

## LOS SIETE PRINCIPIOS DE LA VERDAD:

1º PRINCIPIO DE MENTALISMO. El todo es mente. El universo es mental.

2º PRINCIPIO DE CORRESPONDENCIA. Como es arriba es abajo; como es abajo es arriba.

3º PRINCIPIO DE VIBRACIÓN. Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra.

4º PRINCIPIO DE POLARIDAD. Todo es doble, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos. Los semejantes y los antagónicos son lo mismo.

Los opuestos son idénticos. Los extremos se tocan. Todas las verdades son semiverdades. Todas las paradojas pueden reconciliarse.

5º PRINCIPIO DE RITMO. Todo fluye y refluye. Todo tiene su periodo de avance y retroceso. Todo asciende y desciende.

Todo se mueve como un péndulo: la medida de un movimiento hacia un lado es la misma que la de su movimiento hacia el otro lado. El ritmo es la compensación.

6º PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO. Toda causa tiene su efecto. Todo sucede de acuerdo con la ley.

La suerte no es más que el nombre que se le da a una ley no conocida. Hay diversos planos de casualidad, pero nada escapa a la ley.

7º PRINCIPIO DE GENERACIÓN. La generación existe por todos lados. Todo tiene sus principios masculino y femenino.

La generación se manifiesta en todos los planos.

HERMES TRISMEGISTO

## TABLA ESMERALDA:

Lo que está arriba es igual a lo que está abajo y lo que está abajo es igual a lo que está arriba.

Por esa cosa se hacen los milagros de una sola cosa.

Y como todas las cosas son y proceden del Uno, así todas las cosas han nacido de esa única cosa por adaptación.

El sol es su padre y la luna su madre, el viento la ha traído en su vientre.

La tierra es su nodriza y su receptáculo.

El padre de todo el Telemo del mundo universal está aquí.

Su fuerza o su poder permanece intacto si es convertido en tierra.

Tu separarás la tierra del fuego, lo sutil de lo grosero, suavemente, con gran maña.

Él sube de la Tierra y desciende del Cielo, y recibe la Fuerza de las cosas Superiores y de las cosas Inferiores.

A través de ese medio tendrás la gloria del mundo y toda la oscuridad se apartará de ti.

Es la Fuerza fuerte con toda la fuerza, pues ella vencerá toda cosa sutil y penetrará toda cosa sólida.

Así, el mundo ha sido creado.

De ello saldrán admirables adaptaciones, cuyo medio es ofrecido aquí.

Éste es el motivo por el que he sido llamado Hermes Trismegisto, al poseer las tres partes de la Filosofía Universal.

Lo que he dicho de la Obra Solar está completo.

-

Y el que tiene el nous se reconozca a sí mismo como inmortal.

Y que sepa que la causa de la muerte es el deseo y que conozca todos los seres.

-

Todo lo que se altera es engañoso, ya que no se persevera en su ser y en tanto que pasa de una a otra forma, nos va presentando nuevas apariencias.

-

He aquí que os declaro lo que está escondido: la Obra está con vosotros y en vosotros.

-

Quien ama el cuerpo, fruto de una equivocación del amor, permanece errante en la oscuridad sufriendo sensiblemente las cosas de la muerte.

**AXIOMAS HERMÉTICOS:**

La posesión del Conocimiento, si no va acompañada por una manifestación y expresión en la práctica y en la obra, es lo mismo que el enterrar metales preciosos:

una cosa vana e inútil. El Conocimiento, lo mismo que la fortuna, deben emplearse.

La ley del uso es universal, y el que la viola, sufre por haberse puesto en conflicto con las leyes naturales.

-

Hay que estudiar los axiomas y los aforismos, pero deben practicarse en mayor medida.

-

Para cambiar vuestra característica o estado mental, cambiad vuestra vibración.

-

La voluntad es la que dirige a la atención y logra cambiar la vibración: Cultívese el arte de estar atento y resolverá la cuestión de dominar la mente.

-

Los resultados que se obtienen dependen de la persistente paciencia y práctica del estudiioso.

-

El sabio sirve en lo superior, pero rige en lo inferior. Obedece a las leyes que están por encima de él, pero en su propio plano y en las que están por debajo de él,

riga y ordena. Sin embargo, al hacerlo, forma parte del principio en vez de oponerse al mismo.

El sabio se sumerge en la ley, y comprendiendo sus movimientos, opera en ella en vez de ser su ciego esclavo.

Semejante al buen nadador, va de aquí para allá según su propia voluntad en vez de dejarse arrastrar como un madero que flota en la corriente.

Sin embargo, el nadador y el madero, el sabio y el ignorante, están todos sujetos a la ley.

Aquél que esto comprenda va en el buen camino que conduce al Adeptado.

-

"La verdadera transmutación hermética es un arte mental". Esto indica que el ambiente externo se influencia mediante el Poder de la Mente.

-

**El Todo es Mente. El Universo es Mental.**

**DE POIMANDRES A HERMES:**

Todos los seres están en Dios, pero no como cosas colocadas en un determinado lugar,

puesto que no es así como están las cosas colocadas en la facultad incorpórea de la representación.

Juzga esto basándote en tu experiencia.

Pide a tu alma que se traslade a la India, que atraviese el océano y lo conseguirás en un momento.

Pídele que vuela hasta el cielo y verás como no tiene necesidad de alas ni ningún obstáculo se cruzará en su camino.

Y si quieres dar la vuelta al Universo para contemplar qué hay mas allá (en el caso de que exista algo más allá del mundo), puedes hacerlo.

Observa pues, cual es tu poder y la velocidad que posees.

Así es como debes concebir a Dios.

Todo aquello que es, Él lo contiene así mismo como pensamiento, el mundo, sí mismo, el Todo.

Por lo tanto, si no te haces igual a Dios no podrás comprenderlo ya que toda cosa sólo es inteligible por otra similar a ella.

Elévate hasta alcanzar una grandeza por encima de toda medida, libérate de tu cuerpo de un salto, pasa por encima de todo tiempo, hasta la Eternidad y entonces comprenderás a Dios.

Convéncete de que nada es imposible, piensa que eres inmortal y que estás en condiciones de comprenderlo todo,

todas las artes, todas las ciencias, la naturaleza de todo ser sirviente.

Asciende hasta situarte por encima de la más alta cumbre, desciende por debajo de la profundidad más abismal.

Experimenta en tu interior todas las sensaciones de aquello que ha sido creado del fuego y del agua,

de lo húmedo y de lo seco, lo frío y lo caliente, imaginando que estás en todas partes, sobre la tierra, en el mar, en las guaridas de los animales.

Imaginate que todavía no has nacido, que te encuentras en el seno materno, que eres adolescente, que estás viejo, muerto, más allá de la muerte.

Si consigues abarcar con tu pensamiento todas las cosas en su conjunto: tiempos, espacios, sustancias, cualidades, cantidades, etc podrás comprender a Dios.

#### EL LENGUAJE DE LOS PÁJAROS:

Dijo un día Dios a Moisés en secreto: "Ve y recibe consejo de Satán".

Moisés fue a Iblis a pedirle consejo: "Recuerda este axioma siempre: no digas yo para que no te parezcas a mí.

Mientras haya en ti un poco de amor propio encontrarás en ti infelicidad.

La indolencia es una barrera en el camino espiritual, pero si puedes cruzar esa barrera, un centenar de "yoes" quedarán destruidos al instante.

Todos ven tu vanidad y amor propio, tus sentimientos, tu ira, y tu envidia, pero tú mismo no puedes verlos.

Hay en tu ser un rincón lleno de dragones y por negligencia te entregas a ellos y los mimas y alimentas día y noche.

Pero si te percatas de tu estado interior, ¿porqué permaneces tan indiferente?"

-

Este amor no es divino, es mera avaricia de carne, necesidad instintiva y animal.

Así pues, ¿por cuánto tiempo vas a seguir buscando la belleza aquí?

Busca lo invisible y la belleza aparecerá por sí sola.

-

Los caminos de Dios son intrincados y extraños.....¿qué puedes hacer? ¡Aceptar lo que no ha de cambiar!

-

Si las decepciones ensombrecen todos tus días, no te aflijas, pues nada hay en este mundo que perdure por siempre.

Es tu ansia de magnificencia la causa de tus lágrimas y no las penurias imaginarias.

\*\*\*\*\*

Nacimiento, muerte, conocimiento e ignorancia, sólo son reflexiones de la conciencia: éste es el conocimiento correcto.

No caigas en la alabanza ni en la censura, ni en la euforia, ni en la depresión, y permanece siempre contemplando fríamente la Verdad.

Si hemos comprendido que la muerte es inevitable para todo lo nacido, ¿Porqué hemos de lamentar el fallecimiento de nuestros parientes o nuestro propio acercamiento al fin postrero?

Si hemos comprendido que unas veces atravesamos circunstancias

prósperas y otras adversas,

¿Porqué hemos de alegrarnos o entristercemos por ello?

Lo que es verdad, siempre es verdad y lo que es irreal, continúa siéndolo por mucho que lo neguemos.

¿Porqué hemos de sufrir entonces?

El yo no existe. Ni existió, ni existirá jamás.

El cuerpo ha brotado de una misteriosa ilusión y parece existir en virtud de ella.

Vive en este mundo sin alimentar esperanza alguna.

Hay que hacer lo que es preciso hacer y descartar lo que es inadecuado.

Vive feliz y dichoso en este mundo sin pensar que unas cosas son agradables y otras dolorosas.

Lo único que existe en todas partes y en todo momento es la conciencia infinita.

Lo que parece ser, sólo es una apariencia.

Este mundo objetivo es como un sueño prolongado, ¡Despierta de una vez!

Capta el ser que brilla como el sol: nacimiento, pecado, dolor e ilusión son cosas que no tienen nada que ver contigo.

Abandona todas estas ideas y permanece firme en el ser.

Has alcanzado el autoconocimiento y estás completamente despierto.

Permaneces siempre en ese estado y no te dejes involucrar nunca más en la apariencia ilusoria del mundo.

La rueda del mundo objetivo tiene muchas ideas, nociones y pensamientos en sus radios. Cuando el eje se detiene, la apariencia del mundo objetivo y todos esos pensamientos cesan de inmediato. Si uno utiliza su fuerza de voluntad para detener la rueda, pero los pensamientos le siguen distraayendo, la rueda no deja de dar vueltas. Por tanto, uno debe detener el eje recurriendo al propio esfuerzo, a la sabiduría y al sentido común.

Lo que se consigue con la acción conjunta de estos medios, no puede ser alcanzado de ninguna otra forma. Debes abandonar la errónea dependencia de una intervención divina que sólo es el producto de una mente infantil e inmadura.

Y conseguir el dominio de la mente por medio de un intenso esfuerzo personal.

Debes permanecer en paz interior, con la mente bajo control, habiendo abandonado las acciones egoísticas y los placeres que surgen en contacto con los objetos sensibles. Para ello puedes sentarte en un lugar cómodo, en postura confortable y equilibrada, contener la actividad de la mente y de los sentimientos y repetir OM hasta que la mente se hunda en la paz perfecta.

Después practica el purificar la mente.

Aparta suave y progresivamente a los sentidos del contacto con los objetos externos.

Investiga la fuente del cuerpo, de los sentidos y de la mente y déjalos regresar a esa fuente.

Permanece entonces en el ser cósmico y más tarde hundete en lo inmanifestado que es la causa de todo lo que hay.

Así es como todos estos factores vuelven a su fuente.

El cuerpo físico es de la tierra y vuelve a la tierra. La sangre y los otros humores vuelven al agua.

El calor y la luz del cuerpo vuelven al fuego.

El aire se funde con el aire cósmico. Cuando todos han regresado a sus fuentes, contémpalte a ti mismo como el ser cósmico.

El que anhela la Liberación debe ocuparse en acciones sin defectos y desistir de todo acto egoista y malvado.

Cuando se abandonan las características de la mente, se toman las características del infinito.

El jīva se libera cuando comprende que es el ser que está más allá del cuerpo, los sentidos y la mente;

quedá libre de ideas de cómo hago esto o disfruto de esto otro que le encadenan a las nociones de placer y dolor.

Cuando uno comprende y realiza que todos los seres son el ser y que el ser está en todos los seres,

y abandona los estados de vigilia, sueño onírico y sueño profundo, permanece para siempre en la conciencia trascendental.

Es un estado de felicidad que es conciencia infinita.

ABDULHALIK CUJDURANI:

Sé presente en cada aliento.  
No dejes vagar tu atención ni el tiempo de un solo aliento.  
Recuérdate siempre y en todo momento.  
Viajas hacia tu propia patria.  
Acuérdate de que estás viajando desde el mundo de las apariencias hacia el mundo de la realidad.  
Soledad en la muchedumbre.  
Permanece libre interiormente en todas tus actividades exteriores.  
Aprende a no identificarte con nada.  
Recuerda a tu amigo.  
Que la invocación de tu lengua sea la invocación de tu corazón.  
Sé constantemente consciente de la calidad de la presencia divina.  
Acostúmbrate a reconocer la presencia de Dios en tu corazón.

HERMANN HESSE:

Es muy frecuente que cuando alguien está buscando sólo vea aquello que anda buscando,  
que sea incapaz de encontrar nada, de absorber nada porque sólo piensa en aquello que está buscando porque tiene un objetivo, porque está obsesionado con dicho objetivo.  
Buscar significa tener un objetivo, pero encontrar significa ser libre, estar receptivo, no tener un objetivo determinado.

Siddharta

El ser no nos ha sido dado, somos un río solo.  
Y dócilmente en toda forma confluimos: tanto la noche como el día, catedral o caverna,  
todo lo atravesamos, pues nos arrastra la sed por existir.  
Así llenamos forma tras forma sin descanso. Y ninguna llega a ser patria , ni dicha, ni necesidad.  
Siempre de viaje, huéspedes para siempre.  
No nos llama el campo, ni el arado, tampoco crece el pan para nosotros.  
Desconocemos lo que Dios piensa de los hombres .  
Él juega con nosotros, somos arcilla entre sus manos, enmudecida y maleable. Ni ríe ni solloza.  
Es realmente dúctil, pero tampoco se calcinará.  
¡Ser convertido en piedra alguna vez, durar!  
Siempre viva, por ello está nuestra nostalgia.  
Mas también queda siempre un temeroso escalofrío.  
Y nunca se hace pausa para nuestro sendero.  
-

La vida de todo hombre es un camino hacia sí mismo, la tentativa de un camino, la huella de un sendero.  
Ningún hombre ha sido por completo él mismo.  
Pero todos aspiran a llegar serlo.  
Oscuramente unos, más claramente otros, cada uno como puede.  
Todos llevan consigo, hasta el fin,  
viscosidades y cáscaras de huevo de un mundo primordial.  
Alguno no llega jamás a ser hombre y sigue siendo rana, ardilla y hormiga.  
Otro es hombre de medio cuerpo arriba y el resto, pez.  
Pero cada uno es un impulso de la Naturaleza hacia el hombre.  
Todos tenemos orígenes comunes: las madres.  
Todos venimos de la misma sima, pero cada uno - tentativa e impulso desde lo hondo- tiene su propio fin.  
Podemos comprendernos unos a otros, pero sólo a sí mismo puede interpretarse cada uno.

Cuando arrojas una piedra al agua encuentra el camino más rápido para llegar al fondo.

Ocurre lo mismo cuando Siddharta tiene una meta, un objetivo.

Él no hace nada. Observa, espera, ayuna, piensa.

Pero pasa por los asuntos de la vida igual que la piedra al pasar por el agua, sin hacer nada, sin moverse, es atraído y se deja caer.

Se ve atraído por su meta pues nada deja que se oponga y que penetre en su mente.

Es lo que los necios denominan magia y lo que creen que es provocado es por los demonios.

Los demonios no existen. Todo el mundo puede hacer magia, todo el mundo puede alcanzar su meta si sabe esperar, pensar y ayunar.

-

Así como toda flor se angustia y toda juventud cede a la edad, así también florecen los sucesivos peldaños de la vida.

Su tiempo florece toda sabiduría, toda virtud más, no le es durar eternamente.

Es menester que el corazón, a cada llamamiento, esté pronto al adiós y a comenzar de nuevo, dispuesto a darse, animoso y sin duelos, a nuevas y distintas ataduras.

En el fondo de cada comienzo hay un hechizo que nos protege y nos ayuda a vivir. Debemos ir serenos y alegres por la tierra, atravesar espacio tras espacio, sin aferrarnos a ninguno cual si fuera una patria.

El espíritu universal no quiere encadenarnos: quiere que nos elevemos, que nos ensanchemos escalón tras escalón.

Apenas hemos ganado intimidad en una morada o en un ambiente, y ya todo empieza a languidecer.

Sólo quien está pronto a partir y peregrinar podrá eludir la parálisis que causa la costumbre.

-

\*Inscripción china colocada en la puerta de entrada de la casa de campo de Hermann Hesse en Suiza:

Cuando uno ha llegado a viejo y ha cumplido su misión, tiene derecho a enfrentarse apaciblemente con la idea de la muerte.

No necesita de los hombres. Los conoce y sabe bastante de ellos.

Lo que necesita es paz. No está bien visitar a este hombre, hablarle, hacerle sufrir con banalidades.

Es menester pasar de largo delante de la puerta de su casa como si nadie viviera en ella.

De modo que no has de temer nada.....si surge ante tí la tristeza, la mayor que nunca hayas visto,

si una ansiedad, como la luz y las sombras de las nubes, se apoderan de tus manos y de todo tu ser,

has de darte cuenta de que está sucediendo algo, de que la vida no te ha olvidado, de que te sostiene en sus manos y que no te dejará caer.

¿Porqué quieres excluir de tu vida toda tranquilidad, sufrimiento o depresión, si al fin y al cabo desconoces la clase de trabajo que esas circunstancias están realizando en tu interior?

-

¡El hogar en nuestro interior! ¡La vida sería tan diferente así!

Tendría un centro y del centro se tambalean rodas las fuerzas.

Pero mi vida no tiene centro, si que oscila entre muchas líneas, polos y polos opuestos.

-

El pájaro rompe el cascarón.

El cascarón es el mundo.

Quien quiera nacer

tiene que destruir el mundo.

El pájaro vuela hacia Dios.

El dios se llama Abraxas.

Demian.

La salvación, el recogimiento, la meditación y el renacer de un pueblo no se realiza en la superficie ni tiene lugar en las masas, sino que acontece, de modo silencioso y recatado, en los individuos.

Cualquiera que sea el rumbo del mundo, no encontrarás médico ni ayuda, no hallarás futuro ni impulso nuevo mas que en ti mismo, en tu pobre alma maltratada e indestructible.

He sido un hombre que busca, y lo soy aún, pero no busco ya en las estrellas ni en los libros:

comienzo a escuchar las enseñanzas que mi sangre murmura en mí. Mi historia no es agradable, no es suave ni armoniosa como las historias inventadas; sabe a insensatez y a confusión, a locura y a sueño, como la vida de todos los hombres que no quieren mentirse más a sí mismos.

#### DESIDERATA: (MAX EHRENMANN)

Adéntrate plácidamente en el ruido y el ajetreo, y recuerda qué paz puede haber en el silencio.

En la medida de lo posible y poniendo todo tu empeño, llévate bien con todo el mundo.

Dí la verdad tranquilamente y de manera clara y escucha a los demás , aun a los anodinos y los ignorantes , pues también ellos tienen su historia.

Si te comparas con otros sentirás el vacío y la amargura, pues siempre habrá personas mayores y menores que tu.

Disfruta de tus logros así como de tus planes.

Preocúpate por tu profesión, por muy humilde que sea, es una posesión real en el azar cambiante del tiempo.

Sé precavido en tus asuntos comerciales, pues el mundo está plagado de trampas, mas no dejes que esto te ciegue para ver la virtud donde está.

Muchas personas luchan por los más altos ideales y en todas partes la vida está llena de heroísmo.

Ten cuidado. Lucha por alcanzar la felicidad.

#### MARIONETA DE TRAPO:

Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo.

Daría valor a las cosas no por lo que valen sino por lo que significan.

Dormiría poco y soñaría más. Entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos perdemos sesenta segundos de luz.

Andaría cuando los demás se detienen.

Despertaría cuando los demás duermen.

Escucharía mientras los demás hablan y ;cómo disfrutaría de un buen helado de chocolate!

;Si Dios me obsequiara un trozo de vida!

Vestiría sencillo, me tiraría de bruces al sol dejando al descubierto no solamente mi cuerpo sino mi alma.

; Dios mío! si yo tuviera un corazón.....escribiría mi odio sobre el hielo y esperaría a que saliera el sol.

Pintaría con un sueño de Van Gogh sobre las estrellas un poema de Benedetti y una canción de Serrat sería la serenata que le ofrecería a la luna.

Regaría con mis lágrimas las rosas para sentir el dolor de sus espinas y el encarnado beso de sus pétalos.....

;¡¡Dios mío !!! si yo tuviera un trozo de vida, no dejaría pasar un solo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero.

Convencería a cada mujer de que ella es mi favorita y viviría enamorado del

amor.

A los hombres les probaría cuán equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.

A un niño le daría alas, pero dejaría que él sólo aprendiese a volar.

A los viejos, a mis viejos, les enseñaría que la muerte no llega con la vejez, sino con el olvido.

¡Tantas cosas he aprendido de ustedes los hombres!

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

He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño por vez primera el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre.

He aprendido que un hombre únicamente tiene derecho a mirar a otro hombre hacia abajo cuando ha de ayudarlo a levantarse.

Son tantas las cosas que he podido aprender de ustedes.....pero finalmente de mucho no habrán de servir, porque cuando me guarden dentro de esta maleta, infelizmente me estaré muriendo.....

#### SI. KIPLING:

Si guardas en tu puesto la cabeza tranquila cuando todo a tu lado es cabeza perdida.

Si tienes en tí mismo una fe que te niegan y no desprecias nunca las dudas que ellos tengan.

Si esperas en tu puesto sin fatiga en la espera.

Si engañando no engañas.

Si no buscas más odio que el odio que te tengan.

Si eres bueno y no finges ser mejor de lo que eres.

Si al hablar no exageras lo que sabes y quieras.

Si sueñas y los sueños no te hacen tu esclavo.

Si piensas y rechazas lo que piensas en vano.

Si tropiezas con el triunfo.

Si llega tu derrota y a estos dos impostores los tratas de igual forma.

Si logras que se sepa la verdad que has hablado a pesar del sofisma del orbe encanallado.

Si vuelves al comienzo de la obra perdida, aunque esta obra sea la de toda tu vida.

Si arriesgas en un golpe y, lleno de alegría , tus ganancias de siempre a la suerte de un día y pierdes.....

y te lanzas de nuevo a la pelea sin decir nada a nadie de lo que es y de lo que era.

Si logras que los músculos y el corazón te asistan después de su fuga de tu cuerpo en fatiga

y se agarren contigo cuando no queda nada porque tú lo deseas, lo quieres y lo mandas.

Si hablas con el pueblo y guardas tu virtud.

Si marchas junto a reyes con tu paso y tu luz.

Si nadie que te hiera llega a hacerte herida.

Si todos te reclaman y ni uno te precisa.

Si llenas el minuto inolvidable y cierto de sesenta segundos que te llevan al cielo,

todo lo de esta tierra será tu dominio.

Y mucho más aún, serás hombre, hijo mío.

#### SAN FRANCISCO DE ASÍS:

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:

donde haya odio, ponga yo amor;

donde haya ofensa, ponga yo perdón;

donde haya discordia, ponga yo armonía;

donde haya error, ponga yo verdad;

donde haya duda, ponga yo fe;

donde haya desesperación, ponga yo esperanza;  
donde haya tinieblas, ponga yo luz;  
donde haya tristeza, ponga yo alegría.  
Que no me empeñe tanto,  
en ser consolado que en consolar,  
en ser comprendido que en comprender,  
en ser amado como amar.  
Porque dando, se recibe;  
olvidándose de sí, se encuentra;  
perdonando, se es perdonado;  
muriendo, se resucita a la vida.

-

Lo que estás buscando es lo que estás mirando.

-

Lo que estamos buscando es lo buscado.

-

Cuando rezamos a Dios, no debemos buscar nada, nada.

-

Donde hay caridad y sabiduría no existe el miedo ni la ignorancia.  
Donde hay paciencia y humildad, no existe la ira ni la vejación.  
Donde hay pobreza y alegría, no hay codicia ni avaricia.  
Donde hay paz y meditación, no existe la ansiedad ni la duda.

FRAY LUIS:

Aquí la envidia y mentira  
me tuvieron encerrado.  
Dichoso el humilde estado  
del sabio que se retira  
de aqueste mundo malvado,  
y con pobre mesa y casa,  
en el campo deleitoso  
con solo Dios se acompasa  
y a solas su vida pasa,  
ni envidiado, ni envidioso.

-

¡Qué descansada vida  
la del que huye del mundanal ruido,  
y sigue la escondida  
senda por donde han ido  
los pocos sabios  
que en el mundo han sido!

-

Para venir a gustarlo todo,  
no quieras tener gusto en nada;  
para venir a poseerlo todo,  
no quieras poseer algo en nada;  
para venir a serlo todo,  
no quieras ser algo en nada.

BOECIO:

Quien con ánimo sereno  
sabe poner el destino implacable bajo sus pies  
y mira impasible la mudable fortuna  
permanecerá inmóvil ante la furia amenazadora del Océano  
que hace surgir desde su más profundo abismo  
sus agitadas olas.

Ni el bramar del Vesubio  
caprichoso cambiará su ánimo(...)  
Nada esperes, nada temas,  
y dejarás desarmado e impotente a tu enemigo.  
Pero quien tiembla o vacila,  
porque no está seguro  
ni es dueño de sí mismo,  
ha arrojado el escudo,  
ha perdido su trinchera y  
ha atado a su cuello  
una cadena que siempre arrastrará.

-

Consta, y así está decretado por la ley eterna que nada engendrado es duradero.

-

Nada tan cierto como que las desgracias sólo existen en la imaginación.  
Y, al contrario; toda suerte es buena para que el todo lo reciba con  
ecuanimidad.

-

¿Porqué, oh mortales, buscáis fuera una felicidad que está dentro de vosotros?  
El error y la ignorancia os confunden....Si, pues, eres dueño de tí mismo,  
serás poseedor de un bien que nunca querías perder ni la fortuna podría  
quitarte.

-

Quien con toda su alma busca la Verdad  
y no quiere perderse por caminos tortuosos  
habrán de dirigir la luz de su mirada interior  
hacia sí mismo.  
Y, concentrando sus errantes pensamientos  
sobre su propio espíritu,  
podrá comprender  
que lo que intenta buscar  
se halla encerrado en los tesoros de su alma.

ANÓNIMO:

Cuando el egoísmo no limite tu capacidad de amar.  
Cuando confíes en ti mismo , aunque todos duden de ti y dejes de preocuparte por  
el qué dirán.  
Cuando tus acciones sean tan concisas en duración como largas en resultados.  
Cuando puedas renunciar a la rutina sin que ella altere el metabolismo de tu  
vida.  
Cuando sepas distinguir la sonrisa de la burla y prefieras la eterna lucha que  
la compra de la falsa victoria.  
Cuando ser espontáneo te libre del método.  
Cuando actúes por convicción y adulación.  
Cuando puedas ser pobre sin perder tu riqueza y rico sin perder tu humildad.  
Cuando sepas perdonar tan fácilmente como ahora te disculpas.  
Cuando puedas caminar junto al pobre sin olvidar que es un hombre junto y junto  
al rico sin pensar que es un dios.  
Cuando sepas enfrentarte a tus errores tan fácil y positivamente como con tus  
aciertos.  
Cuando halles satisfacción compartiendo tu riqueza.  
Cuando sepas manejar tu libertad para pensar, hablar, escribir y hasta escuchar  
sin caer en los excesos.  
Cuando sepas obsequiar tu silencio a quien a quien no te pide palabras y tu  
ausencia a quien no te aprecia.  
Cuando ya no debas sufrir para conocer la felicidad y no seas capaz de cambiar  
tus sentimientos o tus metas por el placer.  
Cuando no trates de hallar respuestas en las cosas que te rodean sino tu propia

persona.

Cuando aceptes los errores.

Cuando no pierdas la calma.

Entonces, sólo entonces, serás un triunfador.

#### KEIZAN:

No mires dentro. No busques afuera. No trates de aquietar tus pensamientos, ni de hacer descansar tu cuerpo.

Simplemente comprende profundamente, conoce profundamente, corta con todo de una vez, siéntate durante un rato y ve.

Aunque digas que no hay espacio entre los cuatro puntos cardinales para dar un paso,

ni lugar en el mundo para encajar tu cuerpo, al final no deberías depender del poder de otro.

Cuando lo ves de esta manera, no hay piel, ni carne, ni huesos, ni tuétano, adecuados para ti.

Nacimiento y muerte, con su ir y venir, no podrán cambiarte.

Habiendo mudado tu piel por completo, sólo existe para tí una única realidad que resplandece en todo instante sin distinción de medida ni de tiempo.

#### DHAMMAPADA:

La atención es el camino de la inmortalidad.

La no atención es el camino de la muerte.

Quienes están atentos nunca mueren.

Quienes no están atentos ya están muertos.

-

Aquél que conoce el yo envía a la muerte a una muerte segura.

-

Todos los seres tiemblan ante el peligro, todos temen a la muerte.

Cuando el hombre tiene en cuenta esto, no mata ni es la causa de muerte de los otros hombres.

-

Cuando un hombre piensa en este mundo como una burbuja de espuma y como en la ilusión de una aparición, entonces el rey de la muerte no ejerce ningún poder sobre él.

-

No cometer pecado alguno, hacer el bien y purificar la propia mente, tal es la enseñanza de todo aquél que es Despierto.

No hay placeres que sacien, ni siquiera con una lluvia de monedas de oro.

Sabio es quien sabe que los placeres se saborean sólo en un breve instante y son causa de pesar,

que ni siquiera en los goces celestiales halla satisfacción alguna.

El discípulo que ha despertado por completo no se complace sino en la destrucción de todos sus deseos.

No vituperar, no herir, ser sosegado, ser moderado en el comer, dormir y establecer su morada en los pensamientos más altos, tal es la Enseñanza del hombre despierto.

-

Uno mismo hace el mal.

Uno mismo se corrompe.

Uno mismo deja de hacer el mal.

Uno mismo se purifica.

Pureza y corrupción existen por uno mismo.

Nadie puede purificar a otro.

-

Como una bella flor, llena de colorido pero sin perfume,  
así es estéril la palabra hermosa del que no actúa conforme a ella.

Cualquier cosa que un enemigo pueda hacerle a su enemigo, o un rival a su rival,  
algo peor aún que eso puede hacerle una mente no disciplinada y mal dirigida.

Cualquier cosa que puedan hacer el padre y la madre a los otros allegados,  
algo mejor que eso puede hacer una mente bien disciplinada y bien dirigida.

Todo lo que somos es el resultado de nuestros pensamientos, se funda en nuestros  
pensamientos y está formado por nuestros pensamientos.

Si un hombre actúa o habla con una mente impura, el sufrimiento le seguirá.

Si un hombre actúa o habla con una mente pura, la felicidad irá tras él como una  
sombra que jamás le abandonará.

ABU TORAB:

El amante del Señor tiene algunas señas que no pueden llevar a error:

1.Toma la amargura que causan los problemas como un regalo para poder mejorar.

2.Acepta tanto el deleite como lo que el Señor disponga. Todo es considerado un  
regalo, aun aquellas cosas que pueden sacarle todo .

3.Hacer buenas acciones y estar en necesidad constante es un honor para él.

4.Cumple lo prometido y es obediente aun cuando el Señor lo reprenda.

5. Lo verás rodeado de problemas, pero sin protestar.

6.Lo verás ocupado y satisfecho en el Señor.

7.Avanzará siempre en la lucha contra sí mismo.

8.Renunciará al mundo en el medio del disfrute del placer.

9.Esta ocupado en su Señor y todo lo deja librado a Su Voluntad.

10.Se alegra con lo obtenido o perdido.

11.Esta ocupado llorando sus propias faltas.

12.Sonríe frente a la gente y se mantiene reflexionando interiormente.

Dijo el profeta que Allah reveló que cuando un hombre ama el mundo más que al  
servicio divino,

Él le retira el poder de estar en Oración.

REFERENCIAS PARA UNA VIDA ESPIRITUAL: (LAMA SURYA DAS)

Rece, medite, esté atento, permanezca despierto,  
inclínese en reverencia, perciba, entone cánticos y cante,  
respire y sonría, relájese y disfrute,  
ría, juegue, despréndase, perdónate,  
acepte, camine, ejercítate, muévase,  
trabaje, sirva, contribuya, escuche,  
aprenda, investigue, considere,  
reflexione, cultive el contento,  
cultive la flexibilidad, cultive la amistad y la colaboración,  
ábrase, expándase, inclúyase,  
aligérese, celebre y aprecie, dé gracias,  
evolucione, comparta, dé, reciba,  
camine suavemente, viva con templanza,  
expanda, irradie, disuelva, simplifique,  
ceda, confie, nazca de nuevo, AME.

1º Necesita poco: Por buscar la demasía es el mal que todos padecemos. Por lo necesario nunca hemos de penar mucho"

2º No compitas: "En cualquier batalla resultan derrotados tanto vencedores como vencidos" Buda

3º Cambiar la excitación por el fluir: "No hagas, y sin embargo, nada queda sin hacer" Lao Tsé

4º Pon tus reglas: "No se hizo al hombre para el sábado sino el sábado para el hombre" Jesús

5º Vive sólo el presente: " Sabes que no tienes poder sobre tu destino, ¿porqué la incertidumbre del mañana ha de causarte inquietud?  
Si eres sabio, goza del mundo presente" Omar Kayyam

6º Sé consciente del tipo de relaciones que tienes : "Las mejores personas alimentan lo bueno en los demás, no lo malo.  
Las peores personas alimentan lo malo en los demás, no lo bueno" Confucio

7º Tu eres mejor que el personaje que has creado: "Todo se resume en esto: soy el ser en sí, sin forma e inmanente en todo,  
lo que el tiempo no encadena ni el espacio limita , aquello que es pura serenidad, ese soy yo: eterno, sin partes, infinitos"

#### ASTAVAKRA GITA:

Si quieres ser libre, conócete como el ser, el testigo de todo, el corazón de la atención.  
Deja a un lado tu cuerpo. Establécete en tu propia vivencia, serás, de una vez, feliz.  
Sereno para siempre, libre para siempre.  
Sin forma y libre, más allá del alcance de los sentidos, el testigo de todas las cosas.  
!Sé feliz pues!  
Bien o mal, alegría y tristeza, eso pertenece sólo a la mente y no a tí.  
Tú eres en todas partes, eternamente libre.

#### ARJUNA NICK ARDAGH:

Si, tengo mi propia práctica. La llamo "vivir una vida humana" y trato de practicar con regularidad.  
A veces me olvido de mi práctica y empiezo a hacer cosas extrañas y extravagantes, como meditar o retener el aliento, o lo que sea.  
Pero la práctica con la que estoy realmente comprometido es la de llevar una vida corriente.  
De modo que mi práctica implica la sadhana de ser padre de dos niños.  
Mi sadhana implica escuchar cuando la gente me hace observaciones y tener presente la humildad de no ser inaccesible al reproche.  
Mi práctica se ha convertido en no utilizar ideas, ni fugaces experiencias espirituales para escapar, sea de la forma que sea, del currículum de la vida humana.  
No creo que haya necesidad de práctica alguna más allá de estar aquí, en este planeta afrontando con un corazón abierto lo que la vida te presenta.

#### TSOKNYI RINPOCHE:

Deja que tu plena conciencia presente simplemente se despliegue, sin elaboración alguna.  
No trates de mejorar su frescura. Que ningún recuerdo pasado, ni ningún plan futuro, te mantenga ocupado inmerso en una dualista apreciación del presente.  
No te centres en nada como objeto de meditación.  
Permanece totalmente libre, vívidamente claro, completamente despierto.

DATTATREYA:

La mente es sin forma como el cielo, pero muestra un millón de caras.  
Aparece como las imágenes del pasado, o como las formas mundanas: pero no es el Supremo Sí Mismo.

-

No hay color ni sonido para la Realización Única.

No tiene cualidades en absoluto.

¿Cómo puede aún pensar o hablar de eso que está mucho más allá tanto de la muerte como del discurso?

-

No hay conocimiento ni ignorancia en la experiencia de la Unidad.

No hay cerca ni lejos en la experiencia de la Unidad.

¿Porqué lamentarse entonces, oh mente?

Yo soy el idéntico Sí Mismo en todo.

-

Yo no soy alcanzado por el conocimiento, ni por el samadhi ni por el yoga.

Ni por el paso del tiempo, ni las instrucciones del gurú.

Yo soy la Consciencia Misma, la Realidad última.

Como el cielo, aunque cambio, siempre soy el mismo.

NISARGADATTA:

El buscador es el que está en busca de sí mismo.

Abandone todas las preguntas excepto una: ¿Quién soy yo?

Después de todo, el único hecho del que usted está seguro es que usted es.

El "yo soy" es cierto. El "yo soy esto" no lo es.

Fuércese en encontrar lo que usted es en realidad.

Para saber lo que usted es primero debe investigar y conocer que usted no es.

Descubra todo lo que no es: el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos, el tiempo, el espacio;

esto o eso, nada, concreto o abstracto que perciba puede ser usted.

El acto mismo de percibir muestra que usted no es lo que percibe.

Cuanto más claro comprenda que en el nivel de la mente usted sólo puede ser descrito en términos negativos,

tanto más rápidamente llegará al fin de su búsqueda y se dará cuenta de que usted es el ser ilimitado.

-

El secreto del éxito es recordar lo que se debe recordar. Se llega a ello a través de un intenso anhelo .

Lo más importante es estar libre de contradicciones . La meta y el camino no deben estar divididos, en diferentes niveles;

la vida y la luz no deben luchar. La conducta no debe traicionar las creencias.

Llámelo honestidad, integridad o totalidad. No debe retroceder , deshacer, desenraizar, ni abandonar el terreno conquistado.

La tenacidad del propósito y la sinceridad en la búsqueda lo llevará a su meta. Vuélvase hacia dentro: "yo soy". Esté con él todo el tiempo que pueda hasta que vuelve a él espontáneamente.

No hay camino más simple y más fácil.

-

No hay condiciones que satisfacer. No hay nada que hacer, nada que dejar.

Simplemente miremos y recordemos que todo lo que percibimos no es nosotros ni nuestro. Está ahí, en el campo de nuestra conciencia, pero no somos ni el campo ni sus contenidos, ni siquiera el conocedor del campo.

Es nuestra idea de que debemos hacer las cosas lo que nos atrapa en el resultado de nuestros esfuerzos. El motivo, el deseo, el fracaso del logro, la sensación de frustración, todo esto es lo que nos retiene. Simplemente contemplemos todo lo que sucede y sepamos que estamos más allá de ello.

Despierta tú antes de tratar de despertar los demás.

No hay que conquistar el conocimiento, sino simplemente conocer la ignorancia.

Para ser la Verdad tienes que comprender lo que no es verdad. Esto es lo único que puedes comprender.

El que piensa que este mundo es real está cogido en una trampa. El que lo ve como irreal se libra de ella.

La verdad debe ser apercibida. Se convierte en concepto cuando se la expresa.

Yo observo el mundo a través de la ignorancia.

Cuando se le preguntó a Buda qué es pecado respondió que todo lo que es innecesario.

Sé consciente de tu estado de ser, de puro y simple ser, sin ser esto o lo otro.

Debe descubrir la fuente de la Consciencia.

Mientras viva, viva sin temor, pues nadie le ha creado a usted. Está viviendo de su propia luz. Viva con confianza en el ser real.

Sin ser no hay mundo.

No se deje llevar por los conceptos. Permanezca en la quietud, sin más.

La prueba de lo eterno está en lo transitorio. La prueba de la Verdad en lo falso.

Un hombre que estaba sentado en una densa oscuridad quería hacer desaparecer la oscuridad y comenzó a rezar a Dios.

Entonces llegó alguien y dijo: ¡Qué! ¿Acaso vas a hacer desaparecer esta oscuridad con la devoción? No. ¡Tienes que traer la luz!!

Se trajo la luz y la oscuridad desapareció.

Fe inquebrantable. Amor indiviso. Imploración constante.

La verdad debe ser apercibida. Se convierte en concepto cuando se la expresa.

Cuando estás en profundo silencio has llegado a la base de todo.

Ese es el profundo estado azul oscuro donde hay millones de estrellas y planetas.

Cuando estás en ese estado no tienes conciencia ni existencia.

Soy la Conciencia por la que el mundo aparece.  
Por consiguiente, todas y cada una de las cosas que constituyen el mundo manifestado no pueden, en modo alguno, ser algo distinto de lo que yo soy.

-

Permanezca incombustible con el conocimiento de que todo lo que se percibe es transitorio, y que sólo el "yo soy" permanece.

-

Sólo hay vida. No hay nadie que viva una vida.

-

Sólo existe el ver. Ambos, el que ve y lo visto están contenidos en ello. Antes de nacer, usted esperaba vivir de acuerdo con un plan que usted mismo estableció.

Su propia voluntad fue la columna vertebral de su destino.  
El karma moldea las circunstancias pero las actividades le pertenecen a usted.  
Finalmente su carácter da forma a su vida y sólo usted puede moldear su carácter.  
Uno moldea su carácter viéndolo tal como es y arrepintiéndose sinceramente.  
Este ver y sentir integral puede producir milagros.

-

Todos los caminos conducen a la irrealidad. Los caminos son creaciones dentro del ámbito del conocimiento.

Por consiguiente, los caminos y los movimientos no pueden transportarse a la Realidad, porque su función es enredarle  
en la dimensión del conocimiento, mientras que la Realidad es anterior a él.

-

En mi mundo nada va nunca mal.

-

Observar los sucesos sin tomar parte de ellos.

-

¿Cómo experimentar ese Estado Supremo? No es cuestión de experimentar. Tú ya eres ese estado.

-

Cuando el estado de "no-ser" se convierte en el estado de "ser", el mundo, acompañado de muchas cosas, alcanza la existencia.

-

El ser significa tener la visión de que uno es el universo dinámico al completo.  
Cuando trascendemos la individualidad somos únicamente el ser manifestado.  
En este proceso lo inmanifestado se revela a sí mismo.

-

Para el propósito de conseguir conocimiento y conocer el Brahman mediadas en algo. ¿Pero, cuál es tu identidad como meditador? No eres ni la meditación ni el objeto de meditación. Seas lo que seas, Tu, que estás separado de la meditación y de su objeto, eres el Perfecto, la Totalidad, el Absoluto-Eterno.

-

La Conciencia está en todo, desde la minúscula piedrecilla, la redondeada gota de rocío, el perro y la galaxia.  
Es en la tridimensionalidad que se sustenta al penetrar en la desigual medida en la cuarta residencia de quien observa.  
Es el Observador de la Conciencia quien desde allí atestigua.  
Es el ser humano penetrando cual ninguno comprende lo antes dicho.  
Es el entenderlo que se da cuenta de que su verdadera misión aquí en la Tierra es rescatar la Conciencia de toda materia.

Comprende tu estado anterior al actual. Ve a la fuente. Mira atrás. Retrocede.

PONJAJI:

No necesitas vehículo alguno porque lo que buscas se encuentra, aquí y ahora. Has de comprenderlo, ahora mismo.

Tan sólo compréndelo y no te esfuerces por alcanzarlo. ¡Comprende que el Ser es eterno y que es siempre Aquí!

Cuando vas de allí a aquí, el Ser no se mueve. El Ser es el que mora en el interior de tu corazón.

Reside en la gruta del corazón. No es móvil y todo existe en Él. Has de comprenderlo ahora mismo.

DAVID CARSE:

Estas cosas que llamamos seres humanos, junto con cualquier otra cosa que podamos pensar o percibir a través de nuestros sentidos son, en realidad, sólo apariencias ilusorias en una conciencia infinita, que es lo único que existe verdaderamente.

-

Cuando naciste, no lo sabias, LO APRENDISTE. Por toda la eternidad, sin tiempo, yo soy el nonato.

Eso que yo soy aparece en un determinado punto como Conciencia aquí y este mundo deviene existente, tal como acontece en los sueños.

-

Abro los ojos: hay experimentación de la vida en este aparente mente/cuerpo.

Luego, tras unas experiencias, cierro los ojos y el mundo cesa de existir. Y por toda la eternidad yo soy el nonato.

Cuando cesa la percepción errónea de ser algo, hay un súbito e irrevocable ver que no existe tal cosa como una persona separada, sino que ello es tan sólo una apariencia en el juego de la Conciencia, apariencia que funciona en el juego o sueño en lo que se denomina cuerpo/mente humana.

Esta apariencia como organismo no es sino ilusión en Eso que está previo a la ilusión.

Desde dentro de la ilusión puede aludirse a Eso Que Es llamándolo Conciencia o Presencia O Todo Lo Que Es, o, con matices, Dios.

Entendiéndose que esta Presencia (por elegir un término cualquiera) es todo lo que hay,

de suerte que cualquier cosa que sea percibida es siempre y únicamente PRESENCIA siendo percibida como alguna (ilusoria) cosa.

-

Esta Presencia es la que mana o fluye a través del cuerpo/mente dotándolo de Conciencia .

-

Esta Conciencia es tal que el aparato piensa que es de verdad una entidad individual, un ser separado que es consciente.

-

Pero no lo es, esa es la ilusión . No hay seres separados. No hay nadie en casa. Sólo hay la Presencia manando a través de estas formas aparentes, creando así esta ilusión.

Realmente no existe un yo, un mí, un tal o cual, excepto como idea errónea de estar separado de la Conciencia.

Una idea descarriada, conceptual y nunca real que da lugar a un ilusorio yo separado.

-

Y la Realización consiste en ver esta Conciencia, Presencia, Todo Lo Que Es, es lo que en verdad se Es.

-

La Comprensión existe. No puede se expresada.

#### ECLESIASTÉS 3,1-11:

Hay un tiempo para cada cosa, y un momento para hacerlo bajo el Cielo.

Hay tiempo de nacer y tiempo para morir.

Tiempo para plantar y tiempo para arrancar lo plantado.

Un tiempo para dar muerte y un tiempo para construir.

Un tiempo para llorar y otro para reír.

Un tiempo para los lamentos y otro para las danzas.

Un tiempo para lanzar piedras y otro para recogerlas.

Un tiempo para abrazar y otro para abstenerse de hacerlo.

Un tiempo para buscar y otro para perder.

Un tiempo para guardar y otro para tirar fuera.

Un tiempo para rasgar y otro para coser.

Un tiempo para callarse y otro para hablar.

Un tiempo para amar y otro para odiar.

Un tiempo para la guerra y otro para la paz.

Finalmente, ¿Qué le queda al hombre de todos sus afanes?

Me puse a considerar los varios centros de interés que Dios presenta a los hombres y noté lo siguiente:

Él mismo dispuso que cada cosa llegara a su tiempo.

Pero también Él ha puesto la Eternidad en nuestros corazones.

A pesar de que no somos capaces de descubrir el sentido global de la Obra de Dios desde el comienzo hasta el fin.

-

Mientras haya en ti un poco de amor propio encontrarás en tí infelicidad.

La indolencia es una barrera en el camino espiritual.

Pero si puedes cruzar esa barrera un centenar de "yoes" quedarán destruidos al instante.

Todos ven tu vanidad y amor propio , tus resentimientos, tu envidia y tu ira, pero tú mismo no puedes verlos.

Hay en tu ser un rincón lleno de dragones y por negligencia te entregas a ellos y los mimas y alimentas día y noche.

Pero si te percatas de tu estado interior ¿Porqué permaneces tan indiferente?

-

Lo que es, ya fue, lo que será, existe ya, Lo que es, ya fue, lo que será, existe ya, y Dios vuelve a traer lo que pasó.

#### ROLLOS DEL MAR MUERTO:

¡Que Él te favorezca con todas las bendiciones celestiales!

¡Que Él te enseñe el conocimiento de los seres Santos!

¡Que Él abra para ti la fuente eterna!

¡Que Él no niegue las aguas de la vida a los que tenían sed!

¡Que Él te haga Santo entre su gente!

¡Y una luz eterna para iluminar el mundo del conocimiento!

¡Que Él te consagre a lo sagrado de los Santificados!

¡Porque tú serás hecho Santo para Él!

¡Y tú glorificarás Su Nombre y Su Santidad!

.....Él te fortalecerá con Su santo Nombre,

y tú serás como un león.

-

Un espíritu humilde, un ánimo sereno, una naturaleza libremente compasiva y bondadosa, comprensión y percepción eternas y sabiduría poderosa que confíe en las obras de Dios, y segura confianza en muchas bendiciones y espíritu de conocimiento en las cosas de la Orden, sentimientos leales por los hijos de la Verdad, radiante pureza que detesta lo impuro, discreción en las cosas ocultas de la Verdad y los secretos del Conocimiento interior.

ZENO:

Para los estoicos la primera ley de la naturaleza era: la resistencia a los estragos de la vida (enfermedad, envejecimiento, pena, muerte) es vana. Lo inteligente es no negar estas realidades sino encontrar la manera de vivir con ellas. En consecuencia, la segunda ley es: puesto que la mayoría de las cosas que te ocurren están fuera fuera de tu control, concéntrate en lo que está bajo tu control: tu actitud. Es decir, la felicidad es una cuestión de voluntad.

PARA EL DESARROLLO DE LA INTUICIÓN:

Ríase. Ríase a carcajadas. Póngase serio, no sea vagabundo. Desvistase. Interiormente. Tome el hábito de sintetizar el pensamiento, es decir, busque el tercer término más allá de los opuestos, porque realmente no existe nada que sea dos. Fíjese en la relación. Aprenda a objetivar. Sus asuntos, ¿son verdaderos? Medite. Aprenda el valor del silencio, de estar a solas con lo mejor de usted. Deje que el silencio le hable, no con ideas (acerca de esto o aquello) sino con esa clara y dulce certeza. Aprenda a oír. Amplíe su comprensión hasta que le haga daño. Deje de correr. No desperdicie nada, ni siquiera lo despojos. Use las cosas correctamente. Descanse. No se esfuerce porque no vale la pena hacerlo. No hay nada que encontrar. Abandóñese a la vida, porque ésta fluye en torno a usted, y si usted es inteligente, se dejará llevar por ella. Estimule el factor intuitivo de la mente. Preocúpese por él. Úselo, crea en él, confíe en él. No malgaste su tiempo en charlas, periódicos y films vacíos. No están equivocados y mucho menos son pecados, porque no existe tal cosa. Son, sin embargo, una pérdida de tiempo, y en medio del ruido del mercado no es fácil oír el zumbido de una abeja. Audazmente, siéntase un agente activo del Poder Total, la Vida Total, pero preste atención. Hay que ser un agente impersonal porque el yo personal tiende a la búsqueda del Yo, recibe un golpe mortal si se extravia en el camino que va hacia lo universal. Ríase y ríase cada vez más. Si no puede, averigüe porqué. El que no sabe, no habla. El que habla, no sabe. En marcha. Enciende tu propia lámpara.

MAESTROS ZEN:

MAESTRO HUANG LONG:

Los poderes psíquicos y las experiencias extraordinarias no te permitirán alcanzar el Zen. El conocimiento adquirido es inútil para comprenderlo.

-

No es necesario que estudies el Zen, lo único que importa es detener la mente. Cuando cesen los pensamientos dejarás de especular.

En ese estado, que no requiere práctica alguna, cada paso que des te mantendrá en la Vía.

Cuando renuncies a la especulación no habrá mundo que trascender ni Vía que alcanzar.

-

La búsqueda interna consiste en deambular por diferentes escuelas en busca de un maestro.

La búsqueda interna supone que la naturaleza innata de la conciencia es como el océano, y que el conocimiento silencioso de la sabiduría trascendente es el Zen. Sin embargo, la búsqueda externa te aboca fatalmente a la distracción, y la búsqueda interna, basada en la disciplina del cuerpo y la mente termina encadenándote.

El Zen no reside ni dentro ni fuera, en el ser o el no ser, en lo real o lo ilusorio. Por ello se dice que tan erróneo es buscar dentro como fuera.

-

El conocimiento puro carece de maestro, ¿cómo podrías pues alcanzarlo mediante el pensamiento o el estudio?

-

Cuando trasciendas los sentimientos sagrados y profanos, el ser se revelará tal cual es, real y eterno.

Para despertar el ser debes cortar todas las ataduras.

MAESTRO WUZU:

Pocos buscadores logran alcanzar el Zen. ¿Cuándo cesarán de una vez los juicios?.

Mientras utilices conceptos para referirte a lo superior y a lo inferior, no habrás alcanzado todavía la Iluminación.

-

Hablar constantemente del Zen es como pescar en un río seco.

-

En el mundo hay algo que no pertenece a la esfera de lo sagrado ni de lo profano, algo que está más allá del reino de lo verdadero y lo falso.

MAESTRO YUAN WU:

El único objetivo es clarificar la mente. La mente esencial es perfecta y completa, pero nuestras propias ilusiones nos alejan de ella.

-

Si tu habilidad e intuición se han desarrollado lo suficiente, no necesitarás a nadie para comprender el Zen,

y lo practicarás correctamente dondequiera que te halles.

La mente verdadera, pura, espontánea e inefable, no depende de los objetos de los sentidos ni participa de los fenómenos.

-

Si te acercas al Zen con una motivación incorrecta, todos tus esfuerzos serán inútiles.

Por eso los antiguos recomendaban el estudio del zen como si nos halláramos al borde de la muerte.

-

La vida humana se desarrolla según las circunstancias. No debes rechazar la actividad ni perseguir el silencio.

Basta con que permanezcas vacío internamente mientras te armonizas con el mundo externo.

-

Cuando seas dueño de tí mismo, te volverás uno con todas las situaciones.

Sólo alcanzarás la paz cuando tu lucidez sea profunda, abierta e inmutable en cualquier circunstancia.

-

El objetivo de todas las escuelas zen es señalar directamente a la mente.

Cuando descubras el fundamento de la mente desaparecerán todos los obstáculos y desecharás las opiniones y juicios basados en los conceptos de victoria y derrota, de yo y otros, de verdadero y falso. Así lo trascenderás todo y alcanzarás el dominio de la paz y la tranquilidad verdadera.

-

A lo largo de los siglos, el zen se ha diversificado, pero el objetivo siempre ha sido el mismo: señalar directamente a la mente.

Cuando descubras el fundamento de la mente, desaparecerán todos los obstáculos y desecharás las opiniones

y juicios basados en los conceptos de victoria y derrota, de yo y otros, de verdadero y de falso.

De este modo trascenderás todo y alcanzarás el dominio de la paz y la tranquilidad verdadera.

-

El Zen requiere abrir la mente y desaprenderse de los juicios y opiniones erróneas.

Cuando la mente no se aferre a nada y permanezca limpia, estarás dispuesto para la purificación.

-

La Liberación súbita sólo depende de tí. Permanece atento y, algún día, llegarás a experimentar directamente el Zen.

Cuando alcances la madurez completa y puedas renunciar a todos en un instante, estarás en paz dondequiera que te halles.

-

El Zen inmaduro es difícil de corregir. Si te aferras a la serena quietud creyendo que es el máspreciado de los tesoros, si te identificas y tratas de ser consciente en todo momento de unas pocas experiencias fugaces y meros vislumbres, si te vanaglorias de haber alcanzado la visión y haber logrado la aprobación de un maestro, sólo conseguirás acrecentar tu egoísmo.

-

Quienes comprenden el Zen superan las elucubraciones mentales, dejan de sustentar opiniones personales y olvidan tanto la visión como la acción.

Aunque han alcanzado este estado y han liberado sus mentes, no son conscientes de ello.

Cuando alcansas la esfera de lo absoluto no existe nada a lo que aferrarte.

Apenas te identificas con algo, pierdes la visión correcta.

Dice el Tao: "el Tao no es consciente de su unión con la humanidad. Cuando el hombre va más allá de su unidad, se une al Tao.

Si quieras obtener la comprensión esencial del Zen, lo primero que tienes que hacer es dejar de buscarla.

Cualquier logro alcanzado mediante el esfuerzo cae en el interior del intelecto. El gran tesoro del Zen siempre ha estado abierto y a la vista y es, además, la fuente de poder de todas tus acciones.

Sólo cuando cese el discurrir de la mente compulsiva lograrás el estado más allá del nacimiento, alcanzarás la otra orilla y ya no caerás en el sentimentalismo ni te aferrarás a ningún tipo de conceptos. Todo emana de tu propio corazón.

En esencia, el Zen no se basa en teorías, sino que apunta directamente a la mente humana.

Por más oculta que se encuentre tras la coraza de la inconsciencia, el Zen señala hacia nuestra esencia más profunda.

Sólo experimentarás directamente el Zen en tu vida cotidiana cuando te desidentifiques de los pensamientos y de los sentimientos, trasciendas los parámetros ordinarios y utilices inteligentemente tu capacidad perceptiva.

Dijo un antiguo maestro: "Quienes han alcanzado el Zen se mantienen siempre libres, independientes y sin deseos".

Abandona todas tus fantasías, opiniones, interpretaciones y conocimientos mundanos, y renuncia a las racializaciones como la fría ceniza.

Sólo cuando cesen los sentimientos, depongas toda opinión y tu mente se halle limpia y desnuda, se revelará ante tus ojos la realización Zen, luego, deberás mantener tu mente pura y libre de toda contaminación para consolidar esa experiencia.

Si albergas la más pequeña duda, no podrás trascender el mundo. Avanza con resolución y alcanzarás la verdadera paz.

Cuando no puedas ser calificado como sabio ni como persona ordinaria, serás igual que el pájaro olvidado de su jaula.

La Iluminación es lo que nos permite alcanzar la Vía. Pero no es nada sencillo pasar directamente de la esclavitud en la que se halla la gente común a la experiencia transcendental de los sabios. Si quieres ir más allá del nacimiento y la muerte es necesario que tu mente sea dura como el acero, debes aceptar tu verdadera naturaleza original, dejar de considerar a los fenómenos como si fueran externos o internos, dominar todos los obstáculos de la mente y procurar que tus acciones emerjan desde lo más profundo de tu ser.

El punto más importante del aprendizaje Zen consiste en profundizar la raíz y robustecer el tronco.

Sé consciente de donde estás y de lo que haces durante las 24 horas del día. Cuando tu mente se libere de los pensamientos y nada la enturbie, te fundirás con el infinito y alcanzarás la vacuidad y el sosiego total.

Entonces tus acciones dejarán de verse interrumpidas por la seguridad y la duda. A esto se le llama dominar la cuestión fundamental.

Apenas aparezca la menor interpretación u opinión, en el mismo momento en que deseas alcanzar el Zen, habrás caído en el dominio de lo psicológico y lo material. Entonces te hallarás a merced de los sentidos y las percepciones ordinarias, de las ideas de pérdida y ganancia, de los conceptos de verdadero y falso. Y tu conducta será necesariamente inadecuada.

Cuando seas libre e independiente nada te limitará y dejarás de perseguir la Liberación.

No existen asuntos mundanos ajenos al Budismo ni Budismo separado de los asuntos mundanos.

Completa, tranquila, abierta, silenciosa, así es la Vía. Expandir, contraer, matar, dar la vida, esa es su actividad sutil.

Cuando alcances la Iluminación y experimentes la Verdad por tí mismo, descubrirás que todas las enseñanzas están en tu interior.

Entonces comprobarás que las enseñanzas verbales de los budas y maestros zen no son más que ecos o reflejos y dejarán de dar vueltas en tu cabeza.

La experiencia penetrante de la no-mente llegará de manera natural cuando te mantengas internamente vacío

y tranquilo mientras permaneces externamente desidentificado de tus percepciones.

Entonces las preocupaciones no afectarán a tu pensamiento, y tu espíritu permanecerá imperturbable en medio de cualquier situación.

Cuando puedas reaccionar con serenidad ante los cambios del ajetreo de la vida cotidiana

y dejes de jactarte del sosiego que te proporciona un entorno tranquilo, podrás vivir en paz dondequiera que te encuentres.

Sólo aquellos que han alcanzado lo esencial, son capaces de actuar en armonía con el exterior mientras permanecen internamente vacíos.

Los iluminados desconfían de las palabras. Las enseñanzas no son mas que dedos apuntando a la luna.

Cuando comprendas la importancia de este punto , renunciarás al estudio formal y utilizarás tu comprensión inteligentemente.

Así podrás alcanzar un equilibrio que te permitirá usar, dejar de lado y abandonar el Zen cuando quieras.

Entonces podrás entrar y salir de las situaciones cotidianas sin que te dejen huella.

Y cuando llegues al postre límite, donde vida y muerte se entrelazan sin confundirse, podrás partir serena e implacablemente.

Este es el modo zen de afrontar la muerte.

Si los demás te critican, difaman, provocan.....retrocede y obsérvate.

No alimentes la aversión, no te enzarces en disputas, ni caigas en la depresión, el enfado o el resentimiento.

Ve más allá y actúa como si no hubieras visto ni oído nada. Finalmente la peste de la maldad se desvanecerá sola.

Si decides luchar acabarás inevitablemente encadenado.

La Iluminación llega de manera instantánea, pero el trabajo del Zen es prolongado y continuo.

Lo único que verdaderamente importa es la Liberación y nadie debería identificarse con los métodos utilizados.

El estudio del Zen exige que percibas tu naturaleza esencial y comprendas la última verdad.

Olvida tus sentimientos y desapégate de las percepciones. No diferencias entre beneficio y pérdida.

No distingas entre lo mejor y lo peor. Sólo así tu corazón se mantendrá limpio y tu mente diáfana.

Transciende todas las situaciones sin pensar si esto es favorable o aquello es adverso.

El menor vestigio de superioridad u orgullo por tu capacidad, te conducirá al desastre.

Pretender estudiar el Zen conceptualmente es como perforar el hierro buscando fuego. Así sólo conseguirás fatigar tu mente. El entrenamiento no te permitirá comprender el Zen, sino que te alejarás de él.

La sencillez, la calma profunda y el temple del cuerpo y de la mente en medio de quehaceres del mundo son las únicas cosas que te permitirán alcanzar la libertad.

En cuanto trates de perseguir y apresar el Zen, tropiezas con el pasado.

Renuncia a las frases hechas y a las opiniones intelectuales que se clavan en tu piel adhiriéndose a la carne.

Vacía tu mente de todo pensamiento y mantenla en silencio. Sólo así alcanzarás plenamente la experiencia Zen.

Pero cuando alcances ese punto, todavía tendrás que darte cuenta de que el camino prosigue más allá del Maestro.

Si tu inteligencia y capacidad son correctas, no necesitas escuchar los aforismos y relatos de los antiguos maestros.

Permanece atento desde el mismo momento en que te despiertes.

Aquieta tu mente, vigila cuidadosamente todo cuanto digas o hagas y contempla de dónde proceden todos los fenómenos.

Si puedes atravesar atento las situaciones de la vida cotidiana, ¿qué necesidad habrá de cambiarlas?

Sólo entonces podrás ir más allá del zen, superar toda convención y descubrir un templo de pureza, serenidad y carencia de esfuerzo en medio del bullicio.

Para alcanzar el estado de no preocupación carente de esfuerzo no tienes que abandonar tus actividades cotidianas.

Debes saber que no existe la menor diferencia entre la vida cotidiana y el estado de no preocupación carente de esfuerzo.

Es tu propia aceptación y rechazo lo que los convierte en dos fenómenos diferentes.

Apenas mores en algo, tu crecimiento se detendrá y te quedarás estancado.

Es imprescindible que te desidentifiques del apego y del rechazo de ser y del no ser.

Sólo así lograrás la confianza, la tranquilidad, el vacío, el sosiego, el silencio y la paz.

Entonces podrás confiar plenamente en la mente verdadera, pura e inefable, y cuando te enfrentes a situaciones comprometidas de la vida cotidiana constatarás que no te ves arrastrado por ellas.

Sólo el trabajo sostenido e intenso sobre tí mismo, un estado de vacuidad y libertad completas, te permitirá disipar las ilusiones y profundizar tu intuición.

Cuando comprendas la ilimitada plenitud y fluidez de la mente esencial, descubrirás que no depende de los objetos.

Sé consciente de ello y evita la superficialidad. La mente esencial es plenamente libre, abierta, pura y transparente.

Nada puede corromperla ni modificarla.

Cuando la mente no se aferre a nada y permanezca limpia, estarás dispuesto a la purificación.

Sosiega tus pensamientos. Hazlo en medio de las perturbaciones.

Cuando lo consigas podrás ascender a lo más elevado y abismarte en lo más profundo.

Aprender el Zen es profundizar la raíz y robustecer el tronco. Sé consciente de donde estás y de lo que haces durante las veinticuatro horas del día.

Cuando tu mente se libere de los pensamientos y nada la enturbie, te fundirás en el infinito y alcanzarás la vacuidad y el sosiego total.

Tus acciones dejarán de verse interrumpidas por la inseguridad y la duda (...)

Apenas aparezca la menor interpretación u opinión o en el mismo momento en que deseas alcanzar el Zen o convertirte en maestro,

habrás caído en el dominio de lo psicológico y lo material.

Entonces te hallarás a merced de los sentidos y las percepciones ordinarias, de las ideas de pérdida y ganancia, de los conceptos de verdadero y falso.

No existe la menor diferencia entre la vida cotidiana y el estado de no preocupación carente de esfuerzo. Es tu propia aceptación y rechazo lo que los convierte en dos fenómenos diferentes.

No te preocupes ni te detengas en nada, pertenezca a este mundo o esté más allá de él. Apenas mores en algo, tu crecimiento se detendrá y te quedarás estancado.

Está justo delante de ti. En este instante se te está dando todo.

#### MAESTRO FOYAN:

Para practicar el Zen es necesario que te desidentifiques de los pensamientos. Desapégate del pensamiento emocional y comprenderás que el mundo objetivo no existe.

Entonces sabrás cómo practicar el Zen.

Desidentificate de los pensamientos. Desapégate del pensamiento emocional y comprenderás que el mundo objetivo no existe.

El mundo objetivo no existe. ¿Porqué no percibes tu verdadera naturaleza cuando se trata de algo innato en tí?

El Budismo no propone nada extraño, sólo intenta alcanzar lo esencial.

Nuestra enseñanza no pretende eliminar los ensueños, reprimir el cuerpo y la mente y cerrar los ojos.

El Zen no es eso. Observa tu estado actual. ¿Cuál es la razón de ser? ¿Qué es lo que te confunde?

Debes ser consciente de la mente no discriminativa sin prescindir de la mente discriminativa y de lo que puede ser percibido sin renunciar a la percepción.

Lo único que te impide alcanzar la comprensión es el flujo incesante de la conceptualización.

Soluciona tus problemas sin escuchar a los demás.

Dirige tu mirada hacia tí mismo. Observa a la mente que piensa, ¿Quién está pensando?

El pensamiento es un ojo que ve todas las formas pero no puede verse a sí mismo. Así es la mente, su luz alumbría por doquier, ¿porqué no puede conocerse a sí misma?

Si racionalizas te resultará imposible conocer el Zen. Para comprenderlo debes interrumpir toda conceptualización.

La Iluminación se parece a tropezar con tu padre en la ciudad tras permanecer varios años fuera de tu casa.

En cuanto lo ves, lo reconoces de inmediato sin necesidad de preguntar a nadie de quién se trata.

Sólo podrás considerarte un verdadero adepto cuando percibas antes de que aparezca el menor indicio, antes de ponerte a pensar, antes de que emergan las ideas.

Para observar debes dar un paso atrás. No se trata de que lo descuides todo y te sientes a meditar sojuzgando el cuerpo y la mente hasta convertirlos en algo tan estéril como la tierra.

Da un paso atrás y descubre por ti mismo las causas de tu ignorancia.

Para comprender el Zen debes interrogarte en profundidad: ¿Quién eres tú? Apenas aparezca la menor intención de descubrir quién eres tú, no podrás conseguirlo. Es muy difícil verse a uno mismo.

Los seres humanos no dejan de inventar excusas para seguir sufriendo. Conscientes de esa dificultad, los antiguos maestros recomendaban la meditación silente. Este era un buen consejo.

Pero se ha olvidado lo que querían decir y se limitan a cerrar los ojos, reprimir el cuerpo y la mente y a sentarse como fardos esperando que llegue la Iluminación.

Cuando veas, prescinde del que ve y lo visto.

Cuando escuches, renuncia al oyente y a lo oído.

Cuando pienses, deja a un lado el pensador, lo pensado y al pensamiento. Realmente el Budismo es muy sencillo y enseña a no despilfarrar la energía. Eres tú mismo quien la malgasta y eres el único causante de tu aflicción.

¿Dónde reside el poder de la comprensión? Ningún maestro puede transmitirla. Esta es la manera de alcanzar el zen. Otro maestro dijo: la Vía siempre está entre la gente, pero las personas persiguen los objetos.

-

Sólo permanecerás tranquilo y pleno de energía cuando alcances un estado que está más allá de la ignorancia y la iluminación.

Para lograrlo no debes aferrarte a la ilusión ni a la iluminación.

-

Cuando te sientas a meditar y entres en la contemplación, no deberías albergar ningún tipo de precaución.

Trata de pensar por ti mismo. Los demás no saben lo que estás haciendo.

Reflexiona y comprueba si tus acciones están en consonancia con la verdad. Así no te engañarás a ti mismo.

-

Si buscas, ¿qué diferencia hay entre tu búsqueda y la mera persecución del sonido y la forma?

Si no buscas, ¿qué te hace diferente de la tierra o de las piedras? Tienes que buscar sin buscar.

-

Mientras no te detengas a mirar en tu interior persistirás en el error y tan solo obtendrás una comprensión intelectual basada en la comparación y la conceptualización. Dirige la atención hacia tí mismo y lo comprenderás todo.

-

Con un mínimo esfuerzo podrás comprobar muy fácilmente que lo único que te impide alcanzar la comprensión es el flujo incesante de la conceptualización. ¿Cómo podrías alcanzar la Iluminación si no estuvieras plenamente iluminado? Sin embargo, a pesar de todo, debes buscarla sin ansiedad ni prisas.

-

Algo anda mal en tí, por eso preguntas a los demás. Si no sabes qué hacer, ¿Crees que alcanzarás la comprensión por el simple hecho de sentarte a meditar?

-

Si duermes, practica el zen del dormir. Si comes, practica el zen del comer.

-

No debes poner límite a lo ilimitado, pero si dices que a lo ilimitado no puede ser aprehendido, te habrás atrapado a tí mismo.

Quienes comprenden la vacuidad no se forjan imágenes de ella. Si utilizas las palabras para designar y describir la mente, jamás llegarás a comprenderla

-

Quienes alcanzan la Iluminación transcienden el sujeto y el objeto. Esta es la única verdad fundamental.

Si transciendes la diferenciación entre sujeto y objeto, cualquier momento del día se convierte en una ocasión única, y cualquier actividad cotidiana como mirar, escuchar, comer o beber, se transforma en una oportunidad para alcanzar la Iluminación.

No es cuestión de una práctica prolongada ni de efectuar grandes esfuerzos.

-

Lo reconozcas o no, así son las cosas. Por eso se dice: "Sólo la experiencia de la Iluminación te permitirá comprender lo incomprensible"

-

Lo único verdaderamente importante es descubrir el origen de la mente.

-

Para alcanzar el Zen debes conocerte a ti mismo. No permitas que la ignorancia te haga obsesionarte con la Vía. No deambules en busca de Maestros. Es preferible que trates de averiguar la causa de tu ignorancia.

El poder del Camino es inmenso. Para quienes han llegado, todo se convierte en Camino.

El único límite a este poder es la incesante enfermedad de la falsa conciencia.

Nueve de cada diez de los que se sientan a meditar permanecen dormidos. Si no sabes lo que debes hacer,  
¿Crees acaso que alcanzarás la comprensión por el simple hecho de sentarte a meditar?

Si utilizas las palabras para designar y describir la mente, jamás llegarás a comprenderla; pero si no las utilizas, tampoco las comprenderás.

MAESTRO DA HUI:

Libérate de los apegos de la conciencia conceptual, de las falsas ideas y de las fantasías hasta que tu mente permanezca tan vacía y abierta como el espacio. En este estado, la mente podrá moverse libremente sin realizar esfuerzo alguno y sin tropezar en obstáculo alguno.

Contempla al Buda en todas partes y no trates de hallarlo tan solo en un fenómeno, en un cuerpo, en un ser, en una experiencia.

Buda significa despierto, es decir, consciente en todo momento y en todo lugar.

No permitas que los pensamientos negativos perturben tu práctica del Zen, tus relaciones con los demás o tu capacidad para afrontar las situaciones que se presenten. Si aparece un pensamiento negativo, concéntrate en él y extírpalo de raíz. Si permites que ese pensamiento subsista, no sólo te alejarás de la Iluminación, sino que acabarás volviéndote loco.

Ocupate tan sólo de observarte continuamente.

Cuando alcances la no-mente, encontrarás fácilmente el Zen. No-mente no significa insensibilidad o ignorancia, sino que se refiere a un estado en el que la mente permanece tan clara, inmaculada y libre de obstáculos en cualquier situación, que no se identifica con nada, ni siquiera con su propia pureza.

Quienes practican el Zen deben mantener su mente en silencio durante las 24 h. del día.

Cuando no tengas nada que hacer, también debes sentarte en silencio manteniendo el cuerpo en calma y la mente completamente alerta.

Cuando domines esta práctica, el cuerpo y la mente alcanzarán espontáneamente la paz y la tranquilidad.

Sólo entonces podrá decirse que has empezado a comprender el Zen.

El ejercicio del silencio mental sólo sirve para aquietar la confusión y la dispersión de la mente.

Si te aferras al silencio como si se tratara del objetivo final, caerás en la trampa de la iluminación muda del falso zen.

Para alcanzar la vacuidad de todas las cosas debes comenzar purificando tu propia mente.

La esencia de la mente es el origen claro, puro y limpio de tu propia mente.

El auténtico Zen no puede transmitirse, sólo puede experimentarse directamente y nos permite, de modo tácito, comprender y compartir nuestra comprensión con los demás.

El Zen no reside ni en el sonido, ni en el silencio, ni en el pensamiento, ni en la discriminación, ni en la vida cotidiana.

Cuando despiertes descubrirás que todo eso tiene que ver contigo.

Para obtener la Iluminación no es necesario abandonar la familia o los amigos, dejar el trabajo, hacerse vegetariano, convertirse en asceta o retirarse a un lugar solitario y dedicarse a fantasear en la fantasmagórica caverna del zen muerto.

Actualmente mucha gente se aproxima al Zen con una mentalidad posesiva. Libera tu mente, que no esté demasiado tensa ni demasiado relajada.

Así economizarás gran cantidad de energía mental.

Para saborear plenamente la vida, debes detener el flujo de la mente conceptual.

No pienses en los acontecimientos pasados porque sólo conseguirás entorpecer tu camino.

No pienses en los asuntos futuros porque te volverán loco.

No fijes tu atención en los acontecimientos presentes porque sólo lograrás desasosegar tu mente.

Afronta las situaciones en el mismo momento que aparecen. Entonces te hallarás espontáneamente en armonía con estos principios.

El reino del iluminado no pertenece al mundo de los atributos manifiestos externos.

La budeidad es el reino de la sabiduría sagrada que mora en nuestro interior.

Para alcanzarla no se precisa instrumento, práctica ni comprensión alguna, sino que basta con librarnos de la influencia del sufrimiento psicológico que hemos ido acumulando en nuestras mente desde el comienzo de los tiempos en nuestra relación con el mundo externo.

Libérate de los apegos de la conciencia conceptual, de las falsas ideas y de las fantasías hasta que tu mente permanezca tan vacía y abierta como el espacio.

En este estado la mente podrá moverse libremente sin realizar esfuerzo alguno y sin tropezar con ningún obstáculo.

Si aparece un pensamiento negativo, concentra tu atención en él y extírpalo de raíz.

Si permites que subsista, no sólo te alejarás de la Iluminación sino que acabarás volviéndote loco.

El auténtico Zen no puede transmitirse, sólo puede experimentarse directamente y nos permite compartir nuestra comprensión con los demás.

MAESTRO HONGZHI:

La mente original es independiente de los objetos. La realidad está más allá de toda explicación.

Un maestro dijo: nuestra escuela carece de máximas y no tiene doctrina alguna que enseñar.

Se trata tan sólo de que las personas se conozcan a sí mismas. Sólo entonces se podrá hablar de la mente original.

-

Cuando seas capaz de permanecer espontáneamente atento, vacío y lúcido, gozarás de una conciencia panorámica

que no precisa esfuerzo alguno para percibir y de un discernimiento carente del lastre del pensamiento condicionado.

Entonces estarás más allá del ser y del no ser, y trascenderás todo sentimiento concebible.

Nadie puede proporcionarte este estado, sólo puedes acceder a él por la experiencia directa.

-

El estado de la realidad verdadera es innato y no procede del exterior.

-

Todos los fenómenos brotan de la mente. Cuando la mente permanece en reposo, se disipan todas las apariencias,

¿Quién es entonces el otro yo y quién el yo? En estos momentos desaparecerán las diferencias, cesarán las distinciones

y se desvanecerán todos los pensamientos.

En ese mismo instante te hallarás en el estado que precede al nacimiento y es posterior a la muerte, y tu mente se transformará en un foco luminoso, sin localización, resistencia, ni impureza de ningún tipo.

El conocimiento espontáneo consiste en ese estado de auténtica comprensión original que no procede del exterior y en el que no es posible la confusión.

-

Permanece vacío y sé consciente en cualquier situación sin albergar ninguna actitud subjetiva.

Entonces cesará el movimiento de la mente, dejarás de depender de las apariencias y todo será claro y armónico.

Cuando permanezcas abierto y flexible internamente mientras actúas serenamente en el exterior, habrás alcanzado la esencia de tu ser.

Entonces te mantendrás naturalmente alejado de todo bullicio.

MAESTRO YING-AN:

Para conocerte debes observarte a tí mismo.

-

El Zen no puede ser alcanzado mediante la distracción ni atenderse con la atención. Las palabras no pueden contenerlo y el silencio no puede abarcarlo.

-

En el Zen no hay nada a lo que aferrarse. Quienes no lo comprendan así son víctimas de su propia ambición.

Si quieres entender el Zen fácilmente, debes dejar de lado tu mente dondequiera que te halles las 24 horas del día.

Sólo entonces podrás fundirte espontáneamente con la Vía. Cuando seas uno con la Vía, experimentarás una vacuidad desapasionada e independiente.

-

La mente que toca a las cosas, los pasos que no dejan huella.

-

No debemos forjarnos ninguna idea preconcebida sobre el Zen, pero tampoco pensar en que es incomprensible.

Es como aprender el arte de la arquería: cuando cesan los pensamientos y olvidas los sentimientos, entonces, aciertas en el blanco.

En ese momento, además, penetras espontáneamente en la diana.

El Zen no puede alcanzarse mediante lecturas, discusiones o debates. Sólo quienes están dotados de una gran capacidad perceptiva podrán entenderlo.

Los antiguos adeptos jamás abandonaban la verdadera práctica, ni se dejaban atrapar por las ilusiones mundanas.

Así alcanzaban una serenidad madura de modo natural.

Procede del mismo modo y en algún momento la luminosidad de tu mente disipará la confusión y podrás contemplar tu verdadera identidad.

Entonces comprenderás el origen de las pasiones e ilusiones mundanas del mundo material, de la forma y la vacuidad, de la claridad y la oscuridad, y del resto de maravillas.

Cuando te desprendas de ese peso, tu cuerpo y tu mente purificados interna y externamente, se sentirán ligeros y en paz, se disiparán las brumas que embargan tu corazón.

Un solo vislumbre de comprensión basta para alcanzar la libertad. A partir de ese momento estarás en condiciones de acometer la verdadera práctica.

Pero si te aferras a la comprensión lograda y la consideras como algo definitivo, seguirás encadenado.

-

Si quieres transcender la rueda del nacimiento y la muerte, debes renunciar a todos tus tesoros hasta purificar completamente los sentidos.

Si no practicas, creerás que el conocimiento intelectual puede proporcionar la realización acumulando datos. Esta intelectualidad embotará tu cabeza.

-

El Zen vivo es el atajo más directo para alcanzar la Iluminación.

-

No hables de la realidad absoluta con la mente puesta en lo que ha sido creado y es transitorio.

-

Se dice: sin esfuerzo en ninguna circunstancia Real tanto en la actividad como en la quietud. Así se corresponde la verdadera sabiduría.

-

El menor indicio de impaciencia en tu intento de dominar el Zen, malgastará tu energía y frenará tu progreso.

-

Abandónalo todo, permanece vacío, silencioso, sereno, lúcido y hasta que todas las interpretaciones intelectuales, racionalizaciones, confusiones y errores del pasado dejen de interrumpir tu mente y ya no ejerzan ningún poder sobre ella.

Este es el atajo esencial que conduce directamente a la Vía. Síguelo y algún día comprenderás claramente dónde estás y hacia dónde te diriges.

-

En términos generales, el Zen requiere una voluntad poderosa e inquebrantable que te permita purificar los seis sentidos en todo momento.

Así permanecerás en el dominio puro y natural de la gran liberación aunque te halles inmerso en el día a día.

Cuando alcances la calma y la tranquilidad dejarán de estorbar y perturbar, y tampoco te verás atrapado por las dificultades y los problemas.

Una voluntad poderosa es un atajo que te permite acceder a la Vía.

-

Es muy sencillo contemplar la muerte sutil del Zen .  
Basta con dar un paso atrás y permanecer en ese estado mientras comes, bebes, hablas o realices cualquier actividad.

**MAESTRO MIAN:**

Cada uno de nosotros tiene su propio camino directo al cielo, pero mientras nos adentramos en él, somos incapaces de caminar en una sola dirección correcta. A partir de ese momento dejamos de depender de las indicaciones de los demás.

-

Sólo cuando permanezcas plenamente despierto y nada te atrape ni esclavice, alcanzarás la independencia necesaria para estar durante todo el día en el mundo cotidiano sin que nada llegue a afectarte.

-

Varias pueden ser las causas por las que una persona no logra la Iluminación a pesar de llevar una práctica intensiva:  
tal vez sean adictos a los aforismos Zen, quizá se aferren a una meditación que los transporta al reino de las maravillas supuestas, quizá conciban el vacío como una ausencia de forma, quizá únicamente cultiva el Zen en su propia mente , quizá su búsqueda de la iluminación no sea mas que un intento de escapar de la ilusión, quizá no encontraron a un Maestro suficientemente iluminado y permanece engañado con imitarlo.  
Y no sólo los principiantes son los únicos que pueden padecer los citados supuestos.  
También ha habido Maestros que no lograron acceder al estado original sin llegar a comprender, no obstante, la Verdad completa.

-

El camino directo al Zen consiste en abandonar el presente y experimentar directamente los estados interiores al nacimiento y a la fragmentación de la Totalidad.

Entonces, cuando lo consigas, permanecerás sereno y lúcido, serás capaz de hacer cualquier cosa en cualquier circunstancia sin identificarte en ninguna actividad ni entregarte tampoco a la indolencia. Lo mires como lo mires, cualquier fenómeno se convierte en una puerta abierta hacia la Liberación.  
Cuando el Budismo y el mundo devienen una misma cosa, no hay nada externo que pueda constituir un obstáculo.

**MAESTRO XIATANG:**

Basta un instante de conciencia no discriminativa para que aflore la sabiduría.

-

Un patriarca dijo: no es mente, no es Buda, no es nada, ¿de qué se trata? Con esto está todo dicho.

-

Otro maestro dijo: la menor confusión puede atrapar en actividades infernales, el más pequeño sentimiento puede encadenarte para siempre.  
Detén todos los sentimientos ordinarios y no necesitarás buscar la sabiduría porque ésta brotará espontáneamente.

-

Para aprender a ser un Buda debes arrancar con decisión las semillas de los hábitos y ser conscientes de causas y efectos.  
Trasciende los objetos mentales y abandona toda actividad incursiva.  
No permitas que ningún pensamiento, sea positivo o negativo, se apodere de tu mente. Olvida tanto el Budismo como las cosas mundanas.  
Suelta tu cuerpo y tu mente como si te arrojaras a un acantilado.  
No produzcas ningún pensamiento subjetivo sobre la vida ni sobre la muerte.  
Deshecha toda discriminación y sé tan abierto como el espacio.  
No sostengas ninguna opinión, acaba con ellas sin permitirles ninguna continuidad.

MAESTRO YUANG-SO:

Si no escuchas atentamente seguirás acumulando error sobre error y no dejarás de hablar sobre el Buda, los maestros zen, la mente, la esencia....  
los auténticos adeptos abren y purifican su mente con un simple vistazo al estado anterior a toda concepción.  
En ese mismo momento penetran en la totalidad del universo y no existe la menor diferencia entre ellos, el Buda y los antiguos patriarcas.  
Esta es la llamada meditación Suprema.

-

Hay quienes meditan refugiándose en la silente quietud y consideran que se trata de un estado definitivo, pero estancarse en la inmovilidad no es nada definitivo.

Hay quienes se sienten satisfechos por sus dominios de las actividades mundanas, pero realmente no hay nada satisfactorio en ellos.

Hay quienes consideran fundamental el estudio de las escrituras.

Hay otros, por último, que consideran muy beneficioso practicar el Zen con maestros compañeros, pero ninguna práctica común nos permitirá alcanzar "eso". "Eso" es un estado indestructible y carente de forma que se puede comparar a un pez chapoteando en un arroyo, que baja y remonta la corriente sin el menor esfuerzo.

Cuando lo buscas en el este, se esconde en el oeste, si buscas en el sur, se va hacia el norte. Puede nombrar todas las cosas, pero nadie puede darle nombre.

-

El sendero que conduce más allá es diez veces más grande que el universo.

No puede ser alcanzado con la mente y sin ella.

Las palabras no pueden contenerlo ni el silencio abarcarlo.

Lo principal es que el individuo adquiera una fe sólida y pueda contemplar directamente el estado previo a la concepción, el estado anterior a toda diferenciación. Cuando alcances la Liberación te hallarás en el Camino que trasciende las alturas y las profundidades, no habrá trampa que pueda retenerte y alcanzarás la libertad para mantenerte plenamente independiente en cualquier momento, sin apego ni rechazo alguno.

-

La puerta inconcebible de la gran Liberación se haya en cada uno de nosotros. Siempre ha estado abierta.

Nuestra ignorancia a las emociones conflictivas distorsionan nuestras facultades, enturbian nuestra capacidad de comprensión y nos sumergen en el océano del sufrimiento.

Las diferentes diferencias y técnicas fueron concebidas para dar un paso atrás, retornar a nosotros mismos, comprender nuestra mente original, contemplar nuestra verdadera naturaleza, alcanzar un estado de reposo, paz y felicidad absoluta.

-

Los malos hábitos se acumulan en tu personalidad. Si no puedes ver y actuar más allá de ellos, es inevitable que termines atascado en algún punto.

-

En el Budismo todo es normal y no hay lugar en Él para el esfuerzo.  
Abrígate con el frio, come cuando tengas hambre, eso es todo. Lo que piensas con el Zen, no tiene nada que ver con Él.  
No pretendas organizarlo porque siempre escapará a tus intentos de organización.

-  
No existe una doctrina real de la que puedas apropiarte o sobre la que puedas elucubrar.

Si no confías en tí mismo vagarás continuamente en busca del Zen, el Tao, los misterios, los milagros, los budas y los maestros .

Si crees que esa es la búsqueda definitiva, acabarás convirtiéndola en tu religión.

Cuanto más corras, más te alejarás. Y cuanto más te apresures, más tardarás en llegar.

-  
La mente de los verdaderos adeptos debe tener la tensión justa.

No te dejes avasallar por las ideas de los demás ni por las tuyas propias sobre lo correcto y lo incorrecto, lo sagrado y lo profano, la adulación y la artificialidad.

Si lo haces así, alcanzarás espontáneamente la esencia de la mente que no mora en nada.

Esta esencia no pertenece a nada ni a nadie, no es sagrada ni profana.

Esa esencia no puede ser definitiva como Buda, Zen, Tao, misterio, maravillas, ni cosa alguna.

El menor asomo de discriminación objetiva, de apego o rechazo, te privará de libertad e independencia, hará que broten innumerables cuernos en tu cabeza y te arrastrará hacia los diez mil objetos.

#### MAESTRO HUEI NENG:

Quien busca a Buda desde el exterior haciéndose adepto de tal o cual doctrina, no conoce el verdadero lugar donde puede encontrarlo.

#### MAESTRO MI-AN:

El camino directo del Zen consiste en abandonar el presente y experimentar directamente el estado anterior al nacimiento, anterior a la fragmentación de la totalidad.

#### MAESTRO BUNAN:

La gente considera difícil llegar a percibir su propia naturaleza esencial. En realidad no es fácil ni difícil, ya que no hay nada que pueda añadirsele . Se trata de responder a lo correcto y a lo erróneo sin aferrarnos a ello, de vivir en medio de las pasiones, sin identificarnos con ellas, de ver sin ver, de oír sin oír, de actuar sin actuar, y de buscar sin buscar.

-  
La gente considera difícil llegar a percibir su propia naturaleza esencial. En realidad no es tan difícil ni tan fácil , ya que no hay nada que pueda añadirsele.

Se trata de responder a lo correcto y a lo erróneo sin aferrarnos a ello, de vivir en medio de las pasiones sin identificarnos con ellas, de ver sin ver, de oír sin oír, de actuar sin actuar y de buscar sin buscar.

#### MAESTRO MAZU:

El Camino para comprender directamente la Vía es la mente ordinaria, una mente desprovista de artificialidad, de juicios subjetivos, de apegos y rechazos.

Para practicar la Vía no hay que perseguir lo que nos gusta ni evitar lo que nos desagrada.

Si sigues persiguiendo objetos externos sólo conseguirás enajenarte cada vez más.

Abandona toda objetivación mental del mundo. Un solo pensamiento errante basta para poner en marcha la rueda del nacimiento y la muerte.

Cuando cesan los pensamientos te liberarás de la causa nacimiento-muerte.

Dicen las Escrituras que nuestro cuerpo es un agregado de elementos carentes de identidad que aparece y se disgrega juntamente con aquellos.

La absorción del reflejo del océano consiste en interrumpir la sucesión interminable de los pensamientos y permitir que cada uno de ellos se disuelva pacíficamente.

La ilusión consiste en ignorar nuestra mente esencial.

La Iluminación, por el contrario, supone comprender nuestra verdadera naturaleza.

Cuando estés iluminado, jamás volverás a ilusionarte.

Cuando comprendas el funcionamiento de la mente y los objetos, se desvanecerán todos los conceptos erróneos.

Entonces te darás cuenta de que los fenómenos carecen de origen. Siempre has estado en la Vía y también lo estás ahora.

Por tanto no debes preocuparte por ella ni sentarte a meditar.

Siempre has estado en la Vía y también lo estás ahora. Por tanto, no debes preocuparte por ella ni sentarte a meditar.

MAESTRO DAZHU:

Afortunadamente todo es como debe ser.

MAESTRO LINSI:

Quienes estudian el Budismo deberían buscar la percepción y la comprensión verdadera del momento presente.

Cuando consigas alcanzarlas, el nacimiento y la muerte dejarán de inquietarte, serás libre de partir o quedarte y no necesitarás milagros porque estos vendrán solos.

En el mundo no hay nada estable. El cruel demonio de la impermanencia se presenta sin previo aviso.

Si quieres ser como los Budas, deja de buscar fuera de tí. La luz no discriminativa de cualquier momento de conciencia es la sabiduría de tu Buda interno.

La luz indeferenciada de cualquier momento de conciencia es la manifestación del Buda que habita en .

Sé sencillo. Deja a un lado toda preocupación y artificialidad. Siempre estamos buscándonos obsesivamente en los demás. Esto es un grave error.

La mente esencial puede designar lo real, lo convencional, lo sagrado y lo profano. Pero desde lo real, lo sagrado, desde lo convencional y desde lo profano no puede atribuirse categoría alguna a la mente esencial.

Cuando alcances la mente esencial, utilizala sin etiquetarla.

La realización consiste en ser independiente dondequiera que te halles. De ese modo ninguna situación podrá perturbararte y te librarás espontáneamente de todos los hábitos nocivos.

Deja en paz tus pensamientos y no busques nada fuera de ti. Presta atención a las cosas tal y como aparezcan . Atiende sólo a lo que surja en el presente. Despreocúpate de todo lo demás.

Si quieres percibir y comprender con objetividad, no te identifiques con lo que encuentres fuera o dentro de ti. Olvida la religión, la tradición y la sociedad. Cuando dejes de aferrarte a los objetos, obtendrás la libertad.

Si intentas atrapar el Zen en el movimiento, se quedará quieto. Si pretendes alcanzarlo en la quietud, comenzará a moverse. El movimiento y la quietud son dos estados.

#### MAESTRO FAYAN:

Si te limitas a memorizar consignas, serás incapaz de adaptarte con flexibilidad a las situaciones.

Lo que pueda decirte no es ningún secreto. El secreto está en tí.

Todo emana de tu propio corazón.

La mente esencial consiste en la clara conciencia de ser lo que somos.

#### MAESTRO LUN YU:

En China, los antepasados que pretendían ilustrar la ilustre virtud de todo el reino, primero ordenaron sus propios estados. Como deseaban ordenar sus propios estados, primero arreglaron sus familias. Como deseaban arreglar sus familias, primero procuraron cultivarse ellos. Como deseaban cultivarse ellos, primero enmendaron sus corazones. Como deseaban enmendar sus corazones, primero trataron de ser sinceros de pensamiento. Como deseaban ser sinceros de pensamiento, primero ampliaron al máximo sus conocimientos. Dicha ampliación del conocimiento reside en la investigación de las cosas.

#### MAESTRO FENYANG:

Cuando la conoces, la mente es Buda, cuando la ignoras, se transforma en el diablo.

El Buda es la realidad y el diablo la locura. Por lo tanto, el Buda y el diablo son creaciones de la mente.

Pocos creen que la esencia de la mente sea Buda. La mayor parte de las personas no toman esto en serio y parecen disfrutar de la ignorancia.

Cuando realices tu verdadera naturaleza, descubrirás un cofre lleno de joyas.  
Los cielos y la tierra te rendirán homenaje y ni siquiera te identificarás con  
el gozo de la meditación.

-

Cuando te sientas confundido, ni mil libros sagrados podrán resolver una sola de  
tus dudas.

Pero cuando despiertes a la comprensión, una sola palabra será excesiva.  
El zen no se transmite mediante la palabra escrita, sino de una manera personal  
por medio del reconocimiento mental.

-

Si olvidas la esencia del Zen, no te preocupes. Después de todo, el Zen carece  
de esencia.

Para gozar de los efectos del zen, sólo debes armonizarte con él.  
El Camino de la no-mente no es una enseñanza para la gente mediocre.

-

Deberías distinguir por ti mismo lo sagrado de lo profano y lo correcto de lo  
incorrecto sin dejarte influir por las opiniones ajenas,  
¿Cuánta gente ha sido manipulada por buscar sutilezas? ¿Cuántos persiguen como  
idiotas las sensaciones materiales?

-

Cuando te afiances en el Zen las distracciones mundanas dejarán de afectarte y  
tu mente alcanzará la serenidad.

Entonces entrarás en la esfera de la Iluminación y, aunque te halles en plena  
actividad, trascenderás el mundo cotidiano.

-

Cuando realices la vacuidad universal dominarás con naturalidad todas las  
situaciones,  
te hallarás en comunión perfecta con lo que está más allá del mundo y abrazarás  
los reinos más profundos de la existencia(...)  
El camino de la no-mente no es una enseñanza para gente mediocre.

ZEN EN EL ARTE DEL TIRO CON ARCO: E. HERRIGEL

Por el camino del desprendimiento se llega a la relajación corporal, sin la cuál  
no es posible "estirar el arco" adecuadamente.

Pero para que se desencadene el tiro en debida forma el relajamiento físico ha  
de continuarse en una relajación psíquico-espiritual con el fin,  
no sólo de agilizar, sino de liberar el espíritu: ha de ser ágil para alcanzar  
la libertad y libre para recuperar la agilidad primaria.

Esta agilidad primaria difiere esencialmente de todo lo que suele comprenderse  
comúnmente por agilidad mental.

Así encontramos los estados de relajación física y libertad espiritual, una  
diferencia de nivel que ya no puede salvarse tan sólo por la respiración,  
sino por un liberarse así mismo de todas las ligaduras por la pérdida del yo.  
De suerte que el alma sumergida en sí misma se halle en el pleno poder de su  
innombrable origen.

La exigencia de cerrar primero la puerta de los sentidos no se satisface  
mediante un decidido apartamiento, sino por la disposición a ceder sin  
resistencia.

Mas que lograr instintivamente una actitud no activa, el alma necesita un apoyo  
íntimo que obtiene al concentrarse en la respiración.

Ésta se sujeta conscientemente y con una escrupulosidad poco menos que  
pedantesca.

Tanto la inspiración como la expiración se practican una y otra vez por separado  
y se ejecutan con el mayor esmero.

Cuanto más intensa es la concentración en la respiración, tanto más se  
desvanecen los estímulos exteriores.

Con el tiempo uno se insensibiliza hasta para estímulos muy fuertes

independizándose de ellos.

Se debe vigilar al cuerpo, de pie, sentado o acostado, que esté lo más relajado posible.

Así uno empieza a sentirse aislado como con envolturas impermeables. Ya sólo sabe y siente que respira.

Desprenderse de ese saber y ese sentir no requiere decisión alguna, pues espontáneamente la respiración se va retardando, disminuye el consumo de aire y se vuelve menos vital en nuestra atención.

Lamentablemente ese estado no es duradero, está expuesto a ser destruido desde dentro porque desde la nada surgen repentinamente deseos, preocupaciones, pensamientos, etc. disparatados y extraños.

Es como una venganza. Esta perturbación se vence con el continuo respirar y transpirar tranquila y serenamente, aceptando apaciblemente lo que aparezca, acostumbrándonos a ello, aprendiendo a contemplarlo con indiferencia y finalmente cansándose de verlo. Así se entra en una relajación similar al sueño. Es el peligro que debemos evitar, dormirse. Lo lograremos dando un salto en la concentración, y repetirlo todas las veces que sea necesaria.

A través de estos saltos, el alma llega espontáneamente a un despreocupado oscilar en sí misma que es capaz de llegar a una increíble liviandad, alcanzada esporádicamente en el sueño, obteniendo así la seguridad de poder despertar la energía en cualquier dirección, disolver tensiones y aceptar situaciones diversas. En este estado todo es posible e imposible, estado libre de intención y del yo, que el Maestro llama propiamente "espiritual". Significa que el espíritu se halla presente por todos lados ya que no está perdido en ningún lugar.

Y puede permanecer presente porque, aunque se relaciona con todas las cosas, no se sujetará ni perderá su movilidad propia y original.

Quien se ha liberado de todas las ligaduras puede ejercer cualquier arte desde esa plenipotencia que le ofrece la presencia de espíritu no perturbado por ninguna intención, por oculta que fuese. Pero para que pueda integrarse en el acontecer creador, olvidado de sí mismo, es preciso que se inicie en la práctica del arte, conectarse una y otra vez a ese vínculo que le permitió desprenderse del estado primario.

-

Todo depende que, olvidados por completo de nosotros mismos y libres de toda intención, nos adaptemos al acontecer y su ejecución exterior tiene que ser espontánea prescindiendo de toda reflexión controladora.

-

Debemos practicar única y exclusivamente el desprendido recogimiento.

-

No debe enojarse por los "tiros" fallados y tampoco regocijarse con los acertados.

Hay que desprenderse de ese fluctuar entre el placer y el desplacer. Tiene que aprender a sobreponerse a ello con libre ecuanimidad, alegrándose como si otro hubiese hecho los disparos: "Ello dispara, Ello acierta"

-

El arco y la flecha, el blanco y yo, estamos enredados de tal manera que ya no me es posible separar nada.

Y hasta ese deseo de separar ha desaparecido. Porque apenas tomo el arco y disparo todo se vuelve claro, unívoco y simple.

-

En ese mismo instante, dijo el maestro, la cuerda del arco acaba de atravesarte por el centro.

-

Quien es capaz de tirar y dar en el centro sin arco, ni flecha, es el Maestro en el sentido más elevado,  
Maestro del arte sin artificio, él mismo es el arte sin artificio y Maestro y no-Maestro en uno.  
El tiro de arco, como movimiento inmóvil, como danza sin danza, se convierte en Zen.

-

El aprendiz sólo lo logra si únicamente se desprende de toda intención y de su propio yo.  
Tiene que alcanzar un estado en que se desprende no sólo de su contrincante, sino también de sí mismo.

-

La consumación del arte consiste en que el corazón ya no es afectado por ningún pensamiento sobre yo y tú, el adversario y su espada, la propia espada y su manejo, y ni siquiera sobre la vida y la muerte.  
"Luego todo es vacío" : tú mismo, la espada que se sujet a y los brazos que la manejan. Más aún, hasta la idea de vacío ha desparecido.

-

A través de años de meditación ha llegado a vivenciar que la vida y la muerte en el fondo son la misma cosa, y pertenecen a un mismo plano de destino.  
Por eso ya no hay angustia ni temor a la muerte .  
Le gusta, y esto es propio del Zen, vivir en el mundo, preparado para dejarlo y sin sentirse afectado por la muerte.  
El hombre intrépido debe saber desprenderse de la existencia, silencioso e impasible.

-

Es el último secreto del arte de la espada, reside en estar liberado de la idea de la muerte.

-

Todo Maestro de un arte determinado del Zen es como un relámpago generado por una nube de la Verdad omnímoda.  
Ella está presente en la libre movilidad de su espíritu y en el "Ello" la encuentra como en su propia esencia original e innombrable.  
Con esa esencia se enfrenta una y otra vez como la suprema posibilidad de su propio ser, y la Verdad adopta para él mil formas y aspectos.

-

Si se siente impulsado a esta meta y dar el salto hacia el origen para vivir la Verdad, tiene que volver ser alumno, pasar por nuevas transmutaciones.  
Si logra salir airoso de esta aventura su destino será un enfrentamiento con la Verdad no refractada, la Verdad que está por encima de todas las no verdades, el amorfo origen de todos los orígenes: la Nada, que lo es todo, la Nada que le devorará y de la cual volverá a nacer.

-

Ese estado en el que no se piensa, no se planea, no se desea, no se espera ni se lucha por nada definitivo, en que uno no se encamina en ninguna dirección concreta y, aún así, se sabe capaz de lo posible y de lo imposible por igual, así de inquebrantable es su poder. El maestro calificaba a este estado, que en el fondo carece de propósito y de egoísmo, de verdaderamente espiritual.

La gran Vía no tiene nada de difícil, pero hay que evitar elegir. Libérate del odio y del amor, la Vía aparecerá en toda su claridad.

La Gran Vía es perfectamente simple, pero es la mente la que lo complica dada su capacidad de elegir en función de opiniones y concepciones subjetivas enraizadas en el inconsciente, por eso se dice que hay que evitar elegir.

La Gran Vía consiste en una visión lúcida de la realidad tal como es, sin tener que elegir, sin tomar partido alguno.

Esto no excluye la acción, la respuesta adecuada a cada momento, siempre y cuando esta respuesta sea espontánea y libre y no emane de opiniones, ni ideas preconcebidas o prejuicios. Elegimos lo que nos hace felices y rechazamos lo que nos importuna, lo que nos es agradable por lo que nos repulsa. Hay que liberarse de esta dualidad y permanecer en el centro.

-

Si uno se aleja de la Gran Vía el grosor de un cabello es como un abismo profundo que separa el cielo de la tierra.

No hay que estar ni a favor ni en contra si deseas encontrarla.

-

La adhesión a la realidad tal como es, tanto de lo que gusta como de lo que no, debe ser al cien por cien.

-

El conflicto entre el pro y el contra es la enfermedad del alma. Si no conoces el equilibrio, fatigarás en vano apaciguar el espíritu.

-

Esta división entre lo que consideramos sagrado y lo que consideramos profano nos lleva siempre a un callejón sin salida.

Si queremos que la Vía nos transforme, todos los aspectos de nuestra existencia deben estar integrados en ella, incluidas las partes nuestras que nos disgustan. O bien entras entero en el Reino de los Cielos o no entras. Nunca conseguirás nada si no empiezas reunificándote.

-

Todos los seres humanos son Buda

-

No persigas el mundo sometido a la casualidad, no te entretengas en una vacuidad que excluye los fenómenos.

Si el espíritu permanece en paz en el Uno, estas perspectivas duales desaparecen por si mismas.

Busca lo que escapa a la casualidad, lo que no es producido, lo que existe por si mismo, es decir, esa paz y ese silencio anteriores a toda manifestación.

No te acostumbres a una meditación serena y silenciosa que excluya los fenómenos.

La Realización debe abarcarlo todo y no excluir nada.

Desconfía de la dualidad entre el silencio profundo de la meditación, la serenidad y el mundo ordinario.

Mientras la realización excluya al mundo con todas sus circunstancias, mientras no descubras el significado de las cosas, no estarás en la Gran Vía.

Así volveremos a encontrar la actitud de una neutralidad ya preconizada: ni atracción, ni repulsión. ¿Cómo hacer que el espíritu permanezca en paz con el Uno? No es el Uno opuesto a lo múltiple, el océano y las olas no son lo mismo pero el Uno es ambos a la vez.

Si permaneces en paz con el Uno dejas de estar escindido entre los opuestos: bueno-malo, logros-fallos, feliz-desdichado, etc.

-

Cuando la actividad cesa y la pasividad prevalece, esta no es sino más activa, permaneciendo en el movimiento o en la quietud,

¿Cómo podríamos conocer al Uno?

El Sí Supremo se revelará cuando los deseos, temores, impresiones y todo lo que nos limita se haya borrado.

Cuando todos los deseos hayan caído, el SÍ se revela.

Tan perfecta como el vasto vacío, nada le falta a la Vía, nada queda fuera de ella. Al coger y rechazar las cosas, no somos como deberíamos ser.

Interiormente sé activamente pasivo, es decir, de una pasividad vigilante. Y exteriormente sé pasivamente activo, es decir, sé activo no a partir de tus exigencias egocéntricas y de tu deseo de triunfar a toda costa, sino a partir de un estado que en un lenguaje completamente diferente

se denominaría "sumisión a la voluntad divina". La pasividad preconizada es la pasividad interior, la sumisión a la Verdad, a la realidad.

Se trata de una actitud en la que "yo", en cuanto entidad egocéntrica, no quiero nada, no rechazo nada, no pido nada, soy el instrumento del orden justo de las cosas. Aquél que ha renunciado a la actividad ordinaria, egocéntrica y que es verdaderamente pasivo y está completamente unido a la voluntad de Dios, no es sino más activo por ello.

Si permanecemos en la quietud, en una forma de meditación que no es sino un estupefaciente para la mente, no conoceremos al Uno.

El Uno es las olas y el océano, si nos centramos en las olas, permanecemos en el movimiento. Si permanecemos en el océano, permanecemos en la quietud.

En ambos casos, ¿Cómo podremos conocer al Uno? Se trata de ir más allá de las oposiciones, de la dualidad.

Si no se comprende la unidad de la Vía, el movimiento y la quietud conducen al fracaso. Si te arrancas del fenómeno, éste te engulle.

Si persigues el vacío, le das la espalda. Si te apegas al vacío exactamente como te apegas a los fenómenos de la vida ordinaria, no tienes ninguna posibilidad de encontrar lo que buscas. El apego en sí es un callejón sin salida, por muy noble que sea tal apego.

Cuanto más hablamos o especulamos de la Vía, más nos alejamos de ella. Si suprimimos toda discusión y toda reflexión, no habrá lugar al que no se pueda ir.

Todo lo que se convierte en palabra se convierte en pensamiento y nos aleja de la verdad indecible.

Ninguna explicación puede dar cuenta de la realidad última. Una gran parte de la enseñanza Zen se transmite aparte de las palabras, mediante una carcajada, un gesto incongruente, una respuesta desconcertante, una situación paradójica que, por su carácter improvisado, puede pulverizar lo mental y ponerlo bruscamente en contacto con una Realidad de otro orden.

A menudo se distingue entre apariencia y esencia. Si te contentas con la superficie nunca obtendrás la comprensión profunda de las cosas.

Detrás de todo manifestado hay un no-manifestado, y este no-manifestado es lo que es real. Ocúpate de la causa, no del efecto. Demasiado a menudo tratamos con los demás únicamente lo superficial.

Creemos comprendernos entre nosotros pero no, pues reaccionamos a las partes manifestadas sin percibir las no manifestadas de la otra persona.

La realidad ordinaria es una manifestación de apariencias múltiples.

Cuando empiezas a descubrir la esencia por encima de las apariencias verás con más profundidad.

Regresa a la raíz y obtendrás el sentido. Corre tras la apariencias y te alejarás del principio.

Si, por un instante, volvemos nuestra mirada introspectivamente, iremos más allá del vacío de las cosas de este mundo.

La Realidad última es neutra, reconcilia lo positivo con lo negativo.

La realidad relativa es la expresión de la multiplicidad cambiante que podremos cambiarla haciéndola neutra.

Ni descubriendo el vacío debe privarnos de ir tras el verdadero descubrimiento que es que no hay diferencia irreductible entre el vacío y la forma.

Dice el Mayayana: "el Samsara es el Nirvana, el Nirvana es el Samsara", o lo que es lo mismo: el silencio es el ruido, la inmovilidad es el movimiento.

Si este mundo parece sujeto a transformaciones, es a causa de nuestras opiniones falsas. No hay necesidad de buscar la Verdad, basta con ponerles fin.

Sabemos que este mundo no es más que transformación incesante. Ni siquiera las partículas de un átomo están quietas.

Las proyecciones nos hacen vivir en un mundo de opiniones falsas, desde las más sumarias a las más sutiles sin que nos demos cuenta de ello, lo que hace que cada uno vive su mundo y nadie vive en el mundo.

Si este mundo no aparece sujeto a transformaciones es que sólo vemos la superficie, el devenir.

Estamos tan fascinados por la superficie cambiante que no accedemos a las profundidades inmutables.

No seas un buscador de la Verdad, sino de la no-Verdad.

Una vez que descubras verdaderamente una no- Verdad, esta desaparecerá ante tus ojos, cediendo el lugar a la Verdad subyacente.

Buscar la Verdad es buscar dónde está mi error, dónde está mi ilusión, dónde está mi mentira.

Sólo sabe meditar quien es capaz de guardar silencio hasta casi desaparecer. Quien no pide nada, ni busca nada, quien no se acuerda de nada, quien ha renunciado -incluso- a las experiencias trascendentales.

TANG LIN CHI:

En el budismo no hay lugar para el esfuerzo. Compórtate con naturalidad y sin hacer nada en especial.

Come tu comida, defeca, orina y, cuando estés cansado, acuéstate.

Los ignorantes se reirán, los sabios comprenderán.

Buscar fuera no te servirá.

Si deseas conocer tu mente original no trates de unirte a ella, ni trates de apartarte de ella.

¡Hombres ciegos!  
Os ponéis una cabeza encima de la que ya tenéis  
¿Qué os hace falta?  
Seguidores del camino, vuestras actividades presentes no difieren de aquellas de los patriarcas budas.  
Pero vosotros no lo creéis y seguís buscando fuera.  
¡No os equivoquéis!  
Fuera no hay dharma y dentro no hay dharma que pueda obtenerse.

HAKUIN:

Cuando uno se propone alcanzar la Iluminación, no importa cuántos obstáculos encuentre, ni si debe soportar arduos trabajos durante 30 o 40 años.  
Alcanzará su objetivo sin falta y tocará la tierra al despertar, que alcanzaron y confirmaron, antes que él, los Patriarcas del zen.

El que se compromete a practicar el Zen, debe estar equipado con tres cosas esenciales:  
Una fuerte raíz de fe.  
Una gran masa de duda.  
Y gran tenacidad de propósito.  
Si le falta alguna de ellas será como un trípode con sólo dos patas.

La salvación es el estado de la mente en el cual no eres un hombre ni una mujer.  
No naces, ni mueres, en el cual sólo hay vacío.  
No se percibe distinción entre noche y día y la mente está perdida.

A este instante, ¿le falta algo?  
El Nirvana está aquí mismo, ahora, delante de tus ojos.  
Este lugar es el Paraíso de Buda.  
Este cuerpo es, ahora, el Buda.

LAS DIEZ FIGURAS DEL BÚFALO, según Puming  
o alegoría de los diversos niveles de iluminación Zen, de las etapas de purificación progresiva del espíritu. Basado en antiguos relatos taoístas.

(1) TODAVÍA SIN ADIESTRAR:

El búfalo es el símbolo de nuestra propia naturaleza. El cuidador es la parte del ser humano que se vuelve hacia el espíritu.

"No te apegues a las opiniones duales; evita cuidadosamente seguir las. Si hay el menor rastro de si o no, el espíritu se pierde en un dédalo de complejidades."

Podemos distinguir dos dualidades, la 1<sup>a</sup> es una dualidad natural, inherente al mundo de los fenómenos:  
noche-día, alto-bajo, frío-calor, es decir, pares de opuestos.  
A esta dualidad la mente superpone una distinción dual entre lo que nos gusta y lo que no. Reaccionamos con la atracción o la repulsión, lo favorable o lo desfavorable, lo bueno o lo malo.  
Esta es la primera dualidad a superar. Una vez logrado esto tendremos acceso al mundo tal como es. Aceptar los contrarios todo lo cambia. La Verdad es simple: lo que es, ES. Al introducir la subjetividad nos perdemos en "el dédalo de complejidades".

"La dualidad existe en razón de la Unidad, pero no te apegues a esta unidad. Cuando el espíritu se unifica sin apegarse al uno, las diez mil cosas son inofensivas"

El espíritu se unifica cuando lo consciente y lo inconsciente dejan de estar aislados uno del otro, sobretodo cuando dejamos de ir y de venir entre la atracción y la repulsión. El Estado natural es la reconciliación perfecta de lo uno y lo múltiple, del tiempo y la eternidad, concebidos como los dos aspectos de una misma realidad.

"Si una cosa no nos ofende es como si no existiera.

Si no se produce nada, no hay espíritu.

El sujeto desaparece tras el objeto, el objeto se desvanece con el sujeto".

El mundo es un flujo perpetuo y somos nosotros quienes solidificamos los fenómenos.

En este sentido, el océano es real mientras las olas son irreales .

Suprime lo irreal y lo real permanece .

Suprime lo real y nada permanece .

Lo real es indestructible, nada puede hacerlo desaparecer.

En la distinción entre sujeto y objeto está la raíz de la dualidad.

La distinción entre lo que llamo "yo" y lo que llamo "otro que yo", dando por sentado que en el interior del yo pueden "objetivarse" toda clase de fenómenos: pensamientos, emociones, sensaciones, ser amados u odiados tras objetivarse.

"El testigo" es tan perfectamente neutro, impersonal, que ha desaparecido en cuanto entidad distinta.

Sólo permanece "la luz de la percepción".

## (2) EL COMIENZO DEL ADIESTRAMIENTO:

"El objeto es objeto por el sujeto, el sujeto es sujeto por el objeto.

Si deseas saber lo que son en su dualidad ilusoria, sabe que no son otra cosa que un vacío".

"La cuerda y el testigo, son los métodos del trabajo mental que guían hacia el despertar".

Esta distinción entre sujeto y objeto (yo soy el sujeto que ve los objetos) que tiene su lugar en el principio del camino, debe ser trascendido hasta que la realidad aparezca verdaderamente como una. El objetivo es superar todas las dualidades, incluido el silencio y los ruidos, la inmovilidad y el movimiento.

"En este vacío único los dos se identifican. Cada uno contiene las diez mil cosas.

No hagas distinciones entre lo sutil y lo grosero, ¿cómo tomar partido por esto contra aquello?".

En lo no-manifestado todas las posibilidades de lo manifestado existen en estado latente.

Cada detalle de la manifestación, al estar ligado a toda manifestación, es en sí mismo la totalidad.

Cada grano de polvo es único e infinito al mismo tiempo. Todo es neutro. ES, y somos nosotros quienes calificamos y tomamos partido .

Hay que llegar a no estar limitados por la conciencia individualizada y a no tomar partido por nada. Ser neutro.

La manifestación, la creación, son así. Crees poder mejorarla pero sabes que no puedes rehacerla de otra forma.

Los sabios suelen negarse a tomar partido con respecto al mundo exterior.

"La esencia de la Gran Vía es vasta, en ella nada es fácil, nada es difícil.

Las opiniones mezquinas son vacilantes e irresolutas: cuanto más deprisa se cree ir, más despacio se va".

Comprender significa incluir, superar la estrechez, la mezquindad.

Hacerse más hasta contener el universo entero en tu corazón, en tu propio Sí (atman) .

Supera esta dualidad que se siente como fácil o difícil. Apunta alto, no busques pequeñas mejoras.

Aspira a la gran transformación radical. En cuanto a la impaciencia, suele ser un obstáculo que casi todo buscador tropieza.

Sé menos impaciente para ir más allá del tiempo y descubrir así la eternidad. Aquí, ahora, hago lo que me es posible.

Primero un paso, luego otro. Despues, veremos.

#### (3) EL ADIESTRAMIENTO:

"El búfalo se vuelve blanco a medida que se va purificando su espíritu".

"Al apegarnos a la Gran Vía perdemos toda medida, emprendemos un camino sin salida.

Déjala estar, y las cosas seguirán su propia naturaleza. En la esencia nada se mueve ni está quieto".

Cada vez que nos aferramos a cualquier verdad expuesta por una "religión", nos alejamos de la verdad a secas.

"Si encuentras a Buda, mátalo" .

Lo bello de toda enseñanza auténtica es que nos pone en guardia contra el apego a la propia enseñanza.

Apegarse a las formas conduce a muchos sufrimientos. No confundir los medios con el fin.

Y no te apegues a la idea del no-apego: más allá, más allá, siempre más allá!!!! Deja estar la Gran Vía, y las cosas seguirán su propia naturaleza. Desde el punto de vista último, nada se mueve.

Desde el punto de vista relativo, nada se está quieto. Esto aún es lógica dualista.

"SER" está libre de todo pensamiento. Es la perfecta evidencia, la suprema simplicidad.

"Obedece la naturaleza de las cosas: estarás de acuerdo con la Vía, libre y liberado de todo momento.

Cuando nuestros pensamientos estén encadenados, damos la espalda a la Verdad, nos sumimos en el malestar".

Dí sí a lo que es. Si el que sufre se funde con el sufrimiento no podrá mantenerse sin un punto de apoyo. Normalmente no controlamos nuestros pensamientos.

Éstos, movidos por nuestras emociones que tienen sus raíces en el inconsciente, se orientan en cierta línea que no dominamos.

¿Qué encadena a los pensamientos? El pasado, las marcas del pasado. Lo contrario de encadenado es libre.

Ser libre del pasado para una nueva visión, original, que sea capaz de apreciar la situación "ahora"

de acuerdo con el mérito intrínseco de esa situación y no a través de huellas antiguas de los moldes preestablecidos.

#### (4) EL ANIMAL GIRA LA CABEZA:

"A pesar de la aparente doma del espíritu, la cuerda debe seguir sujetada para evitar el autoengaño de la mente".

"El malestar fatiga al alma. ¿Porqué huir de esto y acoger aquello? Si deseas tomar el camino del vehículo único, no albergues ningún prejuicio contra los objetos de los seis sentidos".

En todos los sentidos de la palabra, el malestar, el conflicto, consume mucha energía y conduce a la fatiga emocional.

¿Para qué permanecer en el conflicto de lo que quiero y lo que rechazo, de lo que me gusta y lo que no me gusta?

Cesa esta lucha innecesaria e incesante.

Deja de entrar tú mismo en conflicto y estarás en paz, apacible y pacificado.

Todo es perfectamente lo que estaba destinado a ser así y no de otro modo.  
Y no juzgues los objetos de tu sexto sentido, que es el mental.  
No albergues ningún prejuicio en contra, nunca. Sólo ver.  
No se puede ser más libre de lo que se ha visto, reconocido e integrado.  
El Zen apareció como reacción contra ciertos abusos ritualistas, en los que el punto de apoyo se convertían en una esclavitud en vez de ser una ayuda.  
No seas prisionero: que lo que constituye un soporte provisional no se se convierta a una servidumbre.

(5) EL ANIMAL ESTÁ ADIESTRADO:

"La lucha interior ha terminado"

"Cuando no los detestes más, alcanzarás la Iluminación.  
El sabio está sin hacer nada, el loco pone trabas a sí mismo"

Nada ni nadie es nulo, ni malo, ni inmundo, ni canalla, ni idiota. ES.  
Nosotros somos los verdaderos responsables de nuestro sufrimiento.  
No son los acontecimientos, sino la manera en que los tomamos, o mejor, el hecho mismo de tomarlos en lugar de dejarlos en su sitio.  
Que tu conciencia sea semejante a un espejo que no rechaza, ni toma nada, o también, a una pantalla de cine a la que nunca afecta la película proyectada.

(6) SIN OBSTÁCULOS:

"Con la meditación se avanza en la purificación".

"Las cosas no conocen distinciones, éstas nacen de nuestro apego.  
Tomar el propio espíritu para servirse de él, ¿no es el más grande de los extravíos?.

Esta perpetua oposición de la mitad favorable y la mitad desfavorable de la existencia nace de nuestro apego y de nuestros juicios de valor egocéntricos.  
Permanecer en lo mental, utilizar lo mental, cómo funciona, para ir cada vez más lejos en la oposición,  
el conflicto, las contradicciones, el rechazo de todos los aspectos de la existencia que no nos conviene es el más grave de los extravíos.  
Consiste en mantener esta distinción fundamental entre "esto está bien, esto está mal, esto es bueno, esto es malo".  
El bien, para nosotros, es la felicidad, el mal es la infelicidad. Mientras esta percepción dualista de la felicidad y la infelicidad sea poderosa,  
te impedirá el acceso a la felicidad suprema, amor que no tiene contrario.

(7) SEGUIR LA NATURALEZA:

"En el camino del despertar, el cuidador ya no es necesario".

"La ilusión tan pronto produce la calma como la inquietud.  
La Iluminación destruye todo apego y aversión.  
Todas las oposiciones son fruto de nuestras reflexiones".

No se trata de ceguera, sino de visión falsa. En nuestra condición ordinaria, oscilamos:  
feliz-infeliz, tranquilo-inquieto, en paz-en conflicto. La espiritualidad es la independencia, la no-dependencia.  
Hace un momento, parecía que la liberación se produciría cuando hubiéramos destruido todos los apegos.  
Y ahora se dice que es la propia Iluminación la que destruye todo apego y toda aversión.  
A partir de cierto nivel de desapego, puede nacer la Iluminación y, fundamentalmente, de manera definitiva, el apego y la aversión desaparecerán.  
¿Dónde reside la diferencia? Hasta entonces, la superación del apego y la aversión nos exigía cierto esfuerzo,  
el esfuerzo de acordarnos de la enseñanza y el esfuerzo de ponerlo en práctica.

Después de la Iluminación ya no hay esfuerzo, en el sentido que la comprensión nos ha alcanzado hasta la última fibra de nuestro ser y ya no podemos evitar poner en práctica la enseñanza o, si lo prefieres, que esta se ponga en práctica por sí misma.

Antes de satori, ¡cuán posible es todavía no poner en práctica la enseñanza y permanecer en los viejos errores!

Se nos exige, por tanto, una vigilancia extremada. Despues del satori, todavía hay que poner en práctica la enseñanza, pero se hace imposible traicionarla.

Destruye lo mental y vivirás en un mundo en el que no hay más conflictos: "Si tu mente muere, tú vives; si tu mente vive, tú mueres"

"Visiones en sueños, flores del aire: ¿Porqué deberíamos esforzarnos por cogerlas?

¡Que la ganancia y la pérdida, lo verdadero y lo falso, desaparezcan de una vez por todas"

Ser es ser libre del temer en todas sus formas, desde las más groseras hasta las más sutiles.

"Lo verdadero y lo falso" es nuestro haber mental más precioso y más protegido. Es el mundo de la opiniones que chocan con violencia, pues cada cuál está persuadido de que está en lo cierto y de que el otro se equivoca.

Estamos llamados a la libertad, al no-apego, incluido el no-apego más refinado pero no por ello menos nefasto.

Permanecer crispado en el apego a la Verdad y en la hostilidad al "error" es a menudo la peor y la última de las servidumbres.

"Si el ojo no duerme, los sueños se desvanecen por sí mismos.

Si el espíritu no se pierde en las diferencias, las diez mil cosas no son más que identidad única".

"Cuando captamos el misterio de las cosas en su identidad única, olvidamos el mundo de la casualidad.

Cuando todas las cosas se consideran con ecuanimidad, regresan a su naturaleza original".

"Buda dijo: existe un no-nacido, un no-hecho, un no-devenido, un no-compartido".

Promesa de liberación fuera de lo nacido, lo hecho, lo devenido, de lo compuesto.

Ninguna causa afecta el Sí Supremo, a la naturaleza original del espíritu.

Cuando todas las cosas las vemos en sí mismas cesando de proyectar sobre ellas nuestro propio mundo, cesando de apropiarnoslos mediante el rechazo o el apego, entonces, las cosas regresan a su verdad neutra: son lo que son, instante tras instante. Descubrimos su naturaleza original, que es en realidad única, infinita: ser, vida, luz. Es lo que se llama el despertar, la visión real, libre de la incautación egocéntrica que deforma el mundo, la visión que lo transforma todo y que hace de este mundo un paraíso en lugar de un infierno.

No busques el porqué de las cosas: caerías en el terreno de lo comparable.

Cuando la detención se pone en movimiento, deja de haber movimiento, cuando el movimiento se detiene, deja de haber detención.

Acuérdate de que la primera pregunta que debes plantearte no es ¿porqué? Sino ¿es qué?.

Antes de preguntarte, ¿estoy triste o no? ¿sí? Entonces soy lo que soy, aquí y ahora, sin división, sin conflicto, sin dualidad.

Responde primero sí o no (que tu sí sea sí, que tu no sea no) a la pregunta ¿es qué?

Para establecer en la verdad de lo que eres en el instante, en el nivel relativo, condicionado y cambiante.

Hay un centro en nosotros, un centro de Conciencia de Sí que está libre de esta oposición entre movimiento e inmovilidad.

Por tanto, es también una dualidad que puede ser superada si puedes alcanzar la meta suprema.

La libertad es querer reconciliar esta oposición entre silencio y ruido, entre movimiento e inmovilidad, hasta que estés inmóvil en el corazón de la danza, silencioso en el corazón del estruendo y descubras la esencia única, la inmovilidad suprema que no es lo contrario del movimiento.

Las fronteras de lo último no las guardan ni leyes, ni reglamentos.

Si el espíritu está armoniosamente unido a la identidad, toda actividad se apacigua en él.

Aun cuando las reglas sean necesarias, no hay que idolatrar nada más que la Verdad Suprema.

En este nivel reina la pura y perfecta espontaneidad de la sabiduría.

La doctrina tomada al pie de la letra puede convertirse en una prisión y, por lo tanto, en un obstáculo mayor en el camino.

"Cuando las dudas son barridas, la fe verdadera reaparece, confirmada y restablecida. Ya nada permanece, nada que haya que rememorar".

La mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que hasta qué punto nos llena la duda.

Incluso las convicciones más enraizadas se ven comprometidos muy fácilmente.

Basta ver qué deprisa nos desestabilizamos si alguien emite opiniones contrarias a las nuestras.

El que está establecido en la certidumbre ya no tiene necesidad de convencer a toda costa a los demás.

El sabio es consciente de lo que no sabe, pero permanece unificado y apacible en un clima de certidumbre inquebrantable.

Puedes considerar que la Vía es el paso de la duda a la certidumbre. No busques la certidumbre mientras todavía te asaltan las dudas.

Disipa cada duda una detrás de otra, y no quedará más que la certidumbre. No las certidumbres, sino la certidumbre, un estado de ser estable.

Eres nuevo, eres virgen, espontáneo para asumir cada situación, que siempre es en sí nueva, virgen y espontánea.

Libre con respecto al pasado, respecto a la educación, e incluso a todas las doctrinas.

No entrarás en el Reino de los Cielos con tus libros bajo el brazo.

"Todo es vacío, radiante y luminoso por sí mismo. No fatigues tus fuerzas espirituales.

Lo absoluto no es un lugar mensurable por el pensamiento, el conocimiento no puede sondearlo".

#### (8) OLVIDO RECÍPROCO:

"Hombre y espíritu están preparados para trascender la realidad".

Todo se vuelve luminoso si percibimos la esencia profunda de cada ser, de cada fenómeno.

En lugar de agotarnos "haciendo esfuerzos", de ponernos en tensión, basta con acoger a cada momento la realidad tal como es, poniendo fin a las cogitaciones de la mente.

En vez de luchar para aceptar que lo que es ES, dejemos de gastar nuestra energía rechazando que un instante tras otro la realidad sea lo que es, tal como es.

Entonces la esencia se revelará por sí misma.

Mientras estamos en el nivel del conocimiento dualista, percibimos obligatoriamente el mundo a partir de una conciencia egocéntrica.

No puede subsistir un sujeto individualizado que tome conciencia de sí, pues una conciencia finita no puede tener la experiencia de lo finito.

Lo infinito sólo se puede aprehender si descubrimos que de hecho es nuestra esencia última, en la que toda noción de "yo" y de "tú" desaparece. La noche oscura de la que hablan los místicos es el tránsito en el que las funciones habituales están silenciosas, en el que las referencias familiares desaparecen y en el que uno se introduce en un mundo interior desconocido completamente desconcertante antes de ascender a otro nivel de ser y de conciencia.

#### (9) ILUMINACIÓN SOLITARIA:

"El búfalo ha desaparecido. El hombre ya ha reconocido su propia naturaleza especial".

"En el mundo de la verdadera identidad no hay ni otros ni uno mismo. Si deseas concordar con ella, sólo hay que decir: no-dualidad"

Nadie, santo o sabio, ha actuado nunca más que para sí mismo. No puedes hacer nada, nunca, por otro.

El sabio, el santo, no actúa más que para sí mismo, pero reconoce que todos los demás, amigos o enemigos, son él mismo, no son otros que él mismo.

Por tanto, todo lo que el sabio hace para el otro lo hace para sí mismo, como el más redomado egoísta.

Pero su "sí mismo", en vez de limitarse a su pequeña persona, se ha vuelto inmenso como la humanidad entera.

Nada ni nadie le es ajeno... ...esta manera de expresarse sobrepasa completamente las categorías habituales de la mente.

Ser uno con. La práctica de la no-dualidad en la vida cotidiana puede conducir al no-dualismo de los metafísicos, la Identidad Suprema.

Sólo hay que vivir la no-dualidad, pronto, aquí y ahora, en la adhesión a las cosas tal y como son, el fin de la división entre yo y el no-yo.

La comunión en el sentido riguroso del término.

#### (10) DESAPARICIÓN DE LOS DOS:

"Se alcanza la Iluminación cuando se abandona el orgullo y se descarta cualquier idea de santidad".

"En la no-dualidad todas las cosas son idénticas, no hay nada que no esté contenido en ella.

Los sabios de todos los lugares han accedido a este principio cardinal."

La vida está hecha precisamente de contradicciones y hay que aceptarlas como elementos de esta vida, sin poner el acento en una cosa en detrimento de la otra.

La única unidad positiva es la que integra todos los contrarios y todas las fuerzas irracionales so pena de empeñarse en ponerle a la vida un corsé que la lastima.

La vida es bella y llena de sentido en su absurdo, por poco que uno sepa hacer en ella un lugar para todo

y llevarla toda entera en sí mismo, en su unidad, entonces, la vida, de una manera u otra forma un conjunto perfecto.

Cuando se rechazan o se quieren eliminar ciertos elementos, cuando uno sigue su antojo y su capricho para admitir determinado aspecto de la vida y rechazar otro, entonces la vida se vuelve absurda. Cuando el conjunto se pierde, todo se vuelve arbitrario.

En el estado de no-dualidad, nada puede quedar fuera, no incluido en ella.

Si no, permaneces en el mundo de las diez mil cosas que el texto insta a dejar atrás. Si ya no hay conflicto, ya no hay exclusión.

"El principio no tiene prisa ni retraso.

Un instante es semejante a miles de años.

Ni presente, ni ausente.

Y sin embargo, en todas partes,  
delante de nuestros ojos".

Aquí, ahora, la medida del tiempo desaparece. Siendo infinitamente pequeño, el ahora riguroso es infinito.

Es todo. En el aquí y ahora real de la Conciencia despierta, la propia noción del tiempo desaparece.

Las cosas se hacen en el momento que deben hacerse, sin impaciencia, pero sin dejarlas para mañana.

Ni pasado, ni futuro: el ahora eterno. La realidad suprema está siempre presente. Es la visión iluminada.

#### CALIGRAFÍA ZEN:

"Despertar la mente sin apoyarla en nada"

"Lo infinitamente pequeño, es como lo infinitamente grande en el olvido total de los objetos.

Lo infinitamente grande es semejante a lo infinitamente pequeño, cuando el ojo ya no percibe límites".

Somos nosotros quienes hacemos existir a los objetos, sea amándolos y apegándonos a ellos, sea rechazándolos, lo que es una forma de apego invertida. El olvido total de los objetos significa el no-apego, la superación de esta dualidad que crispa al mundo frente a mí y a mí frente al mundo, que crispa a la dualidad del sujeto y del objeto, el objeto de mi amor o el objeto de mi miedo.

La anulación del sentido del ego individualizado es la del sujeto, ¿cómo en la no-dualidad el objeto podría seguir siendo objeto?.

"La existencia es la no-existencia, la no-existencia es la existencia. Mientras no lo comprendas, tu situación será insostenible".

La ola es el océano, el océano es la ola. Inagotable imagen. Si afirmo, me equivoco. Si niego, me equivoco. Lo que me parece tan real, no lo es.

Si lo declaro irreal, estoy en el error. El mundo del despertar no es del sueño, y sin embargo no hay sino un solo mundo.

El mundo es a cada instante lo que no puede dejar de ser. Declárale la paz. Entonces, sólo la compasión será la fuente de todas tus acciones.

"Una cosa es a la vez todas las cosas, todas las cosas no son más que una cosa. Si puedes comprender esto, es inútil que te atormentes respecto al conocimiento perfecto".

Sí, toda cosa es la expresión de la única realidad. El cosmos es una totalidad lo mismo que el cuerpo humano es una totalidad.

El ser humano es un microcosmos a imagen del gran universo o macrocosmos.

Si la mente no hace intervenir ninguna referencia, ninguna comparación, el menor grano de arena es único, no sin segundo e infinito,

No tortures el espíritu con respecto al conocimiento perfecto. ¡Sé ordinario! La mente tiene la tendencia a creer que cuanto más extraordinario es algo, más esotérico resulta.

Cuando más complicado más nos acerca a la sabiduría.

Como decía Sta. Teresa: "Hermanas, encontraréis a Dios entre los pucheros de la cocina".

Los grandes teólogos han sabido y afirmado muchas cosas respecto a Dios, sobre Dios.

Pero humildes monjes legos, sin instrucción alguna, han simplemente conocido a Dios.

#### OM:

"Sílaba sagrada y símbolo más alto de la espiritualidad hindú. Su forma es una manifestación concreta de la verdad contemplada".

"El espíritu de fe no es dual, lo que es dual no es el espíritu de fe".

Aquí las Vías del lenguaje se detienen, pues el no no es ni pasado, ni presente, ni futuro. No se trata de detener la fe, sino ser la fe.

Sé lo que soy. El lenguaje necesita el tiempo para desplegarse.

Por tanto, no es apto para describir lo que está más allá del tiempo: la realidad última, el instante puro, la eternidad.

Y, sin embargo, todos los sabios han hablado, al menos un poco, incluso los más silenciosos.

Un dedo señala hacia la luna, tanto peor para los que miran el dedo.

#### MAESTROS TAOISTAS:

Los actos caritativos no deben realizarse en público. Si muestras compasión para enseñar tu virtud a los demás, tus actos están vacíos de significado.

Por mucho que des, si lo haces para impresionar a los otros, no es caridad.

-

Lo real es lo que es verdadero y no falso. Toda persona tiene un corazón auténtico.

Sin embargo, si el corazón auténtico se extravía se convierte en falso a su propia naturaleza.

-

Toda persona tiene una intención verdadera. Pero si la intención verdadera se extravía, se convierte en falsa a su propia naturaleza.

Toda persona tiene un sentimiento auténtico. Cuando el sentimiento auténtico se aparta de la naturaleza original, se convierte en falso.

La intención que calcula y planea es falsa.

Sentir que se tiene importancia es falso.

El corazón auténtico es la naturaleza original, tiende hacia la bondad.

El sentimiento y la intención se originan en el corazón.

Si el corazón es auténtico, el sentimiento y la intención serán verdaderos.

Cultivar el corazón auténtico es cultivar la naturaleza original.

La naturaleza original es la manifestación del modo natural del cielo.

Donde hay ego, el corazón auténtico no puede emerger.

Sólo en la quietud y en la ausencia de deseo puede cultivarse la naturaleza original.

Los que buscan el Tao deben empezar por conocer la diferencia entre el sentimiento auténtico y el falso, entre la intención auténtica y la falsa.

Si conoces la diferencia conocerás el corazón auténtico.

La intención y el sentimiento pueden ser conocidos observando la conducta en tu vida diaria.

Si tus acciones no son sinceras, el sentimiento auténtico está ausente.

Si quieres cultivar el Tao debes eliminar las ataduras que llevan a la perdición, a la intención y al sentimiento auténticos.

Deja que tus acciones las guíe la naturaleza original en lugar de tu ego.

No vaciles en tu búsqueda de la bondad.

Entonces, tu corazón auténtico, tu sentimiento auténtico y tu intuición auténtica,emergerán y no estarás lejos del Tao.

Estas son las enseñanzas de la Verdad Real.

-

Quien quiere alcanzar la Iluminación debe empezar por cultivar el corazón (o la mente).

Si el corazón es verdadero, el cuerpo será saludable y todas las acciones serán virtuosas.

Si el corazón es falso, el cuerpo no tendrá salud y las acciones carecerán de virtud.

Por eso, quienes intentan cultivar en ellos el Tao, empiezan por entrenar el corazón. Cuando el corazón está entrenado, las intenciones son sinceras.

Si no lo está, las intenciones no son sinceras y surgirán deseos y ansias.

Los sabios antiguos decían: Cuando surgen pensamientos sin domar, el espíritu se va.  
Cuando el espíritu se va, los seis ladrones (ojos, oído, boca, nariz, cuerpo y pensamientos) perturban el corazón.  
Cuando el corazón está perturbado, ya no tiene corazón y está condenado a la reencarnación.  
Puedes convertirte en un animal, un animal o un alma errante. No dejes que tus pensamientos lleven a perderte.  
La diferencia entre los mortales y los inmortales está en si el corazón es sincero y desprovisto de pensamientos sin domesticar.  
Si tu corazón no está domesticado, no podrás alcanzar la Iluminación.

Estar libre de ataduras es la fortuna, tener la mente tranquila y clara es la prosperidad.  
Dicen los sabios que para cultivar la inmortalidad hay que ser sincero y estar dispuesto a hacer sacrificios.  
El cultivo de la inmortalidad no es una tarea simple.  
Está dentro de la capacidad de cada individuo el cultivar el Tao.  
El éxito o el fracaso depende de la sinceridad y del sacrificio.

El camino taoísta es un camino de despertar y conocimiento. Los que lo recorran retornarán a la Verdad.  
La entrada en el Camino debe ser gradual. Vuestra formación debe seguir una frecuencia, partiendo de lo fácil y yendo poco a poco hacia lo difícil.  
Quienes aspiran a cultivar el Tao, deben encontrar primero su naturaleza original.  
La naturaleza original es el estado original de las cosas. Debéis cultivar vuestra naturaleza original hasta que sea brillante y suave.  
Si la naturaleza original no se cultiva, los sentimientos serán salvajes. Los sentimientos no domesticados son como tigres y dragones.  
Si no podéis domesticar a esos animales que hay en vosotros, ¿cómo podríais ser uno con el vacío? El Tao carece de forma.  
Debéis disolver vuestro ego, pues el ego es la fuente de la forma y las ataduras.  
Debéis aprender cómo dominar al tigre y al dragón y domesticar al mono y al caballo salvaje.  
Una inteligencia salvaje es como un mono, os hace trampas, os hace cometer el error de tomar lo no permanente por lo real.  
Las intenciones egoísticas son como los caballos salvajes, os alejan de la pureza y de la quietud de la naturaleza original.  
Si no domesticáis al caballo salvaje y al mono malévolos, no entenderéis los misterios del cielo y la tierra, el equilibrio del yin y el yang, y el poder del silencio para mover el universo.  
El camino que siguen las agujas del reloj es la mortalidad, el que sigue la dirección contraria es la inmortalidad.  
Vaciar el corazón de deseos y pensamientos.  
Estar en el vacío es emerger con el Tao.  
El Tao no puede ser captado con los pensamientos. Debe ser experimentado directamente por el corazón.  
La naturaleza original forma parte del estado original de las cosas, llamado cielo anterior.  
El cielo anterior es la respiración original. No tiene forma ni estructura, por tanto, no se puede describir.  
Lo que puede ser señalado y descrito no es el cielo anterior.  
Cuando el corazón no está vacío de pensamientos, surgen las formas y el cielo anterior se pierde.  
El cielo anterior no está aquí ni allí, ni esto ni aquello. Si lo buscas, desaparece.

De un aliento del cielo anterior emerge la naturaleza original. La naturaleza original estaba ahí antes de que nosotros naciéramos.

Estará ahí después de que muramos. A la naturaleza original también se le da el nombre de espíritu del conocimiento.

No nace y nunca muere. Todo el mundo tiene naturaleza original.

No la vemos porque a menudo está nublada por las ansias, el deseo y los pensamientos malignos.

Si no apartamos aquello que oculta nuestra naturaleza original, perderemos nuestra conexión con el cielo anterior

y estaremos condenados a incontables vidas de sufrimientos.

¿Cómo volver a conectar con el cielo anterior? El cielo anterior debe ser experimentado con el corazón del Tao.

El cielo anterior y la naturaleza original están delante de nosotros. No los vemos porque el ego ha levantado una barrera.

Si fuéramos capaces de disolver el ego, la naturaleza original o el corazón del Tao, aparecerían.

Cuando aparezca el corazón del Tao, aparecerá el cielo anterior.

-

Si queréis librados de la enfermedad del espíritu y el cuerpo, debéis llegar a su causa.

Si conocéis la causa, conoceréis la curación. La causa primera de la mala salud no es otra que el ansia.

El ansia crea los obstáculos a la salud. Esos obstáculos son los deseos de alcohol, sexo, codicia y mal humor.

Quienes desean cultivar la salud y la longevidad deben eliminar primeramente esos obstáculos,

cortar todas las ataduras con las cosas externas y disolver los deseos.

Entonces desaparecerán la enfermedad interna y se erradicará la raíz de toda mala salud.

Cuando la salud se ha recuperado, el cultivo del Tao y el logro de la inmortalidad son posibles.

Librarse de los obstáculos de los deseos exige la ausencia de deseos en el pensamiento, lo mismo que en la acción.

El deseo sexual drena la energía generadora. Cuando se ve a una persona atractiva fantasean o desean su compañía sexual.

La causa del deseo está en la mente. Si queréis eliminar esos obstáculos deberéis empezar por erradicar de vuestra mente los pensamientos de deseo.

Domesticad el corazón (la mente) y la intención no se volverá salvaje.

Cuando el corazón se vacía de deseo, la causa de la mala salud desaparece.

Cortad las ataduras externas y las heridas internas se curarán.

Vuestro corazón debe estar claro y tranquilo como un lago inmóvil que refleja la luz de la luna.

¿Cómo se puede erradicar el deseo? Los sabios antiguos ofrecen este consejo: si no es lo correcto, no lo mires.

Si no es lo correcto, no lo hagas. Si está delante de ti, compórtate como si no vieras nada.

Los budistas enseñan que hay que olvidarse del otro, olvidarse de uno mismo, olvidarse de todos.

Los taoístas enseñan que hay que mirar pero no ver, no escuchar, no oír.

La atracción no está en el propio objeto, sino en la actitud que llevamos con nosotros.

Si puedes erradicarlo así, hacerlo así, habrás erradicado el deseo.

En cuanto a las riquezas, son un obstáculo difícil de superar.

-

El temperamento es el resultado de las emociones sin controlar.

Hay sentimientos positivos y los hay negativos.

Los sentimientos positivos como la compasión, la compañía y la simpatía hacia los demás, junto a la humildad, han de ser cultivados.

Los sentimientos negativos como la cólera, el mal genio, la crueldad, deberían disolverse.

El mal genio es consecuencia de que uno se da demasiada importancia a sí mismo.

Es dañino para la salud porque crea malas energías en nuestro cuerpo.

Las discusiones, la frustración y el enojo son todo manifestaciones del mal genio.

¿Cómo van a alcanzar el Tao los que tienen esa disposición?

Confucio dice: "Las riquezas que no me pertenecen correctamente las veo tan vacías como las nubes que flotan.

Toma el control de tu razón y no perderás tu temperamento".

Los budistas dicen: " No ansíes recompensas. La virtud procede de la capacidad de resistir a la provocación".

Los taoístas dicen: "Debes conocer que los bienes materiales son una ilusión. Cultiva la compasión y tu temperamento se calmará".

Acepta estos consejos y podrás erradicar el mal genio y el deseo de riquezas.

Para erradicar los cuatro obstáculos de la salud (alcohol, deseo sexual, riquezas, mal genio) hay que cultivar el corazón.

Cuando el corazón esté domesticado, desaparecerá la causa de la mala salud.

Despertemos y actuemos intuitivamente .

Primero, necesitamos despertar al hecho de que hemos sido presa de los obstáculos.

Segundo, necesitamos entender cuáles son los obstáculos y sus causas.

Finalmente, necesitamos actuar intuitivamente, es decir, actuar con espontaneidad desde su corazón en el que se ha domesticado el deseo y el ansia.

Si podéis hacer esas cosas no tendréis problema para alcanzar el Tao.

En la meditación todos los pensamientos deben cesar. Cuando el ego está muerto, el espíritu emerge.

Es muy importante dejar de pensar. Si surgen pensamientos el espíritu no será puro, tus fuerzas por cultivarte no te llevarán a nada.

Además, deberías apartarte de todo sentimiento.

En cuanto surgen los sentimientos el corazón no está tranquilo y el logro del Tao es imposible.

Reduce el habla, pues así se conserva la energía vital.

Da descanso a tus oídos, pues así se conserva la energía generadora.

Disuelve los pensamientos para conservar la energía espiritual.

Cuando ya todas estas energías ya no se disipen, alcanzarás la inmortalidad.

Permanecer en el camino del Tao requiere disciplina.

Hay que tomarse este conocimiento en serio y practicarlo en todo momento.

De otra manera, aunque sepáis lo que hay que hacer, nada obtendréis.

El Tao es ilimitado. Se puede utilizar continuamente sin que se agote nunca.

Es flexible y puede adoptar innumerables formas.

No te quedes apegado a una de sus múltiples manifestaciones.

Sé sincero y humilde en tu aprendizaje.

Si tu corazón no es sincero, no puedes cultivar el Tao.

Todo acto y todo pensamiento deben surgir de un corazón sincero.

Si tu corazón está enfermo, entonces hay que curarlo.

Domestica el corazón egoísta con un corazón sin egoísmo.

Domestica el corazón de los deseos con un corazón de la razón.

Domestica el corazón de las tendencias extremas con la moderación.

Domestica el corazón orgulloso con un corazón humilde.

Descubre dónde están los problemas y contrarréstalos.

Si eres capaz de hacerlo, los problemas no volverán a surgir.

El camino del Tao es intrincado y misterioso.  
Aunque hay muchos métodos, sólo hay una verdad.  
Las enseñanzas de todas las doctrinas parten del origen.  
No hay que ser rígido.  
Practica con naturalidad y lograrás obtener resultados.  
-

La gente cree que cultivar el Tao no es más que prestar atención a lo que hablan cada día, a cómo deben vestirse, lo que deben oír y lo que deben comer.  
No saben que estar intentando moldear el Tao de acuerdo con su concepción de lo que es pierden la esencia del Tao. Hay otros que buscan métodos secretos, y se pierden por ellos en los caminos del mal, y aquellos que tienen la intención correcta, pero son débiles de voluntad y también están los que se preocupan en exceso por su avanzar. El Tao no puede ser captado con el ego. Mientras el ego exista, el corazón del Tao no podrá emerger.

Quien no pueda cortar los vínculos con la ganancia y la pérdida y las presiones sociales, quien esté preocupado por si su apariencia es atractiva, si su comida es la mejor, si su riqueza es reconocida y si sus propiedades son grandes, entonces no ha aprendido a ver a través de las ilusiones de las cosas materiales. El ansia genera ansiedad. Si tienes deseos, estarás ansioso por obtenerlos. Cuando los tengas, temerás perderlos.

Si no obtienes lo que deseas, te sentirás decepcionado. El ego es la fuente del deseo. Si quieres disolverte, debes cortar tus vínculos con la ganancia y la pérdida. Todas las personas poseen la naturaleza original del cielo anterior, que tiene el potencial de alcanzar el Tao.

No lo logran porque no son capaces de superar la influencia del ego.

El ego causa ataduras, mientras que el corazón del Tao no está atado a nada. No está atado a la belleza, a la fealdad, a la ganancia, la pérdida, la destrucción, la fama, la fortuna y ni siquiera la muerte.

El corazón del Tao es capaz de abrirse camino entre las ilusiones y los obstáculos para llegar a alcanzar la inmortalidad.

Despierta en ti mismo el corazón del Tao y tus esfuerzos por cultivarlos darán frutos.  
-

En el Tao no hay división entre lo masculino y lo femenino. Si separas el yin y el yang el Tao no puede ser alcanzado.  
-

Quienes buscan el Tao deben ser humildes y pacientes y tener deseos de aprender. En caso contrario, no progresarán.

El Tao es ilimitado. Cuando crees que lo has aprendido todo sobre él, lo pierde.  
-

Las energías de nuestro cuerpo, que son yin y yang, si están aisladas, el entrenamiento será desequilibrado, se descompensarán.

Possiblemente ocurre cuando se analiza demasiado a expensas de la intuición.  
-

El aprendizaje es ilimitado. No muchos pueden captar esta idea.  
-

Los tres vehículos del camino taoísta: quienes buscan ese Tao no están conectados a la vida y a la muerte.

El corazón está vacío de forma y libre de polvo.

No hay pensamientos o sentimientos que le aten al plano material.

Con la chispa del cielo original, de la naturaleza original, intuyen el misterio del Cielo y la Tierra.

Comprenden los principios que hay detrás de la unión del yin y del yang, y utilizando los métodos de la alquimia interna, regresan al vacío y emergen con el Tao.

Tal es el gran vehículo.

Es el camino más rápido y directo a la inmortalidad.

Quienes cultivan el vehículo medio, observan las fiestas de los dioses y de los

inmortales con devoción y veneración,  
cantan con regularidad los nombres de los dioses y no toman carne en los días  
designados.

A su debido tiempo, su espíritu asciende a los cielos y se convierten en  
inmortales de rango medio.

Quienes cultivan el vehículo inferior, hacen buenos actos y, al hacerlos, su  
naturaleza original no se ve manchada.

Están contentos y en paz consigo mismo, tienen una vida larga y saludable.

A su debido tiempo, cuando han acumulado suficiente obras, ascienden a los  
cielos y se convierten en inmortales de rangos inferiores.

Los que cultivan el Tao deben encontrar un lugar que facilite el entrenamiento.  
Algunos lugares están llenos de poder y el entrenamiento en ese lugar mejora el  
avance.

-

La muerte es un desperdicio si con ella nada se consigue.

-

Si no enloquece, ¿cómo va a convertirse en inmortal?

-

El aliento original es el fundamento de la vida. El corazón es la fuente del  
fundamento y la naturaleza original es el requisito previo para construir ese  
fundamento.

-

Los misterios del Cielo y de la Tierra están todos encarnados en la expiración y  
la inspiración.

-

La fama y la riqueza no son permanentes. La búsqueda auténtica del conocimiento  
no debe dirigirse hacia las ganancias materiales.

-

Un hombre debe hacer grandes cosas antes de comprometerse: hemos nacido en este  
mundo con un propósito

y este no es el de luchar por la riqueza y la fama, pues ambas son como el  
polvo.

-

Para cultivar el Tao primero debéis empezar por cultivar el corazón. Debéis  
sustituir un corazón de pensamientos y deseos errantes por un corazón del Tao.  
Aquietad vuestros pensamientos y calmad vuestra mente.

Domesticad lo salvaje que hay en vosotros hasta que nada pueda hacer que vuestra  
mente se mueva.

Domesticar el corazón no es sencillo. Debéis estar en guardia constantemente.

Cuando observéis que vuestra mente se conmueve debéis calmarla. Sólo así  
construiréis unos cimientos fuertes.

El misterio del Tao está en el vacío de la mente.

Disolved los pensamientos y el aliento de la vida original aparecerá.

Los pensamientos que residen en la mente son como monstruos, son obstáculos que  
impiden alcanzar el Tao.

Si no eres capaz de aquietar tu mente, nada podrás conseguir y el Tao estará más  
alejado que nunca.

-

Quienes cultivan el Tao deben prestar atención a todos los detalles de su vida  
cotidiana.

Si hay el menor rastro de egoísmo, el corazón sigue impuro y se interpone un  
obstáculo entre nosotros y el Tao.

Cuando el egoísmo surge, el cielo anterior se pierde y, cuando se pierde,  
desaparece el aliento original de la vida.

El egoísmo es como el mal fuego. Cuando el fuego malo te quema, el aliento  
original se disuelve.

¿Cómo va a emerger el espíritu auténtico si el aliento original de tu vida está bloqueado por la importancia que nos damos a nosotros mismos?

Ahora que sabéis esto, ¿cómo intentaréis disolver el egoísmo? ¿Intentaréis domesticar vuestros pensamientos desbocados?

La mente no debe ser conmovida por las ataduras. Sólo en la ausencias de ataduras puede cultivarse la quietud.

Es mediante la quietud que se alcanza la Iluminación.

Hay un significado profundo oculto en la palabra quietud.

Para llegar a la raíz de la quietud hay que ver el mundo como un vacío.

Se entra en la quietud cortando las ataduras con todo lo que la interrumpe.

Cuando estás en estado de quietud, necesitáis manteneros alerta y disolver los pensamientos errantes antes de que la contaminen.

Así, las distracciones desaparecerán antes de que surjan.

Quietud auténtica es cuando una montaña cae delante de tí y no te atemorizas, es ver una bella mujer y no despertarse tus deseos.

En la quietud un padre enseña pacientemente a su hijo travieso.

Los amigos pueden abrir sus mentes mutuamente.

Así, la quietud es el centro de la actividad, pero en la actividad hay quietud.

Los budistas dicen: " limpia la mente y mira la mente original".

Sólo en la quietud puede limpiarse la mente y contemplar la naturaleza original.

Los confucianos dicen: "conoce las profundidades de tu naturaleza mediante la razón".

Sólo en la quietud puede la razón alcanzar las profundidades de tu naturaleza.

Los taoístas dicen: "cultiva tu naturaleza auténtica y domesticá tu corazón".

Sólo en la quietud puede ser domesticado el corazón y cultivarse la naturaleza auténtica.

Por tanto, el cultivo de la quietud es el fundamento de las tres religiones.

Es en la quietud donde nace la acción espontánea.

-

El cultivo dual de la vida y de la naturaleza original (mente) es la esencia de las enseñanzas.

Si sólo cultiváis la vida, vuestras virtudes serán incompletas.

Si sólo cultiváis la mente, vuestro cuerpo será impuro.

Por tanto, debéis equilibrar vuestro entrenamiento externo e interno.

Externamente, debéis ser cuidadosos con todos vuestros actos.

Tened cuidado de lo que decís, de lo que pensáis, de lo que hacéis y de cómo os sentís.

Vigilad vuestras intenciones, vuestra mente debe haberse vaciado de deseos.

Internamente debéis disolver todas las ideas de la forma.

Las técnicas de cultivar lo interior no pueden captarse mediante la forma.

Si retenéis incluso una mota de la forma, vuestros fuegos y vuestro cuerpo no será puro.

Los obstáculos al entrenamiento son la pereza, la impaciencia y el deseo de resultados.

Por eso la gente se estanca en su desarrollo o intenta practicar técnicas más allá de su capacidad o están demasiado unidos al progreso.

La teoría que hay tras las técnicas es fácil de entender. La dificultad de estos métodos reside en la práctica.

Todos encontraréis dificultades. Unos no vacían la mente de las formas y la atracción sexual, otros van de un lado para otro.

Otros no alcanzarán el Tao hasta ascender una montaña, otros se aferran a lo preconcebido.

-

La prueba real está en los propios actos.

-

Los sabios dicen que para disolver un deseo hay que ver su vaciedad.

-

Los métodos son inventos de la gente. El inteligente encontrará la manera que mejor funcione para él.

El terco se aferrará a los métodos existentes aunque sean inapropiados.

Un sabio decidió cultivar el vacío en sus pensamientos, sus sentimientos y sus sensaciones.

Para recordarse a sí mismo compuso un poema: "Que mi mente se olvide de comer y beber. Si pienso en comodidad y riquezas, que mis huesos y tendones se marchiten.

Si pienso en comida y agua, que mi boca se llene de llagas. Que mi cuerpo sea un receptáculo vacío en el que nada pueda almacenarse".

Escribió el poema, lo colocó delante de él y todos los días meditaba delante de esas palabras.

Hay tres maneras de entrar en el Tao.

Los que caminan por el sendero más elevado meditan y cultivan la energía interna.

Los que caminan por el sendero medio cantan devotamente las escrituras.

Los que recorren el sendero interior hacen buenos actos atendiendo las tareas diarias.

Realizad aquello que a otros les resulte difícil.

Sed capaces de vivir con lo que a otros les resulta escaso.

Dejad que se disuelvan vuestras emociones.

Haced aquello que pensáis que es imposible.

De esa manera la mente se vaciará y los monstruos de la ilusión no podrán capturaros.

Si vuestra mente se ha vaciado de pensamientos, ¿cómo podrá existir el ego?

Que no haya dualidad entre vosotros y los demás: no hay ego vuestro y en vuestra mente no hay ego de los demás.

Debéis buscar el Tao con naturalidad.

No os forcéis. Haced lo que podáis.

No intentéis alcanzar en cada momento lo que está más allá de vosotros.

Algunos están destinados a recorrer el sendero superior, otros el medio y otros el inferior.

Aceptad vuestro camino y recorredlo con diligencia.

Los que recorren los senderos inferiores no deben envidiar a los que caminan por el superior,

pues si intentáis obtener lo que no es vuestro, perderéis los frutos que os estaban destinados.

No todos os haréis inmortales en esta vida.

Lo importante es que cumpláis lo que en esta vida os corresponde.

Aunque no alcancéis la inmortalidad, habréis sido buenas personas.

La cabeza rapada de un budista o el moño de un taoísta no hacen al monje.

Si vuestra mente sigue atada a las formas, si no habéis disuelto las ataduras con el yo y el otro,

con el pasado y el futuro, aunque podáis llevar el atuendo de un monje, vuestro corazón seguirá siendo el de un animal salvaje.

Si todavía albergáis codicia, envidia, deseo de fama y riquezas, no habéis abandonado realmente el mundo.

Muchos de los que llevan el atuendo del monje se complacen en la seguridad de su estilo de vida. Creen haber encontrado una vida confortable.

Si tenéis esas actitudes, será mejor que volváis al mundo, pues acabaréis acumulando un karma negativo.

Convertirse en un monje no es un asunto simple.

Habéis llegado hasta aquí porque en vuestras vidas pasadas acumulasteis algunas buenas obras

y en la vida actual habéis sido capaces de corregir vuestros errores.

Debéis obedecer las reglas de la disciplina del monasterio.

Debéis desarrollar la compasión en el corazón y controlar vuestro mal temperamento.

No dejéis que vuestro mal genio turbe la serenidad de los campos monásticos.

Respetad a todos los seres sensibles.

Tened piedad de aquellos cuya inteligencia e intuición son inferiores a las

vuestras.

Su progreso es lento porque su momento aún no ha llegado todavía.

No sintáis envidia por aquellos que están más avanzados que vosotros en su entrenamiento.

Su progreso es rápido porque sus fundamentos son fuertes.

El Tao no discrimina entre ricos y pobres.

Para aquellos que valoran la virtud y el aprendizaje, el Tao es como una piedra preciosa.

Para lo que no ven valor en la virtud y el aprendizaje, el Tao es como ramas secas.

Cortad vuestras ataduras con las riquezas, pues en el Tao la corrección y el sacrificio son más valiosos que la riqueza.

Por eso se dice que en el Tao no hay diferencia entre un rey y un pobre.

-

Cuando era joven comprendí que no deseaba vivir en el mundo material.

Viajé muy lejos, pasé hambre, frío e incluso pude morir. Pero no abandoné.

Seguí atemperando mi corazón y trabajé para superar los obstáculos de mi camino.

No he alcanzado el Tao, pero incluso para dar pequeños pasos por el camino hace falta perseverancia y disciplina.

Si prestáis el juramento de un monje, debéis estar dispuestos a enfrentaros a las dificultades que os pongan en vuestro intento de cultivar el Tao.

Si superáis 10 obstáculos, habréis eliminado 10 monstruos de vuestra mente. Si superáis 100, serán 100 los triunfos.

-

En nuestro corazón está sólo el vacío.

Si albergas pensamientos de vergüenza, venganza e incomodidad, tu corazón no está limpio de las manchas de polvo del mundo material.

-

Una mente no vacía se llena de caballos salvajes.

La codicia, la pereza y la inteligencia sin cultivar son como monos malévolos.

Según se avanza en el trabajo de la alquimia interior, en la mente y en el cuerpo se van produciendo cambios internos.

-

El camino hacia la iluminación se fragua con dureza y duros obstáculos.

La dureza aparta a muchos que no podrán soportar los sufrimientos que se experimentan.

La carga que supone el frío, el frío, el hambre y la humillación no se puede aligerar, hay que padecerlos y superarlos.

Los que sólo usen esfuerzos pequeños, recibirán menos ayuda.

Los que más se esfuerzen, más ayuda tendrán.

ASHTAVAKRA GITA:

JANAKA dijo,

¿Cómo se adquiere el conocimiento? ¿Cómo se alcanza la Liberación? ¿Cómo se logra el desapasionamiento? Dígamelo, Señor..!!

ASHTAVAKRA dijo,

Si buscas la Liberación evita los objetos de los sentidos como si fueran veneno y cultiva la tolerancia, la sinceridad, la compasión, la alegría y la veracidad como antídoto. Tú no eres un compuesto de elementos (tierra, aire, agua, fuego y éter).

Para ser liberado, conócete a ti mismo como la conciencia que eres, como el testigo de todo eso.

Si simplemente permaneces descansando en la conciencia viéndote a tí mismo como distinto al cuerpo, incluso entonces serás feliz, pacífico y libre de ataduras.

Tú no perteneces a la casta brahman ni a ninguna otra, no estás en ninguna categoría ni eres nada de lo que el ojo puede ver.

Eres libre y sin forma, el testigo de todo, así que sé feliz.

La rectitud, la injusticia, el placer y el dolor pertenecen sólo a la mente y no son de tu incumbencia.

Tú no eres el hacedor ni el cosechador de las consecuencias, así que siempre eres libre.

Tú eres el único testigo de todo y siempre eres completamente libre. La causa de tu esclavitud es que miras al testigo como algo distinto de esto.

La creencia en el falso concepto de que "yo soy el hacedor" debe ser erradicado con el hecho de que "yo no soy el hacedor" y sé feliz.

Quema la ignorancia con el fuego del entendimiento de que "yo soy la conciencia única y pura" y sé feliz y libre.

Aquello en lo que todo esto aparece es como imaginar una serpiente con una cuerda, así que sé feliz.

Si uno piensa como libre, es libre. Si uno piensa como limitado, es limitado: "el pensar así lo hace".

Tu verdadera naturaleza es como la única conciencia perfecta, libre y sin acción, el testigo omnipresente desapegado de todo, libre de deseo y en paz.

Es desde la ilusión que aparentas estar implicado en samsara.

Medita sobre tu yo como la conciencia inmóvil, libre de todo dualismo, renunciando a la idea errónea de que eres simplemente una conciencia derivada o cualquier cosa externa o interna.

Has estado atrapado en la trampa de la identificación con el cuerpo.

Corta eso con el conocimiento de que "soy conciencia" y sé feliz.

Realmente eres ilimitado y sin acción, autoiluminado y sin mácula.

La causa de tu esclavitud es que aún corres a aquietar la mente.

Todo está impregnado por tí y se entrelaza en ti, porque lo que eres es conciencia pura, así que no cierres tu mente.

Eres incondicionado e inmutable, sin forma e inamovible, conciencia insondable e impermeable, así que no te aferres a nada más que a la conciencia.

Reconocer que lo aparente es irreal y lo no-manifiesto es permanente.

A través de esta iniciación en la Verdad, evitarás caer en la irrealidad.

Así como existe un mismo espacio dentro y fuera de un jarrón, así el Dios eterno existe en la totalidad de las cosas.

JANAKA dijo,

Realmente soy la conciencia inmaculada y serena, más allá de la casualidad natural.

Todo este tiempo he estado afectado por la ilusión.

Al igual que sólo yo ilumino este cuerpo, así también lo hago con el mundo. Por lo tanto, o es mío todo el mundo o nada es mío.

Así que ahora que he abandonado el cuerpo y todo lo demás, todo lo que ha emanado de uno mismo no es otra cosa que uno mismo.

Si se examina el mundo, se descubre que no es más que uno mismo.

Todo este mundo producido por mí está impregnado completamente por mí.

Por la ignorancia de uno mismo, el mundo aparece. Por el conocimiento de uno mismo desaparece el mundo.

Mi naturaleza esencial es luz y no soy más que eso.

Cuando el mundo resplandece, yo soy quien lo brilla.

En realidad el dualismo es la raíz del sufrimiento.

No existe otro remedio para este que la comprensión de que todo lo que vemos es irreal y que soy la única realidad innegable: la Conciencia.

Soy conciencia pura, pero debido a la ignorancia imagino poseer atributos adicionales.

Reflexionando sobre esto constantemente, mi morada está en lo inimaginable.

No hay esclavitud ni liberación. Todo el mundo existe en mí aunque ni siquiera existe en mí.

Si el mundo entero y mi cuerpo no son nada, y mi verdadero yo es sólo pura conciencia ¿en qué podría ocupar la imaginación?

El cuerpo, el cielo, la liberación....todo es pura imaginación. ¿Qué tengo que ver con todos ellos si mi naturaleza es la Conciencia?

Soy la Conciencia pura. Mi única esclavitud era mi sed de vida.

Todo surge repentinamente en el viento de la conciencia.

ASHTAVAKRA dijo,

Conociéndose a sí mismo como uno e indestructible, ¿cómo podría un hombre sabio que posee autoconocimiento sentir algún placer por adquirir riquezas?

Cuando uno NO se conoce a sí mismo, se complace en los objetos de la percepción errónea. Todo el Universo brota como las olas en el mar.

Reconociendo "yo soy Eso", ¿Porqué vas de un sitio a otro como alguien necesitado? Sabiendo que eres Consciencia pura, ¿vas a seguir tras sórdidos objetos sensuales? Cuando el sabio sabe que él mismo está en todos los seres y que todos los seres están en él, resulta asombroso que el sentido de individualidad pueda continuar, que esté empeñado en los beneficios de la liberación, propenso a la lujuria y esclavo del apetito sexual, enemigo intenso del conocimiento. El hombre sabio, aunque lo halaguen e injurien, siempre es consciente de su naturaleza suprema y no se complace ni decepciona.

El que tiene un alma grande es testigo de las acciones de su propio cuerpo como si fuera el de otro, ¿cómo va a ser afectado por la alabanza o la injuria? Sabiendo que el mundo es pura ilusión y no teniendo ningún interés en él y poseyendo un espíritu fuerte, no se puede sentir miedo, incluso ante la cercanía de la muerte. Para quien ha eliminado el apego (por el mundo), y que está libre del dualismo y del deseo, no siente placer ni dolor por los objetos que surgen en su experiencia.

ASHTAVAKRA dijo,

El sabio que se conoce a sí mismo participa en el juego de la vida mundana y no se parece en nada a aquellos que, desorientados, viven en el samsara como animales de carga.

El yogui no se deja llevar por el entusiasmo ni siquiera establecerse en ese estado que todos los dioses anhelan.

Ni las buenas ni las malas acciones toca el corazón de aquél que ha conocido Eso (el sí mismo).

Del mismo modo que el espacio no es tocado por el humo, aunque lo parezca.

¿Quién puede impedir que la persona de alma grande que conoce todo de este mundo como a sí mismo viva de manera que quiera?

Únicamente el sabio es capaz de eliminar el deseo y la aversión.

Raro es el hombre que se conoce a sí mismo como el señor del mundo no dual, y quien sabe de esto no tiene miedo de nada.

Tú eres libre de cualquier atadura y limitación. ¿A qué vas a renunciar?

Poniendo el organismo psicosomático en reposo puedes encontrar la paz.

Todo esto (el mundo) surge de ti.

Conociéndote a ti mismo como esto que es sólo uno, puedes encontrar la paz.

El mundo, a pesar de estar delante de tus ojos, es insustancial. No existe en ti, es una experiencia, por lo que puedes encontrar la paz.

Yo soy infinito como el espacio y el mundo natural es como un jarrón.

Saber esto es conocimiento, y entonces no hay ninguna renuncia, aceptación o cesación.

El barco del mundo flota de un sitio a otro. Yo no me veo afectado.

En lo infinito de mí mismo se produce la creación mental llamada mundo: yo soy sereno y sin forma, y así permanezco.

Mi verdadera naturaleza no está contenida en los objetos, ni existe ningún objeto en ella.

Así que es libre del apego y del deseo y se halla en paz, y así permanezco.

Yo soy la Consciencia pura y el mundo es como un espectáculo de magia, ¿cómo podría aceptar o rechazar algo?

Hay esclavitud cuando la mente desea o sufre por algo. Hay liberación cuando la mente no desea ni sufre por nada.

Cuando no se acepta ni rechaza nada y cuando no se alegra ni se disgusta por nada.

Hay esclavitud cuando la mente se apega a las experiencias sensoriales y liberación cuando no la hace.

Cuando no hay "yo", eso es liberación, y cuando lo hay, es esclavitud. Considera esto y no te aferres a nada ni rechaces nada.

Sabiendo cuándo cesa el dualismo de las cosas hechas y no hechas, o para quién ocurren, entonces puedes aquí

y ahora ir más allá de la renuncia y las obligaciones por indiferencia hacia ellas.

Sabiendo que este mundo es intransitorio y sujeto al sufrimiento que causa el apego al cuerpo-mente,  
a los objetos y a las fuerzas cósmicas, por ser insustancial y y despreciable,  
debe ser rechazado y alcanzar la paz.

Tus deseos son samsara. Sabiendo esto, abandónalos, entonces puedes permanecer como lo que eres.

Abandona el deseo en general, que junto a la prosperidad y las buenas acciones son lo que fortalece el deseo.

Practica la indiferencia a todas las cosas.

Considera todas las cosas como un sueño o un espectáculo de magos.

Dondequier que surja el deseo, está el samsara.

Estableciéndote en el desapasionamiento, libérate del deseo y sé feliz.

Tú eres uno, consciente y puro, mientras que todo este mundo es inerte, no-ser.

La ignorancia en si no es nada ¿qué sentido tiene querer comprender?

En el bosque del samsara la mente nunca ha encontrado satisfacción alguna.

El que comprende que la naturaleza de las cosas es la existencia, la no-existencia y el cambio, permanece impasible

y libre del sufrimiento encontrando fácilmente la paz.

Aquél que se ha desprendido de sus deseos y comprende que nada existe aquí está en paz y no se apega a nada.

El que comprende que la prosperidad y la adversidad llegan a su debido tiempo por efecto de la causalidad, está siempre satisfecho.

Sus sentidos están controlados y nada desea ni le alige.

El que comprende que el placer y el dolor, el nacimiento y la muerte proviene del destino,

y que sus deseos no pueden alcanzarse, permanece inactivo, e incluso cuando actúa, lo hace sin apego.

El que se da cuenta de que el sufrimiento surge únicamente del pensamiento, se libera de él, abandonando todo deseo, estando feliz siempre.

El que se da cuenta de que "yo no soy el cuerpo, ni el cuerpo es mío, yo soy la Conciencia", alcanza el estado supremo y ya no recuerda las cosas hechas o no hechas.

El que se da cuenta de que sólo yo existo (en todas las cosas) se libera de la incertidumbre y permanece puro, sereno y sin principios.

JANAKA dijo,

Primero me opuse a la actividad física, luego a los largos discursos y finalmente al pensamiento mismo, por lo que ahora estoy establecido.

En ausencia del placer en el sonido y el resto de sentidos, y no siendo yo ya un objeto de ellos, mi mente está enfocada y libre de distracción por lo que ahora estoy establecido.

Debido a la distracción de cosas tales como la identificación equivocada, uno es impulsado a esforzarse por lograr la quietud mental.

Reconociendo este patrón ahora estoy satisfecho.

Al renunciar a la sensación de aceptación y rechazo, y con el placer y la decepción cesando, ahora estoy establecido.

La vida en comunidad, la meditación y la eliminación de los objetos creados por la mente, por todo esto he visto mi error y ahora estoy establecido

Tanto la ejecución de las acciones, como el abandono de éstas, son debidas a la ignorancia. Reconociendo esta verdad, ahora estoy establecido.

Tratar de pensar lo impensable es algo natural para el pensamiento. Abandonando esta práctica, ahora estoy establecido.

Aquél que ha logrado establecerse de estos modos, ha alcanzado el objetivo de la vida.

Aquél que es de tal naturaleza ha hecho lo que hay que hacer.

La libertad interior de no tener nada es difícil de lograr, incluso con sólo un trapo, pero vivo feliz abandonando tanto la renuncia como la adquisición.

A veces se experimenta angustia debido al cuerpo, o al habla, o a la mente.

Abandonando todo esto, vivo feliz en la meta de la vida humana.

Reconociendo que realmente nunca se comete ninguna acción, vivo feliz abandonando el apego y el rechazo.

De pie, caminando o acostado, ningún beneficio o pérdida viene a mí, así que vivo feliz esté como esté.

Ni pierdo al dormir, ni gano al esforzarme, así que vivo feliz abandonando el

éxito y el fracaso.

Aquél que tiene la mente vacía y sólo piensa en las cosas involuntariamente, se libera de recordarse como alguien que despierta de un sueño.

Cuando mi deseo ha sido eliminado, no tengo riquezas, amigos, sentidos, escrituras, ni conocimiento.

Darme cuenta de mi naturaleza suprema y estando libre del deseo de esclavitud o liberación, no siento ninguna ansiedad por la liberación.

El estado de quien está libre de incertidumbre interior, y que pasea por ahí felizmente, suele ser conocido por alguien en su misma dirección.

Un hombre de inteligencia pura puede alcanzar el objetivo aun mediante una instrucción casual,

y otro que busca el conocimiento toda su vida puede ser confundido.

La aversión por los objetos de los sentidos es liberación. El amor por los sentidos es esclavitud.

Esta conciencia de la Verdad hace que un hombre elocuente, inteligente y energético, parezca tonto y perezoso,

por eso lo evitan quienes persiguen los placeres del mundo.

No eres el cuerpo, ni te pertenece. No eres el que actúa. Ni el que disfruta.

Eres conciencia pura, testigo eterno que no necesita nada. Así que vive feliz.

El deseo y la ira son objetos de la mente, pero la mente no es tuya ni la ha sido jamás.

Tú eres la conciencia misma, libre de conflicto e inmutable.

Sé libre del sentido de responsabilidad y libre de la preocupación del "yo".

Tu naturaleza es la conciencia en la que el mundo surge.

Eso es lo que eres, así que mantente libre de toda perturbación.

Tú mismo eres el Señor cuya naturaleza es el conocimiento y está más allá de la causalidad natural.

Tus sentidos vienen y van. Tú mismo no vienes ni vas. ¿Para qué preocuparte?

Es sólo debido a tu ignorancia que este mundo existencia. Realmente sólo tú existes. Aparte de tí no hay nadie dentro del samsara.

Sabiendo que este mundo es sólo una ilusión, uno se libera del deseo, se vuelve pura receptividad, como si nada existiera.

Siendo conciencia pura, no perturbes tu mente con pensamientos a favor o en contra.

Estate tranquilo y permanece feliz en tu propio ser, la esencia de la alegría.

Abandona por completo la meditación, pero no dejes que la mente se aferre a nada.

Eres libre por naturaleza ¿qué vas a lograr forzando la mente?

No te establezcas en el interior hasta que puedas olvidarte de todo.

Puedes complacerte en la riqueza, en la actualidad, en la meditación, pero tu mente debe seguir anhelando eso en lo que todo deseo cesa, y que está más allá de todos los objetivos.

Todo el mundo sufre por los esfuerzos por lograr algo, pero nadie se da cuenta.

Mediante esta instrucción se alcanza la serenidad.

Cuando la mente se libera de los pares de opuestos como "yo hice esto o yo hice aquello", se vuelve indiferente al mérito, la riqueza y a la liberación.

Mientras permanezca el deseo, el estado de falta de discriminación, permanecerá el sentido de repulsión y atracción, que son la raíz del samsara.

El deseo nace del uso y la aversión de la abstención, pero el hombre sabio está libre de los pares de opuestos como un niño, y así se establece.

Aquél que se siente orgulloso de su liberación o de su propio cuerpo, y los siente como suyos, no es ni un sabio ni un yogui, sigue siendo un sufridor.

**ASHTAVAKRA** dijo:

Aquél que está satisfecho con los sentidos purificados y goza siempre de la soledad, ha obtenido el fruto del conocimiento y de la práctica del yoga.

El conocimiento de la Verdad nunca está angustiado en este mundo, porque el mundo entero está calmado sólo de él.

Ninguno de los sentidos colma al hombre que ha encontrado satisfacción interior.

Aquellos que desean el placer o la liberación, se encuentran en el samsara.

Sólo el noble de espíritu está libre de atracción o repulsión hacia cualquier cosa. No siente deseos de eliminar nada, ni irá por su continuidad.

Realizado por este conocimiento y con la mente pensante vacía, vive feliz y satisfecho viendo, escuchando, oliendo, etc.

en aquél que el samsara ha desaparecido no hay apego, ni aversión. Su mirada está vacía, su conducta sin propósito y sus sentidos inactivos.

Para aquél de mente liberada el estado supremo está en todas partes. Ni está despierto, ni dormido, ni abre los ojos ni los cierra.

El hombre liberado resplandece en todo momento, libre de todo deseo. En cualquier circunstancia aparece sereno y puro de corazón.

Estar libre por esforzarse en lograr o evitar nada es verdaderamente estar libre. No culpa, ni elogia, ni se regocija, ni da, ni recibe, ni se decepciona.

No distingue ni placer, ni dolor, ni hombre y mujer, ni ni asombro, ni confusión. No rechaza los sentidos ni está apegado a ellos.

Goza de sí mismo continuamente con una mente desapegada.

Estar establecido en lo Absoluto con una mente vacía, conoce las alternativas de la quietud interior y la falta de ella.

Un hombre libre del "yo y lo mío", de un sentido de responsabilidad, consciente de que "nada existe", pone fin a todos sus deseos internos y no actúa incluso cuando está actuando.

Aquél cuya mente pensante se ha disuelto, alcanza el estado indiscutible y es libre del despliegue mental de la ilusión, el sueño y la ignorancia.

ASHTAVAKRA dijo,

Eso es conciencia en el que toda ilusión se vuelve como un sueño. Sólo seremos felices renunciando a todo.

Esta existencia es sólo imaginación. No es nada en realidad, pero no hay ningún no-ser para aquellas naturalezas que saben distinguir el ser del no-ser.

El reino de uno mismo no está lejos, ni puede alcanzarse añadiendo limitaciones a su naturaleza. Es inimaginable, sin esfuerzo, inmutable.

Por la eliminación del engaño y el reconocimiento de la verdadera naturaleza de uno mismo, aquellos cuya visión es clara viven libres de aflicción.

Sabiendo que todo es imaginación y que él mismo es eternamente libre ¿cómo podría el hombre sabio comportarse como un necio?

Sabiendo que él mismo es Dios, y el ser y el no-ser sólo imaginación, ¿qué debería el hombre libre de deseo aprender, decir o hacer?

Consideraciones como "yo soy esto o yo no soy esto" se han extinguido para el yogui que se ha dado cuenta de que "Todo es yo mismo".

Para el yogui en paz, no hay distracción o concentración, no hay mayor conocimiento o ignorancia, no hay placer y no hay dolor.

En el yogui libre de distinciones, el cielo o la mendicidad, la ganancia o la pérdida, no existe diferencia alguna.

No hay obligaciones religiosas, sensualidad o discriminación, ni opuestos como "yo he hecho esto o yo no he hecho esto".

El yogui liberado no necesita nada, ni tener ningún apego mientras está vivo.

Las cosas durarán hasta el final de la vida.

No hay ilusión, ni mundo, ni meditación en ESO. Todas esas cosas pertenecen sólo a la imaginación. El libre de deseos ve el mundo pero no lo ve.

Tampoco ve dualidad, ni posee distracción interna alguna. Cuando no hay nada que lograr ¿qué hacer?

El hombre sabio no ve la quietud interior, la distracción o el error en sí mismo.

Estando libre del ser y del no ser, satisfecho y libre de deseo, nada hace aunque así lo parezca al mundo.

El hombre sabio que sigue haciendo lo que se le presenta para hacer, no encuentra dificultad en la actividad ni en la inactividad.

Aquél que no tiene deseos, independiente y libre de ataduras, funciona como el viento de la causalidad.

No hay alegría, ni tristeza para el que ha trascendido el samsara.

Vive con una mente vacía, puede actuar como quiera, no tiene orgullo ni falsa humildad, no actúa incluso cuando está actuando.

El liberado actúa sin poder decir porqué lo hace, está siempre feliz y bendecido.

El que ha alcanzado la paz no piensa ni sabe nada, ni oye, ni ve. No desea ni la liberación ni su opuesto.

Reconoce que las cosas son sólo construcciones de la imaginación. La mente del hombre liberado no se altera, ni se complace.

Resplandece inmóvil, sin deseos y libre de dudas. Actúa y medita, pero medita y

actúa sin objetivo u objeto.

El sabio no ve nada que tenga que hacerse y permanece en sí mismo como quien duerme.

Las personas no pueden conocerse a sí mismo por medio de las prácticas.

El hombre afortunado permanece libre y sin acción por medio de la comprensión únicamente. Goza de lo Supremo sin siquiera desearlo.

El sabio no ve esto o aquello, sino que se ve a sí mismo como infinito.

El hombre que no piensa nada está libre de distracción alguna. El que busca la liberación nunca descansa interiormente.

El liberado está libre de deseo por el mero hecho de no necesitar un descanso.

El hombre que no tiene dudas y su mente es libre, no se preocupa por los medios para la liberación.

Vive felizmente viendo, oyendo, sintiendo, oliendo o saboreando.

Aquél de mente pura, por el mero hecho de escuchar la verdad, no ve nada que tenga que hacer o evitar o sentir una indiferencia.

Hace lo que se le presenta para hacer, buena o mala, porque sus acciones son como las de un niño.

Por la libertad interior se consigue la felicidad, se alcanza lo Supremo, se llega a la ausencia de pensamiento, al Estado último.

Cuando se da cuenta de que no es el hacedor ni el cosechador de las consecuencias, entonces todas las modificaciones de la mente se destruyen.

El sabio libre de proyecciones mentales, desapegado y con una conciencia libre, puede retirarse a las cuevas de las montañas.

No tiene ningún apego el estar con un erudito o con un santo, con una mujer o con un amigo.

No se contraría cuando es humillado. Cuando es complacido no se complace, ni sufre cuando siente dolor.

El samsara da la sensación de que hay algo que lograr.

Un hombre sabio y en paz permanece imperturbable, se levanta feliz, se sienta feliz, duerme y se mueve feliz. Habla y come feliz.

No siente apego por el trabajo en el que está ocupado, ni deseo en cada una de sus acciones.

Bienaventurado aquél que se conoce a sí mismo y es el mismo en todos los estados, con una mente libre de cualquier cosa que ve, oye, sienta o saborea.

No hay nadie sujeto al samsara, ningún sentido de individualidad, ningún objetivo, siempre libre de la imaginación y siempre inmutable.

Glorioso es aquél que ha abandonado todas sus metas y es la encarnación de la satisfacción, que es su verdadera naturaleza, y cuyo enfoque interior en lo Incondicionado es espontáneo.

En resumen, el hombre de alma grande que ha llegado a conocer la verdad no tiene el deseo de placer ni de liberación

y está siempre y en todas partes libre de apegos. ¿Qué le queda por hacer al hombre de conciencia pura?

Alcanza la paz dándose cuenta de que todo este mundo no es más que una ilusión y que nada existe.

No hay reglas, ni desapasionamiento, ni renuncia o meditación para quien por naturaleza es pura receptividad y no admite ninguna forma cognoscible de ser.

Aquél no sujeto a la causalidad ni padece esclavitud, ni liberación, placer o dolor.

El hombre iluminado vive en la libertad de "mí" y de lo "mío", del sentido de responsabilidad y de cualquier apego.

Para el veedor que se conoce a sí mismo como imperecedero y más allá del dolor, no hay conocimiento, ni mundo,

ni el sentido de yo soy el cuerpo o el cuerpo es mío.

El hombre que se ha liberado de la acción a través del conocimiento no encuentra ninguna oportunidad para hacer o decir nada, incluso estando activo al mundo.

No hay cielo ni infierno ni siquiera liberación durante la vida.

En pocas palabras, a la vista del veedor, nada existe en absoluto.

El no anhela posesiones, ni se aflige por su ausencia.

La mente serena del sabio se llena de inmortalidad.

El hombre desapasionado no elogia al bueno ni culpa al malvado.

Es feliz tanto en el placer como en el dolor, no encuentra nada que tenga que hacer.

El sabio no tiene aversión al samsara, ni busca reconocerse a sí mismo.

Libre del placer y de la impaciencia, no está muerto y no está vivo.

Sobresale por estar libre de anticiparse y de apegos tales como hijas o esposas, libre del deseo por los sentidos y ni se preocupa por su propio cuerpo.

Vive todo lo que le sucede, se pasea por donde quiere y está en paz por todas partes.

El alma grande no se preocupa de que su cuerpo caiga (muerto) o se levante (siga existiendo).

Tiene la dicha de ser completo en sí mismo y sin posesiones, actúa como quiere, libre de dualidad y de dudas y sin apego a ninguna criatura.

El sabio sobresale por carecer del sentido del "yo". La piedra o el oso son lo mismo para él.

Los nudos de su corazón se han disuelto y está liberado de la codicia y la ceguera, ya sea mendigo o rey.

Es excelso aquél que no tiene deseos y cuya opinión de las cosas está libre (del concepto) de lo bueno y de lo malo.

No hay conducta disoluta ni virtud, ni siquiera discriminación de la Verdad para el sabio que ha alcanzado el objetivo (de la vida) y es la mismísima sinceridad.

El sabio que está satisfecho en todas las circunstancias no está dormido ni siquiera cuando duerme, ni sueña cuando está soñando, ni despierta cuando está despierto.

Carece de pensamientos incluso cuando piensa, carece de sentidos incluso cuando los utiliza, carece de entendimiento incluso en el entendimiento, y carece de sentido de responsabilidad incluso en el ego.

No es feliz ni desdichado, ni apegado ni desapegado, ni liberado, ni aspirante a la Liberación, él no es algo ni nada.

No está distraído en la distracción, ni sereno en la quietud mental, ni siquiera es sabio en su sabiduría.

No se detiene en lo que ha hecho o no ha hecho.

No se complace cuando lo alaban ni se molesta cuando lo critican.

No tiene miedo a la muerte ni siente apego a la vida.

Un hombre en paz no busca los lugares concurridos ni las espesuras de los bosques.

Permanece él mismo, en cualquier lugar y en toda condición.

JANAKA dijo,

En mi naturaleza inmaculada no hay elementos, ni cuerpo, ni facultades, ni mente. No hay vacío ni desesperación.

Para mí, libre del sentido del dualismo, no hay escrituras, ni autoconocimiento, ni mente libre de objetos, ni satisfacción, ni libertad del deseo.

No hay conocimiento o ignorancia, ni "yo, esto o mío", ni esclavitud, ni liberación, no hay ninguna propiedad (atributo) en la naturaleza de mí mismo.

Para el que está siempre libre de características individuales no hay acción causal precedente, ni liberación durante la vida, ni realización a la hora de la muerte.

Para mí, libre de la individualidad, no hay hacedor ni cosechador de las consecuencias, ni cesación de la acción, ni surgimiento del pensamiento, ni objeto inmediato, ni idea de los resultados.

No hay mundo, ni buscador de la liberación, ni yogui, ni veedor, nadie limitado, ni nadie liberado.

Yo permanezco en mi propia naturaleza no dual.

No hay emanación, ni retorno, ni meta, ni miedo, ni buscador, ni logro.

Yo permanezco en mi propia naturaleza no dual, donde no hay evaluador, ni estándar, nada que evaluar ni nada que tasar.

Soy siempre sin acción, sin distracción o concentración de la mente, ni falta de comprensión, ni estupidez, ni alegría, ni tristeza.

Para mí, siempre libre de liberaciones no hay verdad convencional ni verdad absoluta, ni felicidad, ni sufrimiento.

Para mí, que soy siempre puro, no hay ilusión ni samsara, ni apego o desapego, ni organismo vivo, ni Dios.

Establecido en mí mismo, no hay actividad o inactividad, ni liberación, ni esclavitud.

No hay iniciación o escritura, ni discípulo, ni maestro, ni objetivo de la vida humana. No hay ser o no-ser, ni unidad, ni dualismo.

¿Qué hay más que decir? No hay nada fuera de mí.

YOGA VASHISTHA:

INTRODUCCIÓN:

De cada diez personas que lean esta Obra, nueve creerán haberlo comprendido. Sólo uno sabrá que la obra no existe y él tampoco. El primero se sentirá conmovido por la fidelidad de Lila y confortado por la grandeza de Sarasvatí. El segundo quedará horrorizado ante la残酷 de Karkatí y suspirará aliviado por la discreción del rey Vikram. El tercero se estremecerá ante el valor indomable de las escrituras de Sambara, que carecían de sentimiento del ego. El cuarto admirará la ecuanimidad del rey Janaka que gobernaba su reino sin apego mundano de ningún tipo. El quinto se asombrará ante la inmensa sabiduría del cuerpo Bhushunda, el más viejo de los seres creados, y aprenderá de él poderes mágicos. El sexto seguirá con atención la historia de los cien Rudras, maravillado por la magnificencia del Destructor. El séptimo se reconocerá en la silenciosa epopeya de los hijos de Indu, creadores del mundo conocido. El octavo sonreirá divertido y no podrá dar crédito a la insólita historia de las tres inexistentes princesas. El noveno quedará seducido por la belleza y el talento de Chudala, y envidiará mil veces la suerte de Shikhidvaja, considerándole el más dichoso de los mortales. Pero sólo el décimo sabrá que esta Obra no existe y que él no ha existido nunca. De cada diez que lean esta Obra, nueve disfrutarán haciéndolo; pero en realidad la Obra sólo ha sido escrita para el décimo hombre, que no la necesita porque la lleva escrita en su corazón. "Ruego al sabio Vāsishtha que instruya a Rāma y le confirme en su sabiduría, lo que sin duda será también de gran ayuda para todos nosotros. Esta enseñanza, querido Rāma, te proporcionará la suprema sabiduría, pues es la mejor enseñanza de un sabio liberado impartida a un estudiante cualificado, desapasionado y atento".

-

-Guardianes de la puerta de la Liberación:

1º Autocontrol, conquista de la mente y de sí mismo.  
2º Espíritu de investigación de uno mismo: ¿Quién soy yo?  
3º La Alegría: confórmate con lo que se tiene y se es.  
4º Las buenas compañías: de los santos, sabios e iluminados. Practicando una de ellas se descubrirán las otras tres y la Sabiduría Suprema saldrá a nuestro encuentro con:  
1º es la mayor fuente de felicidad.  
2º es el instrumento más adecuado.  
3º es la meta suprema.  
4º es el mejor compañero de viaje.

-

La puerta del Reino de la Liberación está protegida por 4 fieles guardianes:  
El autocontrol

El espíritu de investigación

La alegría.

Y las buenas compañías.

-

El sufrimiento producido por una pesadilla cesa cuando uno despierta.

El dolor producido por la percepción de este mundo ilusorio cesa cuando uno despierta de esa ilusión

y deja de luchar por adquirir o sujetar los objetos de este mundo.

-

No se puede comprender claramente la Verdad, si no se oye muchas veces y se medita sin descanso sobre ella.

El hombre sólo es lo que es su mente. Lo que uno siente una y otra vez en su corazón, llega a convertirse en hábito y se materializa, sea bueno o malo.

El que queda en paz y está satisfecho haciendo lo que hay que hacer en cada momento y evitando lo que hay que evitar, es un hombre que se ha conquistado a sí mismo.

El que disfruta contemplándose a sí mismo y se despreocupa de los acontecimientos externos, tiene la mente en paz absoluta.

El sabio vence a los sentidos y no se sumerge en las olas de los condicionamientos mentales, ve el mundo tal cual es.

El sabio que ha comprendido profundamente la Verdad, capta este mundo como si estuviera en un sueño profundo,

sin que los objetos despierten en él el menor deseo de posesión o anhelo.

Ni añora el pasado, ni alimenta esperanza alguna en el futuro, ni siquiera vive en el presente.

Y sin embargo, lo hace todo a la vez.

Dormido está despierto y despierto duerme.

No hace nada pero no deja de hacer nada.

Ha renunciado interiormente a todo, aunque en el exterior parece andar ocupado entre las cosas

y siempre está en un estado de equilibrio mental y emocional porque su actividad nunca es deliberada.

El sabio vive desapegado de todos y de todo.

Su conducta parece afectuosa a los afectuosos y violenta a los violentos.

Es un niño para los niños, un viejo entre los viejos.

Sus serenas y dulces palabras están llenas de sabiduría.

Nada gana con las acciones nobles, pero su conducta es noble.

No se alegra cuando sus acciones obtienen algún resultado ni se entristece porque no lo consiga.

Parece tomarlo y dejarlo todo como un niño coge y suelta sus juguetes.

Sabiendo que el ser produce todo esto, no se sorprende por los fenómenos más extraños o maravillosos.

Tampoco siente ninguna necesidad, timidez ni sufre ataques de cólera o depresión.

Sabiendo que los seres nacen y mueren constantemente, no da crédito a la alegría ni a la tristeza.

Sabe perfectamente que el mundo aparece en su propia mente como los objetos soñados en los sueños,

y que las cosas del mundo tienen una existencia transitoria como éstos.

Para el ignorante, el cuerpo es una fuente de sufrimiento, para el iluminado lo es de infinito deleite.

Mientras existe el cuerpo, el sabio extrae de él placer y dicha de la iluminación y cuando acaba su tiempo no lo considera una pérdida.

Es una fuente de deleite pues obtiene las experiencias sensibles consiguiendo la amistad y el afecto de las gentes.

Para el sabio, el cuerpo es una fuente de placer, no lo somete a la lujuria, ni a sus tentaciones, ni a la avaricia,

ni deja que la ignorancia y el miedo se apoderen de él.

La inteligencia del sabio hace que el cuerpo no se incline hacia el exterior por las excitaciones del placer,

sino que permanece introvertido en estado de meditación.

Sólo la mente bien disciplinada experimenta la felicidad.

El sabio se esfuerza por dominar la mente y los sentidos, y esa conquista es más deseable que la victoria sobre el enemigo más temible.

Permanece firme en la Verdad y vive en libertad en el estado sin mente, la conciencia pura.

Dicen los sabios:

Lo que llamáis cuerpo no existe. Sólo es Brahman.

Incluso la palabra sueño que he usado para ilustrar la ilusoriedad de este mundo objetivo, tampoco es cierta.

No hay ningún sueño en la infinita conciencia.

No hay cuerpo cósmico, ni ningún sueño en su interior.

No hay estado de vigilia, ni onírico, ni de sueño profundo, lo que es, es, y sólo es Om, el vacío.

No hay algo ahí, no hay yo, no hay algo que sea yo. No hay un yo observando, atestiguando.

El atestiguamiento llena el universo, y no hay cosa alguna en lugar alguno.

No hay lugar ninguno, ni hay cosas, ni seres, ni entidades.

Sola hay esto, esta mismidad, conciencia, y esto es lo que yo es.

Hubo un cambio de percepción, incluso se diría que la percepción deja de originarse en esta cosa cuerpo/mente.

Aunque realmente no sucedió nada en absoluto. Nada cambia, ya que se ve que todo ha sido así siempre.

Cesa una interpretación errónea, desaparece una idea falsa ¿y qué ha ocurrido?

Nada

Nunca ha habido nadie en casa. Este "yo" es y ha sido siempre esta mismidad.

-

La investigación del movimiento del pensamiento en nuestra propia conciencia es el mejor gurú que podamos encontrar.

-

La destrucción de otros seres vivos para prolongar la propia vida está condenado por los sabios.

-

La única misión de los seres iluminados es acercarse a la gente ignorante y despertar en ellos la sabiduría y la compasión.

Si te esfuerzas por iluminar a alguien y no lo consigues, será señal de que está preparado para la muerte.

-

Siempre debemos conservar la calma, aunque no seamos capaces de conseguir lo que nos proponemos.

-

Uno ve todo aquello que contempla durante mucho tiempo.

-

El ser y el mundo no son idénticos pero tampoco son diferentes: la dualidad no existe.

El mundo sólo es la reflexión de la Verdad. Lo único que existe es Brahman.

Pensar que somos algo diferente a Él, es pura fantasía: ¡deshazte de ella para siempre!

El ser se percibe a sí mismo en sí mismo como conciencia infinita.

En consecuencia, no hay dolor, ni ilusión, ni nacimiento, ni muerte, ni criaturas: lo que es, es.

Líbrate de angustias y dualidades. Permanece firme en el ser, sin preocuparte por nada por lo que se refiere a tu bienestar.

Vive en paz interior, con una mente estable. No dejes entrar ningún sufrimiento en tu mente.

Permanece en silencio interior, sin pensamientos autodeseados, en verdadera soledad. Ten coraje para dominar la mente y los sentidos. No deseas nada y acepta todo lo que viene sin haberlo deseado.

Vive sin esfuerzo alguno para coger o dejar nada en absoluto.

Libérate de las perversiones mentales y de las ciegas sombras de la ilusión.

Permanece contento en tu propio ser y estarás libre de angustia.

Disfruta del ser por el ser, como de los agradables rayos de la luna llena.

El que sabe que todas las acciones ocurren solamente a causa de la conciencia, queda liberado al momento.

No hay un lugar llamado liberación. Cuando muere el sentimiento del ego, la ignorancia se desvanece: eso es lo que se llama liberación.

En este mundo hay tres tipos de metas: lo que se desea, lo que se detesta y lo que se quiere ignorar.

Lo que se desea, se busca con gran esfuerzo. Lo que se detesta se abandona inmediatamente. Lo que nos resulta indiferente deseamos ignorarlo.

Uno considera deseable lo que proporciona felicidad. Considera indeseable lo opuesto, lo que le causa dolor.

Y nos resulta indiferente todo lo que no nos produce ni felicidad ni dolor. Pero estas categorías no existen para los iluminados.

Ellos contemplan todo como si fuera un juego y por tanto son completamente indiferentes con todo lo que ven o lo que no ven.

Cuando uno concibe con la mente ir a un determinado lugar, sus pies funcionan sin necesidad de un actividad mental continua.

Actúa como lo hacen los pies y realiza todas las acciones que quieras.

Actúa en esta vida sin deseo de recompensa por tus acciones, sin sentirte motivado por el placer o por el provecho personal.

Entonces los objetos sensibles dejarán de atraerte y sólo serán lo que realmente son.

Y cuando la sensación de placer brote espontáneamente en contacto con los objetos, sumérjete en el interior del ser y entrégala al propio ser interior.

No esperes ningún fruto de tus acciones, pero tampoco permanezcas inactivo.

Suceda lo que suceda, acéptalo todo o recházalo todo por igual.

Porque lo que nos esclaviza es ese deseo de elegir entre actuar o no actuar, cuando ese deseo no existe somos libres.

De hecho, no hay nada que deba ser hecho o que no deba hacerse: todo es el ser.

No permitas que tu inteligencia conciba esa diferencia. Sé siempre lo que verdaderamente eres.

La conciencia de yo y mío es la raíz del sufrimiento, su cesación es la liberación (...)

Puesto que sólo existe el ser, ¿qué son los objetos y quién puede percibirlos? Aparte del Ser Supremo no hay nada que pueda concebirse como yo y como mío.

#### CONSEJOS DE SHIVA A BHRINGÍSHA:

No alimentes más dudas. Ármate de coraje moral. Sé un gran experienciador de placeres, un gran agente de las acciones y un perfecto y total renunciante. Un gran agente de las acciones es el que no tiene dudas a la hora de realizar las acciones adecuadas en las situaciones naturales, ya sean consideradas como correctas o como incorrectas, sin sentirse influenciado por el placer o el dolor, por el éxito o el fracaso, sin sentimiento del ego y sin envidia, manteniendo su mente en perfecto silencio.

No siente apego por nada y se considera testigo de todo lo que sucede, sin deseos egoístas o motivos personales, sin excitación ni euforia, con la mente en paz, sin dolor ni pesadumbre por nada, indiferente ante la acción o la inactividad, cuya verdadera naturaleza es la ecuanimidad en todas las situaciones, tanto si asiste al nacimiento de cualquier objeto, como a su existencia o a la manipulación.

Un gran experienciador de placeres es el que disfruta sus experiencias sin rechazar o renunciar o desear ninguna de ellas, el que se no ata ni renuncia a nada mientras se ocupa de sus actividades porque aunque experiencia, no experiencia nada realmente, el que observa el espectáculo del mundo sin sentirse afectado por él.

Su corazón no se ve afectado por el placer y el dolor que brotan en el curso de la vida y considera como un deleite la vejez y la muerte, la soberanía y la pobreza, la fortuna y las mayores calamidades.

Su verdadera naturaleza es virtuosa y no violenta y disfruta por igual lo dulce y lo amargo, sin caer en distinciones arbitrarias como "esto es placentero o eso es detestable".

Un perfecto y total renunciante es el que ha borrado de su mente conceptos como lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, placer y dolor, nacimiento y muerte, todos los deseos, todas las dudas, todas las convicciones. El que comprende la falsedad de la experiencia de dolor sentido por el cuerpo y la mente, porque ha comprendido que no tiene cuerpo, que no ha nacido, que no es ni bueno ni malo y ha borrado por completo de su corazón la noción de este mundo objetivo.

Una mente sin ego no puede ser tocada por la codicia y la ilusión, ni siquiera en la peor de las provocaciones.

Las personas cuyo ego se ha disuelto no pierden la alegría por la prosperidad de los demás.

Los nudos de las tendencias mentales son cortados de raíz.

La cólera desaparece y la ilusión pierde su eficacia. El deseo no le arrastra en nunca. La codicia se evapora.

Los sentidos funcionan en pleno equilibrio y no producen excitación ni depresión alguna.

Aunque el dolor o el placer se reflejan en su rostro no agitan su mente, que los considera a ambos insignificantes.

El corazón permanece siempre ecuánime. El hombre iluminado dotado de estas virtudes desgasta su cuerpo de modo natural y sin esfuerzo.

El ser y el no ser, que suelen provocar una gran contradicción cuando se suceden el uno al otro, no producen ni alegría ni dolor en los hombres sabios.

El medio para cruzar el océano de este sâmsara y alcanzar la paz suprema es la investigación de la naturaleza del mundo y del ser.

CHUDALA contestó:

He abandonado este vacío que parece tener forma y permanezco firmemente arraigada en la Verdad. Por eso estoy tan radiante.

He abandonado todo esto y he encontrado algo distinto que es al mismo tiempo real e irreal. Por eso estoy tan radiante.

Es algo pero no es nada. Lo conozco tal como es. Por eso estoy tan radiante.

Sin disfrutar de los placeres sensibles, gozo como si los tuviera que disfrutar. No siento alegría ni tristeza. Por eso estoy tan radiante.

Experimento la alegría de estar establecida en la realidad que brilla en el corazón.

No me preocupan en absoluto los placeres regios. Por eso estoy tan radiante.

Aunque esté en los hermosos jardines de palacio, permanezco fija en el ser, sin dejarme arrastrar por la euforia, la timidez o cualquier otra emoción. Por eso estoy tan radiante.

Gobierno el Universo. No soy un ser finito. Gozo en el ser. Por eso estoy tan radiante.

Soy esto, no soy esto. En realidad soy y no soy, soy todo y no soy nada. Por eso estoy tan radiante.

No busco placeres ni riquezas ni poder ni ninguna otra forma de existencia. Soy feliz con todo lo que me ocurre sin pretenderlo. Por eso estoy tan radiante.

Me divierto con emociones muy ligeras, tal como recomiendan las escrituras. Vea lo que vea con los ojos, y sienta lo que sienta con los sentidos, capte lo que capte con la mente, en realidad no veo nada más que la única verdad que contemplo claramente en mi interior.

BHUSHUNDA: (del Yoga Vashistha)

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

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

Sin calcular lo que es o lo que no es, lo deseable o lo indeseable.

Permanezco en el ser y soy feliz, sano, libre de toda angustia y de toda preocupación.

Mi estado es el fruto de la contemplación del momento, de la unión del prâna y

del apaga, que es el momento en el que se revela el ser.  
No alimento vanas ideas de alcanzar esto o librarme de aquello.  
En ningún momento y en ningún lugar alabo ni censuro a nadie, ni a mí mismo.  
Mi mente no se siente satisfecha por haber conseguido algo ni se deprime cuando siente algo desagradable: esa es la causa de mi estado saludable y dichoso.  
Asumo la suprema renunciación, habiendo renunciado incluso al deseo de vivir y en consecuencia,  
mi mente permanece equilibrada y apacible sin alimentar expectativas de ningún tipo.  
Soy consciente del sustrato común de todas las cosas y no me atormento con pensamientos sobre lo que voy a hacer dentro de un momento o lo que me ocurrirá mañana.  
No me preocupa la idea de la vejez o de la muerte, ni la obtención de la felicidad, ni pienso en cosas como mías y en otras como no mías.  
Sé que en todo momento todas las cosas no son más que la consecuencia cósmica no dual.  
Ese es el secreto de mi estado envidiable y feliz.  
Jamás pienso que soy este cuerpo, aunque permanezca ocupado en las tareas propias de mi condición animal, porque sé que esta apariencia objetiva es ilusoria y la vivo como si fuera un largo sueño.  
Ni la fortuna, ni la adversidad me perturban cuando se plantan ante mí, porque las considero con visión ecuánime, igual que considero mis brazos uno igual al otro.  
Nada de lo que hago está manchado por el deseo o por el lodo de los sentimientos del ego.  
No se me sube a la cabeza el poder ni me humilla la pobreza.  
No tengo esperanzas ni expectativas y hasta la cosa más vieja y desgastada la miro con ojos frescos, como si fuera nuevo.  
Disfruto con los que son felices y sufro con los que sufren, porque soy amigo de todos y sé que no pertenezco a nadie y nadie me pertenece a mí.  
Sé que soy el mundo con todos sus acontecimientos y toda su inteligencia.  
Este es el secreto de mi longevidad.

#### LA PRÁCTICA DE LA SABIDURÍA ABHYĀSA: (YOGA VASHISTHA)

En la liberación no existen nuevos vāsanās o semillas de pensamiento (huellas de acciones y deseos pasados).  
Aunque el sabio liberado parece vivir y pensar, sólo lo hace de modo aparente, como un paño quemado parece conservar su forma, pero si lo coges se deshace convertido en cenizas.  
Su estado no es, sin embargo, como el sueño profundo o un desvanecimiento común, pues en estos estados todavía hay tendencias latentes y en el sabio liberado no hay tendencias latentes y en el sabio no hay tendencias de ese tipo.  
Por una práctica intensa y porfiada (o abhyāsa), se calma el sentimiento del ego.  
Entonces permanece de un modo natural en tu propia conciencia y el universo percibido tiende a desvanecerse poco a poco.  
¿Qué entendemos por esa práctica tenaz y porfiada que hemos denominado abhyāsa? Pensar sólo en eso, hablar únicamente de eso, dedicarse completamente a eso. Eso es lo que el sabio entiende por práctica intensa y absorbente.  
Cuando nuestra mente está saturada de belleza y de bondad, alcanzamos una visión ecuánime y no sentimos pasión por los deleites sensuales, eso es abhyāsa.  
Cuando firmemente estamos convencidos de que este universo no ha sido creado jamás y por lo tanto no existe como tal, no brotan en nuestra mente pensamientos como: "esto es el mundo, estoy soy yo", eso es abhyāsa.  
En ese momento no sentimos ninguna atracción o repulsión por nada. Pero debes tener en cuenta que la superación de la atracción y la repulsión por un esfuerzo de la voluntad todavía no es verdadera sabiduría, sino mera fuerza de voluntad (Abhyāsa es una práctica natural y espontánea, y no un esfuerzo impuesto por la voluntad).  
-

## LOS SIETE PASOS O ESTADOS DEL YOGA (YOGA VASHISTHA)

¿Cuál es el significado de la vida? ¿Cómo puedo conseguir el desapego y superar el sâmsara?

Este pensamiento reiterado va generando el desapego hacia los objetos del mundo, y la paz y la alegría nacen imperceptiblemente en el corazón.

Deja de interesarse por las actividades mercantiles y se dedica a otros actos meritorios.

Cuida su conducta, habla con moderación, se expresa con dulzura y nunca miente.

Está entrando en el primer estado de yoga.

Busca el servicio de los hombres santos y estudia todas las escrituras que caen a su alcance.

La superación del sâmsara se convierte en su única preocupación constante.

Ahora es un buscador de la Verdad y no un egoista como todos los demás.

Entra entonces en el segundo grado de yoga conocido como la investigación.

Busca con impaciencia la compañía de los sabios versados en las escrituras y las prácticas espirituales.

Sabe lo que hay que hacer y lo que hay que evitar. Abandona los actos impuros como la vanidad, la envidia, la codicia y la ilusión en general.

Accede al tercer estado que es la falta de apego hacia las cosas de este mundo.

Vive en lugares apartados y procura por todos los medios la tranquilización de la mente. Su adhesión a las escrituras y su correcta conducta le permiten acceder a la Verdad (...), investiga la Verdad

y deja de sentir apego hacia las cosas de este mundo. Con esta práctica, dirigida por hombres sabios, se revela la Verdad.

Cuando uno comprende la esencia de la Verdad comprende que el individuo no realiza nada en absoluto y el único agente es Dios.

Entonces abandona las vanas palabras sin sentido y permanece en un silencio mental e íntimo. Este es el desapego que es la verdadera libertad.

Ya ha abandonado toda dependencia y brilla como el espacio mismo sin soporte y sin límites, siendo ya entonces la libertad suprema disfrutando la paz y la alegría, la sabiduría y el autoconocimiento.

El primer paso de yoga se produce casualmente, o así lo parece, pero en realidad sólo acaece cuando uno ha llevado una vida pura y generosa.

El que accede a él, lo valora en grado sumo preservándolo con celo, esfuerzo y diligencia.

Así llega al segundo nivel ya descrito, la investigación, y luego, con una práctica entusiasta y diligente, puede acceder al tercero, la libertad.

Estos tres estados se identifican con el estado de vigilia porque en ellos todavía hay división de la conciencia.

Pero el que los practica se convierte en una persona admirable, que sirve de inspiración a los ignorantes.

El que se dedica a acciones correctas y abandona la conducta maliciosa es un ser admirable.

El que muere estando en este estado y habiendo cultivado los nobles sentimientos, disfruta de los deleites del cielo.

Por la práctica diligente de estos tres primeros pasos se destruye la ignorancia y la luz de la sabiduría ilumina nuestro corazón.

En el cuarto estado de yoga, se capta el Uno en todas las cosas con una mente libre de la división sujeto-objetiva.

La división ha cesado y la unidad es firme y consistente, por lo que el mundo aparece como si fuese un sueño.

En el quinto estado sólo queda la realidad indivisa y suele compararse con el sueño profundo.

El que llega aquí siempre está ensimismado, aunque sólo se ocupe de trabajos externos.

Alcanzado el sexto nivel (Turiyâ), comprende que no es real ni irreal, que no hay ego ni ausencia de ego.

Comprende que está más allá de la unidad y la dualidad y todas sus dudas desaparecen.

Los que alcanzan el séptimo estado son seres liberados sin cuerpo. Su estado no se describe con palabras, aunque ya se ha descrito innumerables veces.

El que recorre los siete estados no sufre dolor alguno. Pero en el bosque del cuerpo merodea el deseo y se siente enloquecido por la dualidad.

No descansa ni un momento debido a las tendencias mentales. Sus nombres son: deseo, mente, pensamiento, sentimiento, apego, etc.... hay que abatirlos con coraje y determinación nacidas de una profunda comprensión de la unidad.

El deseo se manifiesta mientras uno cree en la existencia objetiva. Esto es el sâmsara: el sentimiento de que los objetos existen y son algo.

Su cesación es la liberación. Esta es la esencia de la sabiduría.

El reconocimiento de los objetos da lugar al deseo de poseerlos (o de evitarlos).

Por tanto se debe abandonar todos los pensamientos sobre lo que se ha experienciado o sobre lo que se experienciará.

Por ello, el mejor estado es el estado libre de pensamientos, carente de conceptos e ideas. Este estado es supremo al dominio del mundo.

Es el estado de no pensamiento. Mientras los pensamientos de yo y mío persistan, el sufrimiento no puede cesar.

Cuando tales pensamientos han cesado, el sufrimiento se desvanece. Despues de saber esto, puedes hacer lo que te plazca.

#### MANU E IKCHVÂKU:

El autoconocimiento no se consigue con el estudio de las escrituras ni con la ayuda de un maestro; sólo puede ser conseguido por el propio ser.

Considera tu cuerpo y tus sentidos como instrumentos para experimentar y experienciar el mundo, no como el verdadero ser (...)

Si mantienes tenazmente el pensamiento de que no eres otra cosa que conciencia pura, este pensamiento te conducirá a la liberación.

Cuando uno no comprende el ser se lamenta inconsolable creyendo que está sujeto a las enfermedades y a la muerte.

Con tales pensamientos, su ignorancia se fortalece día a día: ¡Libérate de esos pensamientos impuros! ¡Permanece en el ser!

Cumple con tus obligaciones diarias de gobierno permaneciendo firme en el estado de equilibrio (...)

El que ve que sólo hay ser, todo lo disfruta felizmente.

Podemos alcanzar esto por medio del estudio de las escrituras y de la compañía de los sabios siendo este el primer paso.

El segundo es la reflexión y la investigación sobre lo que hemos oido.

El tercero es el desapego a las cosas.

El cuarto es la ruptura de los vínculos de las tendencias mentales.

El quinto es la felicidad que se deriva de la conciencia pura. En este punto el sabio vive en un estado parecido al sueño.

El sexto paso es el autoconocimiento, en el que el sabio vive inmerso en la felicidad como si estuviera en un sueño profundo.

El séptimo (o turiya) es la liberación misma y en él sólo hay pureza y ecuanimidad.

Más allá de este nivel está un estado imposible de describir (Turiyâtita).

Los primeros cuatro pasos son los del despertar.

El quinto es un estado de sueño onírico.

El sexto es el sueño profundo porque está inmerso en la felicidad.

El séptimo es el de la conciencia no dual.

El octavo es indescriptible. El que alcanza este estado se establece definitivamente en el puro ser, carente de la división sujeto-objetiva.

Es uno con todas las cosas y no desea vivir ni morir, porque está libre totalmente de toda individualidad.

#### PLURALIDAD DE LAS MENTES Y UNIDAD DE LA CONCIENCIA:

Cualquier visión que surge en el interior de uno mismo es inmediatamente percibida como tal.

La conciencia misma se transforma aparentemente en objeto de conocimiento.

En el mismo instante en que la imagen del mundo surge en la conciencia, el mundo comienza a existir.

Tiempo, espacio, acción, objetividad, no son inherentes a la materia. En tal

caso serían materiales y es evidente que no es así.

El Universo sólo existe en Brahma como una palabra, como una idea. No es real ni es irreal.

Y así es la existencia del jīva: lo que percibe son sus propios deseos a medida que van sucediéndose en su mente.

Cada cosa sucede de acuerdo con el deseo de los seres vivientes.

Se concede a las personas lo que realmente pretenden, eso es tan natural e inevitable como que el fuego siempre da calor.

De hecho, todo el Universo está aquí. Todo es pura fantasía, mera alucinación.

Lo único que existe es la realidad que no puede ser creada ni destruida, la infinita conciencia que es percibida

por el ignorante como innumerables universos materiales y objetivos que se superponen mutuamente.

En la infinita conciencia nos creamos imaginariamente unos a otros.

Puesto que el sustrato de la conciencia es único, hay un acuerdo convencional para coordinar esta creación fantástica, y unos se reconocen a otros como si materialmente existieran.

Durante la disolución cósmica, una vez que el Universo ha desparecido, el infinito Brahman queda en paz durante mucho tiempo.

En un momento dado, este ser infinito cuya naturaleza es la conciencia, piensa: "soy un átomo de fuego", e inmediatamente experiencia la realidad de este pensamiento que se expande como el mundo.

En ese momento imagina la existencia de diversas criaturas y esa fantástica imaginación aparece como si fuera una creación real con seres cuyos caracteres están de acuerdo con la voluntad divina.

Todo lo que ha sido concebido o imaginado por la conciencia infinita en esa primera creación, permanece siempre en las mismas características de aquél instante.

Esa es la razón por la que entre los seres reina un orden natural que se mantiene siempre idéntico.

Este orden es inherente a la conciencia infinita.

Todos los objetos y propiedades están potencialmente presentes en ella, incluso durante la disolución cósmica, pues, ¿cómo puede una cosa convertirse en nada o la nada convertirse en cosa alguna?

Aunque todos los elementos de esta creación son completamente vacíos, todos ellos han sido concebidos desde el principio con unas características afines, es decir, son castillos en el aire, pero se mantienen idénticos y congruentes en todas sus partes.

Es evidente que todo esto sólo es un punto de vista relativo, porque el universo no ha sido creado jamás, y lo único que existe es la Conciencia.

Pero la naturaleza de la ilusión consiste precisamente en parecer real en su esencial irreabilidad.

Este es el orden del Universo, que se ha mantenido inalterable hasta nuestros días.

Es la infinita Conciencia que piensa todos estos elementos y los percibe en sí misma, y esta percepción o experiencia parece materializarse ante la mente.

-

La mente oculta la naturaleza real del ser y crea esa apariencia ilusoria con todos los elementos adecuados: ¡destruye esa ilusión con la sabiduría y permanece en paz !

En el principio surge una división primordial en el Ser Supremo o conciencia infinita y se transforma aparentemente en dos: el observador y lo observado, el sujeto y el objeto.

Cuando el observador quiere coger o comprender lo observado se produce la mezcla del sujeto y el objeto, y la confusión de la realidad con la apariencia.

A causa de esta confusión, brota en la conciencia infinita el concepto de limitación.

La mente limitada produce en su interior todo tipo de ideas que la debilitan conduciéndola al sufrimiento.

Esas ideas y esas experiencias dejan su huella en la mente, dando lugar a las impresiones que en su mayor parte permanecen dormidas e inconscientes.

Cuando la mente se libra de ellas, cae el velo de la ignorancia. La mente juega con nosotros como niños con sus juguetes.

La mente impura, cargada de tendencias latentes, es la causa de todas las ilusiones, manías y fobias.

Debemos esforzarnos por desarraigarnos de todo esto y librarnos de ellas. ¿Qué es el hombre sino su mente?

El cuerpo es inerte e inconsciente. Pero no podemos decir lo mismo de la mente, que es una mezcla o nudo de conciencia o inconsciencia.

La mente ve y los ojos aparecen. Oye, y surgen los oídos, y así con el resto de los sentidos: la mente los crea todos.

También decide lo que es dulce o amargo, quién será amigo y quién enemigo, lo que es el cielo y lo que es el infierno.

Por tanto, dominar la mente es dominar los sentidos y todas las cosas: los sentidos han surgido de la mente y no al revés, pues sin ella no son nada.

El cuerpo y la mente no son diferentes, porque sólo son mente.

La mente es capaz de crear diferentes estados de conciencia, como la vigilia o el sueño onírico.

La mente experiencia lo que ella misma construye, por la acción electiva y sintetizadora del pensamiento. Si comprendes esto, puedes hacer lo que quieras.

El que no permite a su mente merodear entre los objetos de placer, es capaz de dominarla.

La mente del hombre noble no se mueve de lo real: sólo él puede considerarse un ser humano, los otros son gusanos.

El hombre alcanza el ser supremo por la meditación constante y obstinada.

La victoria sobre la mente se consigue cuando alcanzamos el autoconocimiento y abandonamos el deseo de lo que la mente estima placentero y deseable.

Cultivando una actitud correcta, podemos alcanzar esto sin gran esfuerzo.

Desgraciado el que no puede dominar sus deseos, pues es el único camino para alcanzar el fin supremo.

Primero tenemos que vencer a la mente con un esfuerzo muy intenso.

Luego, cuando su individualidad ha sido liquidada, la conciencia individualizada o mente se absorbe en la conciencia infinita sin el menor esfuerzo.

Eso ya es fácil de conseguir. El control de la propia mente significa el esfuerzo decidido por abandonar los deseos, que no son realmente nuestros.

Sólo cuando uno corta las verdaderas raíces de la mente con la espada de la no-conceptualización, puede alcanzar la paz suprema.

La conceptualización o imaginación produce errores y sufrimientos, pero puede ser fácilmente eliminada por el autoconocimiento.

Abandona tu dependencia del destino y consigue una mente sin mente por el esfuerzo de la investigación del yo.

Si conquistas tu mente y la mantienes enteramente inmóvil, la conquista de los tres mundos será una bagatela.

Para eso no se necesita estudiar las escrituras, ni subir ni bajar a ninguna parte. No se necesita nada más que el autoconocimiento.

El que conoce la naturaleza inmortal del ser no teme a la muerte ni resulta afectado por la pérdida de amigos o parientes queridos.

Los sentimientos "este soy yo y esto es mío" sólo son mente. Cuando son superados, la mente deja de existir y perdemos todo temor.

-

La única semilla del karma es la mente. Entre mente y acción no hay diferencia alguna.

Antes de proyectarse como acción, la mente se ve como cuerpo dispuesto a la acción.

La acción o karma no es más que el movimiento de la energía de la conciencia y este movimiento produce frutos inevitables.

Cuando la mente cesa de actuar, no hay acción de ningún tipo.

La mente es sólo percepción y la percepción es un movimiento en la conciencia.

La expresión de ese movimiento es la acción que produce placer o dolor.

La mente es un deseo que brota en la conciencia.

No es real ni irreal, aunque pueda parecer ambas cosas y su función es captar, percibir, comprender.

Cuando la mente piensa una cosa, sea la que fuere, los órganos de acción se esfuerzan por conseguirlos, pues la mente es sólo acción.

Mente, intelecto, memoria.....y todo este tipo de cosas que se refieren a la mente son sólo palabras carentes de realidad:  
la única realidad es la conciencia infinita en la cual concebimos que existen todos esos conceptos.  
Todas ellas brotan cuando la conciencia se ve a sí misma, en un momentáneo autoolvido, como objeto de percepción.  
Cuando, velada por la ignorancia, la conciencia se ve a sí misma en estado de agitación e interpreta sus propias perturbaciones como objetos que existen fuera de ella, se conoce a sí misma como mente.  
Cuando fija su atención sobre una percepción determinada se conoce como intelecto, con su facultad esencial de determinar o comprender.  
Cuando, en el colmo de la ignorancia y la locura, se identifica a sí misma como un objeto concreto y existente, se conoce como ego.  
Cuando abandona la investigación adecuada y se pone a jugar con el torrente de pensamientos que surgen y desaparecen sin cesar, se llama sustancia mental.  
Puesto que este movimiento en la conciencia que llamamos percepción o pensamiento es acción, sin agente responsable de tal acción.  
Cuando persigue el placer de ese ilusorio agente, la propia conciencia se conoce como acción o karma.  
Cuando la conciencia cree haber visto cosas en un momento anterior, se conocen como memoria.  
Cuando los efectos de placeres pasados continúan presentes en la sustancia mental, aunque ya no se perciban directamente, la conciencia se conoce como tendencias latentes.  
Cuando es consciente de que esta división del sujeto y el objeto sólo es producto de la ignorancia, se conoce como conocimiento.  
Y cuando se mueve en dirección contraria, hacia un total olvido de sí mismo, se conoce como ignorancia, ya que se hunde en las falsas ilusiones.  
Cuando entretiene al ego con sensaciones, son los sentidos.  
Cuando permanece inmanifestada en el ser cósmico se conoce como naturaleza.  
Cuando crea confusión entre la realidad y la apariencia, se conoce como ilusión.  
Cuando se disuelve en el infinito, es la liberación.  
Cuando se siente esclavizada, es esclavitud.  
Cuando piensa que es libre, es emancipación o nirvana.  
La mente sólo es la luz de la conciencia eclipsada por la falsa convicción en la existencia del jīva.  
Esta mente se encarna en ella misma en diversos seres humanos, divinos, demoniacos y celestiales.  
Sólo tenemos que examinar la propia mente, pues si investigamos su naturaleza directamente, todos los objetos creados, o mejor dicho, todas estas experiencias, se ven como creaciones suyas.  
Sólo la conciencia infinita permanece como algo realmente increada por la mente.  
Cuando se observa atentamente, la mente se reabsorbe en su sustrato y parece disolverse.  
Cuando la mente se disuelve, se produce la Liberación y cesan las reencarnaciones: lo que parece nacer y morir sólo es mente.  
-

Sólo cuando la mente está completamente desprovista de apego hacia las cosas, cuando deja de balancearse entre los opuestos, no es atraída por los objetos y se siente independiente de cualquier condicionamiento, puede liberarse de la ilusión.  
Cuando todas las dudas han cesado, la mente brilla como una estrella.  
Este mundo ilusorio se despeja cuando el sol de la conciencia infinita surge en el interior del corazón.  
El mundo ilusorio solamente atrae al que no se compromete seriamente en la búsqueda del ser.  
Cuando brota la sabiduría, la ilusión se desvanece.  
Sólo ve la verdad el que ve que el cuerpo es un producto del conocimiento ilusorio y una fuente de desgracias.  
El conocedor de la verdad sabe que ese cuerpo no es el ser.  
Sólo ve la verdad el que ve que en ese cuerpo las experiencias de placer y dolor son producidas por el tiempo y las circunstancias en donde uno se encuentra, y que todo esto no le pertenece

en absoluto.

Sólo ve la verdad el que se ve como conciencia infinita que abarca en su interior todo lo que se manifiesta en todo momento, en cualquier lugar.

Sólo ve la verdad el que ve que entre el ser y lo otro no hay diferencia alguna, y que la única realidad es la luz de la conciencia.

Sólo ve la verdad el que ve que esta conciencia no dual que reside en todos los seres es omnipotente y omnipresente.

Sólo ve la verdad el que no se deja engañar pensando que es un cuerpo sujeto a enfermedad, vejez, miedo y muerte.

Sólo ve la verdad el que ve que todas las cosas están enhebradas en el ser y comprende que este ser no puede identificarse con la mente.

Sólo ve la verdad el que ve que todos los seres de los tres mundos merecen su simpatía y su protección como si fueran de su propia familia.

Sólo ve la verdad el que sabe que solo existe el ser y que no hay substancia ni objetividad alguna distinta de él.

Sólo permanece inafectado el que sabe que el placer, el dolor, el nacimiento, la muerte y todo lo demás, solo son el propio ser.

Está firmemente establecido en la verdad el que siente que no puede adquirir ni rechazar nada, pues todo es el propio ser.

Saludamos y honramos al hombre que está vacío de deseos y convencido de que todo el Universo es Brahman verdaderamente, permaneciendo inmóvil durante la aparente creación, existencia y disolución de este universo.

El que recorre este camino supremo, aunque permanezca en este cuerpo que da vueltas y vueltas por inercia, no es afectado por las acciones que pueda realizar.

En su caso el cuerpo sólo existe para su placer y para la liberación de su alma y no siente experiencia dolorosa de ningún tipo.

Para el ignorante, el cuerpo es una fuente de sufrimientos. Para el iluminado lo es de infinito deleite.

Mientras existe el cuerpo, el sabio extrae de él, placer y dicha de la iluminación, y cuando acaba su tiempo, no lo considera una pérdida.

Es una fuente de deleite pues obtiene las experiencias sensibles consiguiendo la amistad y el afecto de las gentes.

Para el sabio el cuerpo es una fuente de placer. No lo somete a la lujuria ni a sus tentaciones, ni a la avaricia, ni deja que la ignorancia y el miedo se apoderen de él.

La inteligencia del sabio hace que el cuerpo no se incline hacia el exterior por las excitaciones del placer, sino que permanece introvertido en estado de meditación.

Sólo la mente bien disciplinada experimenta la felicidad.

El sabio se esfuerza por dominar la mente y los sentidos, y esa conquista es más deseable que la victoria sobre el enemigo más temible.

Permanece libre en la verdad y vive en libertad en el estado sin mente, la conciencia pura.

-

Nacimiento, muerte, conocimiento e ignorancia, sólo son reflexiones de la conciencia: éste es el conocimiento correcto.

No caigas en la alabanza ni en la censura, ni en la euforia, ni en la depresión, y permanece siempre contemplando fríamente la Verdad.

Si hemos comprendido que la muerte es inevitable para todo lo nacido, ¿Porqué hemos de lamentar el fallecimiento de nuestros parientes o nuestro propio acercamiento al fin postrero?

Si hemos comprendido que unas veces atravesamos circunstancias prósperas y otras adversas,

¿Porqué hemos de alegrarnos o tristecernos por ello?

Lo que es verdad, siempre es verdad y lo que es irreal, continúa siéndolo por mucho que lo neguemos.

¿Porqué hemos de sufrir entonces?

El yo no existe. Ni existió, ni existirá jamás.

El cuerpo ha brotado de una misteriosa ilusión y parece existir en virtud de ella.

Vive en este mundo sin alimentar esperanza alguna.

Hay que hacer lo que es preciso hacer y descartar lo que es inadecuado.  
Vive feliz y dichoso en este mundo sin pensar que unas cosas son agradables y otras dolorosas.

Lo único que existe en todas partes y en todo momento es la conciencia infinita.  
Lo que parece ser, sólo es una apariencia.

Este mundo objetivo es como un sueño prolongado, ¡Despierta de una vez!  
Capta el ser que brilla como el sol: nacimiento, pecado, dolor e ilusión son cosas que no tienen nada que ver contigo.

Abandona todas estas ideas y permanece firme en el ser.

Has alcanzado el autoconocimiento y estás completamente despierto.

Permaneces siempre en ese estado y no te dejes involucrar nunca más en la apariencia ilusoria del mundo.

La rueda del mundo objetivo tiene muchas ideas, nociones y pensamientos en sus radios.

Cuando el eje se detiene, la apariencia del mundo objetivo y todos esos pensamientos cesan de inmediato.

Si uno utiliza su fuerza de voluntad para detener la rueda, pero los pensamientos le siguen distraayendo, la rueda no deja de dar vueltas.

Por tanto, uno debe detener el eje recurriendo al propio esfuerzo, a la sabiduría y al sentido común.

Lo que se consigue con la acción conjunta de estos medios, no puede ser alcanzado de ninguna otra forma.

Debes abandonar la errónea dependencia de una intervención divina que sólo es el producto de una mente infantil e inmadura.

Y conseguir el dominio de la mente por medio de un intenso esfuerzo personal.

Debes permanecer en paz interior, con la mente bajo control, habiendo abandonado las acciones egoistas y los placeres que surgen en contacto con los objetos sensibles.

Pare ello puedes sentarte en un lugar cómodo, en postura confortable y equilibrada,

contener la actividad de la mente y de los sentimientos y repetir OM hasta que la mente se hunda en la paz perfecta.

Después practica el purificar la mente.

Aparta suave y progresivamente a los sentidos del contacto con los objetos externos.

Investiga la fuente del cuerpo, de los sentidos y de la mente y déjalos regresar a esa fuente.

Permanece entonces en el ser cósmico y más tarde húndete en lo inmanifestado que es la causa de todo lo que hay.

Así es como todos estos factores vuelven a su fuente.

El cuerpo físico es de la tierra y vuelve a la tierra.

La sangre y los otros humores vuelven al agua.

El calor y la luz del cuerpo vuelven al fuego.

El aire se funde con el aire cósmico.

Cuando todos han regresado a sus fuentes, contémplate a ti mismo como el ser cósmico.

El que anhela la Liberación debe ocuparse en acciones sin defectos y desistir de todo acto egoista y malvado.

Cuando se abandonan las características de la mente, se toman las características del infinito.

El jīva se libera cuando comprende que es el ser que está más allá del cuerpo, los sentidos y la mente;

quedá libre de ideas de cómo hago esto o disfruto de esto otro que le encadenan a las nociones de placer y dolor.

Cuando uno comprende y realiza que todos los seres son el ser y que el ser está en todos los seres,

y abandona los estados de vigilia, sueño onírico y sueño profundo, permanece para siempre en la conciencia trascendental.

Es un estado de felicidad que es conciencia infinita.

-

El fin de la práctica espiritual es la supresión de la ignorancia y no la adquisición de la Realización.

La Realización siempre ha existido. Está aquí, ahora, en este mismo instante.

La Consciencia es siempre la Consciencia del Yo. Siendo consciente de cualquier cosa eres esencialmente consciente de ti.

MANTRA:

Para ejecutar este MANTRA con perfección hay que mantenerlo con la mano izquierda, pensando en la luna.

Y pasar la otra mano sobre el paciente:

"HHIMÂDRER UTTARE PÂRSHVE KARKATÎ NÂMA RÂKSHASÎ  
VISÛCIKÂ HRÎM SÂNAMNÂ PY ABYÂYABDHIKÂ  
VISHNUSHAKTIEHI ENÂM HARA DAHA DAHA HANA HANA PACA PACA  
MATHA MATHA UTSÂDAYA DÛRE KURU SVAHÂ VISÛCIKE  
TUAM HIMAYANTAM GACCHA JÎVASÂSA CANDRAMANDALAM GATOSISVAHA".

VERSOS SOBRE LA REALIDAD. RAMANA MAHARSHI:

ORACIÓN: ¿Puede haber la sensación de "yo" sin eso que existe siempre? Libre de pensamientos, existe este ser interno: el Corazón.

¿Cómo conocer eso que está más allá de la mente? Conocerlo es morar firmemente en el Corazón.

El pensamiento "yo" es el primero en morir para aquellos que se han refugiado del miedo a la muerte, a los pies del conquistador de la muerte.

En adelante son, naturalmente, inmortales. ¿Pueden ser asaltados alguna vez de nuevo por el miedo de la muerte?

TEXTO: Puesto que nosotros vemos el variopinto mundo, un sola fuente con poderes ilimitados ha de ser aceptada.

El veedor, lo visto, la pantalla sobre la que es proyectada la luz, son todos sólo Él, el UNO.

Todas las religiones comienzan con la existencia del individuo, el mundo y Dios. Mientras dure el ego, estos tres permanecerán separados.

Morir sin ego es el Sí Mismo, es lo mejor.

¿De qué utilidad son las disputas tales como "el mundo es real", "no es un espejismo", "es energía consciente", "no, es material", "es felicidad", "no, es sufrimiento"? ¿Morar en el exaltado estado donde ni el ego ni el mundo existen, es aceptable para todos?.

Mientras uno piense que tiene una forma, el mundo y Dios también tienen forma.

Cuando uno es el Sí Mismo sin forma,

¿quién hay que ver? Ello mismo es el ojo completo, sin límites.

El cuerpo está constituido de cinco envolturas. El cuerpo y el mundo coexisten.

¿Cómo puede ver alguien el mundo a menos que tenga un cuerpo?.

El mundo es en la forma de los cinco sentidos. Estos sentidos son conocidos a través de los cinco órganos de los sentidos.

Sólo la mente percibe el mundo a través de estos órganos de los sentidos. Por consiguiente, el mundo es sólo la mente.

Aunque tanto la mente como el mundo surgen y se sumergen juntos, es la mente la que ilumina el mundo.

La fuente de la que el mundo y la mente surgen y en la que se sumergen es la Realidad, que ni surge ni se sumerge.

La adoración de lo Supremo, bajo cualquier nombre o forma, es una ayuda para la visión de Ello.

Sin embargo, la verdadera visión es sumergirse y morar en la Realidad.

Cuando el individuo, para quien la dualidad y la Trinidad existen, es rastreado, éstas se sueltan y se caen.

Entonces todo movimiento mental cesa para siempre. ¿Cómo puede haber conocimiento sin ignorancia? ¿Puede una existir sin el otro?

Buscar la fuente del individuo a quien pertenecen y morar ahí, es el verdadero conocimiento.

¿Puede el conocimiento sin el conocimiento del Sí Mismo ser verdadero conocimiento?

El conocimiento del Sí Mismo, que es el soporte del conoedor y lo conocido, destruye la pareja de conocimiento e ignorancia.

Ni el sueño profundo, ni la cognición de los objetos es conocimiento.

En el verdadero Estado, que es diferente de ambos, no hay ningún conocimiento de objetos, sólo brilla la Consciencia.

Por tanto no es un vacío. La conciencia, el Sí Mismo, es real. La multitud de las formas no pueden existir aparte de Él.

¿Pueden los diferentes ornamentos existir por sí mismos? ¿Acaso son aparte del oro?.

Sin el "yo" las personas segundas y terceras no pueden existir.

Cuando el "yo" se sumerge a través de la indagación sobre su fuente, las personas segunda y tercera también desaparecen.

Nuestro propio estado natural brilla. En su tiempo, tanto el pasado como el futuro son sólo presente.

¿No es como para reírse el que se discuta acerca del pasado y del futuro sin darse cuenta del presente?

¿Puede uno contar sin el número uno? ¿Puede haber espacio, puede haber tiempo excepto para mí? El espacio y el tiempo me atan sólo si soy el cuerpo.

Yo no estoy en ninguna parte, yo soy sin tiempo. Yo existo por todas partes y siempre. Tanto el sabio como el ignorante consideran el cuerpo como "yo".

El ignorante limita el "yo" al cuerpo, para el sabio, el Sí Mismo brilla en el corazón sin límites, incluyendo el cuerpo y el mundo.

Para el ignorante y para el sabio el mundo existe. El ignorante considera que sólo el mundo es real.

Para el sabio la fuente sin forma de lo visto es real, completa.

La controversia sobre si el destino es más fuerte que el libre albedrío o viceversa, es sólo para aquellos que no conocen su propia fuente.

Aquellos que conocen al individuo a quien pertenecen (el destino y el libre albedrío) permanecen intocables por ellos.

Ver a Dios como aparte del veedor es sólo una imagen mental, puesto que Dios no está separado del veedor.

Morar en el equilibrio del Sí Mismo es verdadera visión de Dios. Las escrituras declaran: "ve al Sí Mismo", "ve a Dios".

No es fácil comprender esta idea, puesto que el Sí Mismo es UNO, no puede ser visto, ¿cómo puede uno ver a Dios?.

Sólo deviniendo alimento para Él. Dios ilumina la mente y brilla dentro de ella, invisible.

¿Cómo puede entonces uno conocer a Dios a través de la mente?. Sólo volver la mente hacia dentro y fijarla en Él, es tener SU visión.

El cuerpo no dice "yo". No hay nadie que diga "yo" en el sueño profundo. Cuando el "yo" surge, todo surge.

Encuentra con agudo intelecto ¿de dónde viene este "yo"?.

El cuerpo es insentiente. El Sí Mismo no surge. Dentro del límite del cuerpo un "yo" surge entre el cuerpo y el Sí Mismo.

Es llamado "ego", "nudo de materia y espíritu", "esclavitud", "cuerpo sutil" y "mente".

Nacido de formas, enraizado en formas, alimentándose de formas, siempre cambiando sus formas, él mismo carente de forma, este fantasma del ego llega hasta sus raíces con la indagación.

Con la emergencia del ego, todo emerge. Con su sumersión todo se sumerge. Por consiguiente, el ego es todo.

Rastrear es la vía a la victoria sobre todas las cosas. El "yo" no surge en el estado real. La búsqueda de la fuente del "yo" lo disuelve.

¿De qué otro modo puede uno alcanzar el supremo estado del propio Sí Mismo de uno?.

Descubrid la fuente real del ego explorando dentro, con intelecto agudo, regulando el soplo, el habla y la mente.

Lo mismo que uno haría para recuperar una cosa que ha caído en un pozo profundo. Sólo indagar, silente y profundamente sobre la fuente de la mente, el "yo", es autoindagación.

Ideas como "yo soy eso" o "yo no soy eso", son sólo ayudas.

El ego cae abatido cuando uno indaga "¿Quién soy yo?" y entra en el Corazón.

Entonces otro "no-yo" late incesantemente por sí mismo. No es el ego sino el Sí Mismo, el Todo.

¿Quién puede comprender el estado del que ha disuelto su ego y está morando siempre en el Sí Mismo?. Para él, sólo el Sí Mismo es.

Para él, ¿que queda por hacer?. Las Escrituras afirman "Eso eres tú" sin indagar y obtener el Sí Mismo que brilla siempre y permanecer como Eso.

Discutir una y otra vez, interminablemente, se debe sólo a la debilidad de la mente.

Afirmaciones como "yo me conozco a mí mismo" o "yo no me conozco a mí mismo", son motivos de risa.

¿Acaso hay dos sí mismo, el veedor y lo visto?. La experiencia de todos es que el Sí Mismo es Uno.

En lugar de morar firmemente en el propio Corazón de uno, nuestro verdadero estado, disputar sobre "real o irreal", "con forma o sin ella", "mucho o uno", es estar cargados por la ilusión. Sólo la permanencia en el Sí Mismo es un milagro. Los otros milagros son como sueños que duran hasta el despertar.

¿Pueden aquellos que están profundamente arraigados en lo Real, recaer en la ilusión?.

Mientras nosotros tenemos la idea de que el cuerpo es el sí mismo, el pensamiento de que uno es el sí mismo es útil para Eso.

Pero cuando uno es Eso, es tan fútil como un hombre que repite incesantemente "yo soy un hombre".

Las teorías tales como la dualidad en la shadana y el advaita sobre la realización, no son verdaderas.

El décimo hombre estuvo presente no sólo cuando se le encontró, sino también durante la búsqueda con amorosa preocupación.

Si uno siente que es el hacedor terminará y el triple karma es destruido. En verdad, esto es liberación.

Los pensamientos de liberación sólo están mientras uno piensa que está en esclavitud.

El uno obtiene el "yo" eternamente liberado por la indagación: ¿Para quién es la esclavitud?.

En adelante, ¿Cómo pueden surgir pensamientos de esclavitud y liberación?.

Algunos eruditos dicen que después de la liberación la forma permanece. Otros dicen que las formas no perduran.

Sin embargo, otros dicen que a veces las formas permanecen y otras veces se pierden.

Sólo la pérdida del ego, que examina estos tres conceptos, es la verdadera Liberación.

#### SANKARA:

Habla tanta filosofía como te plazca.

Adora tantos dioses como quieras.

Observa todas las ceremonias.

Canta devotas alabanzas a cuantos seres divinos te parezca.

La Liberación no llega jamás ni al final de un centenar de edades sin el advenimiento de la Unidad del Yo.

-

Todas las formas son percibidas por el ojo.

El ojo es percibido por la mente.

Y la mente a su vez, con sus modificaciones, es un objeto percibido.

En definitiva, el Testigo es el que realmente percibe, y no es percibido por nadie.

-

¡Oh, mente mía! Tú te solazas en ideas vanas como "yo" y "mío".

-

La mente, hijo mío, consiste en alimento.

-

Igual que tú no te identificas con la sombra de tu cuerpo, ni con la imagen de tu cuerpo que se refleja en el espejo, ni tampoco con el cuerpo que ves en tus sueños, ni con el cuerpo que adoptas en tus imaginaciones, de la misma manera no debes identificarte tampoco con este cuerpo vivo.

-

Existe una realidad que se sostiene a sí misma y sobre la que se asienta la conciencia de nuestro ego.

Esa realidad es el testigo de los estados de la conciencia del ego y del cuerpo. Esa realidad es el testigo constante en los tres estados de conciencia: vigilia, sueño y sueño sin sueños.

Él es su verdadero YO, la Única Realidad, cuyo resplandor impregna la totalidad del Universo.

Su naturaleza es la conciencia atemporal que conoce todas las cosas y las contempla, desde el ego hasta el cuerpo.

Es el Testigo del placer, del dolor y de los objetos sensoriales. Éste es su verdadero YO, el Ser Supremo, el Antiguo, el Inmutable, el que nunca deja de experimentar la liberación infinita. Ése es el Espíritu.

-

Así como el fuego es necesario para cocinar, así entre todas las varias formas de disciplina, sólo el conocimiento es el medio directo para la Liberación: sin el conocimiento no puede haber Liberación.

-

La acción no puede destruir la ignorancia ya que no se opone a ella.

Sólo el Conocimiento puede destruir la ignorancia como la luz disipa la oscuridad.

-

El mundo del devenir, caracterizado por el apego, la aversión, etc, es, en efecto, similar al sueño: parece real mientras persiste, se revela irreal al despertar.

-

Desde el sustrato universal cuyo supremo Señor es la primera causa, los mundos surgen, existen y se disuelven como las burbujas en el agua.

-

Cuando se produce la visión de la realidad, desaparece por completo el velo de la ignorancia.

Mientras percibimos las cosas en la falsedad, nuestra falsedad de la percepción nos distrae y nos hace infelices.

Cuando se corrige nuestra falsa percepción, termina también la infelicidad.

#### GAUDAPADA GITA:

Lo que no existe al comienzo y no existe al final, ciertamente no existe en el medio.

-

Lo sin-nacimiento es conocido sólo por lo sin-nacimiento.

-

Desde el punto de vista del sí mismo el mundo no existe, ni existe como independiente, ni diferenciado ni no diferenciado. Esto es lo que el sabio sabe.

-

Lo mismo que los objetos soñados son irreales, así, y por la misma razón, los objetos percibidos en el estado de vigilia son también irreales.

La única diferencia es la restricción (de objetos del sueño) a una localización interior.

Si la mente está en estupor, ¡despiértala!.  
Si está disipada. ¡aquiétala!.  
Reconoce cuando está afectada por el deseo.  
Cuando está perfectamente equilibrada. ¡déjala en paz!

MÉTODO DE ORACIÓN-MEDITACIÓN HESICASTA: (Resumen)

Un joven llegó al Monte Athos en busca de "iniciación" real. Allí encontró al padre Serafín. El padre Serafín lo miró y exclamó: "El Espíritu Santo sólo había llegado hasta su mentón". El joven le rogó que le hablase de la oración del corazón y de la oración pura. El padre le dijo: "Antes de hablar de la oración del corazón, aprende primero a meditar como la montaña....." Y le mostró una enorme roca. "Pregúntale cómo hace para rezar y después ven a verme".

Meditar como una montaña:

Se refiere a la estabilidad, enraizar buenos cimientos. Es el primer consejo: sentarse y sentirse una roca, grávido de presencia. Estar sentado como una montaña es tener la eternidad por delante ya que las montañas tienen unos tiempos diferentes, otros ritmos. Así se sabe que la eternidad está detrás, dentro y delante de sí. Aprender a estar, simplemente estar, sin objeto ni motivo. Es la meditación misma del ser, del simple hecho de ser ante el dolor, el placer o cualquier otro pensamiento. El joven, con el tiempo aprendió a "ver" sin juzgar. Pero pasaron unos peregrinos y le pidieron la bendición. Serafín se enteró y le dio palos hasta aburrirse. Le dijo: "la meditación hesicasta tiene la estabilidad de las montañas y pretende hacer de ti un hombre vivo, no un tocho muerto". "Ahora empezarás a meditar como una amapola sin olvidar la meditación de la montaña".

Meditar como una amapola:

La montaña le enseñó que la meditación es un cimiento. Ahora la amapola le iba a enseñar la meditación como una orientación. Volverse hacia el sol, desde lo más profundo de sí hacia la luz, hacia lo bello, pero sin orgullo. La amapola te mostrará cierta flexibilidad y una gran humildad, ya que se dobla ante el viento. Frugalidad, fragilidad, florecer y marchitarse. La montaña le enseñó el sentido de eternidad, la amapola la fragilidad del tiempo: meditar es conocer lo Eterno en la fragilidad del instante, un instante recto, bien orientado. Así que aprendió a meditar sin objeto ni beneficio, por el placer de ser y amar la luz. "El amor tiene en sí mismo su propia recompensa", decía San Bernardo. "La rosa florece porque florece, sin porqué", decía Silesius. El joven se quedaba ensimismado, así que Serafín lo retorció de nuevo y lo llevó junto al mar: "Aprende a meditar como el océano".

Meditar como el océano:

El joven ya había pasado mucho tiempo junto a las olas, pero en el mar, no en el océano. Así que ya conocía el arte de poner su respiración de acuerdo a la respiración de las olas: inspiro, expiro...y luego soy inspirado y soy expirado. En otro tiempo las gotas del mar se desvanecían en el propio mar, ahora guardaban su forma, su conciencia. Sabían conservar su identidad y había aprendido a ser una con el océano. El joven aprendió que meditar es respirar profundamente, dejar ir el flujo y reflujo del aliento. Aprendió que aunque hayan olas en la superficie, el fondo del océano seguía estando tranquilo. Los pensamientos van y vienen, nos llenan de espuma, pero el fondo del ser

permanece inmóvil.

Finalmente Serafín le dijo: "El que escucha atentamente su respiración, no está lejos de Dios.

Escucha quién está ahí, al final de la respiración, quién está en la fuente de tu inspiración".

Había algo que parecía llevar en sí el océano.

**Meditar como un pájaro:**

Serafín llevó al joven a una celda en la que habían dos tórtolas. El arrullo de los pájaros pasó de ser encantador a ponerle nervioso.

Parecía que arrullaban más en los momentos más inoportunos, cuando dormía, cuando meditaba....cosa que le expuso a Serafín.

Éste le contestó: meditación, en su forma primitiva, significa murmurar a media voz. Al no haber otros animales disponibles en el monte Athos con las tórtolas trabajaban, pues la enseñanza es la misma.

Hay que meditar con la garganta, no sólo para tomar aliento, sino también para murmurar el nombre de Dios día y noche.

**Meditar es murmurar como una tórtola, es respirar cantando.**

Sin quedarse mucho tiempo en su significado, repite, murmura, canturrea: "Señor, ten piedad". Sus significados son varios pero no hay que buscar demasiado el sentido de la invocación. Ella se te revelará por sí misma.

Armonízate con el ritmo de tu respiración. Mantente erguido. Y empezarás a conocer la paz que da Dios. La invocación le llevaba más y más a un clima de intenso respeto por todo lo que existe. Serafín le convino a empezar la meditación de Abraham.

**Meditar como Abraham:**

Según Filón de Alejandría los monjes enseñaban técnicas de orden natural y terapéutico. Más que conducir a la Iluminación su papel consistía en restaurar la Naturaleza.

Era lo que hacía Serafín: método de meditación natural. La montaña, la amapola, el océano, el pájaro...eran elementos de la naturaleza que le recuerdan al hombre los diferentes niveles de ser o diferentes reinos del macrocosmos.

El hombre ha perdido su lugar en el mundo, extranjera en su propio mundo, lo que ha generado enfermedades, plagas, ansiedad.

**Meditar es entrar en la alabanza hacia el Universo, porque como dicen los Padres: "todas las cosas saben rezar antes que nosotros".**

El hombre es el lugar en que la oración del mundo toma conciencia de ella misma. Con la meditación de Abraham entramos en una conciencia nueva y más alta, que se llama Fe, es decir, la adhesión de la inteligencia y el corazón en ese "TÚ" que se transparenta en todos los seres. Esa es la experiencia de Abraham: "Detrás del titilar de las estrellas hay algo más que estrellas, una presencia difícil de nombrar, que nada puede nombrar y que sin embargo posee todos los nombres", es el universo y no puede aprenderse nada fuera del universo. Para Abraham meditar es mantener bajo las apariencias más variadas el contacto con "Dios, mi creador" e ir en su Presencia.

**Meditar como Abraham, decía Serafín, es practicar la hospitalidad, el amor por todos los hombres, dar agua al sediento, es interceder ante Dios por la vida de los hombres.** Este estilo de meditación libera al corazón de cualquier juicio y condena en todo tiempo y lugar. Meditar como Abraham puede llevar al sacrificio, tal y como hizo con su hijo. Meditar como Abraham te lleva a una total disposición de ti mismo y de lo que es más querido, lo que más valoras, lo que más te identifica....en Abraham fue su propio hijo.

Si eres capaz de este abandono moral, de esa confianza infinita en la que trasciende toda razón y todo sentido común, todo te será devuelto centuplicado: Dios proveerá.

**Meditar como Abraham es adherirse por la fe a lo que trasciende el universo, es practicar la hospitalidad, interceder por la salvación de todos los hombres.** Es olvidarse de uno mismo y romper los lazos más legítimos para descubrirnos a nosotros mismos, a nuestro prójimo, el Universo habitado por la infinita presencia del "Único que Es".

**Meditar como Jesús:**

Un día el joven interpeló a Serafín con la siguiente pregunta: "Padre, ¡Porqué no me habla nunca de Jesús?. ¿Cómo era su forma de meditar, su oración?"

Le contestó: "Eso sólo el Espíritu Santo lo puede enseñar.

Quien es el Hijo lo sabe sólo el Padre, quien es el Padre lo sabe sólo el Hijo y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar".

"Tienes que hacerte hijo para rezar como el Hijo y tener con quien Él llama su Padre las mismas relaciones de intimidad que Él, y esto es obra del Espíritu Santo.

Él te recordará todo lo que Jesús ha dicho. El Evangelio se hará vivo en tí y te enseñará a rezar como hay que hacerlo".

"Meditar como Jesús recapitula todas las formas de meditación que se te ha transmitido hasta ahora.

Jesús es el hombre cósmico, conocía todas las meditaciones antes mencionadas. Su corazón no tenía límites, amando hasta sus enemigos, a sus verdugos practicando la hospitalidad con los enfermos, con los pecadores, las prostitutas, los traidores.....

Por la noche se retiraba a orar en secreto y allí murmuraba como un niño "Abba", que quiere decir papá.

Esto puede parecer insignificante, llamar papá al Dios trascendente, infinito, innombrable, más allá de todo.

Por eso prefería que el Espíritu Santo pusiera en tí los sentimientos y el conocimiento de Jesús para que ese "abba" saliera del fondo de tu corazón.

Ese día empezarás a comprender lo que es la meditación Hesicasta".

**Ahora vete:**

La oración de Jesús llevaba al joven a los abismos, al borde de una cierta "locura":

"Ya no soy quien vive, es Cristo quien vive en mí" como decía San Pablo.

La zarza ardiente ya no era una metáfora, sino una realidad: "ardía, pero sin consumirse".

Serafín le invitó a marcharse y que viera en la vida cotidiana lo que quedaba de sus meditaciones.

El joven regresó más delgado, con un aspecto descuidado, nada especial se le notaba, y menos aparentar ser una persona espiritual.

Visitar su ciudad no le hizo olvidar nada de lo aprendido. Cuando estaba agobiado, sin nada de tiempo, se sentaba como una montaña.

Cuando sentía orgullo o vanidad se acordaba de la amapola (toda flor se marchita) y la luz volvía a su corazón.

Cuando la tristeza o la cólera le sobrevenía respiraba profundamente como un océano y volvía a tomar aliento.

Cuando se le mostraba el sufrimiento de los seres humanos y sus maldades, se acordaba de Abraham.

Cuando le calumniaban, cuando le injuriaban, era feliz meditando con Cristo.

Exteriormente no intentaba aparentar ser un santo. Había olvidado incluso que practicaba el método de oración hesicasta:

simplemente intentaba amar a Dios en cada momento y caminar Su Presencia.

**RUMI:**

Cada forma que ves tiene su arquetipo en este mundo desplazado.

Si la forma muriera no importaría, pues su original es eterno.

Las bellas efigies que has visto, las profundas palabras que has oído, no te desanimen si perecen, pues no es así.

Por cuanto el manantial es inmortal, de su fuente brota el agua continuamente.

Ya que no puede cesar, ¿porqué te lamentas?

Concibe el Alma como una fuente y las cosas creadas como ríos. Mientras fluya la fuente de ella corre el río.

Aparta el dolor de tu cabeza y bebe agua del río. No pienses que faltará agua, pues no tiene final. Desde que llegaste al mundo del ser, ante tí se puso una escala para que pudieras escapar.

Primero fuiste un mineral, luego te convertiste en planta, después llegaste a ser animal.

¿Cómo iba a ser esto un secreto para tí? Más tarde te hicieron hombre, con conocimiento, razón y fe.

Contempla el cuerpo que es una parte del pozo del polvo. ¡Qué perfecto se ha vuelto!

Cuando hayas superado ser un hombre, sin duda te convertirás en ángel.

Tras ello habrás terminado en esta tierra: tu lugar estará en el Cielo.

Sobrepasa incluso el estado angelical, entra en ese océano, para que tu gota se transforme en un mar como cien mares de Omar.

Deja este hijo. Di por siempre UNO con toda tu alma.

¿Qué importa que envejezca el cuerpo, cuando el alma es joven?

-

El tierno cuidado del mar es para mí como una insomne fortuna, ¿Porqué he de afligirme si mis ojos están manchados de sueño?

-

La paciencia cumplirá tu deseo, no la prisa. Sé paciente, Dios sabe lo que es mejor.

-

Cada hombre está escondido bajo su propia lengua.

-

El pensamiento es siempre el precursor de la obra completa.

-

Jamás pierdas su recuerdo. Practicando el Recuerdo de Dios, tu ser interior será iluminado poco a poco y alcanzarás una pizca de disgregación del mundo.

-

Durante todo el día pienso en ello y por la noche lo pronuncio.

¿De dónde venía yo y qué se espera de mí? Lo desconozco.

Mi alma procede de algún otro lugar, de eso estoy seguro.

Y terminar allí es una meta.

Pero ¿quién está en mis oídos y oye mi voz?

¿Quién pronuncia palabras con mi boca?

¿Quién mira alrededor con mis ojos? ¿Qué es el alma?

Quien me haya traído deberá devolverme a mi estado inicial.

-

La iluminación debe realizarse paso a paso, si no, la experiencia nos derrotaría.

-

Toma a uno que no lleva sus cuentas.

Que no quiere ser rico, ni tiene miedo a perder.

Que no tiene interés alguno en su personalidad: es libre.

-

Mi Bienamado está escondido de todos, no lo olvides.

Está fuera de toda percepción, no lo olvides.

Visible está en mi pecho como el sol,

fundido en mi cuerpo como el alma, no lo olvides.

-

Eres el espíritu no condicionado que es prisionero de las condiciones, como el sol en eclipse.

-

Paladea el vino puro que se sirve y no te importe si te han dado una copa sucia.

-

Si no has visto al diablo, mira a tu propio yo.

-

No tengo ni cuerpo, ni alma, pues pertenezco al alma del Amado.

-

Quienquiera que aquí me trajo, habrá de llevarme de regreso al hogar.

-

Déjate llevar silenciosamente por el poderoso impulso de lo que en verdad amas.

-

¿Crees que sé lo que estoy haciendo? ¿Que por una respiración o por media, me pertenezco a este mundo?

Tanto como la pluma sabe lo que está escribiendo o la pelota puede adivinar dónde va a ir a continuación.

-

El aliento del flautista, ¿pertenece a la flauta?

-

El amor verdadero se graba en el oro, no en el cofre.

-

Jamás pierdas su recuerdo.

Practicando el Recuerdo de Dios, tu ser interior será iluminado poco a poco y alcanzarás una pizca de disgregación del mundo.

-

El camino espiritual destruye el cuerpo y luego le devuelve su salud.

Destruye la casa para desenterrar el tesoro.

Y con ese tesoro construye otra mejor.

-

Sabed que el aspecto externo pasa, mientras que el mundo de la verdad interior perdura eternamente.

-

Lucha por independizarte a través del alimento del corazón.

Come las palabras de la sabiduría, pues la luz velada no es aceptada con preferencia a la la luz revelada.

Cuando hayas aceptado la luz, oh, amado!

Cuando contemples lo que está velado sin velo, como una estrella andarás sobre los cielos.

No, aunque no en los cielos, andarás en las alturas.

-

Guarda silencio, para que puedas oírle hablar palabras inexpresables con la lengua del habla.

Guarda silencio, para que puedas oír de ese solitarias cosas no narradas en libros ni discursos.

Guarda silencio, para que el Espíritu pueda hablarte.

-

Todo es uno.

La ola y la perla.

El mar y la piedra.

Nada de lo que existe en este mundo está fuera de tí.

Busca bien en tí mismo.

Lo que quieras ser, puesto que lo eres todo.

La historia entera del mundo dormita en cada uno de nosotros.

-

La muerte pone fin a la angustia de la vida, y sin embargo, la vida tiembla ante la muerte... Así tiembla un corazón ante el amor, como si sintiera la amenaza de su fin. Poque allí donde despierta el amor, muere el Yo, el oscuro déspota.

El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana llega alguien nuevo.  
Una alegría, una depresión, una mezquindad.  
Alguna conciencia momentánea llega.  
Como un visitante inesperado.  
¡Dale la bienvenida!  
Aunque sea una multitud de penas,  
que barren violentamente tu casa  
y la despojan de todo mueble,  
aún así trata con honores a todo huésped.  
Puede que te esté preparando para algún nuevo deleite.  
El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia.  
Recíbelos en la puerta riendo e invítalos a entrar.  
Agradece a todos su llegada,  
porque cada uno te ha sido enviado como guía desde el más allá

Cuando hayas muerto no busques tu morada final en la tierra, sin en el corazón de los hombres.

Tu eres la verdad desde los pies a las cejas, ¿Qué más quieres saber?

Vi al pesar beber una taza de tristeza y dije: ¡Qué dulce es su sabor,  
¿verdad? !  
Me has descubierto, contestó, y has arruinado mi negocio.  
¿Cómo voy a vender la tristeza ahora que sabes que es una bendición?

En la vida, las caídas nos proporcionan la energía para impulsarnos hacia un nivel más alto.

Mi religión es vivir a través de la Presencia.

Quédate en casa. No andes de puerta en puerta, porque eres tanto la casa como su dueño.

No hagas nada por los aplausos.

No puedes comprender hasta que te conviertes en lo que estás tratando de comprender.

Ven, ven, quien quiera que seas: trotamundos, fiel, amante del amor: ¿Qué importa?.

Nuestro camino no es desesperanza.

Ven, aun si has roto tus promesas cientos de veces: vuelve, ven de nuevo, ven.

Reconoce que tu imaginación, tu pensamiento y la percepción de tus sentidos, son como varas de caña que los niños cortan para simular que son caballos.  
Desiste de tus deseos y tus inclinaciones y una montura real aparecerá debajo de ti.

Serás testigo de la expansión de aquél mundo, donde serás liberado de las reclusiones de este.

#### HISTORIA SUFÍ:

Cuando Moisés sintió que su fin estaba próximo, preguntó a Dios: ¿Puedo ya partir? ¿Quién va a remplazarme?  
Dios le respondió: Reúne a tus tribus y que cada una elija al mejor.  
Una vez elegido, que entre ellos elijan al mejor. Una vez éste haya sido escogido, pídele que busque al peor de todas las tribus reunidas.  
Así lo hizo Moisés, y el mejor salió en busca del peor y volvió sólo.  
Moisés le preguntó: ¿Lo has encontrado?  
A lo que el mejor respondió: He recorrido todas las tribus y ya sé quién es el peor de todos, soy yo.

#### SHUNNYU SUZUKI:

De modo que el secreto consiste en decir ¡Sí! y saltar desde aquí. Entonces no hay problema.  
Eso quiere decir que has de ser tú mismo en el momento presente.  
Siempre tú mismo, sin aferrarte al viejo "yo". Olvídate de todo respecto a tí mismo y serás refrescado.  
Eres un nuevo "yo" y antes que este "yo" se convirtiera en un nuevo "yo", di ¡Sí! y dirígete a la cocina a desayunar.  
Lo importante de cada momento es olvidarse de qué es lo importante y aumentar tu práctica.

#### D. T. SUZUKI:

En la práctica continua, a través de una sucesión de situaciones agradables y desagradables, comprenderás la médula del Zen y adquirirás su verdadera fuerza.

-

La paz que buscamos con tanta ansiedad ha estado ahí todo el tiempo.

-

Lo que se despierta en la experiencia Zen no es una "nueva" sino una "vieja" experiencia que ha estado durmiendo desde nuestra pérdida de la "inocencia".... El despertar es, en realidad, el nuevo descubrimiento o la excavación de un tesoro perdido....

Encontrarnos de nuevo en nuestra residencia original donde vivíamos, incluso antes de nuestro nacimiento.

El despertar es en realidad el redescubrimiento o excavación de un tesoro perdido....

El despertar no es nada más que la conciencia conociéndose a sí misma...

La misma conciencia mira hacia su propio interior. Esto es el regreso.

Esto es ver la propia "cara primordial" de uno mismo, la que uno ya ha visto incluso antes de su nacimiento.

Esto es Dios pronunciando su nombre a Moisés. Esto es el nacimiento de Cristo en el alma de cada uno de nosotros.

Esto es Cristo levantándose de la muerte. El inconsciente que ha estado quieto.... ahora levanta su cabeza y anuncia su presencia a través de la conciencia.

-

Has vuelto a mencionar el primer principio, pero aún no sé qué es, le dije a Suzuki.

Yo tampoco. ES el primer principio, me contestó.

BUDA:

Este es, oh, monjes! La noble verdad respecto al dolor:  
el nacimiento es doloroso, la vejez es dolorosa, la muerte es dolorosa, el  
contacto con lo que uno no ama es doloroso,  
no conseguir lo que uno desea es doloroso, en resumen, los cinco objetos del  
apego son dolorosos.

Esta es, oh monjes, la noble verdad respecto al origen del dolor: es el deseo  
que conduce de reencarnación en reencarnación,  
acompañado del placer y de la pasión, que goza ora aquí, ora acullá, el deseo de  
la volubilidad sensual, el deseo de la existencia y el de la no existencia.  
Esta es, oh monjes, la noble verdad respecto a la supresión del dolor: es la  
completa supresión y extinción del deseo, el abandono,  
el renunciar a él, el liberarse de él, el no dejarle lugar alguno.

Esta es, oh monjes, la noble verdad respecto al camino que conduce a la  
supresión del dolor:

es el noble óctuple camino, es decir, correcta opinión, correcto pensamiento,  
correcta palabra, correcta acción, correcto género de vida, correcto  
esfuerzo, correcta autoconciencia, correcta concentración.

-

Existe una condición, hermanos, en que la tierra, el agua, el fuego y el aire,  
no son ; en que no hay ni conciencia, ni espacio, ni vacío.

No se halla en este mundo, ni en un mundo del más allá. Ni en el sol, ni en la  
luna.

No es un llegar, ni un partir, ni un estar en silencio, ni un caer, ni un  
levantarse.

Es el final de todo dolor. Es el Nirvana.

También se halla, hermanos, aquello que no ha nacido, ni se ha producido, ni se  
ha hecho.

Si no fuera así, no habría refugio para aquello que ha nacido, se ha producido y  
se ha hecho.

Es el final de todo dolor. Es el Nirvana.

UDANA 8

-

Como los seres ignorantes no experimentan más que el pensamiento y la  
conceptualización,  
y la Verdad última trasciende todos los objetos de pensamiento y  
conceptualización, sólo los sabios podrán comprender dicha verdad.  
Esta Verdad carece de forma, mientras que el pensamiento y la conceptualización  
sólo pueden operar en la esfera de las formas.

Debéis saber que la Verdad última trasciende todos los objetos del pensamiento y  
la conceptualización.

Esta Verdad no puede ser expresada mediante palabras, mientras que el  
pensamiento y la conceptualización operan tan sólo en el reino de las palabras.  
Por tanto, debéis saber que la Verdad última trasciende todos los objetos de  
pensamiento y conceptualización.

Dicha Verdad carece de representación, mientras que el pensamiento y la  
conceptualización sólo operan en el reino de lo representable.

Debéis saber que la Verdad trasciende todos los objetos de pensamiento y  
conceptualización.

Esta Verdad acaba con toda controversia mientras que el pensamiento y la  
conceptualización sólo operan en la esfera de la dialéctica.

Debéis saber que la Verdad trasciende todos los objetos del pensamiento y la  
conceptualización.

-

He viajado a través de la ronda de innumerables vidas, buscando, sin  
encontrarlo, al constructor de esta casa .

Triste es nacer, una y otra vez.

¿OH, Constructor, has sido visto, no volverás a construir una casa .

Tu viga (impurezas) se han roto. Tu puntal (ignorancia) está hecho añicos.

Mi mente ha alcanzado lo incondicionado . Se ha conseguido el fin del anhelo.

Voy a explicaros en qué consiste la verdadera autosuficiencia y cuál es la mejor forma de vivir solos.

Una persona autosuficiente es alguien que habita en plena Consciencia: es consciente de cuanto ocurre en el momento presente, de lo que ocurre con su cuerpo, sus sentimientos, su mente y los objetos de su mente.

Sabe cómo examinar en profundidad las cosas en el momento presente.

No persigue el pasado ni se pierde en el futuro, porque el pasado ya no existe y el futuro aún está por venir.

La vida sólo puede tener lugar en el momento presente.

Si perdemos el presente, perdemos la vida.

Ésta es la mejor manera de vivir solos.

#### MEDITACIÓN SOBRE LOS 4 ACTOS. BUDA

Muchas sendas conducen al Camino. Pero básicamente son dos: razón y práctica.

Entrar por la razón significa comprender la esencia mediante instrucción y creer que todos los seres vivos comparten la misma verdadera naturaleza, que no es aparente porque está envuelta por la sensación y el pensamiento ilusorio.

Aquellos que abandonan lo engañoso para volver a la realidad, que medita frente a la pared sobre la ausencia del yo y otro, sobre la unidad de mortales y sabios, y ni siquiera se dejan conmover por las escrituras, están en completa y silenciosa comunión con la razón.

Sin moverse, sin esfuerzo, penetran por la razón.

Entrar mediante la práctica se refiere a las 4 prácticas que incluyen todas las demás: sufrir las injusticias, adaptarse a las condiciones, no buscar nada y practicar el Dharma.

Sufrir injusticia, es aceptar con el corazón abierto y sin quejarse.

Dice un sutra: "cuando encuentras adversidad no te sientas trastornado porque está ahí por algo".

Mediante dicha comprensión se está en armonía con la razón. Y al sufrir la injusticia se entra en el Camino.

Adaptarse a las condiciones; todo el sufrimiento y el gozo dependen de esta adaptación, así la mente ni aumenta ni mengua.

Aquellos que no se dejan conmover por el viento del gozo siguen silenciosamente el Camino.

No buscar nada; todos los fenómenos están vacíos. No contienen nada que valga la pena deseiar.

Dice un sutra: "Buscar es sufrir. No buscar es una bendición. Cuando no se busca nada, se está en el Camino".

Practicar el Dharma. El Dharma es la Verdad de que todas las naturalezas son puras. Por esta verdad, todas las apariencias están vacías.

No existe corrupción, ni apego, ni sujeto, ni objeto. Dice un sutra: "El Dharma incluye el no ser porque está liberado de la impureza del ser, y el Dharma incluye la impureza del yo". Aquellos lo suficientemente sabios para creer y comprender esta verdad, practican con lo que valga la pena preocuparse, practican la caridad con su cuerpo, vida y propiedades, sin lamentaciones, sin la vanidad del que da, regala o recibe, y sin segundas intenciones ni apegos.

Y para eliminar enseñan a los demás, pero sin aferrarse a la forma.

Así pues, mediante su propia práctica, son capaces de ayudar a los demás y clarificar el Camino de la Iluminación.

Y al igual que la Caridad, también practican las demás virtudes.

Pero al practicar las 6 virtudes para eliminar el pensamiento ilusorio, no son conscientes de sus acciones.

Esto es lo que significa practicar el Dharma.

Las 6 virtudes: caridad, paciencia, devoción, moralidad, meditación y sabiduría.

Tu problema es que crees que tienes tiempo.

De mil que me acompañan, uno me escucha.  
De mil que me escuchan, uno me entiende.  
De mil que me entienden, uno me entiende perfectamente.  
-

Esta existencia nuestra es tan transitoria como las nubes del otoño.  
Observar el nacimiento y la muerte de los seres es como mirar los movimientos de una danza.  
Una vida es como un relámpago en el cielo, que se desliza veloz como un torrente por la pendiente de una montaña.  
-

No creáis las cosas, oh monjes, simplemente porque eso es lo que se os ha dicho, o porque es la tradición, o porque vosotros mismos lo habéis imaginado así.  
No creáis lo que os diga vuestro maestro sólo por el respeto que sentís hacia él, sino más bien, tras el debido examen y análisis, tomad cualquier doctrina que creáis pueda conduciros al bien, al beneficio y al bienestar de todos los seres y aferraos a ella y tomadla como vuestro guía.  
-

No tengas miedo de sentarte tranquilamente a pensar.  
-

Si no puedes encontrar la verdad donde estás, ¿dónde crees que podrás encontrarla?  
-

Hay un no nacido, no hecho, no creado.  
Si no fuera por este no nacido, no hecho, no creado, no habría posibilidad de desprenderse de lo nacido, lo hecho, lo creado.  
-

La mente es todo. Somos lo que pensamos.  
-

Sed lámparas para vosotros mismos.  
-

Tu peor enemigo no puede hacerte daño como tus propios pensamientos desbocados.  
Pero una vez que los domines, nadie podrá ayudarte tanto.  
-

Sed vuestras propias lámparas.  
Sed refugio de vosotros mismos.  
Aferraos a la Verdad como una lámpara.  
Aferraos a la Verdad como un refugio.  
-

Alguien le dijo a Buda que su disciplina era muy extrema.  
Entonces Buda contestó:  
¿Puedes cumplir tan sólo tres reglas?  
-Mantén tu cuerpo bajo control.  
-Mantén tus palabras bajo control.  
-Mantén tu mente bajo control  
-

Es fácil ver los defectos de los demás pero difícil distinguir las propias faltas.  
Señalamos los defectos del prójimo como granzas esparcidas por el viento, pero solemos ocultar nuestras propias faltas como oculta un astuto jugador sus cartas.  
-

Ser conscientes de que la clave de la liberación reside en cada respirar, en cada paso, en cada piedra del camino.

-

Renuncia al anhelo del pasado.

Renuncia al anhelo del futuro.

Renuncia al anhelo de lo que está en medio  
y cruza a la otra orilla.

-

Los carpinteros dan forma a la madera.

Los flecheros dan forma a las flechas.

Los sabios se dan forma a sí mismos.

-

La vigilancia y la lucidez son los senderos de la inmortalidad.

Los que vigilan no mueren. La negligencia es el sendero de la muerte.

Los negligentes son como si ya estuvieran muertos.

-

No creas en lo que has oído.

No creas en la tradición porque provenga de muchas generaciones.

No creas en nada de lo que se ha hablado muchas veces.

No creas en algo porque haya sido escrito por algún viejo sabio.

No creas en las conjeturas.

No creas en la autoridad, en los maestros o en los ancianos.

Cuando hayas observado y analizado detenidamente una cosa,  
que esté de acuerdo con la razón y beneficie a uno y a todos,  
entonces, acéptala y vive conforme a ella.

-

Todos los fenómenos de la existencia tienen a la mente como precursora, como dirigente supremo, y están hechos de esa misma mente.

Si uno habla o actúa con una mente pura, la felicidad le seguirá como una sombra  
y nunca le abandonará.

-

Ni en el cielo, ni en medio del océano, ni siquiera en la cueva de una montaña  
debemos buscar refugio....

Ninguno de esos lugares es un refugio seguro ni el refugio supremo.

Porque ni siquiera después de llegar a un refugio, se libera uno de todo  
sufrimiento.

-

La mayoría de personas nunca piensa que un día moriremos.

Pero quienes se percatan de esa verdad acaban pacíficamente sus enfrentamientos.

-

Del apego surge el pesar (...) Para quien está libre de apegos no hay pesar.

-

No limites a tus hijos a tu propio aprendizaje, porque han nacido en otro  
tiempo.

-

Aquél que percibe la impermanencia, oh meditadores, para él, la percepción de la insustancialidad se manifiesta por sí misma. Y en aquél que percibe la insustancialidad, el egoísmo es destruido. Como resultado, aun en la vida presente, uno logra la liberación. La comprensión de la impermanencia lleva automáticamente a entender la insustancialidad y el sufrimiento, quien se da cuenta de estos hechos naturalmente se acerca al camino que lleva a la liberación del sufrimiento. Todas las cosas creadas son impermanentes. Cuando uno observa esto con entendimiento, entonces uno se desapega del sufrimiento y éste este es el camino de la purificación.

**BUDISMO:**

Camino intermedio entre los extremos del ascetismo y el hedonismo descuidado.

-

El Camino comprende la noble senda de ocho etapas:

-

Visión correcta (visión)

Existencia correcta (vida)

Esfuerzo correcto (esfuerzo)

Intención correcta (objetivo)

Palabra correcta (discurso)

Acción correcta (acción)

Comprensión correcta (conciencia)

Concentración correcta (contemplación)

-

La senda se basa en cuatro verdades:

Toda vida es sufrimiento.

La causa del sufrimiento es el deseo.

El sufrimiento cesa si cesa el deseo.

La senda de las ocho etapas conducen a la cesación del deseo.

-

Todo gira en torno al karma y a la reencarnación y para liberarse hay que iluminarse y pasar al Nirvana.

Este se alcanza siguiendo la senda de las ocho etapas y sometiéndose a los tres aprendizajes:

-

Moralidad

Concentración

Sabiduría

**CUADERNO DE NOTAS DE LEONARDO DA VINCI:**

Esta es una norma sabia para estar sano:

Come sólo cuando lo necesites y que tu cena sea ligera.

Mastica bien y procura que los alimentos estén bien cocinados y que sean frugales.

Mal aconsejado está aquél que toma medicinas.

Mantente en pie cuando te levantas de la mesa.

Ten cuidado con la ira y evita el mal humor.

No duermas a mediodía.

Mezcla el vino con agua, toma poco de una vez, nada entre las comidas y nunca bebas con el estómago vacío.

Que tus deposiciones sean regulares.

Si haces ejercicio que sea moderado.

No estés con el vientre hacia arriba, ni con la cabeza hacia abajo.

Arrópate bien por la noche.

Que descance tu cabeza y tu mente se mantenga serena.

Evita la abundancia y pon mucha atención a tu régimen alimenticio.

#### SOBRE LOS CHAKRAS:

Para elevar el alma y despertar los órganos espirituales interiores son necesarios 7 actividades:

Todos nuestros pensamientos y emociones deben ser positivos.

Concentración y control del pensamiento.

Control de la acción u orientación de la voluntad.

Tranquilidad interior, ecuanimidad y severidad.

Librarse de los prejuicios y ser tolerante con los demás. Eliminar los juicios.

Desarrollar una gratitud profunda por la vida, los dones y las oportunidades que nos ofrece a cada momento.

Todo esto debe integrarse y practicarse conjuntamente, sin excesivos esfuerzos: práctica de la amabilidad cariñosa.

#### SUTRAS:

.....la forma no es más que vacío , el vacío no es más que forma.

La forma es exactamente vacío, el vacío exactamente forma. La sensación, la percepción, la reacción y la conciencia son también vacío.

....todas las cosas son expresión del vacío, ni nacidos , ni destruidos, ni mancilladas, ni puras, ni simples, ni complejos.

Por eso, el vacío no es forma, ni sensación, ni percepción, ni reacción, ni conciencia.

Ni ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente, ni color, ni sonido, ni olores, ni sabores, ni cosas tangibles, ni objetos de la mente, ni elementos del órgano visual, ni elementos de conciencia, ni ignorancia, ni extinción de la ignorancia, ni vejez, ni muerte, ni cesación de la vejez, ni de la muerte, ni sufrimiento, ni cesación del sufrimiento, ni camino, ni sabiduría, ni logros, ni no logros.

Los bodhisattvas viven este prajna paramita sin impedimentos mentales.

Al no haber obstáculos, no hay miedo. Trascendiendo todos estos espejismos, el Nirvana es aquí...

Sutra del corazón

La mente, como un artista, es capaz de crear los mundos más diversos.

Sutra del ornamento floral

Los seres ignorantes siembran las semillas de sus vidas posteriores porque su mente,

sumida en la oscuridad de la ignorancia, se halla adormecida por las opiniones erróneas y envanecida por la arrogancia,

porque su mente arrastrada por la conceptualización y las fijaciones mentales originadas por el deseo, cae en la trampa de la codicia,

porque su mente, identificada con las actividades basadas en el engaño y la falsedad , se forja falsas esperanzas,

porque su mente, en suma, habituada a la confusión, acumula el germen de la envidia, la avaricia, la pasión, el odio y la confusión,

y hace posible que la conciencia y todas las facultades intelectuales cabalguen a lomos del apego, el rechazo y la ignorancia.

Sutra del ornamento floral

Sólo es feliz el que ha perdido toda esperanza, pues la esperanza es la mayor tortura y la desesperación la mayor felicidad.

Sâmkhya-sutra

Las cosas no son lo que parecen, tampoco son algo distinto.

Un sutra

La falta de base inherente a todos los objetos físicos y mentales se denomina realidad.

Un sutra

Quienes temerosos del sufrimiento que surge del nacimiento y muerte (samsara), no saben que el nacimiento y la muerte y el nirvana no pueden separarse uno del otro. Imagina que el Nirvana consiste en una futura negación de los sentidos y de sus campos de acción.

Lankavatara Sutra

Con la lámpara de la palabra y el discernimiento se debe ir más allá de la palabra y el discernimiento y entrar en el camino del advertimiento.

Lankavatara sutra

No hay sufrimiento, ni origen, ni cesación, ni camino. No hay cognición, ni logro, ni no-logro.

Un sutra

Es mejor escuchar poco y entender que escuchar mucho y no hacerlo.

Nirvana Sutra

Los fenómenos de la vida pueden ser comparados con un sueño, un fantasma, una burbuja, una sombra, el rocío reluciente o un relámpago, y así deben ser contemplados.

Sutra del diamante

En este momento no hay nada que llegue a ser, nada que cese de ser. Gozo absoluto en este momento.

Sutra de la plataforma

He aquí la quinta esencia de la sabiduría: no matar nada.

Sutra Kritanga

#### HISTORIA DE UN SOÑADOR. STREPHON KAPLAN:

Soñé que me soñaba a mí mismo.

¿O es que soñaba que alguien me soñaba?

No recuerdo. Pero al despertar supe, por causa del sueño,

un sueño que no había pedido, desde ese día toda mi vida podía ser diferente.

Era como si hubiera despertado por haber soñado que soñaba.

Eso me causó confusión, pues desde ese momento siempre he pensado que era yo quien soñaba mis sueños, y ahora tenía que enfrentarme a la idea de que bien podía ser soñado por algún otro ser del que nada sabía.

Eso me asustó. ¿No tenía yo el control de mi vida?

¿No era un adulto responsable de mi vida y mis actos?

¿O seguía siendo el hijo pequeño de alguien, manipulado y dirigido sin que yo tuviera mucho que decir?

#### VIAJE . S. KAPLAN

Para cada estación hay una elección, un tiempo para morir y uno para vivir, un tiempo para menguar y uno para crecer.

Para cada principio hay un final, un tiempo para la regresión y uno para el crecimiento, un tiempo para la despedida y uno para el saludo.

Para que venga lo nuevo, debe irse lo viejo.

Una tumba hay que cavar y una semilla sembrar.

Un sacrificio hacer y una realización crear.

Los días de nuestros años están contados desde la eternidad, lo que fue no volverá a ser.

Las canciones que han sido cantadas son sólo eco.

Somos como granos de arena en la infinidad de los océanos.

Nuestra conciencia ilumina la vida sólo durante un instante.

Somos como nada en una hora trascendente.  
Y lo que tenemos, no lo tenemos.  
Lo que somos, no lo seremos.  
Lo que podemos ser es ya una carga en nuestros hombros.  
¿A dónde va mi vida? Pregunta el que busca.  
¿Para qué todo lo que elijo?  
¿Y con qué fin he nacido o desnacido?  
Y sin embargo, aún diré que mi refugio está en lo que está.  
Mi salvación está en lo que hago con lo que la vida me trae.  
Mi ansia está dentro de lo sagrado.  
Cuando ya no sea, la lluvia seguirá cayendo,  
las estaciones se repetirán durante la eternidad.  
Y la voz de mis labios será la canción de alguien.  
Pues no estoy sólo en la humanidad común.  
No estoy sólo en el viaje hacia la totalidad.  
Estoy en paz cuando el centro me guía,  
y viviré en toda mi muerte.

SAN JUAN DE LA CRUZ:

En este camino siempre se ha de caminar para llegar, lo cual es ir siempre quitando quereres, no sustentándolos.  
Y si no se acaban todos de quitar, no se acaba de llegar.  
Porque así como el madero no se transforma en el fuego por sólo un grado de calor que falte, así no se transformará el alma de Dios por una imperfección que tenga, aunque sea menos que apetito voluntario.  
Porque como después se dirá en la noche de la fe, si se embaraza y emplea en algo, no queda libre, sola y pura, como se requiere para la divina transformación.

--

Procure siempre inclinarse:  
no a lo más fácil, sino a lo más dificultoso,  
no a lo más sabroso, sino a lo más desabrido,  
no a lo más gustoso, sino antes a lo que menos gusto da,  
no a lo que es descanso, sino a lo trabajoso,  
no a lo que es consuelo, sino antes al desconsuelo,  
no a lo más, sino a lo menos,  
no a lo más alto y precioso, sino a lo más bajo y despreciable,  
no a lo que es querer algo, sino a no querer nada,  
no a andar buscando lo mejor de las cosas temporales, sino lo peor.  
Y desear entrar en toda desnudez y vacío  
y pobreza por Cristo de todo cuanto hay en el mundo.

--

Para venir a gustarlo todo,  
no quieras tener gusto en nada.  
Para venir a poseerlo todo,  
no quieras poseer algo en nada.  
Para venir a serlo todo,  
no quieras ser algo en nada.  
Para venir a saberlo todo,  
no quieras saber algo en nada.  
Para venir a lo que no gustas,  
has de ir por donde no gustas.  
Para venir a lo que no sabes,  
has de ir por donde no sabes.  
Para venir a lo que no posees,  
has de ir por donde no posees.  
Para venir a lo que no eres,  
has de ir por donde no eres.

-

Modo para no impedir al todo:  
Cuando reparas en algo,  
dejas de arrojarte al todo,  
porque para venir del todo al todo  
has de negarte del todo en todo,  
y cuando lo vengas del todo a tener,  
has de tenerlo sin nada querer,  
porque si quieres tener algo en todo  
no tienes puro en Dios tu tesoro.

En esta desnudez se halla el alma espiritual, su quietud y descanso, porque no codiciando nada,  
nada le fatiga hacia arriba y nada le opprime hacia abajo, porque está en el centro de su humildad, porque cuando algo codicia, en eso mismo se fatiga.  
Cuando os detengáis en algo, abriros al Todo, ya que para llegar al Todo habéis de abandonar el Todo, y si conseguís poseer el Todo, habéis de poseerlo sin desear Nada.  
En esta expoliación el alma encuentra su tranquilidad y reposo.  
Profundamente establecida en el centro de su propio ser, no puede ser acometida por lo que llega de abajo,  
y ya que no desea nada, lo que llega de arriba no la puede deprimir, porque sólo sus deseos son la causa de su aflicción.

-

El centro del alma es Dios. Si el alma ama a Dios con todas las fases de su ser, con toda la fuerza de su obra y deseo, conseguirá llegar a su centro más profundo.

-

Olvido de lo criado. Memoria del criador, atención a lo interior y estarse amando al Amado.

-

El alma deviene Dios por una participación en su naturaleza y en sus atributos.

-

El no haber escrito no ha sido falta de voluntad, porque de veras deseó su gran bien, sino parecerme que harto está ya dicho para obrar lo que importa y lo que falta (si algo falta) no es el escribir o el hablar (que esto antes ordinariamente sobra), sino callar y obrar. Porque, además de esto, el hablar distrae y el callar y obrar recoge y da fuerza al espíritu, y así, luego que la persona sabe lo que le han dicho para su aprovechamiento, ya no ha de menester ni oír, ni hablar más, sino obrarlo de veras con silencio y cuidado.

-

Esta noche oscura por la cual pasa el alma para llegar a la divina luz.

MONTAIGNE:

La meditación es un rico y poderoso método de estudio para cualquiera que sepa cómo examinar su mente y utilizarla con todo su vigor.  
Personalmente preferiría moldear mi alma a amueblarla. No hay ejercicio más débil ni más agotador, según la naturaleza de la mente en cuestión, que el de conversar con los propios pensamientos de uno.  
Los hombres más grandes hacen de ella su vocación -aquellos para quienes vivir es pensar (Cicerón)-.  
Además, la naturaleza la ha dotado del siguiente privilegio: que no hay nada que podamos hacer durante tanto tiempo, ni actividad en la que podamos emplearnos con mayor frecuencia y facilidad. Es la ocupación de los dioses, dice Aristóteles, el origen del que procede su beatitud y la nuestra.

-

Cuando bailo, bailo. Cuando duermo, duermo. Incluso cuando paseo por el jardín, si mis pensamientos se ocupan de ocurrencias ajenas durante cierta parte, los vuelvo al paseo, al jardín, a la dulzura de esa soledad y a mí mismo. La naturaleza siempre ha respetado esto de forma maternal, que los actos que nos ha impuesto por necesidad nos sean también voluptuosos y nos invita a ellos no sólo con la razón, sino también con el apetito: es injusto infringir sus reglas.

-

Quien enseñara a los hombres a morir les enseñaría a vivir.

-

Si habéis vivido un día, lo habéis visto todo: un día es lo mismo que siempre.

-

Es indispensable.....no inquietarse más que de uno mismo.

Lo primero de todo en este mundo es saber pertenecerse a sí mismo.

-

Mientras palpite nuestro corazón y nos sintamos embargados por las emociones, más vale postergar la cuestión.

Las cosas nos parecerán verdaderamente distintas cuando nos hayamos calmado y la emoción se haya enfriado.

Al principio, manda la pasión, es la pasión la que habla, no nosotros.

-

El que estando enfadado impone un castigo, no corrige, sino que se venga.

PTAH HOTEPE:

Si eres poderoso, respeta el conocimiento y la calma del lenguaje.

Ordena tan sólo para dirigir, pues ser absoluto es caer en las garras del mal.

No dejes que tu corazón sea altivo ni tampoco mezquino.

No dejes que tus órdenes permanezcan mudas ni que hagan que tus respuestas penetren. Habla más bien sin vehemencia, adopta un semblante serio.

En cuanto a la vivacidad de un corazón ardiente, témplalo. El hombre comedido vence todos los obstáculos.

Quien permanece alterado durante todo el día no pasa por un buen momento, y quien se divierte a sí mismo durante todo el día, no conserva su fortuna.

JUNAYD:

El sufismo se funda en ocho cualidades ejemplificadas por los ocho profetas: La generosidad de Abraham, que estuvo dispuesto a sacrificar a su hijo.

La entrega de Ismael, que se sometió al mandamiento de Dios y ofreció su preciosa vida.

La paciencia de Job, que soportó la adversidad de los gusanos y los celos del Misericordioso.

El misterio de Zacarías, al que Dios ordenó. "No hablarás a los hombres salvo por signos durante tres días".

La soledad de Juan, que fue forastero en su propio país y un extraño para sus iguales.

El desapego de Jesús, que estaba tan desapegado del mundo que sólo conservaba un cuenco y un peine.

Tiró el cuenco cuando vio a un hombre bebiendo en la palma de la mano y el peine cuando vio a otro utilizar sus propios dedos para peinarse.

La forma de vestir de Moisés, cuya ropa era de lana.

Y la pobreza de Mohamed, al que Dios envió la llave de todos los tesoros que hay sobre la faz de la tierra.

¿Qué es un hombre si su principal bien y la adquisición de su tiempo es sólo dormir y comer?

Una bestia, nada más.

Cierto que quien nos hizo con tan amplio entendimiento para mirar delante y detrás,

no nos dio esa capacidad y esa razón divina para que se enmoheciese en nosotros sin usar.

-

Después, sólo hay silencio.

-

Aunque seas casto como el hielo y puro como la nieve, no por ello escaparás de la calumnia.

-

Ser o no Ser: ésta es la cuestión, si es más noble sufrir en el ánimo los tiros y flechazos de la insultante Fortuna, o alzarse en armas contra un mar de agitaciones y, enfrentándose con ellas, acabarla. Morir, dormir, nada más, y, con un sueño, decir que acabamos el sufrimiento del corazón y los mil golpes naturales que son herencia de la carne.

Esa es una consumación piadosamente deseable: morir, dormir, dormir, quizá soñar; sí, ahí está el tropiezo, pues tiene que preocuparnos qué sueños podrán llegar en ese sueño de muerte cuando nos hayamos desenredado de este embrollo mortal.

Esa es la consideración que da tan larga vida a la calamidad: pues ¿quién soportaría los latigazos y los insultos del tiempo, el agravio del opresor, la burla del orgullo, los espasmos del amor despreciado, la tardanza de la justicia, la insolencia de los que mandan, y las patadas que recibe de los indignos el mérito paciente, si él mismo pudiera extender su documento liberatorio con un simple puñal?

¿Quién aguantará cargas, gruñendo y sudando bajo una vida fatigosa, si no tuviera algo después de la muerte, el país sin descubrir, de cuyos confines no vuelve ningún viajero, que desconcierta la voluntad, y nos hace soportar los males que tenemos mejor que volar a otros de que no sabemos? Así, la conciencia nos hace cobardes a todos y el colorido natural de la resolución queda debilitado por la pálida cobertura de la preocupación, y las empresas de gran profundidad y empuje desvían sus corrientes con esta consideración y pierden el nombre de acción.....¡¡Cállate ahora!!!

Soneto 119:

¡Qué brebajes he bebido de lágrimas de sirenas, destilados dentro de alambiques turbios como el infierno, dando temores a las esperanzas y esperanzas a los temores, siempre perdiendo, aún cuando me creía a mí mismo ganar!

¡Qué miserables errores cometió mi corazón

mientras se preparaba para ser feliz por siempre!

¡Cuánto han negado mis ojos, fuera de sus órbitas, en los furores de tan delirante fiebre!

¡Oh, beneficio del mal! Ahora encuentro que es verdad que a través del mal lo mejor se vuelve todavía mejor, y el amor en ruinas, cuando se construye de nuevo, crece más hermosos, más fuerte y mucho más grande que al principio.

Así, castigado, retorno a mi alegría

y gano, por el mal, tres veces más de lo que había gastado.

-

Horacio: ¡Día y noche! ¡Qué extraño es todo esto!

Hamlet: Como a extraño dadle, pues, la bienvenida.

Hay más cosas en el Cielo y en la Tierra, Horacio, de las que sueñas en tu filosofía.

-  
Somos lo que somos, pero ignoramos lo que podríamos ser.  
-

¡Burlémoslos y vigilémoslos, vigilémoslos y burlémoslos! ¡El pensamiento es libre!  
-

El trabajo nos alivia el dolor.  
-

No hay ni bueno ni malo, sino que es nuestra mente quien lo hace así.  
-

Si estamos sometidos, querido Bruto, la culpa no está en nuestra estrella, sino en nosotros mismos.  
-

El demonio puede citar la escrituras para sus propósitos.  
-

Es una absurda idolatría hacer el culto más grande que la divinidad.  
-

Ascender por pendientes empinadas requiere paso corto al principio.  
-

No des voz a tus pensamientos, ni pongas desmesura a tus acciones.

Sé natural pero jamás vulgar.

A tu amigo de amistad probada engánchalos al alma con aceros, mas sin cansar la mano agasajando a imberbes arribistas.

Cuida bien con no entablar disputas, mas ya en ellas, que sea tu oponente quien se cuide.

Tu oído, a todos; tu opinión, a pocos.

Escucha las censuras, guarda el juicio.

Viste cuan fino pueda tu cartera, mas no lujoso; rico, pero no chillón.

Que el traje suele pregonar al hombre.

No pidas préstamo, ni des prestado; pueden perderse el préstamo y el amigo y andar pidiendo mella el buen gobierno.

Principalmente sé veraz contigo; de ello se sigue, como noche al día, que no podrás ser falso con ninguno.

Adiós . Mi bendición te lo madure.

-

Nuestra vida es un tejido entrelazado con el bien y el mal, nuestras virtudes serían admirables si no estuvieran contaminadas con nuestros defectos, y nuestras flaquezas serían desesperantes si no se hallaran atemperadas por nuestras virtudes.

-

Estás lleno de materia celestial y llevas en tu mente el inventario de tus mejores gracias.

-

Ve a tu interior, llama allí y pregunta a tu corazón lo que no sabes.

-

Sé sincero contigo mismo.

-

En nuestros locos intentos, renunciamos a lo que somos por lo que esperamos ser.

-

Pues algunos deben vigilar mientras otros deben dormir: así camina el mundo.

Este es un extraño reposo, estar dormidos, con los ojos bien abiertos, de pie, hablando, moviéndose.

Y sin embargo, tan profundamente dormidos.

RUBAYYATS OMAR KHAYYAM:

No busques ni el pasado ni el porvenir.

¡Que tu pensamiento no vaya más allá del momento!

Es el secreto de la paz.

Procede de tal forma que tu prójimo no sufra con tu sabiduría.

Dominate siempre.

Jamás te abandones a la cólera.

Si quieres conquistar la paz definitiva, sonríe al destino que te azota y nunca azotes a nadie.

Puesto que ignoras lo que te reserva el mañana, esfuérzate por ser feliz hoy.

Coge un cántaro de vino, siéntate a la luz de la luna y bebe pensando en que

mañana quizá la luna te busque en vano.

Confórmate en este mundo con pocos amigos.

No busques prolongar la simpatía que alguien te inspiró.

Antes de estrechar la mano de un hombre, piensa si ella no te golpeará un día.

Sabes que careces de poder sobre tu destino.

¿Porqué la incertidumbre del mañana ha de causarte inquietud?

Si eres sabio, goza del momento actual.

¿El porvenir, qué puede traerte el porvenir?

Rápidos huyen nuestros días como el agua de los ríos y los vientos de los desiertos.

Empero, dos días me dejan indiferente: el que pasó ayer y el que vendrá mañana.

Admitamos que hayas resuelto el enigma de la Creación.

Pero, ¿Cuál es tu destino?

Admitamos que hayas despojado de todas sus vestes a la Verdad.

Pero, ¿Cuál es tu destino?

Admitamos que hayas vivido feliz cien años y que te esperan cien otros todavía.

Pero, ¿Cuál es tu destino?

Sueño sobre la tierra.

Sueño bajo la tierra.

Sobre la tierra, bajo la tierra, yacentes cuerpos.

Por doquiera, la nada.

Desierto de la nada.

Seres que llegan.

Seres que se van.

Olvida que no lograste la recompensa que merecías.

Sé feliz. No te lamentes de nada. No esperes nada.

Lo que te debe suceder, escrito está en el Libro que hojea al acaso el viento de la Eternidad.

Amigo mío, no forjes proyecto alguno para el mañana.  
¿Sabes acaso si podrás concluir la frase que empezaste?  
Mañana quizás estemos lejos de esta caravana como los que se fueron hace siete mil años.

-

Anhelar la paz de este mundo : locura.  
Creer en el reposo eterno: locura.  
Después de la muerte, breve será tu sueño,  
porque renacerás en el césped que todos pisotean  
o en la flor que el sol marchita.

-

No dejes recoger todos los frutos de la vida.  
Corre a todos los festines y elige los más grandes cálices.  
No creas que Dios lleve cuenta de nuestros vicios y virtudes.

-

Cuando muera, no habrá más rosas, cipreses, labios bermejos ni vino perfumado.  
No habrá más albas ni crepúsculos, ni penas ni alegrías.  
El mundo no existirá más.  
Su realidad lo es tan sólo en función del pensamiento.

-

He aquí la única Verdad: peones somos de la misteriosa partida de ajedrez que juega Dios.  
Nos mueve, nos para, nos adelanta y nos arroja después, uno a uno, a la caja de la Nada.

-

¿Temes lo que te pueda ocurrir mañana?  
Ten confianza, si no, el infortunio no dejará de justificar tus aprensiones.  
No te aficiones a nada.  
No interrogues a los libros ni a tu prójimo.  
Nuestro destino es inescrutable.

-

Escucha: si este mundo es una ilusión,  
¿Porqué te desesperas?  
¿Porqué piensas sin cesar en tu miserable estado?  
Abandona tu alma a la fantasía de las horas.  
Escrito está tu destino.  
Ninguna tacha podrá enmendarlo.

-

Conténtate con saber que todo es misterio:  
la creación del orbe y la tuya, el destino del orbe y el tuyo.  
Sonríe a estos misterios como a un peligro que desprecias.  
Nada sabrás al franquear la puerta de la Muerte.  
¡Paz a los hombres en el negro silencio del Más allá!

-

Ebrio o sediento, sólo quiero dormir.  
Renuncio a saber lo que es el bien y lo que es el mal.  
Para mí, el placer y el dolor son semejantes.  
Cuando llega un placer, le brindo un lugar modesto porque sé que un dolor le sigue.

-

Sólo ves las apariencias de los seres y las cosas.  
Tienes noción de tu ignorancia pero no quieres renunciar al amor.  
Recuerda que Dios creó el amor lo mismo que creó ciertas plantas venenosas.

Cierra tu Corán.

Piensa libremente y encara libremente el cielo y la tierra.

Al pobre que pasa, entrégale la mitad de lo que tienes.

Perdona a todos los culpables.

No entristezcas a nadie y escóndete para sonreír.

-

Una cosa es cierta y el resto es mentira

**BHAGAVAD GITA:**

Abandona todas las variedades de religión y tan solo ríndete a Mí.

Yo te libraré de toda reacción pecaminosa. No temas.

-

Hasta los sabios actúan bajo el impulso de la naturaleza: todos los seres siguen el impulso de la naturaleza. ¿De qué sirve contenerse?

-

Aquél cuyo gozo se halla en su interior, cuyo placer se halla en su interior y cuya luz se halla en su interior, ese devoto, estando bien instalado en lo Supremo, alcanza la libertad absoluta.

-

Son la ira y el deseo avaro, nacidos de la pasión, los grandes males, la suma de la destrucción, los enemigos del alma.

Estos cuerpos son perecederos, pero los habitantes de estos cuerpos son eternos, indestructibles e impenetrables.

El alma que no se conmueve, el alma que, con tranquilidad fuerte y constante, adopta la pena y la alegría de forma indiferente, vive la vida inmortal.

-

Que no sea el fruto de tu acción el motivo, ni te apegues a la inacción.

-

Cierta es la muerte para los nacidos y cierto el nacimiento para los muertos. Por consiguiente, uno no debe lamentarse por lo inevitable.

-

Sueñas que eres el que hace.

Sueñas que la acción está hecha.

Sueñas que la acción da fruto.

Es tu ignorancia, es el espejismo del mundo que te da estos sueños.

-

Sólo llega a la paz aquél en cuyo corazón penetran todos los deseos como las aguas de los ríos entran en el mar y aunque le atraviesen o desborden, permanece imperturbable. Pero no hay paz en el que se identifica con el deseo.

El que vive desapegado, el que ha abandonado todo deseo y no piensa en mí y lo mío, llega a la verdadera paz.

Esto es, Arjuna, estar establecido en el Absoluto.

Cuando se llega allí, ya no se tienen más dudas.

Aun el que llega en el momento de cerrar los ojos a esta vida, queda identificado con el Absoluto.

-

Nunca hubo un tiempo en el que Yo no existiera, ni tú, ni todos. Y en el futuro ninguno de nosotros dejará de existir.

-

Al que me ve en todas partes y ve todo en Mí, yo nunca lo pierdo ni Él me pierde a Mí.

Moro en el ser espiritual y desde allí destruyo la oscuridad nacida de la ignorancia con la brillante lámpara del conocimiento.

El hombre es hecho por su creencia. Según se cree, así se es.

Para aquél que ha conquistado la mente , esta es el mejor de los amigos. Pero aquél que no lo ha hecho, la mente permanecerá como el peor de sus enemigos.

De la ira surge la ilusión completa, y de la ilusión, la confusión de la memoria.

Cuando la memoria se confunde, se pierde la inteligencia y al perder la inteligencia uno cae de nuevo al charco material.

Así como una lámpara no tiembla en un lugar en donde no hay viento, así mismo el transcendentalista, cuya mente está controlada , siempre permanece fijo en su meditación en el ser.

Cuando tu inteligencia haya salido del espeso bosque de la ilusión, te volverás indiferente a todo lo que se ha oído y a todo lo que habrá de oírse.

Lo que Es no puede dejar de Ser.

Cuando un hombre repliega sus sentidos, los placeres desaparecen, pero no el deseo de tenerlos.

Este sólo desaparece cuando el alma ha obtenido visión de lo Supremo.

Permanece en paz, tanto en el placer como en el dolor, tanto en la victoria, como en la derrota, tanto si ganas, como si pierdes.

El alma iluminada siempre piensa: "No estoy haciendo nada".

No importa lo que vea, oiga, toque, huela, coma....

Esto lo sabe siempre: "No estoy viendo, no estoy oyendo, son los sentidos los que ven y oyen y tocan las cosas de los sentidos.

Nacemos en un mundo de naturaleza; nuestro segundo nacimiento es un mundo de espíritu.

Arjuna preguntó: "¡Señor, decidme!"

¿Qué es lo que empuja a una persona a pecar, incluso contra su voluntad y como por coacción?"

Krishna dijo:"Es el deseo, es la aversión, ambos nacidos de la pasión. El deseo todo lo consume y corrompe, es el mayor enemigo del hombre"

Es mejor cumplir con el propio deber, por defectuoso que éste sea, que seguir el deber de otro, por bien que uno lo desempeñe.

Abandonando toda idea de resultado, impertérrito, confiado en sí mismo, (el sabio) no actúa en absoluto, incluso cuando está plenamente inmerso en la acción. No espera nada, no teme nada. Sereno y libre de toda posesión, impoluto, actuando sólo con el cuerpo, contemplándose con lo que sucede, desapegado del placer y del dolor, del éxito o del fracaso, actúa sin ligarse nunca a sus acciones. Cuando un hombre se ha liberado de los apegos, cuando su mente se ha enraizado en la sabiduría, todo lo que hace es un culto y todas sus acciones se disuelven.

Para el que se ha vencido a sí mismo, su yo es un amigo. Pero el que no se ha vencido a sí mismo, su yo es hostil como un enemigo.

En este mundo, los aspirantes pueden encontrar la Iluminación mediante dos vías distintas.

Para el contemplativo, es la Vía del conocimiento; para el activo, es la Vía de la acción desinteresada.

Así como todas las aguas van a parar al océano, pero el océano jamás se desborda, así el sabio siente deseos, pero siempre es uno es su paz infinita. Humildad, discreción, ausencia de malicia, perdón, simplicidad, pureza, supervivencia, autocontrol; todo esto forma parte de la sabiduría; lo contrario es ignorancia.

Aquél que abandonando todo deseo, vive libre de ataduras, que está exento de egoísmo y de la sensación de que esto o aquello es mío, obtiene la tranquilidad. Alcanza la paz aquél que, abandonando todo deseo, viva sin ataduras ni anhelos de ninguna clase, sin la sensación de yo y mío, Este es el estado de habitar en Dios. Una vez alcanzado este estado, nadie vive ya engañando.

Anclado en este conocimiento, aun al final de esta vida, logra alcanzar la unión con el Supremo.

Aquél que entiende realmente Mi nacimiento y acción divinos, no nace de nuevo abandonando su cuerpo, sino que llega hasta Mí.

Libre de ataduras, miedo e ira, inmerso en Mí y hallando refugio en Mí, purificado por el fuego de la sabiduría, podrá haber alcanzado mi Ser.

El espíritu nunca nació.

El espíritu nunca cesará de existir.

Nunca hubo un tiempo en que no lo hubiera.

¡El Principio y el Fin son sueños!

Nonato, inmortal e invariable permaneció el espíritu por siempre.

S. GYALTSAP:

Sé consciente de que todo lo que surge es la demostración de lo Absoluto, de la Naturaleza primordial, de la simpleza no fraccionada.

Si no te apegas, todo lo que surge es, por naturaleza, libre.

Permanece tan sólo en la experiencia ecuánime, sin rechazar ni aceptar nada.

Los seres infantiles, al desconocer esto, tratan los fenómenos como si fueran sólidos y reales.

De esta manera da comienzo una cadena de atracciones y repulsiones, y el gran sufrimiento que supone el vivir... ¡un disfraz inexistente!

Las raíces más poderosas son la ignorancia y el considerar a seres y fenómenos como realmente existentes.

La existencia condicionada surge al acostumbrarnos a ello.

Nada que iluminar, nada que eliminar.

Contemplando perfectamente la perfección misma, viendo la perfección, eres perfectamente libre.

PADMASAMBHAVA:

Cuando el poderoso método de adéntrate en esto es mostrado, tu propio autoconocimiento del presente momento es ¡simplemente esto!

Tu propia autoiluminación nunca imaginada es ¡simplemente esto!

¿Porqué afirmas no poder realizar la naturaleza de la mente?

En ella, no hay nada sobre lo que meditar, ¿Porqué dices entonces que nada te sucede cuando meditas?  
Tu propia y directa experiencia de la conciencia es ;simplemente esto!  
¿Porqué afirmas no poder encontrar tu propia mente? La conciencia ininterrumpida y la claridad son ;simplemente esto!  
¿Porqué dices no reconocer tu propia mente? Aquél que piensa en la mente es la mente misma.  
¿Porqué dices no encontrarla cuando la miras? No hay, en absoluto, nada que hacer.  
¿Porqué dices que nada sucede hagas lo que hagas? Sólo se requiere dejarla a su aire de manera natural.  
¿Porqué afirmas que no se está quieta? Únicamente requiere que la dejes en paz, sin hacer nada.  
¿Porqué dices que no puedes hacerlo? Claridad, presencia y vacío, son inseparables y espontáneamente presentes.  
¿Porqué dices entonces que tu práctica es infructuosa? ...saber, en el momento presente, es ;simplemente esto!  
¿Porqué dices desconocerlo?

#### HEVAJRA TANTRA:

Soy el Universo, soy Buda, soy la Pureza Perfecta, soy la No-Cognición, soy el Aniquilador del ciclo de la existencia.

-

El mundo es de la naturaleza del sahaja ( naturaleza innata), pues el sahaja es la "forma adecuada" de todo y precisamente eso es el Nirvana para los que poseen un intelecto perfectamente impuro.

-

El sahaja debe intuirse en el interior.  
Carece de sonido, colores y cualidades.  
No puede ser nombrado ni conocido.

-

Donde la mente se extingue y el aliento vital se ha detenido, está el Gran Goce Supremo: ni es fijo, ni fluctúa, ni tampoco se puede expresar con palabras.  
En ese estado, la mente individual se une al sahaja como el agua al agua.  
No hay dualidad en el sahaja. Es perfecto como el cielo.

-

Todas las formas externas deben reconocerse como puro vacío. También la mente debe percibirse como puro vacío.  
Y a través de esa percepción de la falta de esencia de los objetos y del sujeto, es como la realidad del sahaja se revela al corazón del devoto perfecto.

#### LIECH TZU:

Hay cuatro cosas que impiden a las personas tener paz.

La primera es la larga vida.

La segunda es la reputación.

La tercera, las distinciones.

Y la cuarta, las riquezas.

Los que tienen esas cosas temen a los fantasmas, temen a los hombres, temen al poder y temen al castigo. Se les llama fugitivos. Sus vidas están controladas por las circunstancias exteriores. Pero los que siguen su destino no desean una vida larga. Los que no aprecian el honor, no desean reputación.

Los que no aspiran al poder, no desean distinciones.

Y los que son avariciosos, no ansian riquezas.

De esta clase de hombres puede decirse que viven de acuerdo con su naturaleza, regulan su vida en armonía con su interior.

El pensamiento dualista es una enfermedad.  
La religión es una distorsión.  
El materialismo es cruel.  
La espiritualidad ciega es irreal.  
Cantar no es más sagrado que el murmullo de un arollo.  
Pasar las cuentas de un rosario no es más sagrado que simplemente respirar.  
Los hábitos religiosos no son más espirituales que la ropa de trabajo.  
La forma de emplear la vida es no hacer nada actuando.  
La forma de emplear la vida es hacerlo todo siendo.  
-

La perfección del que imparte órdenes es ser pacífico.  
Del que combate, carecer de cólera.  
Del que quiere vencer, no luchar.  
Del que se sirve a los hombres, ponerse debajo de ellos.  
-

Un ser integral conoce sin viajar, ve sin mirar y realiza sin hacer  
-

Todas las cosas del Universo vuelven a su fuente de origen.  
La vuelta a la fuente es la calma.  
Si reconocemos la fuente, caemos en la confusión y en el sufrimiento.  
Si conocemos el origen, nos volvemos pacientes, sosegados y alegres, afables  
como las abuelas, dignos como un rey.  
-

El ladrón y el ciudadano honorable han perdido ambos la simplicidad original del  
hombre.  
La perdieron por 5 maneras:  
El amor a los colores atonta el ojo y ya no consigue ver correctamente.  
El amor a las armonías hechiza al oído y se pierde el verdadero oído.  
El amor a los perfumes llena la cabeza de vahídos.  
El amor a los sabores arruina el gusto.  
Los deseos desazona al corazón hasta que la naturaleza original enloquece.  
Estos son los 5 enemigos de la verdadera vida.  
-

El hombre de Tao:  
El hombre en el que el Tao actúa sin impedimento no daña a ningún otro ser con  
sus actos, y aún así se considera honrado o manso.  
El hombre en el que el Tao actúa sin impedimento no se preocupa por sus propios  
intereses y no desprecia a aquellos que sí lo hacen .  
No lucha por ganar dinero y no convierte en virtud la pobreza.  
Sigue su camino sin apoyarse en los demás y no se enorgullece de andar solo.  
Mientras que no sigue a la muchedumbre, no se queja de aquellos que lo hacen.  
El rango y la recompensa no le atraen.  
La desgracia y la vergüenza no le desaniman.  
No está buscando constantemente el bien y el mal decidiendo continuamente Si o  
No.  
Los antiguos decían por tanto: el hombre del Tao permanece en el anonimato .  
La Virtud perfecta no produce nada  
No Ser es Ser de verdad.  
Y el más grande entre los hombres es Nadie.  
-

En verdad, la humildad es la raíz de la que brota la grandeza, y lo elevado ha  
de construirse sobre los cimientos de lo humilde.  
-

El ser realizado pone su corazón en la sustancia más que en la apariencia, en el fruto más que en la flor.  
Sinceramente, prefiere lo que está dentro a lo que está afuera.

-  
Un gran sastre da pocos cortes.

-  
El sabio evita los extremos, los excesos y las extravagancias.

-  
Inclínate y estarás completo. Cúrvate y serás enderezado. Mantente vacío y serás llenado. Envejece y serás renovado.  
Si tienes poco, ganarás. Si tienes mucho, estarás confuso.

-  
Cuando se abandona lo aprendido desaparecen las contrariedades.

-  
¡Ve lo simple y abraza lo primordial!  
¡Disminuye el yo y modera los deseos!

-  
El taoísmo valora la humildad, la simplicidad y el desapego, y rechaza el artificio, la ambición de cualquier tipo y el dogmatismo.  
El pensamiento racional y el conocimiento conceptual son limitados e insuficientes para comprender la realidad y sólo mediante la no acción y la no interferencia del pensamiento se accede al estado natural del ser.

-  
Quienes desean conocer toda la verdad, disfrutan realizando trabajos y servicios que les llegan.  
Aceptar todo significa no tener cólera ni resistencia hacia ninguna idea o cosa, viva o muerta, con forma o sin forma.  
La aceptación es la verdadera esencia del Tao.

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

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

-  
La persona superior dispone de su mente como el universo dispone de las estrellas en el cielo, conectando su mente con el origen sutil: la calma.

-  
¿Porqué no contentarse simplemente con vivirlo?

-  
Quienes desean alcanzar la unidad deben disolver todas las ideas de dualidad, bueno y malo, hermoso y feo, alto y bajo. Abandonar cualquier desviación mental nacida de las creencias culturales o religiosas.

-  
Sé simplemente consciente de la unidad de las cosas.

-  
Lo que está más allá de las formas es incomprensible. Lo que está más allá del conocimiento es inmanejable.

La Suprema Verdad no puede manifestarse en palabras. Por ello, el maestro no tiene nada que decir.

Simplemente se dona a sí mismo como servicio, y nunca se preocupa.

El ego es un mono que salta a través de la selva: totalmente fascinado por el reino de los sentidos, cambia de un deseo a otro, de un conflicto a otro, de una idea centrada en sí misma a la siguiente.

Si lo amenazas, realmente teme por su vida.

Deja partir a ese mono. Deja partir a los deseos. Deja partir los sentidos.

Deja partir los conflictos. Deja partir las ideas. Deja partir la ficción de la vida y de la muerte.

Permanece simplemente en el centro, observando.

Y después, olvídate de que estás en él.

Para el ser ordinario, los demás necesitan tolerancia.

Para el ser altamente evolucionado no hay nada que pueda llamarse tolerancia, porque no hay nada que pueda llamarse otro.

Ha abandonado toda idea de dualidad y ha extendido su buena voluntad sin prejuicio en todas direcciones.

Sin odiar nunca, sin resistir nunca, sin luchar nunca, simplemente está siempre aprendiendo y siendo.

Amar, odiar, tener expectativas: todas estas cosas son apegos.

El apego impide el crecimiento del verdadero ser. Por ello, el ser integral no está apegado a nada y puede relacionarse con cualquiera con una actitud sin estructuras.

Por esta razón, su misma existencia beneficia a todas las cosas.

Como puedes ver, lo que tiene forma es igual a lo que no tiene forma y lo que está vivo es igual a lo que reposa.

Esta es la Verdad sutil, no un invento religioso, pero sólo los que están altamente evolucionados lo entenderán.

¿Puedes disolver tu ego?

¿Puedes abandonar la idea del yo y del otro?

¿Puedes renunciar a los conceptos de hombre y mujer, corto y largo, vida y muerte?

¿Puedes dejar partir todas esas dualidades y aceptar el Tao sin escepticismo ni pánico?

Si puedes hacerlo, puedes alcanzar el corazón de la unidad integral.

A lo largo del camino evita pensar en la unidad como algo extraordinario, elevado, sublime, transcendental.

Por ser la unidad, está más allá de todo eso: es simplemente la verdad directa, esencial, total.

La mayoría de las religiones del mundo sólo sirven para reforzar los apegos a los falsos conceptos como los del yo y los otros, vida y muerte, cielo y tierra..... Quienes quedan atrapados en estas falsas ideas quedan impedidos para percibir la unidad integral.

La Suprema virtud que se puede ejercer es aceptar la responsabilidad de descubrir y transmitir la Verdad total.

Algunos ayudan a los demás para recibir recompensas y admiración. Eso carece simplemente de sentido. Algunos se cultivan a sí mismos, en parte para servir a los demás y en parte para servir a su propio orgullo.

En el mejor de los casos, entenderán la mitad de la verdad.

Pero aquellos que se mejoran a sí mismos por el mundo, a esos les será revelada toda la verdad del universo.

Así pues, busca esa verdad total, práctica en tu vida cotidiana y compártela humildemente con los demás.

Así entrarás en el reino de lo divino.

No te ocupes de rendir culto a deidades e instituciones religiosas como fuente de la verdad sutil. Hacer esto es colocar intermediarios entre tú mismo y lo divino, y convertirte en un mendigo que busca afuera un tesoro que está escondido en el interior de su propio corazón. Si quieres rendir culto al Tao, descúbrelo primero en tu propio corazón. Entonces tu culto tendrá sentido.

No existe método para alcanzar la realización del Tao. Considerar cualquier método como El MÉTODO es crear dualidad que sólo puede retrasar tu comprensión de la Verdad sutil. La persona madura percibe la inutilidad de las rígidas metodologías externas. Esa persona mantiene permanentemente una actitud sin estructuras y, de este modo, está siempre libre para seguir el camino integral. Su humildad, perseverancia y adaptabilidad evocan la respuesta del universo y le llenan de divina luz.

Todo momento es frágil y huidizo.

Por hermosos que sean, no pueden conservarse los momentos del pasado.

Por gozosos que sean, no pueden guardarse los momentos del presente.

Por deseables que sean, no pueden atraparse los momentos del futuro.

Pero la mente se desespera por fijar el río en un lugar:

poseída por las ideas del pasado, preocupada por las imágenes del futuro, pasa por alto la simple verdad del momento. Quien pueda disolver su mente descubrirá de repente el Tao a sus pies y tendrá la claridad a mano.

Tu naturaleza y la naturaleza entera del universo son la misma cosa: indescriptible, pero eternamente presente. Ábrete simplemente a esto.

No pienses que un ser integral tiene la ambición de iluminar a los que no son conscientes o de elevar a las personas mundanas al reino de lo divino.

Para él, no existe yo y el otro y, por ello, nadie a quien elevar, ni cielo, ni infierno y por tanto, ningún destino. En consecuencia, su única preocupación es su propia sinceridad.

El carácter de tu existencia viene determinado por las energías a las que te conectas. Si te unes a energías toscas, amar a una persona, odiar a un clan, rechazar una experiencia o condescender habitualmente en otra, llevarás una serie de vidas pesadas y encadenadas. Esto puede continuar durante un largo y aburrido tiempo.

La percepción interna es una función del espíritu. Como el espíritu te sigue ciclo tras ciclo de vida, muerte y renacimiento, tienes la oportunidad de cultivar la percepción interna de forma continua. Refinada con el tiempo, ella se hace pura, constante e inalterable. Este es el principio de la inmortalidad.

¿Porqué correr en pos de la Verdad?

No creas que la descubrirás acumulando más conocimiento.

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

No te puedes saciar comiendo de este modo.

La persona sabia se alimenta de algo más sutil. Esta verdad sutil la encuentra dentro de su propio ser y llega a estar completamente satisfecho.

Así pues, conténtate con no alterar la paz.

Permanece en silencio.

Descubre la armonía en tu propio ser.

Acéptala totalmente.

Esta perfección sutil se deteriora cuando se emprenden acciones artificiales.

Es completamente posible lograr la inmortalidad y experimentar la alegría y la liberación absolutas para siempre. Practicando la bondad y la generosidad, tu vida se armoniza de manera natural con el Camino Integral.

Armonizándola empiezas a eliminar las barreras ilusorias entre personas y sociedades, entre oscuridad y luz, entre vida y muerte.

Al eliminar estas ilusiones, obtienes la compañía de los seres supremos espirituales. En su compañía, estás protegido de las influencias negativas y tu energía vital no puede ser disuelta. Es así como logras la inmortalidad.

Recuerda, no se trata de que quienes cultivan la plenitud de sí mismo no encuentren dificultades en la vida. Se trata de que ellos entiendan que las dificultades constituyen el camino mismo hacia la inmortalidad.

No obstante, afrontándolas con calma y abiertamente, aquellos se desarrollan y, evolucionando alegremente en respuesta a las mismas, se hacen tan naturales, tan completos y tan eternos como el mismo Tao.

-

Forma parte de la ley cósmica el que lo que dices y lo que haces determinan lo que sucede en tu vida.

La persona ordinaria piensa que esta ley es externa a sí misma y se siente encerrada y controlada por ella.

Así pues, sus deseos perturban su mente, su mente perturba su espíritu y vive en una constante agitación consigo misma y con el mundo.

Gasta toda su vida en la lucha.

La persona superior reconoce que ella y la ley sutil son una misma cosa.

Por ello, se desarrolla de acuerdo con ella, actuando con moderación y clarificando su mente.

Al comportarse de este modo, se encuentra en armonía con todo lo que es divino y está iluminado.

Pasa sus días bebiendo de la serenidad y respirando satisfacción.

Ésta es la verdad profunda y simple: eres el dueño de tu vida y de tu muerte.

Lo que haces es lo que eres.

-

Nada es Absoluto en la región de los pensamientos ni de las ideologías.

Si te apoyas mucho tiempo en uno de ellos, éste se desmorona.

No hay nada más fútil y frustrante que confiar en la mente.

Para llegar al incombustible, silencia tu pensamiento, deja de analizar, dividir.

Ve simplemente lo que eres dentro del universo y acepta todas las cosas y a todos los seres como parte de tu cuerpo infinito.

Cuando te das cuenta de que algo que haces a otro es algo que te haces a tí mismo, has entendido la gran verdad.

-

Si quieres dejar de estar confuso imita a los antiguos unificando tu cuerpo, tu mente y tu espíritu en todo lo que hagas.

Escoge alimentos, vestidos y techos de acuerdo con la naturaleza.

Confía en tu propio cuerpo para trasladarte.

Deja que tu trabajo y tu ocio sean la misma cosa.

Ejercita lo que desarrolle todo tu ser y no sólo el cuerpo.

Escucha música que conecte las tres esferas de tu ser.

Elige dirigentes por su virtud y no por su riqueza o poder.

Sirve a los demás y desarrollate al mismo tiempo.

Entiende que el verdadero conocimiento procede de afrontar y resolver los problemas de la vida en armonía contigo mismo y con los demás.

Si sigues estos simples y viejos procederes estarás continuamente renovado.

-

Cuanto más se utiliza la mente, más confuso se vuelve uno.

-

No sabiendo nada, serás consciente de todo.

-

Aprovecha lo que existe empleando lo que no existe.

Si corriges tu mente, el resto de tu vida se armonizará. Esto es así porque la mente es el aspecto que rige la vida humana.

Si el río fluye con claridad y limpia a través del cauce apropiado, todo estará bien a lo largo de sus riberas.

El Camino Integral depende de la disminución, no del aumento.

Para corregir tu mente, confía en el no hacer.

Deja de pensar en complicaciones y de aferrarte a ellas.

Conserva tu mente desapegada y plena.

Elimina la opacidad y la oscuridad mental.

Mantén tu mente clara como el cristal.

Evita fantasear y deja que emerja tu pura percepción interior.

Calma tus emociones y mora en la serenidad.

No te afanes en la adoración de ídolos, imágenes e ideas, sería como poner una nueva cabeza sobre la que ya tienes.

Recuerda: si puedes cesar toda tu incansable actividad, aparecerá tu naturaleza integral.

Si deseas alcanzar la unidad con el Tao, no te dejes atrapar en superficialidades espirituales.

Por el contrario, vive una vida tranquila y simple, libre de ideas y conceptos.

Encuentra la satisfacción en la práctica de la virtud sin hacer distinciones, que es el único verdadero poder.

Dando a los demás de manera generosa y anónima, irradiando luz por el mundo e iluminando tu propia oscuridad, tu virtud se convierte en un santuario para ti mismo y para todos los seres.

Esto es lo que quiero decir cuando hablo de encarnar el Tao.

¿Deseas liberarte de los nudos mentales y emocionales y hacerte uno con el Tao? Si es así, existen dos posibles caminos para ti.

El primero es el camino de la aceptación.

Afirma a cada uno y a cada cosa. Extiende libremente tu buena voluntad y tu virtud en cualquier dirección, cualesquiera que sean las circunstancias.

Acepta de corazón todas las cosas como parte de la Unidad Armoniosa y, entonces, empezarás a percibirla.

El segundo camino es el del rechazo.

Reconoce que todo lo que ves y piensas es una falsedad, una ilusión, un velo sobre la Verdad. Quita todos los velos y llegarás a la Unidad.

Aunque estos caminos son totalmente diferentes, te conducirán al mismo lugar: la conciencia espontánea de la Gran Unidad.

Una vez que llegas a Ella recuerda que ya no es necesario luchar para mantener la Unidad. Todo lo que tienes que hacer es participar en Ella.

Quienes quieran conocer la Verdad del Universo, deben practicar las cuatro virtudes cardinales:

La primera es la reverencia por toda vida. Esta se manifiesta como amor incondicional y respeto por uno mismo y por el resto de seres.

La segunda es la sinceridad natural. Esta se manifiesta como honradez, simplicidad y lealtad.

La tercera es la mansedumbre. Esta se manifiesta como bondad, consideración por los demás y sensibilidad hacia la verdad espiritual.

La cuarta es actitud de ayuda. Esta se manifiesta como servicio a los demás sin expectativa de recompensa.

Las cuatro virtudes no constituyen un dogma externo, sino que forman parte de tu naturaleza original.

Cuando se practican, originan la sabiduría y evocan las cinco bendiciones: salud, riqueza, felicidad, longevidad y paz.

Si deseas hacerte divino abandona teologías fantasiosas e ideas imaginarias.  
Abandona todo conflicto y lucha.  
Practica la bondad inquebrantable y la paciencia sin fin.

-

Si quieres despertar a toda la humanidad, despiértate a tí mismo.  
Si quieres eliminar el sufrimiento del mundo, elimina todo lo que es oscuro en ti mismo.  
En verdad, el mayor don que tienes para ofrecer es el de tu propia transformación.

-

Manifiesta la sencillez.  
Abraza la simplicidad.  
Reduce el egoísmo.  
Abriga escasos deseos.

-

El pensamiento dualista es una enfermedad.  
La religión es una distorsión.  
El materialismo es cruel.  
La espiritualidad ciega es irreal.  
Cantar no es más sagrado que el murmullo de un arollo.  
Pasar las cuentas de un rosario no es más sagrado que simplemente respirar.  
Los hábitos religiosos no son más espirituales que la ropa de trabajo.

-

Un ser integral conoce sin viajar, ve sin mirar y realiza sin hacer.

-

El aprender consiste en añadir día a día al acopio que uno posee.  
La práctica del Tao consiste en substrair día a día, substrair y volver a substrair  
hasta que se ha alcanzado la inactividad.

-

Los cinco colores cegarán la vista del hombre.  
Los cinco sentidos ensordecerán el oído del hombre.  
Los cinco sabores estropearán el paladar del hombre.  
Perseguir y dar caza volverá insensato al hombre.  
Las cosas difíciles de obtener corromperán la conducta del hombre.

-

Cuida el final como cuidas el principio y no cosecharás el fracaso.

-

En la claridad de una mente tranquila y abierta, se refleja la Verdad.  
Servimos a cualquier persona o cosa que se nos presente delante sin penar en nosotros mismos.

-

El mundo se rige dejando a las cosas tomar su curso.

-

Cuanto más lejos va uno, menos sabe.  
Por tanto, el sabio sabe sin salir a ninguna parte, entiende sin ver, y consigue sus fines sin realizar ninguna acción.

-

El Tao es como un recipiente vacío que, pese a ello, de él siempre se puede extraer.

-

La Naturaleza carece de corazón humano.

-  
El camino del sabio consiste en actuar pero no en competir.

-  
El conocimiento es el estudio de los demás; la sabiduría es el estudio de uno mismo.

-  
Quien sabe no habla. Quien habla no sabe.

-  
Conocer a los demás es inteligencia. Conocerse a sí mismo es sabiduría.  
Dominar a los demás es fuerza. Dominarse a sí mismo es poder.

-  
La no acción del hombre sabio no es inacción. No es nada estudiado. No se ve alterada por nada.

El sabio está tranquilo porque no se ve movido, no porque tenga voluntad, tranquilidad, insipidez, silencio, no-acción: este es el nivel del cielo y la tierra.

Esto es el perfecto Tao. Los sabios encuentran aquí su lugar de reposo. En reposo están vacíos. Del vacío viene lo no condicionado.

De modo que el vacío del sabio surge de la quietud: de la quietud, la acción. De la acción, el logro.

De su quietud viene su no acción, que es también acción. Y es, por tanto, su logro.

Porque la quietud es el goce. El goce está libre de preocupación, fructífero durante largos años.

El gozo vuelve todas las cosas despreocupadas porque el vacío, la quietud, la tranquilidad, la insipidez, el silencio y la no acción son la raíz de todas las cosas.

-  
El cielo no hace nada: su no hacer es su serenidad.

La tierra no hace nada: su no hacer es su reposo.

De la unión de estos dos no haceres, proceden todos los actos, se componen todas las cosas.

¡Cuán vasto, qué invisible este llegar a ser!

¡Todas las cosas vienen de ninguna parte!

¡Cuán vasto, qué invisible, no hay forma de explicarlo!

Todos los seres, en su perfección nacen del no hacer.

Es por eso por lo que se dice: el cielo y la tierra no hacen nada y aún así no hay nada que no hagan.

¿Dónde está el hombre capaz de alcanzar este no hacer?

-

Todos los ríos fluyen hacia el océano porque éste está por debajo de ellos. La humildad le otorga su poder.

-  
El sabio no acumula. Cuanto más ayuda a los demás, más se beneficia; cuanto más da a los demás, más posee.

-

Cuando se eliminan las "obstrucciones" arbitrarias impuestas por el pensamiento anhelante, se manifiesta la propia naturaleza.

-

He sido destinado a abatirme sobre el origen de todas las cosas.

-

Cuanto más avanza uno, menos sabe.

-

Todos los hombres están llenos de ardor, exaltados como para un festín, semejantes a quienes realizan una ascensión en primavera.  
Yo sólo estoy sosegado, sin reacciones, como el recién nacido que aún sonríe, errante, sin designio, sin objetivo.  
Los demás hombres poseen cosas superfluas, sólo yo soy un desheredado; mi corazón es el de un pobre de espíritu, problemático, confuso.  
El hombre salido de la muchedumbre está iluminado; yo vivo aherrojado en la penumbra.  
El hombre salido de la muchedumbre es preciso, perspicaz, sólo yo estoy replegado sobre mí mismo, en movimiento como el mar, flotando sin descanso.  
La mayoría de los hombres son útiles, sólo yo soy un inepto, semejante a un paria. Me distingo de los demás hombres porque venero el Tao.

RAMAKRISHNA:

¿Quién podría conocer a Dios a través del razonamiento?  
-

Tú crees en Dios sin forma. Está muy bien. Pero jamás pienses ni por un momento que sólo esta visión es correcta y todas las demás son falsas.  
Meditar en Él como un ser "con forma" es igualmente correcto, pero debes adherirte a tu propia convicción hasta que veas a Dios, y entonces todo se volverá claro.  
-

Nada sucede sino en el momento apropiado.  
Al ir a la cama un niño dice a su madre:  
"Madre, por favor, despiértame cuando necesite ir al baño.  
"Hijo mío, la misma necesidad te ha de despertar.  
Yo no tendré que despertarte"  
-

Escucho y olvido. Veo y recuerdo. Hago y entiendo.  
-

Uno es consciente del placer y del dolor, el nacimiento y la muerte, la enfermedad y la tristeza, mientras uno se identifica con el cuerpo.  
Todas estas cosas pertenecen solamente al cuerpo y no al Yo....Obteniendo conocimiento de sí mismo, uno ve el placer y el dolor, el nacimiento y la muerte como un sueño.

KRISHNA:

Aunque alguien estudie muchas escrituras o adore muchas deidades, sus acciones son inútiles, hasta que reciba el conocimiento de Dios.  
-

Viven la sabiduría los que se ven a sí mismos en todo y lo ven todo en ellos, cuyo amor por el Señor del Amor ha consumido todo deseo egoísta y las ansias de los sentidos que atormentan al corazón.  
-

Son libres para siempre los que se escapan de la jaula del ego, del yo, del mí y mío, para unirse con el Señor del amor. Esto es el Estado Supremo.  
Si alcanzas esto pasarás de la muerte a la inmortalidad.  
-

Cuando no paras de pensar en los objetos de los sentidos, se produce el ego. El apego alimenta el deseo, la lujuria de la posesión que, cuando se enfriá, se convierte en ira. La ira enturbia el juicio, ya no puedes aprender de los errores pasados. Pierdes el poder de elegir entre lo sensato y lo insensato y tu

vida es un completo desperdicio. Pero cuando te mueves entre el mundo de los sentidos liberados del apego y la aversión, llega la paz en la que todas las aflicciones terminan y vives en la sabiduría del yo.

-

La mente desunida está lejos de la sabiduría, ¿Cómo puede meditar cuando no conoces la paz? ¿Cómo puedes conocer la alegría?

-

Utiliza todo tu poder para liberar los sentidos del apego y la aversión y vive en la sabiduría plena del Yo.

Este sabio despierta a la luz en la noche de todas las criaturas.

Eso a lo que el mundo llama día es la noche de la ignorancia para el sabio.

KRISHNAMURTI:

Ni un solo pensamiento cruza mi mente en todo ese rato.

Los psicólogos dicen que eso no es posible.

Duermo perfectamente y nunca sueño.

Creo que esto me pasa porque yo no entro del todo en cada experiencia, pequeña o grande, y salgo también total y limpiamente de cada una.

Me meto de lleno en todo lo que hago.....y salgo de lleno en todo lo que hago.

Nada se me queda pegado a la mente y quizá sea eso por lo que siempre queda limpia.

-

Pretendes cambiar y al mismo tiempo descubrir que no puedes hacerlo.

Este "cambio" del que hablas es en realidad pura fantasía romántica.

Mientras deseas cambiar, por una u otra razón, seguirás insistiendo en cambiar el mundo entero.

Quieres un mundo distinto para poder ser feliz en él.

Este es tu único interés.

-

En el ahora se hallan todos los tiempos y entender el ahora es liberarse del tiempo.

Convertirse en algo distinto es la continuación del tiempo, de la aflicción.

Convertirse en algo distinto no contiene el ser.

Se es siempre en el presente, y ser es la forma suprema de la transformación.

-

Buscar la satisfacción personal es una invitación a la frustración.

-

Cuando estás en paz contigo mismo es el final de la historia.

-

Vivir una vida espontánea sin actividad volicional de ningún tipo.

-

Una forma de meditación consciente cualquiera no es la auténtica meditación: nunca puede serlo. El intento deliberado de meditar no es meditación. Tiene que suceder, no puede invocarse. La meditación no es el juego de la mente, ni del deseo ni del placer. