia. En otras palabras, el contenido del ego puede cambiar; la estructura mental que lo mantiene vivo no.

El Ego y la Renuncia ~Eckhart Tolle~

Mi reflexión: _____

El reflejo de la vida

Había una vez un anciano que pasaba los días sentado junto a un pozo a la entrada de un pueblo.

Un día pasó un joven, se acercó y le preguntó lo siguiente: -Nunca he venido por estos lugares, ¿cómo es la gente de esta ciudad?

El anciano le respondió con otra pregunta: -¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de donde vienes?

-Egoístas y malvados, por eso estoy contento de haber salido de allá.

-Así son los habitantes de esta ciudad- le respondió el anciano.

Un poco después, pasó otro joven, se acercó al anciano y le hizo la misma pregunta: -Voy llegando a este lugar, ¿cómo son los habitantes de esta ciudad?

El anciano le respondió de nuevo con la misma pregunta: -¿Cómo son los habitantes de la ciudad de donde vienes?

-Eran buenos y generosos, hospitalarios, honestos y trabajadores. Tenía tantos amigos que me ha costado mucho separarme de ellos.

-También los habitantes de esta ciudad son así- respondió el anciano.

Un hombre que había llevado sus animales a beber agua al pozo y que había escuchado la conversación, en cuanto el joven se alejó le dijo al anciano: -¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta realizadas por dos personas?

-Mira- respondió el anciano- cada persona lleva el universo en su corazón. No son las gentes del lugar, sino nosotros quienes creamos nuestra propia realidad. Este viajero no encontrará bondad en ningún lugar. Quien no ha encontrado nada bueno en su pasado, tampoco lo encontrará aquí. En cambio, aquel que tenía amigos en su ciudad, también aquí encontrará amigos fieles y leales. Porque las personas son lo que encuentran en sí mismas, encuentran siempre lo que esperan encontrar.



Mi reflexión: _____

El gato del gurú

Cuando, cada tarde, se sentaba el gurú para las prácticas del culto, siempre andaba por allí el gato del ashram distraendo a los fieles.

De manera que ordenó el gurú que ataran al gato durante el culto de la tarde.

Mucho después de haber muerto el gurú, seguían atando al gato durante el referido culto.

Y cuando el gato murió, llevaron otro gato al ashram para poder atarlo durante el culto vespertino.

Siglos más tarde, los discípulos del gurú escribieron doctos tratados acerca del importante papel que desempeña el gato en la realización de un culto como es debido...



Mi reflexión: _____

La sabiduría de los niños

Una vez un padre de una familia llevó a su hijo a un viaje por el campo, con el firme propósito de que este viera cuán pobres eran las gentes que allí vivían, que comprendiera el valor de las cosas y lo afortunados que eran ellos. Estuvieron un día y una noche en la granja de una familia campesina muy humilde.

Al concluir el viaje y de regreso a casa el padre le preguntó a su hijo: -¿Qué te pareció el viaje?

-¡Muy bonito Papá!

-¿Viste cuán pobre y necesitada puede ser la gente?

-¡Sí!

-¿Y qué aprendiste?

-Vi que nosotros tenemos un perro en casa, ellos tienen cuatro. Nosotros tenemos una piscina de 25 metros, ellos tienen un riachuelo que no tiene fin. Nosotros tenemos unas lámparas importadas en el patio, ellos estrellas. Nuestro patio llega hasta la valla de la casa, el de ellos tiene todo un horizonte... Papá, especialmente vi, que ellos tienen tiempo para conversar y convivir en familia. Tú y mamá tenéis que trabajar todo el tiempo y casi nunca nos vemos.

Al terminar el relato, el padre se quedó mudo... y su hijo agregó: - Gracias papá por enseñarme lo ricos que podríamos llegar a ser...

Mi reflexión: _____



¿Qué prefieres, tener razón o ser feliz?

Los hábitos mentales favoritos del ego, los que le fortalecen, son la queja y la reactividad. Buena parte de la actividad emocional-mental de muchas personas consiste en quejarse o reaccionar contra esto o lo otro. Ello hace que los demás, o la situación, estén «equivocados», mientras que ellos «tienen razón». Teniendo razón se sienten superiores, y sintiéndose superiores fortalecen su sentido del yo. En realidad sólo están fortaleciendo la ilusión del ego.

No hay nada que el ego defienda con mayor pasión, que su derecho a “tener la razón”, aunque el precio por ese triunfo sea la pérdida de la paz, la compañía, la felicidad e incluso el amor.

