

Trazos de una vida...Soy lo que soy

Abusos Sexuales. La Fortaleza que conduce hacia la Espiritualidad.

El amor es sanación.

## INDICE

Introducción.....	3
Caótico caos...Transición.....	3
Abusos sexuales. La Fortaleza que conduce hacia la espiritualidad.....	5
¿Por qué es tan largo el proceso de sanación?.....	6
Pasos en el proceso de sanación.....	6
Un camino hacia la espiritualidad.....	7
Perfil del abusador.....	8
El amor es la clave.....	8
ESENCIA.....	9
Utiliza el estiércol de la vida para abonar las flores.....	9
Gratitud por cada nuevo día!.....	10
Ayuda sencilla.....	10
Remedios para el alma.....	10
Flujo de energía.....	10
Baila como un árbol.....	11
Olvida tus problema riendo.....	11
El arte del corazón.....	12
La alegría de amar.....	12
Abre los pétalos del corazón.....	12
Haz que tu amor sea como la respiración.....	12
La respiración del amado.....	13
Cuando dos respiran como uno.....	13
De la mano de forma consciente.....	13
Mira con ojos de amor.....	14
Enamórate de ti mismo.....	14
Hazle sitio a la alegría.....	14
¿Todavía estás aquí?.....	15
Siéntete como un dios.....	15
Recuerda al que está dentro.....	15
La danza de la luna.....	16
Limpia tu mirada.....	16
Liénate con el amanecer.....	16
La fuente de la luz.....	16
Acepta lo negativo.....	17
En el séptimo cielo.....	17
Imagínatelo.....	17
Sonríe desde el vientre.....	18
Derriba la gran muralla china.....	18
El mantra "sí".....	19
No estés triste: ¡enójate!.....	19
Date cuenta tres veces.....	20
Primera y última vez.....	20
Conéctate con el cuerpo en la salud.....	20
Meditación en movimiento.....	21
Sé más sensible.....	22
Conclusión.....	23
Bibliografía.....	24

## Introducción

Entonces no lo sabía, no era consciente, pero creo que por primera vez con cinco o seis años, conecté con la espiritualidad como hoy la concibo...

Aquellas terribles noches oscuras de verano en las que en mi mundo infantil yo creía que me estaba muriendo..., sentía que "eso" era morir..., aunque para "él" era un juego..., "yo era su muñeca" y era "nuestro secreto"..., a mí ese juego me parecía la muerte y desde ese lugar al cual me evadía "no sé cómo", veía mi pequeño cuerpecito de niña pequeña y vulnerable aplastado..., no quería sentir, pues no podía respirar..., no podía moverme..., no podía gritar..., no podía llorar..., así que... "me estaba muriendo...".

Ahí afuera, en el patio, estaban los jazmines que me hablaban a través de su olor..., yo sentía ese aroma tan característico de las noches de verano y esa fragancia me conectaba con la vida..., me hablaban diciéndome:

"Estás viva...", "estamos contigo..."

Así descubrí en ese mundo de dolor y sufrimiento, que había "algo o alguien", que estaba ahí, a pesar de todo cuidando de mí..., no sabía qué o quién era..., pero presentía su presencia..., esa presencia que me ayudó a "sobrevivir...", esa presencia que me conectaba con el mundo a través de los jazmines...

Allí había quedado sepultada una parte de mi alma junto con las ilusiones de la persona que quedó atrapada en un mundo incomprensible...

¿Cómo podía comprender que esa vida que me había tocado era el principio de algo que con el paso de los años me llevaría al anhelo de volver a "rescatarme" y hallar la raíz de ese enigma que permaneció oculto y pudriéndose hasta que pudo encontrar una vía de salida...?

No somos víctimas ni verdugos..., somos el resultado del rompecabezas que nos tocó en este juego del mundo; ahora puedo llegar a comprender que ese era mi papel..., Seguir en el teatro de la vida, jugando a un juego que no comprendía...

Ahora soy la niña inocente que fui..., libre de miedos, de culpas, de resentimiento, de capas de protección... Ahora puedo conectar con esa Presencia que en aquellos momentos fue mi guía y ahora es la Esencia que soy y que somos....

Difícil de comprender cuando se está atravesando por ese canal de confusión donde todo es oscuridad como un túnel inacabable... ¿dónde está la luz...? Pero cuando descubres que para hallar esa Luz sólo tienes que mirar enfocando la mirada serena dentro..., llega esa comprensión tan buscada..., liberándote de capas y capas de lodo ya seco..., lodo que sólo pesa en el alma y en el cuerpo haciendo el camino más duro...

### Caótico caos...Transición...

Hablando de confusión y oscuridad...

Todo me lleva a este momento..., momento de transición...

Atravesando el túnel de dolor y oscuridad..., ahí aprendí que todo es transitorio..., caminando, bajando y bajando..., descendiendo a las cuevas subterráneas de la inconsciencia colectiva y permanente que nos arrolla...

Es primavera..., sólo puedo escribir en este momento sobre lo que siento...

Luce el sol, ¿o no...? florecen las margaritas..., la belleza de lo extraordinario en lo ordinario...; una solitaria amapola oscila con el viento, ¿estará mañana en el mismo lugar..?

Las flores de azahar emanan con su belleza y aroma cánticos que vibran en las ondas celestiales de la dimensión que va más allá de la distancia y el tiempo...

Las suaves nubes de algodón me acarician en la lejanía de su presencia..., gracias, dulces y bondadosas esponjitas...!

Ahora, una lágrima quiere asomar desde el fondo de un corazón construido de pedacitos de dolor enterrado..., un corazón que quería gritar en el silencio y quedó atrapado en una cárcel con barrotes forjados del sufrimiento que no tuvo palabras para expresarse...

Ahora, una lágrima asoma al ver a ese pajarito que me hizo feliz con su alegre trino.. pero ese pajarito y su trino ya han dejado de existir...; una lágrima sigue a otra..., ¿llorar por el dolor de los humanos...? ¿llorar por lo que quedó atrás inerte y sin vida..? ¿llorar...? No sé si debo llorar...

Vida, muerte; risa, lágrimas; placer, dolor; arriba, abajo; dentro, fuera; luz, oscuridad...

La dulce niña que creció lentamente y llegó a mi morada...

El mar azul me libera y me llena, su fortaleza es la mía... Aquí estoy, eres mi camino...

Soy la partícula que queda y se posa como una mariposa, volando..., parando..., cesando...

¿Dónde estoy ahora...? Sólo puedo escribir desde lo que soy... desde lo que siento; no tengo información en mi memoria, no tengo un disco ordenado... soy así en este momento, un conjunto de trazos desordenados... no aspiro a otra cosa que no sea sólo poner un granito de arena y llegar a otros seres de trazos como lo soy..., llegar con mi alma a otras almas, pues sólo desde mi alma en este momento soy capaz de existir..., mi alma o el ser que me conecta con este diseño del mundo que ahora me ha tocado ver..., sólo desde ahí... ( ¡qué pesado el hombre con el coche anunciando la misa del mes de fulanita de tal..., lo repite una y otra vez...!); curiosos somos los humanos, nos repetimos una y otra vez con los mismos patrones, los mismos errores, los mismos tropiezos, y creemos que somos los seres más inteligentes... ¿Es inteligente subirse en la rueda del sufrimiento una y otra vez...?

Ascensión, ya estás otra vez en una encrucijada, como si fuese la primera vez que saliese al mundo..., y ¿todo lo aprendido...? ¿dónde está...? ¿de qué sirven recorrer los mismos caminos una y otra vez...?

Se supone que elegí mi vida en este planeta llamado Tierra... mi alma fue quién eligió y supongo que ella si tendrá la inteligencia transpersonal para saber la causalidad de esa vida..., pues en este momento "YO" como humana terrícola cabezota no entiendo; estoy atascada..., pero depositaré la confianza en ese alma que siempre ha estado ahí observando...

¿Alma y Ser interior es lo mismo...?

¿Ser Interior es conexión con todo lo demás...?

¿Alma es más individual...?

Imagino a mi alma bohemia y despistada, jugando con las flores y hablando con los árboles..., venerando a los pájaros y riendo..., como un payaso juguetón y distraído que alegra con su estado de plácida bondad...

Soy Amor y tengo la libertad de elegir mi actitud y lo que quiero..., dos llaves para la sanación...

Amor para cerrar heridas, libertad de elegir lo que soy...

Para ello Confío.... Confío... Confío...

Me abro al milagro. Me perdono por maltratarme...; conecto con la fortaleza que he ido cultivando y me abro con Atención a la aventura...

El silencio me acompaña y me conduce a la armonía y Paz que necesito..., me entrego a la Totalidad de lo existente...

Sigo caminando... Lo decido así...

Envuelta en sombras de dolor y oscuridad..., aparecieron los espasmos que me recordaron que debía conectarme con la energía sanadora mía y del universo, que dentro de mí, está el poder de la sanación...

He pasado del oscuro infierno a tocar la Luz del cielo... la caricia del Amor en mi cuerpo y en mi alma... Sanación... Cuidarme... Mimarme...

Eso es lo que decido... Cuidar de mí con mucho amor... Lo merezco... Si estoy ahora en este lugar y en este momento, es mi lugar y mi momento...

No pretendo ser alguien ni llegar a nada... simplemente vivir cada día... cada instante... sentir...

## **Abusos Sexuales. La Fortaleza que conduce hacia la espiritualidad.**

Cuando empecé a trabajar sobre este tema llegué a estar tan perdida que creí que me estaba volviendo loca..., fue un proceso largo, lento y duro; recordar, revivir sentimientos... hasta poder aceptar, pues si sigues adelante, se llega a la sanación.

Ahora sólo quiero si puedo ayudar en algo con mi experiencia, dándome cuenta con el tiempo que gracias a ello estoy dónde estoy y tengo la fortaleza necesaria que precisamente en este momento de mi vida necesito para afrontar lo que me toca, como en tantas otras situaciones anteriores que he tenido que atravesar..., esa fortaleza creció en gran parte gracias a estos episodios, así que no debo menos que sentirme agradecida, aunque ahora resulte extraño oírlo y desde luego para cualquier persona que esté en pleno proceso de sanación de abusos, decirle esto es como darle una patada..., hay que procesar mucho antes para llegar a aceptar y poder comprender...

Era una niña de cinco o seis años cuando quedaba en casa de mis tíos, y él aprovecho para convertirme en su juguete, según decía era su "muñeca"... y lo único que hacíamos era "jugar", por lo que para mí la palabra "juego", siempre fue motivo de confusión..., al igual que tantas otras cosas... ¿cómo podía comprender que una persona que se suponía debía cuidar de mí..., me producía tanto dolor y sufrimiento...?, en mi mente infantil era inaceptable e incomprensible lo que pasaba..., ¿qué era aquello...?, ¿Por qué me estaba pasando a mí...?, "Seguramente yo era tan mala que eso era un castigo...", y "me moría sin morirme...", además de que no podía contarlo a nadie pues entonces habría un castigo mayor: "me encerraría para siempre en ese sótano tan oscuro que me daba tanto miedo"...

Perdí la confianza en mí y en el mundo..., era como "caer y ahí te las arreglas"... El amor... ¿qué era eso...? ¿amor era lo que me estaba pasando...?, pues si eso era amor... adiós al amor, no quería esa clase de amor...

Ahí quedó sepultada una parte de mí, que de alguna manera sí que "murió"... aprendí a sobrevivir para poder seguir adelante y me convertí en una "niña buena", que sacaba las mejores notas en el colegio, hasta me dieron un diploma de "alumna distinguida", por sacar dos cursos en el mismo año en el Teatro Romea, lo más bonito para mí fue una representación del Lago de los Cisnes..., fui una niña ordenada, que cuidaba de mis hermanos menores, era como su mamá, obedecía en todo..., era la niña ejemplar..., todo para que nadie supiera "lo terrible y mala que era en realidad", y así de alguna manera me querrían...

De esa forma, mi mente dejó archivado todo lo que pasó en el subconsciente olvidando esa parte de mí que era "defectuosa"...; es necesario olvidar para poder soportar pues si no, un niño pequeño no podría con tanto dolor..., ese es un mecanismo de defensa para poder sobrevivir con una vida medianamente normal y aceptable...

Pero tarde o temprano, todo lo que llevamos dentro tiene que salir y si está muy reprimido... ¿qué pasa? Que puede explotar, como una olla a presión que ya no puede más...

Con el tiempo volví a repetir una situación similar de acoso sexual en el trabajo de un jefe que otra vez quería un "juguetito para entretenerse...", otra vez el miedo, las amenazas..., el recordarme "que no valía nada", bueno "valía regalos y posición...", si aceptaba... si no pues con sus influencias nunca llegaría a ningún sitio y si contaba algo ¿quién me iba a creer a mí...?, y claro, como era el mensaje que llevaba grabado pues le creí..., por supuesto me fui de allí un día que me preparó una encerrona... y ya no volví más, pero con la idea reforzada de que no llegaría a ningún sitio, por tanto, abandoné todos mis sueños, dejé los estudios y seguí subsistiendo...

Pero de alguna manera ese sí fue el resorte para con el tiempo explotar, caer en un vacío de desesperación y buscar ayuda terapéutica para poder "rescatarme".

Entre tanto siguieron sucediendo situaciones que me hacían cada vez más conectar con la fortaleza que estaba despertando cada vez más, como el deterioro y muerte de mi padre, suicidándose.

Aunque antes ya había aparecido en mi vida un "ángel" que ya no se separó en ningún momento de mí, que es mi pareja y sigue compartiendo mi vida y mi camino...

Así fue como empecé un largo proceso terapéutico durante el cual de manera progresiva, y con mucha dificultad iban apareciendo esos recuerdos olvidados y enterrados durante tanto tiempo, recuerdos que venían acompañados de mucho dolor, culpa, rabia, miedo, terror, confusión, desesperación, tristeza, impotencia... y a pesar de ello, me resistía a creer que eso hubiera sucedido y cuanto más me resistía y negaba, más doloroso y complicado era todo; también en este proceso empecé a tener crisis de espasmo-filia y entré en una espiral infernal, fue tan perturbador que perdí el sentido de quién era.

En esas crisis perdía mucha energía, creía que me estaba volviendo loca, era todo muy confuso, quizá estaba recuperando mi alma perdida y abandonada y mi cuerpo se resistía o quizá era tanta contención lo que llevaba dentro de mi cuerpo que tenía que ir soltado... no sé...´

Sí es cierto que ahí pude salir adelante gracias a la constante y atenta presencia de mi terapeuta que en todo momento estuvo apoyándome y dándome aliento, sin su ayuda no sé si hubiera podido seguir adelante, por ello considero muy importante en un proceso de abusos una terapia con un terapeuta que inspire confianza, que apoye con cariño, que escuche sin juicios, que pase lo que pase sepas que está ahí y no te va a traicionar ni abandonar pues es un momento de mucha vulnerabilidad y dolor que necesita mucho apoyo, paciencia y constancia.

### **¿Por qué es tan largo el proceso de sanación?**

El proceso de sanación de abusos sexuales en la infancia, es tan largo, quizá porque se trata de un trauma que se vive en completa soledad, sin apoyos y sin comprender nada de lo que pasa...

Generalmente a los niños que sufren otro tipo de traumas se les acompaña, explicándoles de alguna manera la situación, el niño tiene alguna explicación en su mente que puede de alguna manera ayudarlo, también tiene apoyo de personas queridas de una u otra manera... pero cuando son abusos no hay nadie que te acompañe ni te de una mínima explicación de lo que está pasando, lo que sume al niño en una completa confusión, además de vivir ese sufrimiento muy solo y abandonado; es sentirse abandonado por el mundo entero, no hay nadie que pueda siquiera decirle una palabra de compasión o cariño, excepto las del propio abusador, por tanto todo es una rueda de desequilibrio y antagonismo, que hace se vaya creciendo sin una mínima base de autoestima, de comprensión, se crea una gran desconfianza hacia todo y hacia todos, nunca sabes cuál es el límite de nada, crees que todo el mundo lleva una segunda intención, por tanto la vida se convierte en una travesía de soledad, pues construir relaciones se convierte en una tarea ardua y complicada y así las únicas relaciones que pueden perdurar son las de personas con mucha paciencia para soportar las continuas pruebas a las que se les somete.

Otra característica que queda impresa es la continua sensación de ser dos personas a la vez, continuamente sentir que eres la persona que aparentas ante los demás, y esa otra escondida en lo más profundo cubierta de grandes sombras que no es merecedora de nada...

### **Pasos en el proceso de sanación.**

Para acompañar en el proceso de sanación a una persona que sufrió abusos sexuales, hay que tener en cuenta:

Que se toma la decisión de sanar y ese paso sólo puede ser dado por la persona, aunque creo que generalmente, como en mi caso, si no hay recuerdos todo esto va apareciendo en terapia.

Cuando se empieza a tener los primeros recuerdos, se entra en una fase de crisis y de locura, en la cual casi no se puede hacer muchas más cosas, pues el gasto de energía que se emplea es grande, es como si de pronto todo alrededor hablara de abusos, crees que ya no va a haber en la vida otra cosa que no sea ese estado de ansiedad y desesperación con tanto dolor enterrado.

Los recuerdos pueden ir viniendo progresivamente, depende también de las veces que sucedió.

Hay que creer que sucedió y es difícil, pues ¿cómo se puede aceptar algo así y que fue a mí a quién pasó?, pero cuanto más se niega, más largo y duro se hace... la aceptación es una parte esencial en el proceso.

También comprender que no se tuvo la culpa, para poder liberarse de ella, pues hay mucha culpa y vergüenza, al principio cuesta mucho hablar de ello, y ese es otro paso importante, hablar sobre lo

que se siente, lo que pasó, las veces que sea necesario, pues cada vez que se va verbalizando, se va aligerando el peso y la vergüenza.

Expresar el dolor, hay que expresar mucho dolor, por tanto llorar y llorar, habrá un período en que sea muy habitual, pues el dolor enterrado hay que revivirlo y honrarlo pues si no se hace en su momento, está pudriéndose y mermando las capacidades, una vez expresado y soltado esas bolas de dolor que permanecen en el cuerpo, esa energía atrapada poco a poco se va transformando y abriendo las capacidades como la alegría y la apertura al amor.

También hay que expresar y soltar toda la rabia acumulada que también será mucha, haciendo ejercicios para transformarla y convertirla en energía sanadora y vital.

Durante el proceso hay que ir aprendiendo a cuidar y mimar de esa niña interior que quedó ahí atrapada y dolida, al principio con ayuda de los demás, para después aprender con la fuerza y el amor de la adulta a darle todo el cariño y amor que necesita y se merece.

Aprender a recuperar la confianza en una misma, para ir confiando en los demás y en el universo, reconectando con ese Ser que hay dentro.

Uno de los pasos que irá viniendo con el tiempo es reconciliarse con el perdón a través de la comprensión de que esa persona fue también alguien que debió de sufrir mucho para hacer lo que hizo; un perdón sobre todo hacia una misma que es la ausencia de sentimientos negativos hacia esa persona y el reencuentro con la paz interior, que es lo que lleva a ese perdón, un estado de serenidad ilimitada que va iluminando el camino del encuentro con una misma y con los demás.

Ir recuperando poco a poco esa autoestima perdida, pues uno de los sentimientos enterrados es el odio hacia una misma y la no valoración... conforme se va sanando, se aprende a contactar con ese amor que creíamos que no existía y que está ahí para aliviar las heridas.

Construir una sexualidad sana y liberadora.

### **Un camino hacia la espiritualidad.**

Camino hacia esa espiritualidad inherente en el ser humano que yace dormida y latente, esperando que haya un resorte que despierte todo ese conjunto de realidades escondidas en lo profundo del espacio interno que somos en esencia... Camino de salvación... Camino de comprensión de la especie humana con sus forjadas sombras que a veces llevan a un deterioro de lo que es sujeto de canalizar y no libera en las ondas de lo desconocido y aparente....

¿Qué se supone que debe hacer el corazón cuando se halla inmerso en las oscuras trampas del ego que se convierte en dragón de dragones y amenaza con destruir lo indestructible...?

Algo por otra parte imposible, aunque en la aparente realidad de las formas nos hace creer que puede con todo, cuando lo cierto y verdadero es que si miramos fijamente y con valentía a los ojos de ese personajillo pequeño e inadecuado, comprobaremos con suma facilidad que todo lo que quiere demostrar y hacernos creer es sólo un montaje imaginario que ha consolidado a base de construir y construir moradas de imágenes que yacen latentes en algún lugar del subconsciente y dominan nuestra manera de ver y erigirnos en lo que somos en el mundo.

Así que adiós a esa manera de comportarnos y creer que somos lo que no somos...

Adiós a esa realidad ficticia que nos domina y nos aleja de la integración que necesitamos para poder llegar a esa otra esfera que nos espera y nos concienciará de que el rumbo que llevamos quizá sea el adecuado cuando encontremos plenamente las raíces del lugar del que vinimos y al que de alguna manera vamos, aunque sin saberlo, nunca hemos dejado atrás...

Ese es el camino que quizá voy descubriendo en este período de transición que me ha tocado cruzar, quizá descubriendo con plenitud y total libertad que lo que soy es inamovible e indestructible, podré llegar a la comprensión total de lo aparente que es mi estado, y de la verdadera fuerza interior que me nace cada día en instantes de luminosa vivacidad que construyen y construyen castillos de sólidos resquicios del Amor Único y Verdadero que Soy en Esencia, que somos todos y todo...

Esta es la Gran Realidad que necesita saber el mundo, que necesitan saber las naciones poderosas, las instituciones, los medios de comunicación, cada escalón y escalafón de cada pirámide de poder y prestigio, cada maestro y profesor de escuelas públicas y privadas para transmitirlo a los niños y hacerlos partícipes de la gran base que pueden ser poniendo semillas y semillas de antídotos contra la destrucción y el caos que intentan sembrar para que no nos demos cuenta de que desde la primera a la última partícula de lo que somos y nos rodea, estamos sembrados del mismo poder creador que puede hacer que entre todos salvemos ese desastre que dicen que se avecina... ese desastre que quieren hacernos creer a unos con enfermedades imaginarias que van creando para que las creemos y a otros con ideas de desastres ecológicos o sembrando el pánico y el desconcierto con esta crisis que está atemorizando al mercado con cada vez más corazones envenenados de inciertas y crudas mentiras que los llevan a un estado de catarsis crónica sin saber dónde empieza y acaba la historia, sin saber dónde empieza y acaba su vida y la de los demás...

Ahí está el poder de algunos riéndose de cómo manejan a los inocentes que todavía no han descubierto que todo lo que nos hacen creer no existe hasta que lo creamos nosotros mismos...

Esa es la gran mentira de la que se sirven para que no avancemos en el camino que cada vez estamos encontrando más seres y que unidos por nuestra fuerza interna y nuestro poder que no es otro que el Amor que somos en Esencia, nos hará llegar al lugar de destino que un día descubrimos que estaba ahí y que no es otro que el propio y único momento que vivimos cada instante con conciencia y perseverancia de la fluidez que nace como un río que no deja nunca de fluir siguiendo el rumbo que le manda su destino intrínseco en las fuerzas de la naturaleza que es la madre de ese Amor Sanador y Transformador.

Así que gracias a esta toma de conciencia en mi vida, puedo darme cuenta de que por mucho que me digan y me quieran hacer creer, sé que lo que soy es lo que soy y nada puede cambiarlo ni destruirlo...

### **Perfil del abusador.**

Generalmente, en apariencia, suelen ser personas normales con una vida construida, es increíble cómo se puede esconder esa sombra que hace que lleguen a cometer ese tipo de actos, ante la sociedad son personas respetables... y no importa la clase social ni el estatus que tengan, están en todos sitios, pero es muy difícil percatarse de su presencia, lo que se puede ver es que son personas que han debido sufrir mucho y tienen problemas no resueltos, para ellos lo que hacen no es nada reprochable, incluso pueden llegar a creer que demuestran amor, seguramente no saben otra manera...

También está muy presente el hecho de que tienen que demostrar que son alguien a través de su poder, seguramente necesitan manifestar que tienen poder de esa forma.

En el fondo hay que darse cuenta que somos lo mismo en esencia, que las maneras de manifestar la vida sea en caminos tan irreverentes, es difícil comprenderlo...

### **El amor es la clave**

El amor es la clave para poder sentir que estamos en el mundo, anclados y serenos, es la llave que abre todas las puertas que nos conducen a lugares que pueden quedar olvidados en la memoria de los tiempos, pero gracias a esa conexión profunda y maravillosa que es el amor, que es conectarse con lo profundo de la vida y ver la realidad a través de las partículas mágicas del corazón universal que todo lo une ... gracias a ese amor podemos descubrir que lo que parecía complicado y difícil, se convierte sólo en una respiración profunda y consciente sintiendo y percibiendo la luz que somos fluyendo a través de todo lo que nos rodea...

Conectar con el amor es sanar el alma, sintiendo que sólo una mirada llena de ese efluvio puede cambiar en un instante la presencia de cualquier ser habido y por haber... ¿quién me asegura que cuando estoy en estado de comunión con la belleza inherente en cada paso que doy, no soy parte de ese conjunto que no puede ser borrado por ninguna mente humana...?

Sinceramente, creo en la posibilidad de borrar lo que no sirve para volver de nuevo a reescribir la historia que alguien empezó y que está disponible para que empiece de nuevo un ciclo diferente de emergentes figuras deseosas y ávidas de nuevas ondas de vida universal creciente de expectativas reales que lleven al destino final de lo que nos espera...

Por tanto, cultivar y desarrollar el arte de amarme y amar, me lleva al desarrollo de conciencia que puede salvarme todavía más... conectar con la esencia me libera de genes perdidos en esa rueda que un día de cualquier tiempo, empezó a girar sin encontrar la palanca liberadora de su salida al vacío...

## ESENCIA

El amor a la vida vence al dolor.  
Siendo consciente,  
Se transforma la rabia  
En una sutil bruma  
Que acaricia el horizonte con su dulce mirada.  
No es posible albergar odio  
En medio del silencio y la paz  
De un gratificante atardecer tocando el cielo;  
Siendo la energía viva  
De un milenario árbol  
Que esconde leyendas tras sus raíces  
Enseñando en un momento  
 Toda una vida de aprendizaje.  
Ser la fuerza misma  
Del imperio de la sabiduría sublime  
De una montaña que duerme cálidamente  
Al amparo de su sombra.  
Oír la historia del destino  
En el tímido canto de un pájaro;  
Ser capaz de comprender en un solo instante  
Que tu vida, la mía, la nuestra... es sólo una;  
Nos une llevándonos a un fluir indeterminado  
Que jamás será traicionado  
Por ningún acto que pueda destruir  
El corazón mismo de la eternidad.

### Utiliza el estiércol de la vida para abonar las flores.

Me pregunto... ¿para qué, en este momento, tengo que pasar por esta prueba que me ha tocado...? Quizá empieza una nueva historia... me vacío de todo lo aprendido y no recuerdo nada, para así poder ir llenándome de nuevos trazos... pero, ¿cómo son esos trazos...?

No sé si tienen color o tengo que ir dibujando y poniendo los colores que considere adecuados y necesarios... A lo mejor, se ha borrado la estampa que estaba quedando ya un poco caduca y en ese lienzo que pone el alma a mi disposición ahora tengo la oportunidad de enriquecerme y enriquecer con esos colores que son sentimientos profundos que se van desmenuzando y abriendo como flores en primavera... sí, seguramente esa es ahora mi labor... no soy todavía consciente, pero tengo en mis manos y en mi corazón una maravillosa tarea que me va ayudar a que en ningún momento pierda la Atención... para así desarrollar de manera indeleble un estado de conciencia que me va a dar la oportunidad de no perderme en ningún momento pues si sigo con esa atención y atención... todo se va a ir convirtiendo en ese jardín neutro y maravilloso por el cual veo la vida con aromas y colores que me llegan y me llenan...

Tengo que sentirme agradecida por este regalo y por todos los regalos que disfruto cada día... Deposito mi confianza en este recorrido que voy descubriendo con cautela, quizá adivinando que esta travesía en la que siempre me sorprende, me va marcando las pautas de una vida cada vez más presente...

Descubro que todo es nuevo, y siento de manera tan intensa que a veces me pierdo en ese sentimiento... Entro en una oleada de profunda inmensidad arrastrándome hacia el interior de mi Ser... conectando no sólo con lo que soy, sino también con lo que hay a mi alrededor... soy lo que

soy... pero también soy lo que está cerca de mí... o lejos... no importa... es como sentir que estoy y no estoy... que toco sin tocar... que abrazo sin abrazar... que hablo sin hablar... que amo sin demostrar... que amo con la sola presencia... y por ello, en los momentos en que mi visión se confunde dejándome arrastrar por pensamientos que me quieren llevar a otro lugar... que quieren alejarme de mí... que quieren perderme en una encrucijada de preguntas sin respuesta... en esos momentos también se que no estoy totalmente perdida pues dentro de un instante estaré otra vez de vuelta en ese camino del cual nunca he realmente salido... sintiendo con la intensidad y fragancia de las rosas al amanecer...

### **Gratitud por cada nuevo día!**

Me despierto por la mañana con una extraña sensación... voy sintiéndome poco a poco... siendo consciente de cada parte de mi cuerpo... se van abriendo mis sentidos... oigo los ruidos, sobre todo si oigo a los pájaros cantar, me invade una sensación de gratitud... miro hacia la ventana para ver si entran ya los rayos de sol y auguran un lindo día... toco mi cuerpo y a veces me acaricio y siento la suavidad de mi piel... eso me ayuda a reencontrarme y sentir toda la vida que llevo dentro...

Enseguida empieza la mente a funcionar... a tratar de liarme con sus preguntas a veces Inoportunas, trato de centrarme para ver qué día es... si hay algo especial que hacer... observo cómo están las emociones... ¿ qué siento...? ¿ cómo estoy hoy...?

Pero sobre todo doy gracias por un nuevo día, y por todo lo que me va a deparar, aunque en ese día pueda haber bajadas y subidas... en definitiva, todo es lo mismo... ¿ cómo podríamos sobrevivir si los días no tuvieran sus correspondientes noches...? Esas noches que nos sirven para recuperarnos y lanzarnos de nuevo a la aventura... todo es relativo y pasajero...

### **Ayuda sencilla**

En todo proceso de sanación, sea del tipo que sea, es adecuado y conveniente contar con técnicas que nos van a enseñar a ir conectando con nosotros y nos ayudarán a aliviar los momentos oscuros... técnicas sencillas y conocimientos básicos que se pueden ir convirtiendo en elementos a nuestra disposición para ir descubriendo esa esencia de amor...

Una herramienta básica para ello es la respiración; algo que parece tan sencillo y natural pues creemos que sabemos respirar, pero sin embargo cuando somos conscientes de nuestra respiración en cada inhalación y exhalación es cuando realmente podemos estar en el aquí y ahora y entonces nos damos cuenta de que creíamos saber respirar, pero sólo era un amago de lo que es la verdadera respiración, que se puede convertir en una herramienta poderosa y sanadora si sabemos utilizarla adecuadamente.

## ***Remedios para el alma***

### ***Flujo de energía***

*La energía siempre fluye hacia el objeto de amor. Siempre que sientas energía estancada en algún lugar, ese es el secreto para hacerla fluir: encuentra un objeto de amor.*

*Cualquier objeto servirá; es sólo una excusa. Si tocas un árbol con mucho amor la energía empezará a fluir, pues ésta se precipita hacia donde quiera que haya amor. Es simplemente como agua corriendo cuesta abajo; donde quiera que esté el mar, el agua siempre busca el nivel del mar y se sigue moviendo.*

*Donde quiera que haya amor, la energía busca el nivel del amor y se sigue moviendo. El masaje puede ayudar si se hace con mucho amor. En realidad cualquier cosa puede ayudar. Coge una piedra con amor y atención profundos. Cierra los ojos y siente un amor incommensurable por la piedra, gratitud porque existe y porque acepta tu amor. De pronto lo verás: hay una pulsación y la energía se está moviendo. Poco a poco verás que no tienes necesidad de un objeto real, sino tan sólo la idea de que amas a alguien, para que la energía comience a fluir. Después puedes incluso abandonar esa idea: límitate a ser afectuoso y la energía estará allí fluyendo. El amor es flujo, y siempre que estamos congelados es porque no amamos.*

*El amor es calidez, y el congelamiento no puede darse si hay calidez. Cuando no hay amor, todo está frío. Empiezas a sentirte bajo cero.*

*Una de las cosas más importantes que hay que recordar es que el amor es cálido, como el odio; la indiferencia es fría. Incluso cuando odias empieza a fluir la energía. Aunque, por supuesto, ese flujo es destructivo. Con el enojo, empieza a fluir la energía; por esa razón la gente se siente bien después del enojo: algo ha sido liberado. Es muy destructivo, pero aunque podría haber sido creativo si hubiera sido suscitado por medio del amor, es mejor que no haber sido expresado.*

*Si eres indiferente, no fluyes. Entonces algo que disuelve tu hielo y te calienta es positivo. No es el masaje lo que funciona; es tu dedicación, tu amor. Ahora trata de hacer lo mismo con una piedra; simplemente masajéala y observa qué pasa, y sé afectuoso. Inténtalo con un árbol; cuando percibas que está sucediendo límitate a sentarte en silencio e inténtalo. Recuerda a alguien que quieras; un hombre, una mujer, un niño o una flor. Recuerda esa flor (sólo la idea) y de repente verás que la energía está fluyendo.*

*Entonces deja también esa idea. Un día simplemente siéntate en silencio siendo afectuoso, sin dirección, sin que sea para nadie en particular. Sólo siéntate en silencio con un ánimo afectuoso y verás que está fluyendo. Entonces ya conoces la llave. El amor es la llave. El amor es el flujo.*

Es importante aprender a conectar con la energía a través del amor; cuando se tienen congelados traumas, con dolor y emociones, hay una coraza que hace que no se sienta ese amor que somos, pues todas la energía está ahí atrapada... por ellos si se van soltando y desbloqueando todos esos nudos atrapados... también se va conociendo lo que somos en esencia... así que con ese amor que es la llave que abre todas las puertas y sana todas las heridas se puede ir avanzando en todos los procesos...

### **Baila como un árbol.**

*Si es posible, sal al exterior, detente entre los árboles, vuélvete un árbol y deja que el viento pase a través de ti.*

*Sentirse identificado con un árbol es inmensamente fortalecedor y nutritivo. Así, uno puede penetrar con facilidad en la conciencia primordial; los árboles están ahí siempre. Habla con los árboles y abrázalos. Si no es posible salir, simplemente colócate en medio de una habitación, visualízate como un árbol (está lloviendo y hay un viento fuerte) y empieza a bailar. Danza como un árbol y serás capaz de sentir el flujo.*

*Es sólo cuestión de aprender el arte de mantener la energía fluyendo. Esta será tu llave: siempre podrás abrirlo cuando se cierre.*

Método infalible para recargar la energía cuando se está decaído, agotado o de bajo ánimo... la naturaleza es excelente para reconectar con la energía; si te sientes como un árbol, imaginando que tienes grandes raíces, como ellos, que no te dejarán caer... sintiendo que su fortaleza es la misma que la tuya...

### **Olvida tus problemas riendo.**

*Siéntate en silencio y crea una risa desde las entrañas, como si todo tu cuerpo se estuviera riendo. Empieza a mecerte con esa risa y deja que se extienda desde el vientre a todo el cuerpo: manos riendo, pies riendo, déjate llevar sin control. Ríete durante veinte minutos. Aunque se vuelva aparatosa, ruidosa, no la censures. Si se vuelve silenciosa, también. Entonces, ya sea silenciosa o ruidosamente, ríete durante veinte minutos.*

*Luego acuéstate en la tierra o en el suelo y tiéndete boca abajo. Si hace calor y puedes hacerlo en el jardín, será mucho mejor. Si puedes hacerlo desnudo será incluso mejor. Toma contacto con la tierra con todo el cuerpo acostado sobre ella, y siente que la tierra es la madre y tú eres el niño. Piérdete en ese sentimiento.*

*Veinte minutos de risa, después veinte minutos de un contacto profundo con la tierra. Respira con la tierra y siéntete uno con ella. Venimos de la tierra y algún día regresaremos a ella. Después de esos veinte minutos de recoger energía (pues la tierra te dará tanta energía que tu baile será diferente) baila durante veinte minutos... cualquier danza. Pon música y baila.*

*Si es difícil, si hace frío, entonces puedes hacerlo dentro de una habitación. Si el día es soleado hazlo fuera, y si siente frío, cúbrete con una manta. Encuentra formas y maneras, pero sigue haciéndolo, y después de seis u ocho meses sentirás grandes cambios que ocurrirán por sí solos.*

He descubierto en la risa una eficaz arma de disolver tensiones y cambiar la mirada de las situaciones hacia el otro lado que disipa nudos de contención...

Poniendo sentido del humor y riendo es como si todo se viera desde otro prisma... a veces olvidamos que tenemos esa increíble capacidad de reír que libera e incluso te llena de energía; si además se hace ese contacto con la tierra y naturaleza que todavía recarga más... es como un milagro.

Para mí en este momento de mi vida, la risa es una de las mayores medicinas que he encontrado...

### **El arte del corazón.**

#### **La alegría de amar.**

*Siempre que amas, está contento. Cuando no puedes amar, no puedes estar contento. La alegría es una función del amor, una sombra del amor; sigue al amor.*

*Por tanto, vuélvete más cariñoso, y te volverás más alegre. No te preocupes de si tu amor es correspondido o no; eso no tiene nada que ver. La alegría sigue al amor automáticamente, con independencia de si es o no correspondido o de si la otra persona responde o no. Esa es la belleza del amor, que su resultado y su valor sean intrínsecos. No depende de la respuesta de otro, es tuyo por completo. Tampoco importa el objeto del amor: un perro, un gato, un árbol o una roca.*

*Siéntate junto a la roca y sé afectuoso. Conversa un poco. Besa la roca y acuéstate sobre ella. Siéntete uno con ella y repentinamente experimentarás una sacudida de energía, un surgimiento de energía, y serás inmensamente feliz. La roca no te habrá devuelto nada, o tal vez sí, pero ese no es el propósito. Te alegraste porque amaste. Quien ama es alegre.*

*Una vez que conoces esta llave puedes estar alegre las veinticuatro horas. Si eres afectuoso las veinticuatro horas y ya no dependes de poseer objetos de amor, te vuelves más independiente, ya que puedes ser afectuoso incluso sin que haya nadie. Puedes amar el mismo vacío que te rodea. Sentado sólo en tu habitación lo llenas todo con tu amor. Puedes estar en prisión y convertirla en un templo en un segundo. En el momento en que la llenas de amor, deja de ser una prisión. E incluso un templo se convierte en una prisión si no hay amor.*

#### **Abre los pétalos del corazón.**

*A veces el corazón está ahí, pero es como un capullo, no como una flor. Sin embargo, el capullo puede abrirse. Haz lo siguiente: inicia un proceso de respiración. Hazlo siempre que tu estómago esté vacío, antes de comer o tres horas después de haber comido.*

*Saca todo el aire: espira profundamente, mete el estómago y saca todo el aire. Cuando sientas que ya no hay aire, sostén tanto tiempo como puedas, unos dos o tres minutos. Tres minutos es lo mejor. Será muy difícil, pero poco a poco serás capaz de hacerlo; estarás completamente necesitado de aire y entonces entrará como un torrente. Sentirás mucha alegría y una gran vitalidad con ese torrente, y esto ayudará a que se abra tu corazón.*

*Necesitarás algo que penetre tu corazón, y puedes hacer esta respiración siempre que quieras. No lo hagas más de siete veces por sesión. Puedes hacerlo tres, cuatro o cinco veces por día o incluso más; con eso no hay problema. Pero recuerda hacerlo con el estómago vacío, para que realmente puedas sacar todo el aire. Entonces déjalo fuera tanto tiempo como puedas. No te asustes, no te morirás, pues siempre que se vuelva imposible sostenerlo, perderás el control y el aire entrará. Poco a poco serás capaz de mantener el aire fuera durante tres minutos y entonces, cuando entre de manera torrencial, abrirá los pétalos de tu corazón. Esta es una de las maneras más eficaces de abrir el corazón.*

**Haz que tu amor sea como la respiración.**

*Si almacenas la respiración, morirás, pues se volverá estéril y muerta. Perderá esa vitalidad, la cualidad de la vida. El caso del amor es similar. Es una especie de respiración y se renueva en todo momento. Siempre que uno se atasca en el amor y deja de respirar, la vida pierde todo significado. Eso es lo que le está sucediendo a la gente: la mente es tan dominante que incluso influye en el corazón, ¡y hasta logra hacerlo posesivo! El corazón no conoce el anhelo de poseer pero la mente lo contamina y lo envenena.*

*Recuerda eso. Enamórate de la existencia y permite que tu amor sea como la respiración. Aspira, espira, pero deja que sea amor lo que entra y sale. Poco a poco, con cada respiración, tienes que crear la magia de amor. Esa será tu meditación: cuando espiras, sientes que estás irradiando amor hacia la existencia; cuando aspiras, la existencia estará irradiando amor hacia ti.*

*Pronto verás que la calidad de tu respiración cambia. Empezará a convertirse en algo totalmente diferente de lo que antes habías conocido. Por eso en India, lo llamamos, prana, vida, no sólo respiración. No es sólo oxígeno, hay algo más ahí; la misma esencia de la vida, lo divino. Si lo invitamos, entrará lentamente, con la respiración.*

*Que esta sea tu meditación, tu técnica. Siéntate en silencio respirando; respira amor. Te regocijarás y comenzarás a sentir una especie de danza interior.*

### **La respiración del amado.**

*La experiencia de respirar tiene que ser más y más profunda, vista con detalle, observada y analizada. Mira cómo cambia tu respiración con tus emociones y viceversa. Por ejemplo, cuando tengas miedo, observa el cambio en tu respiración. Otro día trata de respirar como cuando tenías miedo. Te sorprenderás de sentir miedo otra vez, inmediatamente.*

*Observa tu respiración cuando estás muy enamorado de alguien. Cuando estéis cogidos de la mano, cuando abracés a quién amas, observa tu respiración. Otro día siéntate en silencio bajo un árbol y obsérvate otra vez respirando de la misma manera. Entra en la misma estructura, sigue el mismo patrón. Respira de la misma manera que cuando abrazas a la persona amada y te sorprenderás: ¡toda la existencia se convierte en quién amas! Otra vez está surgiendo mucho amor dentro de ti. Van juntos.*

*Observa tu respiración, porque ese ritmo de respiración afectuoso es lo más importante: transformará todo tu ser.*

### **Cuando dos respiran como uno.**

*Observa cada vez más tus momentos de amor. Mantente alerta. Observa cómo cambia tu respiración. Observa cómo vibra tu cuerpo. Abraza a tu mujer o a tu hombre como un experimento y te sorprenderás. Un día, sólo abrazados, mezclándose uno con el otro, sentaos al menos una hora y os sorprenderéis: ¡será una de las experiencias más psicodélicas!*

*Durante una hora, sin hacer nada, sólo abrazándoos, cayendo uno en el otro, emergiendo, mezclándose, lentamente la respiración se volverá una. Respiraréis como si fuerais dos cuerpos pero un solo corazón. Respiraréis juntos, y cuando esto suceda (no debido a un esfuerzo específico sino sólo porque estáis sintiendo tanto amor que la respiración sigue) serán los mejores momentos, los más preciosos; no de este mundo sino del más allá.*

*En esos momentos vislumbrareis por primera vez la energía meditativa. En esos momentos la gramática se rendirá y el lenguaje morirá. En el intento por expresarlo el lenguaje muere, y con su muerte apunta finalmente hacia eso que no puede decir.*

### **Da la mano de forma consciente.**

*Cuando le des la mano a un amigo, hazlo de manera consciente. Observa si tu mano desprende calor o no. Si no lo hace, puedes darle la mano y no habrá comunicación ni transmisión de energía. De hecho puedes darle la mano y que esté completamente fría y congelada. No hay vibración, no hay pulsación; no está fluyendo energía hacia el amigo. Entonces es en vano. Es un gesto vacío, un gesto impotente.*

*Cuando le des la mano a alguien observa dentro de ti si está fluyendo energía o no, y ayuda a dirigir esa energía; lleva la energía hacia allá, muévela.*

*Al principio será sólo un ejercicio de imaginación, pero la energía sigue a la imaginación. Puedes hacerlo... si quieres puedes tomarte el pulso y luego imaginar durante minutos que el pulso va más rápido. Después tómate el pulso otra vez, y verás que ha aumentado. La imaginación crea la raíz, canaliza la energía.*

*Cuando le des la mano a alguien, dásela de forma consciente e imagina que la energía está moviéndose ahí y que la mano se vuelve cálida y acogedora. Serás testigo de un gran cambio.*

### ***Mira con ojos de amor.***

*Cuando mires a alguien, míralo con ojos de amor. Cuando mires a la gente, transmite amor a través de tu mirada. Cuando camines, camina esparciendo amor alrededor. Al principio será sólo imaginación y después de un mes verás que se ha vuelto una realidad. Los demás empezarán a sentir que ahora tienes una personalidad más cálida, que acercarse a ti los hace sentir muy bien. Surge un sentimiento de bienestar.*

*Vuélvelo tu esfuerzo consciente: estar más atento al amor y a emitir más amor.*

*El camino del corazón es el único que lleva hacia la dirección correcta y adecuada... si nos dejamos guiar por él, con confianza... llegaremos a cualquier destino que nos propongamos...esa es una realidad única...*

### ***Enamórate de ti mismo.***

*Experimenta un poco con esto. Simplemente siéntate bajo un árbol tú solo y enamórate de ti mismo por primera vez.*

*Olvida el mundo, sólo enamórate de ti mismo. De hecho, la búsqueda espiritual es la búsqueda de enamorarse de uno mismo. El mundo es un viaje relacionado con enamorarse de otros; la espiritualidad es un viaje relacionado con enamorarse del propio yo interior.*

*La espiritualidad es muy egoísta; es una búsqueda para uno mismo, una búsqueda del significado de uno mismo. Es regocijarse en ti mismo, saborearte, y cuando ese sabor empieza a darse dentro de ti... espera un poco, busca un poco. Siente tu unicidad, regocíjate de tu propia existencia pues..."¿Qué podría haber hecho si no hubiera nacido? ¿cómo podría haberme quejado y ante quién, si no hubiera estado ahí?"*

*¡Estás en esta existencia! Ese solo hecho, esa conciencia, la comprensión de "yo soy", la sola posibilidad de vislumbrar la alegría interior: simplemente alégrate un poco por todo esto.*

*Que el sabor de todo ello inunde cada uno de tus poros. Déjate llevar por ese éxtasis. Empieza a bailar si tienes ganas, empieza a reír si tienes ganas o empieza a cantar una canción si quieres, pero recuerda permanecer en el centro y permitir que los brotes de felicidad fluyan desde dentro de ti, no desde fuera.*

### ***Hazle sitio a la alegría.***

*Conocerse a uno mismo es elemental. No es difícil, no puede serlo. No necesitar aprender nada para saber quién eres, sólo tienes que desaprender algunas cosas.*

*La primera: tienes que desaprender que te importen las cosas.*

*La segunda: tienes que desaprender que te importen los pensamientos.*

*La tercera se da por sí sola: ser testigo.*

*La clave es, primero, empezar a observar las cosas. Sentado en silencio, mira un árbol y mantente observador. No pienses en él. No preguntes: "¿qué tipo de árbol es". No juzgues si es hermoso o feo. No digas "es verde" o "está seco". No crees ondas de pensamientos alrededor de eso, sólo mira el árbol.*

*Puedes hacerlo dónde sea, observando cualquier cosa. Sólo recuerda: cuando el pensamiento venga, hazlo a un lado. Apártalo a un lado y sigue viendo lo que veías.*

*Al principio será difícil, pero después de un tiempo empezarán a darse intervalos en los que no habrá pensamiento. Encontrarás que surge una gran alegría a partir de esa sencilla experiencia. No ha pasado nada, es sólo que los pensamientos no están ahí. El árbol está ahí, tú estás ahí y entre ambos hay espacio. El espacio no está lleno de pensamientos. De repente hay una gran alegría sin razón aparente, sin razón alguna. Has aprendido el primer secreto.*

*La alegría es función del no pensar. La alegría ya está ahí, pero reprimida por tantos pensamientos. Cuando los pensamientos desaparecen, sale a la superficie.*

### **¿Todavía estás aquí?**

*El maestro zen Obaku preguntaba todas las mañanas:  
"Obaku, ¿todavía estás aquí?"*

*Sus discípulos decían: "Si te oye gente de fuera pensará que estás loco! ¿Por qué haces eso?"*

*El decía: "Porque de noche me olvido de todo... una mente solitaria sin sueños ni pensamientos... cuando me despierto tengo que recordarme a mí mismo otra vez que Obaku está aquí. ¿A quién le puedo preguntar? Sólo puedo preguntármelo a mí: "Obaku ¿todavía estás aquí?" y él mismo se respondía: "¡Sí señor!"*

*Uno debe tener un respeto profundo hacia sí mismo. Más que repetir los nombres de Rama o Krishna, es una disciplina muy buena preguntarte a ti mismo; pronuncia tu nombre y pregunta: "¿todavía estás aquí?( que no te preocupe si alguien te oye), y respóndete: "¡Sí señor!"*

*Si puedes hacerlo, te sorprenderás de que sigue un gran silencio. Cuando preguntas: "¿todavía estás aquí?", y respondes "¡Sí señor!", después sigue un gran silencio.*

*Es también un recuerdo de tu propio ser, y un respeto, una gratitud de que se te ha dado un día más, de que el sol va a salir otra vez, de que por un día más podrás al menos ver las rosas florecer.*

*Expresar cada mañana la gratitud por el nuevo día y por los momentos maravillosos y especiales... pues todos los días son especiales si nosotros hacemos que lo sean...*

### **Siéntete como un dios.**

*La idea de ser un dios puede ayudarte muchísimo. Simplemente empieza a vivir de esa manera. Camina como un dios, camina como lo harías si fueras un dios y verás que repentinamente se dan muchos cambios en tu energía. Siéntete como un dios, habla y compórtate como un dios, pero siempre recuerda que tú eres un dios y el otro también lo es. Mira un árbol como si tú lo hubieras creado. Eres un dios y el árbol también.*

*Pronto, (una vez que hayas creado el clima y la idea haya quedado realmente enraizada) verás que respiras, amas, hablas y te relacionas de manera diferente. Ese clima cambiará todo lo que te rodea.*

*Todo cambio se va produciendo de manera progresiva, sin apenas darnos cuenta y un día miras hacia atrás y ves que por el camino han ido quedando pedacitos de esa personalidad que te habías construido... y poco a poco va apareciendo la nueva persona que no es otra que la verdadera y única desde la esencia...*

### **Recuerda al que está dentro**

*Siempre recuerda al que está dentro del cuerpo. Caminando, sentado, comiendo o haciendo cualquier cosa, recuerda al que no está ni caminando, ni sentado, ni comiendo.*

*Todas las acciones están en la superficie y más allá de toda acción está el ser. Por lo tanto permanece al tanto del no hacedor durante la acción, del no moviente, durante el movimiento.*

Conexión profunda con ese ser interior que permanece inalterable, pase lo que pase... estando en estado de serenidad y paz interior...todo va pasando alrededor y desde ese punto de observación no nos puede atrapar ningún estado...Desapego y fluidez...

### **La danza de la luna.**

*Danza bajo la luna llena, canta bajo la luna llena y pronto encontrarás que surge un nuevo ser en ti que no es tu personalidad: es tu esencia. La luna hará que aflore, sólo tienes que ser consciente de ella.*

*Bailar una noche de luna llena es una de las más grandes meditaciones. Sin propósito alguno, simplemente baila con la luna, permitiendo que te penetre. Cuando bailas eres vulnerable, estás más abierto. Si realmente te emborrachas con el baile (el bailarín desaparece y sólo está el baile) entonces la luna penetra hasta el centro de tu corazón, sus rayos llegan hasta el interior de tu ser. Empezarás a encontrar que cada noche de luna llena se convierte en un hito en tu vida.*

### **Limpia tu mirada.**

*Es tu visión lo que determina el mundo. No vivimos en el mismo mundo porque nuestras formas de ver son diferentes. Hay tantos mundos como personas, por eso el choque. Por eso los conflictos en el amor, en la amistad: porque dos maneras de ver las cosas no pueden concordar. Se traslapan o chocan. Tratan de manipularse y de dominarse una a otra. En el fondo, el hecho es que hay dos maneras de ver y hay una gran lucha para ver quién gana, para ver de quién es el ojo que resulta ser el que tiene la razón.*

*Cuando te vuelves hacia dentro, hay un tercer ojo. Tus dos ojos se encuentran en un punto profundo dentro de ti. Nunca se encontrarán fuera, no pueden. Cuanto más lejos veas, más lejos están; cuanto más te acerques, más se acercan. Cuando cierras los ojos, se vuelven uno, y este solo ojo puede ver la realidad tal como es. Es ver sin ver. Es ver sin ningún medio. Es ver de manera no corrompida. Los siete colores del arco iris se han hecho uno y se han convertido en blanco otra vez.*

*Más que tener ojos hermosos, ten una visión hermosa. Ve de manera hermosa., Ve al uno, al que no está dividido, al eterno: eso es lo que quiero decir con "ve de manera hermosa". Es posible. Está a nuestro alcance; lo único que sucede es que nunca lo hemos intentado. Nunca hemos visto para nada ese potencial. Nunca nos hemos imaginado la posibilidad de que sea un hecho. Ha permanecido como una semilla. El tercer ojo ha permanecido como una semilla.*

*Una vez que tu energía entra y cae sobre el tercer ojo, éste empieza a abrirse. Se convierte en un loto, florece y, repentinamente, todo el patrón de tu vida cambia. Eres una persona diferente. Ya no eres el mismo; nunca podrás volver a ser el mismo y el mundo nunca podrá volver a ser igual. Todo es igual y sin embargo nada será lo mismo. Has logrado ver con un solo ojo.*

*De repente desaparece la oscuridad, todo es luz y hay una grandeza y un esplendor que uno ni siquiera puede soñar.*

### **Lléname con el amanecer**

*Temprano por la mañana, cuando el sol esté saliendo, puedes mirarlo por unos momentos y absorber tanta energía como puedas. Tendrás que encontrar los momentos apropiados porque cuando el sol se ha elevado demasiado no puedes mirarlo sin que te dañe los ojos. Simplemente bébelo. Ábrete a él y empápate de su energía. Al atardecer cuando el sol se ponga, puedes mirarlo otra vez.*

### **La fuente de la luz.**

*Medita en la luz de manera exterior y de manera interior. Deja que la luz se convierta en tu acompañante; piensa en ella y contéplala. Simplemente mira, observa una estrella que aparece o desaparece en el cielo, el sol que sale o se pone, la luna o simplemente una vela en la habitación. Entonces de vez en cuando, cierra los ojos y busca la luz interior. Un día tropezarás con ella, y será un día de gran descubrimiento; ningún otro descubrimiento es comparable con ese. Ese día te volverás inmortal.*

Es una manera eficaz para aprender a concentrarse... fijarse primero en una luz; dharana, concentración... ir llevando la luz hacia el interior para dhyana, meditación... ahí está el camino del samadhi... el encuentro total con la luz que ya no podrá apagarse...

### **Acepta lo negativo.**

*También debes aprender a convivir con tus partes negativas; sólo entonces estarás completo. Todos queremos vivir sólo con la parte positiva. Cuando eres feliz lo aceptas, y cuando no eres feliz, lo rechazas. Sin embargo, eres ambas cosas. Cuando todo fluye, te sientes de maravilla; cuando todo se detiene y se estanca, te sientes en el infierno. Sin embargo, ambas situaciones deben aceptarse. Así es la vida: consiste en infierno y cielo juntos. La división de infierno y cielo es falsa. No hay un cielo arriba y un infierno abajo: ambos están aquí. En un momento estás en el cielo y en otro momento estás en el infierno.*

*Tienes que aprender también su aspecto negativo y relajarte con él. Un día te sorprenderás de que la parte negativa añada sabor a la vida. No es innecesaria: le da sazón a la vida. De otra manera se volvería aburrida y monótona. Sólo piensa que te sientes más feliz y más feliz y más feliz... ¿qué harás entonces? Esos momentos de infelicidad traen chispa, búsqueda y aventura nuevamente. Recuperas el apetito.*

*Tienes que estar con la totalidad de tu ser. Todos los aspectos de lo bueno y lo malo tienen que ser aceptados. No hay manera de deshacerse de nada. Uno nunca se deshace de nada, pero aprende lentamente a aceptarlo todo. Entonces surge una armonía entre la oscuridad y la luz y es hermoso. A partir de contraste, la vida se convierte en armonía.*

*Trata de vivir también estos momentos. No te fabriques problemas. No pienses: "¿Qué debo hacer para no estar inquieto?". ¡Cuando estés inquieto, permanece inquieto! Cuando sea infeliz sé infeliz, y no te preocupes demasiado, sólo sé infeliz, ¿qué más puedes hacer?*

*Es igual que el clima: es verano y hace calor, ¿qué puedes hacer? Cuando haga calor, ten calor y transpira, y cuando haga frío, ¡tiembla y disfrútalo! Lentamente verás las relaciones entre los polos opuestos y el día que entiendas esa polaridad será un día de gran comprensión y revelación.*

Aceptación... de lo que somos en totalidad...

### **En el séptimo cielo.**

*La felicidad es difusa como una nube; indefinible y cambiando continuamente. No es temporal ni permanente. Es eterna. Sin embargo, no está muerta; está muy viva. Es la vida misma, así que no es estática sino dinámica. Cambia constantemente. Esa es la paradoja de la felicidad: que es eterna y cambiante, a cada momento nueva y siempre la misma. En cierta manera siempre ha existido; en cierta manera a cada momento te sentirás extático y emocionado. Te sorprenderá a cada momento. Es muy nebulosa y no puede ser calificada como momentánea o permanente.*

*Comienza a sentir una nube de felicidad a tu alrededor. Sentado en silencio siente una nube a tu alrededor. Relájate en ella y después de unos días sentirás que se ha vuelto una realidad, porque está ahí; sólo que no la habías sentido todavía. Está ahí. Todo vive en una nube de felicidad; simplemente tienes que reconocerla, es todo. Nacemos con ella. Es nuestra aura, nuestra naturaleza misma, intrínseca. Otras veces siéntate en silencio, relájate, y siente que te estás perdiendo en una nube de felicidad que te rodea, que cambia constantemente pero permanece contigo.*

*Conforme empieces a perderte te sentirás más feliz. Habrá algunos momentos en que estés completamente perdido. Cuando la nube es, tú no eres. Esos son momentos de satori o samadhi, los primeros vislumbres, aunque lejanos, de la verdad. Una vez que la semilla esté ahí, el árbol estará viniendo.*

### **¡Imagínatelo!**

*Si tienes una imaginación poderosa y si puedes utilizar tu capacidad conscientemente, puede ser una ayuda inmensa. Si no la usas con conciencia puede convertirse en una barrera. Si tienes alguna capacidad, debes utilizarla; si no, se vuelve como una piedra en el camino. Debes pisarla y transformarla en un escalón. Empieza a hacer tres cosas.*

*Primero imagínate tan feliz como sea posible. Después de una semana empezarás a sentir que estás muy feliz sin razón alguna; será una prueba de tu capacidad latente. Lo primero que debes hacer por la mañana es imaginarte inmensamente feliz. Levántate con un ánimo muy feliz: radiante, chispeante y a la expectativa, como si algo perfecto, de valor infinito, fuera a abrirse o a suceder. Levántate con un ánimo muy positivo y mucha esperanza, con la sensación de que ese día no será común, de que algo excepcional y extraordinario te está esperando y está muy cerca. Recuérdalo una y otra vez durante todo el día. Después de siete días verás que todo tu patrón de comportamiento, tu estilo y tu vibración han cambiado.*

*Lo segundo es que, cuando te vayas a dormir, imagines que estás cayendo en las manos de Dios como si la existencia te estuviera sosteniendo, como si te estuvieras quedando dormido en su regazo. Visualiza eso y duérmete. El caso es imaginar y dejar que el sueño venga, de manera que la imaginación entre en el sueño y se traslapen.*

*Lo tercero es que no te imagines nada negativo, pues si la gente que tiene capacidad imaginativa se imagina cosas negativas, éstas suceden. Si crees que vas a enfermarte, te enfermas. Si te imaginas que alguien viene y se porta mal contigo, sucede. Tu sola imaginación creará la situación. Imagina eso por la mañana y por la noche y recuerda no pensar en nada negativo durante todo el día. Si algo viene, inmediatamente vuélvelo positivo. Dile que no. Exclúyelo y libérate de él.*

Una gran labor; estar continuamente atentos a cada pensamiento, para ir contrarrestando los negativos y no convertirlos en un hábito...para ello, muy importante estar en el centro y poner atención...mucha atención...constancia y perseverancia para no darse por vencidos.

### **Sonríe desde el vientre.**

*Siempre que estés sentado y no tengas nada que hacer, relaja la mandíbula y abre ligeramente la boca, pero no profundamente. Respira por la boca, pero no profundamente. Tan sólo deja que el cuerpo respire, de forma que la respiración sea cada vez más ligera. Cuando sientas que la respiración se ha vuelto muy ligera y que la boca está abierta y la mandíbula relajada, sentirás todo tu cuerpo muy relajado.*

*En ese momento, siente que surge una sonrisa; no en el rostro sino en tu ser interior. Serás capaz de hacerlo. No es una sonrisa que aparecerá en los labios; es una sonrisa de la existencia que se extiende en tu interior.*

*Inténtalo esta noche y sabrás lo que es, pues no puede explicarse. No necesitas sonreír con los labios, o el rostro, sino como si estuvieras sonriendo desde el vientre; el vientre está sonriendo. Es una sonrisa, no una carcajada, así que es muy suave, delicada y frágil, como una rosa pequeña abriéndose en el vientre, y su fragancia se extiende por todo el cuerpo.*

*Una vez que hayas conocido lo que es esta sonrisa, podrás permanecer feliz durante veinticuatro horas. Siempre que sientas que estás perdiendo la felicidad, cierra los ojos y observa otra vez esa sonrisa y la verás ahí. Durante el día puedes volver a ella tantas veces como quieras. Siempre está ahí.*

### **Derriba la gran muralla china.**

*Durante toda su vida, muchas personas han llegado sólo hasta cierto punto en todos los aspectos. Si estás enojado, llegas sólo hasta cierto punto. Si estás triste, llegas sólo hasta cierto punto. Si estás feliz, llegas sólo hasta cierto punto. Hay una línea sutil mas allá de la cual nunca has ido; todo llega hasta ahí y se detiene. Se ha vuelto casi automático, y en cuanto llegas a esa línea te detienes.*

*Todos hemos sido educados así: se nos permite el enojo pero hasta cierto punto, pues más puede ser peligroso. Se nos permite cierta alegría pero no más, porque podríamos enloquecer. Se nos permite estar tristes sólo un poco pero no más, porque podría ser suicida. Hemos sido entrenados y hay una muralla china alrededor de ti y de todos los demás. Nunca vamos más allá de ella. Es nuestro único espacio, nuestra única libertad de manera que cuando empezamos a estar felices o alegres, esa muralla china se interpone en el camino. Tienes que estar al tanto de esto.*

Realiza un experimento que te será de gran ayuda. Se llama el método de la exageración. Es uno de los métodos tibetanos más antiguos de meditación. Si empiezas a sentirte triste, cierra los ojos y exagera la tristeza. Entristécete lo más posible, trasciende el límite. Si quieres quejarte, sollozar y llorar, hazlo. Si tienes ganas de rodar en el suelo, hazlo, pero ve más allá del límite ordinario, a donde nunca has llegado.

Exagéralo porque ese límite esa frontera constante dentro de la cual has vivido, se ha vuelto una rutina tal que a menos que la trasciendas no podrás estar consciente. Es parte de tu mente habitual, así que puedes enojarte pero no te darás cuenta de ello a menos que trasciendas la frontera. De pronto eres consciente de ello porque está pasando algo que nunca había sucedido.

Hazlo con la tristeza, con el enojo, con los celos, con cualquier sentimiento de un momento determinado, y particularmente con la felicidad. Cuando te sientas feliz no creas en los límites. Simplemente ve y trasciéndelos: baila, canta o muévete. No seas avaro.

Una vez que aprendes a traspasar el límite estarás en un mundo totalmente diferente. Entonces sabrás todo lo que te has estado perdiendo en la vida. Chocarás contra la muralla china muchas veces, pero poco a poco aprenderás a salir de ella, pues realmente no está ahí, es sólo una creencia.

### **El mantra “sí”**

Te estoy enseñando a decirle que sí a la vida, al amor, a la gente. En efecto, hay espinas, pero no hay necesidad de tomarlas en cuenta. Desdénalas; medita en la rosa. Y si tu meditación profundiza en la rosa y la rosa profundiza en ti, las espinas se irán volviendo más pequeñas. Llega un momento en que la rosa te ha poseído por completo; ya no hay espinas en el mundo.

Empieza a poner tu energía en el “sí”; haz del “sí” un mantra. Todas las noches antes de acostarte, repite; “sí...sí...” y entra en sintonía con eso. Entra en ritmo y deja que llegue a todo tu ser, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Deja que te penetre. Repite “sí...sí...” Deja que sea tu plegaria durante diez minutos por la noche y después duérmete.

Por la mañana temprano, durante al menos tres minutos, siéntate en la cama y hazlo. Lo primero que debes hacer es repetir “sí” y adentrarte en ese sentimiento. Durante el día, siempre que empieces a sentirte negativo, detente donde estés. Si puedes decir en voz alta “sí...sí...”, bien; si no, al menos repítelo en silencio. Prácticalo durante tres semanas.

### **No estés triste: ¡enójate!**

Enojo y tristeza son lo mismo: La tristeza es enojo pasivo y el enojo es tristeza activa. Es difícil que una persona triste se enoje. Si puedes hacer enojar a una persona triste, su tristeza desaparecerá inmediatamente. También es muy difícil para una persona enojada entristecerse. Si logras entristecerlo, su enojo desaparecerá de inmediato.

En todas nuestras emociones se guarda la polaridad básica (hombre y mujer, yin y yang, masculino y femenino). El enojo es masculino y la tristeza es femenina. Si estás en sintonía con la tristeza es difícil pasar al enojo, pero me gustaría que lo hicieras. Sácalo, actúalo.

Si puedes mantenerte entre el enojo y la tristeza, ambos se vuelven igual de sencillos. Experimentarás una trascendencia y entonces serás capaz de observar. Puedes estar detrás de las cámaras y ver el juego y así puedes ir más allá de ambos. De cualquier manera, primero tienes que moverte con facilidad entre esos dos; de otro modo tenderás a estar triste, y cuando uno está triste la trascendencia es difícil.

Recuerda; cuando dos energías opuestas están distribuidas equitativamente, es muy fácil liberarse de su influencia porque están peleando y anulándose entre sí y tú no estás atrapado por ninguna. Si tu tristeza y tu enojo tienen la misma fuerza, se anulan entre sí. De repente eres libre y puedes escapar. Sin embargo, si la tristeza tiene el setenta por ciento y el enojo el treinta, es muy difícil.

Esta es una de las leyes básicas de la energía interna: permitir siempre que las polaridades tengan la misma fuerza para escapar de ellas. Es como si dos personas están peleándose y tú puedes escapar. Están tan ocupadas consigo mismas que no necesitas preocuparte y puedes escapar.

No inmiscuyas a la mente. Simplemente conviértelo en un ejercicio. Puedes convertirlo en un ejercicio diario, olvídate de esperar a que llegue. Tendrás que enojarte a diario, eso será más fácil. Entonces brinca, da vueltas, grita y sácalo. Una vez que lo hayas sacado sin razón, estarás muy feliz porque tendrás libertad. De otra forma el enojo es dominado por las situaciones, tú no lo controlas. Si no puedes provocarlo, ¿cómo vas a poder rechazarlo?

En un principio, parece un poco raro, extraño o increíble, pues siempre has creído en la teoría de que es el insulto de otra persona lo que ha creado tu enojo. Eso no es verdad. El enojo siempre ha estado ahí; simplemente alguien te ha dado una excusa para que salga.

Tú puedes darte una excusa: imagínate una situación en la que te enojarías y enójate. Háblale a la pared y di cosas, ¡y pronto la pared te estará hablando! Enloquece completamente. Tienes que llevar el enojo y la tristeza a un nivel similar, donde estén proporcionados exactamente. Se anularán entre sí y tú podrás escapar.

George Gurdjieff lo llamaba el método del tramposo: llevar las energías internas a un conflicto tal que luchan entre sí y se anulen, de manera que uno tenga la oportunidad de escapar.

### **Date cuenta tres veces.**

Los budistas tienen un método particular al que llaman “darse cuenta tres veces”. Si surge un problema (por ejemplo, si alguien siente de pronto deseo sexual, ambición o enojo) tiene que darse cuenta tres veces de que está ahí. Si hay enojo, el discípulo tiene que decir interiormente tres veces: “enojo...enojo...enojo”, sólo para darse cuenta por completo de manera que la conciencia tome nota. Eso es todo; después sigue haciendo lo que estaba haciendo. No hace nada con el enojo sino que simplemente se da cuenta tres veces de que está ahí.

Es hermosísimo. En el momento en que tomas conciencia de eso y te das cuenta, desaparece. No puede atraparte porque sólo puede hacerlo cuando no estás consciente. Este darse cuenta tres veces te vuelve tan consciente por dentro que quedas separado del enojo. Puedes verlo objetivamente porque está “ahí” y tú estás “aquí”. Buda les dijo a sus discípulos que hicieran eso con todo.

Comúnmente, todas las culturas y civilizaciones nos han enseñado a reprimir los problemas, de manera que poco a poco uno deja de ser consciente de ellos, incluso tanto que los olvida, cree que no existen.

Lo correcto es justo lo opuesto. Toma conciencia de ellos por completo, y al tomar conciencia y concentrarse en ellos, se disuelven.

### **Primera y última vez.**

Siempre recuerda que cuando estés con alguna persona, puede ser la última vez. No la desperdices en trivialidades, no crees problemas ni conflictos sin sentido. Cuando viene la muerte no importa nada más. Alguien hace algo, dice algo y tú te enojas: piensa en la muerte. Piensa en esa persona o en ti mismo muriendo; ¿qué importancia tendrá que haya dicho eso? Y tal vez él no lo decía en ese sentido, puede haber sido sólo tu interpretación. En el noventa y nueve por ciento de los casos es una interpretación.

Recuerda: cuando estés con alguna persona, él o ella no será la persona que conocías, pues todo cambia continuamente. No puedes bañarte dos veces en el mismo río ni puedes encontrarte dos veces con la misma persona. Puedes ir a ver a tus padres a tus hermanos, o amigos, pero habrán cambiado. Nada permanece igual. Tú has cambiado, no vas a ser el mismo, y no los vas a encontrar iguales. Si recordáis estas dos cosas, el amor florecerá entre los dos. Siempre mira a una persona como si fuera la primera vez que la vieras. Siempre mira a una persona como si fuera la última vez que la fueras a ver. Y así es como es. Este pequeño momento de encuentro puede llenarte inmensamente.

### **Conéctate con el cuerpo en la salud.**

Estar en contacto con el cuerpo significa tener una profunda sensibilidad. Tal vez ni siquiera sientas tu cuerpo; sucede que sólo cuando uno está enfermo siente su cuerpo. Hay dolor de cabeza,

*entonces sientes la cabeza; sin el dolor de cabeza no hay contacto con la cabeza. Hay dolor en la pierna y te vuelves consciente de ella. Te vuelves consciente sólo cuando algo está mal.*

*Si todo está bien permaneces sin ninguna conciencia. Y en realidad ése es el momento en que debe hacerse el contacto, cuando todo está bien, porque cuando algo está mal el contacto se establece con la enfermedad, con algo que está mal y donde ya no está la sensación de bienestar.*

*Tienes una cabeza en este momento; luego viene el dolor de cabeza y estableces el contacto. ¡El contacto no se hace con la cabeza sino con el dolor! El contacto con la cabeza sólo es posible cuando no hay dolor y está llena de bienestar.*

*Pero casi hemos perdido esa capacidad. No tenemos ningún contacto cuando estamos bien, de manera que nuestro contacto sólo es una medida de emergencia. Hay dolor de cabeza: se necesita una reparación, se necesita un medicamento. Algo debe hacerse, de modo que se establece el contacto y se hace algo. Trata de establecer el contacto con tu cuerpo cuando todo está bien.*

*Acuéstate en la hierba, cierra los ojos y percibe la sensación que ocurre por dentro, el bienestar que burbujea en tu interior. Acuéstate en un río. El agua te toca el cuerpo y todas las células se refrescan. Siente por dentro cómo entra esa frescura, célula por célula, y penetra profundamente en el cuerpo. El cuerpo es un gran fenómeno, uno de los milagros de la naturaleza.*

*Siéntate bajo el sol. Deja que los rayos penetren en e cuerpo. Siente la calidez mientras se mueve por dentro, entra más, toca tus células sanguíneas y llega hasta los huesos. El sol es vida, su fuente misma. Así, con los ojos cerrados, siente lo que pasa. Permanece alerta, observa y disfruta.*

*Con el tiempo te harás consciente de una armonía muy sutil, una música muy hermosa que se da continuamente en tu interior. Ten contacto con el cuerpo; si no lo haces, estarás cargando con un cuerpo muerto.*

*Así que hay que tratar de ser cada vez más sensible con el cuerpo. Escúchalo; dice muchas cosas, pero estás tan orientado sólo a la cabeza que no lo escuchas. Cuando hay un conflicto entre tu mente y tu cuerpo, el cuerpo casi siempre tendrá la razón. Porque el cuerpo es natural, la mente es social; el cuerpo pertenece a la vasta naturaleza y la mente pertenece a la sociedad, tu sociedad específica, la generación y la época. El cuerpo tiene raíces profundas en la existencia y la mente sólo flota en la superficie. Pero siempre escuchamos a la mente, nunca al cuerpo. Debido a esa antigua costumbre se pierde el contacto.*

*Todo el cuerpo vibra en torno al centro del corazón, tal como el sistema solar se mueve alrededor del sol. Comenzamos a vivir cuando el corazón empezó a latir y moriremos cuando deje de hacerlo. El corazón sigue siendo el centro solar de tu cuerpo. Hazte consciente de este hecho. Pero podrás hacerte consciente, poco a poco, sólo si te haces consciente de todo el cuerpo.*

### **Meditación en movimiento.**

*Deja que tu meditación sea más y más de movimiento.*

*Por ejemplo, correr, nadar o bailar pueden ser una meditación hermosa. La conciencia debe añadirse al movimiento. Movimiento más conciencia: esa es la fórmula para ti. Corre, pero con plena conciencia; mantente alerta.*

*Es natural y fácil mantenerse alerta mientras estás en movimiento. Cuando estás sentado en silencio, lo natural es dormirse. Cuando te encuentras acostado en la cama es muy difícil mantenerse alerta porque toda la situación ayuda a quedarse dormido. Pero, naturalmente, en el movimiento no te quedas dormido. Estás más alerta. El único problema es que el movimiento puede hacerse mecánico. Puedes estar corriendo mecánicamente. Puedes convertirte en experto, en un corredor profesional, entonces no hay necesidad de estar alerta. El cuerpo sigue corriendo como un mecanismo, como un autómatas; entonces se pierde la auténtica finalidad.*

*Nunca te conviertas en un experto en correr: Sigue siendo un aficionado, de modo que permanezcas en estado de alerta. Si alguna vez sientes que correr se ha vuelto automático, déjalo. Intenta nadar. Si esto también se vuelve automático, entonces baila. Lo que hay que recordar es que el movimiento sólo es una situación para crear conciencia. Mientras cree conciencia es bueno; si deja de crear*

conciencia ya no sirve. Cambia a otro movimiento donde tengas que estar alerta otra vez. Nunca dejes que ninguna actividad se vuelva automática.

### **Sé más sensible.**

Sé más sensible. No puedes serlo en una sola dimensión. O bien eres sensible en todas las dimensiones o no lo eres en ninguna. La sensibilidad pertenece a tu ser total. Así que sí más sensible; así todos los días podrás sentir lo que está pasando.

Por ejemplo, cuando caminas bajo el sol siente los rayos en tu cara, sé sensible. Hay allí un toque sutil. Te están alcanzando. Si los puedes sentir, entonces también sentirás la luz interna cuando te alcance; si no, no podrás hacerlo.

Cuando estés acostado en un parque, siente el césped. Siente el verdor que te rodea, siente la diferencia de humedad, siente el aroma que viene de la tierra. Si no puedes sentirlo, no podrás sentir los cambios internos cuando empiecen a suceder.

Empieza por lo externo porque es más fácil. Y si no puedes sentir lo externo, no podrás sentir lo interno. Sé más poético y menos negociante en la vida. A veces no cuesta nada ser sensible.

Cuando te estás bañando, ¿sientes el agua? Simplemente lo tomas como una rutina y luego sales. Siéntela durante unos minutos. Quédate bajo la ducha y siente el agua: siéntela fluir sobre ti. Esto puede convertirse en una experiencia profunda, porque el agua es vida. Tú mismo eres noventa por ciento agua. Y si no puedes sentir el agua que cae sobre ti, no podrás sentir las mareas internas de tu propia agua.

La vida nació en el mar y tú tienes algo de agua dentro de tu cuerpo con cierta cantidad de sal. Ve a nadar al mar y siente el agua fuera de ti. Pronto sabrás que eres parte del mar y que la parte interna pertenece al mar. Entonces también sentirás eso. Y cuando hay luna y el mar se agita en respuesta a ella, tu cuerpo también se agitará como respuesta. Se agita, pero no lo puedes sentir. De modo que si no puedes sentir las cosas obvias, te será difícil sentir algo tan sutil como la meditación.

¿Cómo puedes sentir el amor? Todos están sufriendo. He visto a miles de personas con un dolor profundo. El sufrimiento es por el amor. Quieren amar y quieren ser amados, pero el problema es que si alguna vez los amas, ellos no pueden sentirlo. Seguirán preguntando: "¿Me amas?". Entonces, ¿qué hacer? Si dices que sí, no lo creerán porque no pueden sentirlo. Si dices que no, se sentirán lastimados.

Si no puedes sentir los rayos del sol, la lluvia, la hierba, si no puedes sentir nada de lo que te rodea (la atmósfera), entonces no puedes sentir cosas más profundas como el amor y la compasión; es muy difícil. Solo puedes sentir ira, violencia, tristeza, porque son toscas. La sutilidad es el camino que va hacia adentro y, cuanto más sutil sea tu meditación, más sutiles serán los sentimientos. Por lo tanto, tienes que estar preparado.

Por ello, la meditación no es sólo algo que haces durante una hora y después lo olvidas. En realidad, toda la vida tiene que ser meditativa. Sólo entonces empezará a sentir las cosas. Y cuando digo que toda la vida debe ser meditativa, no quiero decir que cierres los ojos durante veinticuatro horas y te sientes a meditar. ¡No! Dondequiera que estés puedes ser sensible y esa sensibilidad tendrá su recompensa.

¿Puedes llorar? ¿Puedes reír espontáneamente? ¿Puedes bailar espontáneamente? ¿Puedes amar espontáneamente? Si no es así, ¿cómo puedes meditar? ¿Puedes jugar? ¡Es difícil! Todo se ha vuelto difícil. El ser humano se ha vuelto insensible.

Trae de nuevo tu sensibilidad. ¡Reclámala! ¡Juega un poco! Ser juguetón es ser religioso. Ríe, llora, canta, haz algo espontáneamente con todo tu corazón. Relaja tu cuerpo, relaja tu respiración y muévete como si fueras niño otra vez. Recupera el sentimiento: menos pensamiento, más sentimiento. Vive más con el corazón, menos con la cabeza.

En ocasiones, vive totalmente en el cuerpo, olvida el alma. Vive totalmente en el cuerpo, porque si ni siquiera sientes el cuerpo, no sentirás el alma. Recuérdalo. Regresa al cuerpo. En realidad, estamos merodeando fuera del cuerpo, pero no estamos en él. Tenemos miedo de estar en el cuerpo. La sociedad ha creado el temor; tiene raíces profundas.

*Regresa al cuerpo, sal otra vez; sé como un animal inocente. Mira a los animales saltar, correr; de vez en cuando corre y salta como ellos, y así regresarás a tu cuerpo. Entonces serás capaz de sentir tu cuerpo, los rayos de sol, la lluvia y el viento que sopla. Sólo con esta capacidad de ser consciente de todo lo que sucede a tu alrededor, desarrollarás la capacidad de sentir lo que está pasando dentro de ti.*

### **Conclusión.**

En este momento a la única conclusión que soy capaz de llegar es que vivo rodeada de una fragancia que me acaricia suavemente cada célula de mi cuerpo... soy consciente de ella en momentos totales de atención en el presente... soy consciente en cada instante en que toco mi centro y me lleno de mi presencia ... sé que estoy aquí de paso y por ello quiero estar la mayor parte de esa estancia transitoria en contacto total y directo con la vida emergente que vivo con intensidad...es el regalo que viene y va como las olas del mar... siento... me sumerjo en las aguas profundas de esa totalidad que me lleva a lugares insospechadas y cada vez distintos, aunque sean los mismos, esa es una cualidad que nada puede hacer desaparecer ni destronar del hecho de dónde pueda proceder...

Me rindo a la vida con todos sus enfoques... al amor que me llena, acaricia por dentro y por fuera, y a la vez va sanando cada parte de mi cuerpo, de mis emociones y de mi mente perturbadora...

Soy capaz de abrazarme con un delicado envoltorio de doradas chispas con aroma vivificante...me envuelvo y envuelvo hasta hacerme tocar el mismísimo misterio que yace escondido como un diamante rodeado de suaves y lindos pétalos abriéndose...

Y a la vez voy abrazando con mayor presencia a los seres que se acercan a mí... nos envolvemos mutuamente en sentimientos encontrados por caminos diferentes, pero llegando a ser el mismo canal que nos une en un estado de absoluta quietud y amor...

Siento... y siento que soy la inabarcable amplitud que se expande a mi alrededor como una fuente inagotable de agua pura y cristalina que baña mi alma con exquisita delicadeza...

Y aprendo cada día que estoy en un camino sin vuelta atrás y en el que, como dice un proverbio: "El agua del río por turbia que esté se volverá clara", así es el recorrido... unas veces tumultuoso y oscuro... pero otras, vuelve la calma y todo es transparente, reflejando belleza infinita... Sólo hay que aprender a mantener la serenidad y paz interior en cada trayecto... Para ello hay que estar en todo momento con Plena Atención...para no perderse en el camino...

NAMASTÉ!!!

## Bibliografía

Remedios para el alma. (OSHO)