El quejarse incluye el buscar culpa y fallos en los demás y el hacer comentarios negativos, ya sea de viva voz o en pensamiento. Presta especial atención al quejarse sin un propósito de enmienda, ese tipo de queja que no provoca un cambio positivo en una situación o en una persona. Por ejemplo el quejarse sobre el tráfico, el tiempo, el tener que esperar en una cola o al teléfono. También quejas sobre algo que alguien hizo o dijo (o que por el contrario no hizo o no dijo), quejas sobre tu pareja, el trabajo, la economía, la salud y determinados grupos de personas. Nota esa voz que articula la queja en tu mente. Nota que sólo está intentando llevar la razón, sentirse superior o sentirse más separado del resto. Cada vez que notes esta voz quejándose, pregúntate si puedes aceptarla como lo que es en realidad: un patrón antiguo en tu mente, la voz del ego. No es quién tú eres en realidad.



Mi reflexión: _____

La casa abandonada

Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa. El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir se topó con una puerta semi-abierta; lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta de que dentro de ese cuarto había 1000 perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los 1000 perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y les ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los 1000 perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él. Cuando salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo: ¡Qué lugar tan agradable! ¡Voy a venir más seguido a visitarlo!

Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se encontró entrando al mismo cuarto. Pero a diferencia del primero, este perrito al ver a los otros 1000 del cuarto se sintió amenazado, ya que lo estaban viendo de una manera agresiva. Posteriormente empezó a gruñir; obviamente vio como los 1000 perritos le ladraron también a él. Cuando este perrito salió del cuarto pensó: ¡Qué lugar tan horrible es este! ¡Nunca más volvería a entrar allí!

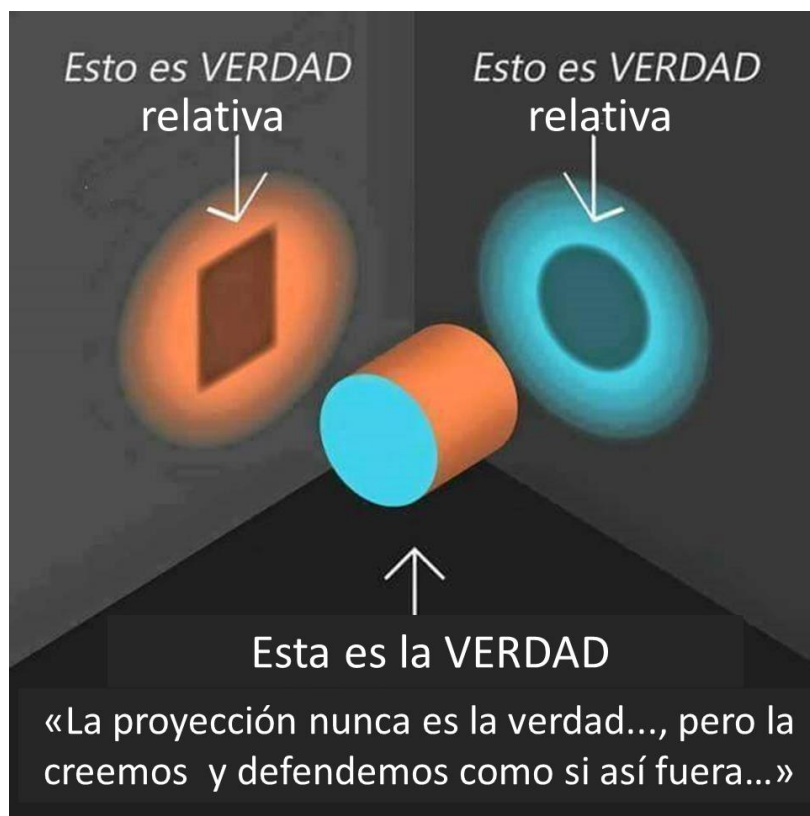
En el frente de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía "La casa de los 1000 espejos". No eres responsable de la cara que tienes, eres responsable de la cara que pones. "Todos los rostros del mundo son espejos"... Decide qué rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás.

Mi reflexión: _____



Sobre la percepción... Verdad relativa vs verdad absoluta

Según la perspectiva de un observador diríamos que el objeto es un círculo y según la perspectiva de otro diríamos que es un cuadrado, cada uno tendría una visión diferente y desde sus puntos de vista parciales ambas serían verdaderas. Sin embargo la realidad es otra, no es ninguna de las dos cosas, pero desde la percepción limitada no se puede ver el cuadro completo...



En este mundo, lo que llamamos verdad, es relativa..., cada uno tiene su propia verdad y pueden ser radicalmente opuestas. En este mundo nada tiene significado si no es porque una cosa está en relación con otra. La dualidad es la marca de todo lo que percibimos, un mundo de opuestos entremezclados en donde el amor está mezclado con el sufrimiento; el placer con el dolor, el bien con el mal...

La Verdad, entendida como absoluto Conocimiento (de Conocerse) y puro Amor Incondicional se caracteriza porque no cambia, siempre es Verdad, es inmutable, permanente, presente,... eterna. La Verdad tiene que ser verdad siempre y no puede cambiar después, pues sería mentira. Sin embargo, en este mundo todo cambia... es impermanente, empieza y se acaba... nada es constante...

Pero aquello que es capaz de darse cuenta de que todo cambia... eso no cambia, porque si cambiara, no sería consciente del cambio... esa CONSCIENCIA es VERDAD... esa CONSCIENCIA ES LO QUE SOMOS...

Mi reflexión: _____

No sé quién soy

No sé quién soy...
No sé si soy persona o cosa,
hombre o mujer,
joven o anciano,
loco o sabio,
no sé si soy del norte o del sur
del cielo o de la tierra,
¡pero sí sé que soy condenadamente Feliz!

Mis estrechas certezas se han trocado en
la bendita incertidumbre de no saber,
y me he transformado en el misterio de la Alegría.
En ese vacío insondable encontré un Universo,
Un Verso-Uno que se danza y se baila en el regocijo de mi risa.
La vibrante Vida que brota de esta mente silenciosa
y de este corazón enamorado, es la creación de los niños felices.

Juguemos eternamente en el regazo de Nuestra Madre Amor
el juego de la Felicidad, tú y yo... Yo por siempre.
Seamos estrellas y amanecer.
Mar, olas y arena,
horizontes de mundos nuevos conocidos,
veleros navegando sobre las estelas del perdón.

Seamos el guía, la brújula y el faro,
seamos música y poesía para cantarle al Amor,
y vivamos naciendo sin límite en la Plenitud
de esta Bienaventurada Creación.



Mi reflexión: _____

Cuento samurái: El regalo

Era una vez un Gran Samurái que vivía cerca de Tokio. Aunque Viejo, se dedicaba a enseñar el arte Zen a los jóvenes. A pesar de su edad, corría la leyenda de que aún era capaz de derrotar cualquier adversario.

Cierta tarde, un guerrero conocido por su total falta de escrúpulos apareció por allí. Este guerrero que era un especialista en la técnica de la provocación, esperaba que su adversario hiciera el primer movimiento y después con una inteligencia privilegiada para captar los errores del contrario atacaba con una velocidad fulminante. Nunca había perdido un combate.

Sabiendo de la fama del viejo samurái, estaba allí para derrotarlo y así aumentar su fama de invencible.

El viejo aceptó el reto y se vieron en la plaza pública con todos los alumnos y gentes del lugar.

El joven empezó a insultar al viejo maestro, le escupió y le ofendió con todo tipo de desprecios a él, sus familiares y antepasados.

Durante varias horas hizo todo para provocarlo, pero el viejo maestro permaneció impasible.

Al final de la tarde, exhausto y humillado, el joven guerrero se retiró. Y los alumnos, sorprendidos, preguntaron al maestro como pudo él soportar tanta indignación.

- Si alguien te hace un regalo y tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece ese regalo? -preguntó el samurái.

-A quien intentó entregarlo, -respondió uno de los discípulos.

-Lo mismo vale para la injuria, la rabia, la calumnia y los insultos. Cuando no son aceptados, continúan perteneciendo a quien los traía consigo.

MORALEJA: Tu paz interior depende exclusivamente de ti...



Mi reflexión: _____

El amor y la libertad

Cuenta una vieja leyenda de los Indios Sioux, que una vez llegaron hasta la tienda del viejo brujo de la tribu, tomados de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Azul, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu.

-Nos amamos- empezó el joven.

-Y nos vamos a casar- dijo ella.

-Y nos queremos tanto que tenemos miedo...

Queremos un hechizo, un conjuro o un talismán, algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos, que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar la muerte.

-Por favor... -repitieron – ¿hay algo que podamos hacer?

El viejo los miró y se emocionó al verlos tan jóvenes, tan enamorados y anhelantes esperando su palabra...

- Hay algo... -dijo el viejo- pero no sé... es una tarea muy difícil y sacrificada

- Nube Azul -dijo el brujo- ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola y sin más armas que una red y tus manos y cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Si lo atrapas, deberás traerlo aquí con vida el tercer día después de luna llena. ¿Has comprendido?

- Y tú, Toro Bravo -siguió el brujo- deberás escalar la Montaña del Trueno. Cuando llegues a la cima, encontrarás la más brava de todas las águilas, y solamente con tus manos y una red, deberás atraparla sin heridas y traerla ante mí viva el mismo día en que vendrá Nube Azul. ¡Salgan ahora!

Los jóvenes se abrazaron con ternura y luego partieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte y él hacia el sur. El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con las bolsas que contenían las aves solicitadas. El viejo les pidió que con mucho cuidado las sacaran de las bolsas: eran verdaderamente hermosos ejemplares.



- Y ahora, ¿qué haremos? -preguntó el joven – ¿los mataremos y beberemos el honor de su sangre?

- No – dijo el viejo.

- ¿Los cocinaremos y comeremos el valor en su carne? – propuso la joven.

- No – repitió el viejo – Harán lo que les digo: tomen las aves y átenlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero. Cuando las hayan anudado, suéltelas y que vuelen libres.

El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros. El águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse por el piso. Unos minutos después, irritadas por la incapacidad de volar libremente, las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.

Este es el conjuro – dijo el anciano – jamás olviden lo que han visto. Son ustedes como el águila y el halcón. Si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse el uno al otro. Si quieren que el amor entre ustedes perdure, vuelen juntos... pero jamás atados.



Mi reflexión: _____

Poema de Permisi3n



No intentes cambiar a nadie:
 limítate a iluminar...,
porque es tu luz la que invita
 a tu prójimo a cambiar...,
Que en estos tiempos extraños
 en que elegiste volver,
 tu tarea, compañero,
no es otra que la de “ser”.
Y si ese que va a tu lado
se encuentra dormido acaso,
 respeto su desarrollo
 y su aparente retraso...
Contéplalo con ternura
 y acéptalo tal cual es,
 y déjalo que prosiga
marchando sobre sus pies.
No te olvides que él está
siguiendo su “plan de vida”:
ese que le armó su alma
al preparar su venida.

Y tú no puedes lograr
que eleve sus vibraciones,
ni con presiones abiertas
ni sutiles empujones...,
porque hay ciclos en la vida
que no se pueden forzar:
 ¡ya su corazón un día
 se abrirá de par en par!
Y entenderá cabalmente
de forma clara y certera,
que esta vida es solamente
una ilusión pasajera...
Tú entra en tu propio silencio,
y en forma suave y callada,
deja que tu luz interna
se filtre por tu mirada.
Tu impronta suave y serena
produce su propia acción,
y esparce sobre las cosas
silenciosa inspiración...
Y cuando dejas que el otro
transmute su propia cruz,
no intentas cambiar a nadie...
 ¡pero los cambia tu luz!

Mi reflexión: _____

Sobre el cambio...



Mi reflexión: _____

¿A qué te aferras?....

Tshunulama era una muchacha que sentía su corazón esclavizado por una relación de amor. Y por más lágrimas que sus ojos derramaban, y por más que su mente le decía que tenía que soltar y nacer a la verdadera independencia, su corazón no sabía cómo salir del torturador apego que padecía. Noche tras noche, tan solo experimentaba un recuerdo obsesivo de aquel ser ante el que se sentía ignorada y humillada.

Tshunulama estaba confusa y frustrada, cada vez comía menos y no mostraba verdadero interés por nada. Así pasaban las horas y los días, atrapada en temores e imágenes pasadas, mientras contemplaba el cielo del atardecer deseando que su vida terminara. Tshunulama sentía que se había convertido en una esclava del recuerdo, agarrada a una cuerda de su memoria que no podía soltar su mano aferrada. Soltar...tan sólo de pensarlo el miedo aterrador la invadía...

Un día aparentemente como otro cualquiera, soñó que saliendo de su corazón, aparecía ante su vista la imagen de un anciano de ojos profundos y de mirada familiar y sabia...

Aquel anciano, dirigiéndose a ella pleno de ternura, le dijo:

"Basta, no temas, suelta la cuerda que ata tu vida y esclaviza tu alma."

"No puedo, es que no puedo" -Respondió Tshunulama- "Me da miedo, caería, siento que me moriría... es superior a mí"...

"No es así". Contestó él. "Desde que tu corazón se siente esclavo, has dejado de vivir tu propia vida. Tú eres capaz de soltar Tshunulama, cuando así lo hagas, tú sabes en lo más profundo de ti que sentirás un gozo muy intenso y la paz que mereces. Anda, comienza por soltar un dedo"



"No puedo", decía ella. "No obstante, ¿podré hacerlo? ¿será seguro? ¿tengo el coraje suficiente? Se preguntaba en pleno conflicto. De pronto, aprovechando una brisa de esperanza, soltó un dedo y aceptó el riesgo... Al momento, se sintió aliviada al ver que no caía, ni nada terrible sucedía, sino que por el contrario una sensación de libertad y paz acariciaban su alma...

Pero, ¿sería posible mantener aquella paz y felicidad? se preguntaba comenzando a sentir las sombras de las emociones y ataduras viejas...

"Confía en mí, le dijo el anciano, respira hondo y mira en tu interior"... Tshunulama siguiendo sus indicaciones sintió que podía ver con claridad sus miedos, y con una serenidad inusitada contempló a las partes más ruidosas de su mente proclamando que soltar más la cuerda sería una locura... voces asustadas que le advertían que el hecho de soltar iba en contra de todo lo que había hasta entonces deseado e incluso aprendido... Sentía que si soltaba, lo que en realidad, le esperaba era un oscuro abismo de desamor y soledad.

¿"Deseo realmente la libertad y la autonomía como para arriesgar lo que tanto aprecio"? Se decía. ¿"Cómo puedo estar segura de que no caeré"? Tshunulama respirando profundamente, comenzó a explorar sus miedos y sus deseos ¿Qué era realmente lo que quería de la vida? ¿Cuáles eran sus verdaderos propósitos? ¿Para qué había nacido? Sin darse casi cuenta, su mente se ensanchaba...

Poco a poco, comenzó a sentir sus dedos más sueltos y conforme permitía que algo muy profundo aflojara su mano aferrada, también una corriente de paz y renacimiento brotaba en su alma...

Ya tan sólo quedaba un dedo asido fuertemente a la cuerda que la esclavizaba... una parte de ella le decía que ya debía haberse caído a ese abismo que tanto temía... sabía que soltar ese último dedo era algo que dependía exclusivamente de ella... intuía que sus miedos eran tan sólo fantasmas de su mente, recuerdos de viejas pérdidas, memorias de antiguas heridas que se agolpaban y confundían su cabeza.

Confianza en su intuición, aflojó el último dedo y, de pronto, observó que nada sucedía... comprobó que permanecía exactamente donde estaba... y entonces se dio cuenta atónita que había estado todo el tiempo sobre el suelo... todos sus miedos tan sólo habían sido vividos en su mente... podía salir, abrir puertas y ventanas, sentir el horizonte y respirar la fuerza de la vida que en su interior ya circulaba. Todo el Universo renacía en el rostro sonriente de una nueva Tshunulama. Su corazón era libre y ya podía aprender a sentir qué era el verdadero amor y libertad que intuía su alma.

¿Y tú, a qué te aferras?...



Mi reflexión: _____

El perdón



*«Mi vida es como un cristal hecho pedazos», dijo el visitante. «Mi alma está corrompida por el mal. . . ¿Puedo tener alguna esperanza?»
«Sí», dijo el Maestro. «Hay algo con lo que se repara cualquier cosa rota y se limpia cualquier mancha».
« ¿Y qué es ?»
«EL PERDÓN».
« ¿Y a quién he de perdonar?»
«A todos: a la vida, a Dios, a tu prójimo... y, sobre todo, a ti mismo».
« ¿Y cómo se hace ?»
«Comprendiendo que no hay que culpar a nadie», dijo el Maestro,
«A NADIE».*

~Anthony de Mello~

Mi reflexión: _____

Construir un puente

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas adyacentes cayeron en un conflicto. Este fue el primer conflicto serio que tenían en 40 años de cultivar juntos hombro a hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes de forma continua. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente.

Comenzó con un pequeño malentendido y fue creciendo hasta llegar a ser una diferencia mayor entre ellos, hasta que explotó en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis. Al abrir la puerta, encontró a un hombre con herramientas de carpintero. "Estoy buscando trabajo por unos días", dijo el extraño, "quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ser de ayuda en eso".

"Sí", dijo el mayor de los hermanos, "tengo un trabajo para usted. Mire al otro lado del arroyo aquella granja, ahí vive mi vecino, bueno, de hecho es mi hermano menor".

"La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros y él tomó su bulldozer y desvió el cauce del arroyo para que quedara entre nosotros".

"Bueno, él pudo haber hecho esto para enfurecerme, pero le voy a hacer una mejor. ¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca, una cerca de dos metros de alto, no quiero verlo nunca más."

El carpintero le dijo: "Creo que comprendo la situación. Muéstreme donde están los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes y le entregaré un trabajo que lo dejará satisfecho."

El hermano mayor le ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y dejó la granja por el resto del día para ir por provisiones al pueblo.

El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó, el carpintero justo había terminado su trabajo.

El granjero quedó con los ojos completamente abiertos, su quijada cayó. ¡¡¡No había ninguna cerca de dos metros!!! En su lugar había un puente. ¡¡Un puente que unía las dos granjas a través del arroyo!!- Era una fina pieza de arte, con todo y pasamanos.

En ese momento, su vecino, su hermano menor, vino desde su granja y abrazando a su hermano le dijo: "Eres un gran tipo, mira que construir este hermoso puente después de lo que he hecho y dicho!!".

Estaban en su reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas. "No, espera!", le dijo el hermano mayor. "Quédate unos cuantos días. Tengo muchos proyectos para ti", le dijo el hermano mayor al carpintero.

"Me gustaría quedarme", dijo el carpintero, "pero tengo muchos puentes por construir".



Mi reflexión: _____

El verdadero perdón

¿Cómo perdonar?

No tuviste otra opción. Y tampoco ellos.

¡Perdón instantáneo, cuando estés listo!

Debido a todo por lo que estabas pasando,

cómo te sentías en ese momento,

los pensamientos que pasaban por tu mente,

lo que creías en ese momento,

los lentes a través de los cuales veías el mundo,

el miedo y el dolor que estabas tratando de resolver;

debido a las heridas que no habían sanado aún,

las visiones que aún no te llegaban,

la información que te hacía falta en ese momento,

los horizontes que aún no se aclaraban...

no tuviste otra opción que actuar como actuaste,

decir lo que dijiste, hacer lo que hiciste,

elegir lo que elegiste, y ellos tampoco.

Todos hicieron lo mejor que pudieron,

de acuerdo a lo que pensaban que eran en ese momento.

Es sólo en retrospectiva que pareció que había otra elección,

y eso es lo que nos vuelve locos.

No se trata de aprobar lo que pasó, por supuesto, o encontrar excusas,

ni tampoco debe ser utilizado para justificar cualquier tipo de violencia que haya surgido.

Esta reflexión está dedicada únicamente al verdadero perdón, en el aquí y el ahora, a la posibilidad de dejar ir y seguir adelante,

de salir de la limitada y dolorosa creencia de que el pasado pudo haber sido diferente,

y re-dirigirnos al sitio en donde el verdadero cambio y la reconciliación puede darse,

en tu sitio de verdadero poder: el momento presente, inmediato, vivo y completo en sí mismo,

independientemente de lo que haya sucedido en el pasado.

Y si no puedes perdonar en este momento,

si no eres capaz de escuchar este mensaje ahora,

si tu alineación parece imposible, también estás perdonado.

Honra el sitio en donde te encuentras, amigo.

Honra el lugar en donde te encuentras. Estás haciendo lo mejor que puedes.



Mi reflexión: _____

Mindful-links...

Ecología mental

<https://youtu.be/MOtilM2sGCo>

Dé más tiempo al Ser y menos al hacer: será más feliz

<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20170106/413132500869/de-mas-tiempo-al-ser-y-menos-al-hacer-vivira-mejor.html>

Agradecidos en el momento presente

<https://www.youtube.com/watch?v=CpZH63i7NJo&feature=youtu.be>

No dualidad advaita

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

Darse cuenta

<http://www.advaitainfo.com/textos/darse-cuenta.html>

Contemplación, el camino místico olvidado por los cristianos:

<http://www.lanubedelnosaber.com/2013/07/contemplacion-el-camino-mistico-olvidado-por-los-cristianos/#more-409>

Wayne y su naranja

<https://www.youtube.com/watch?v=22jIlvU7PsA>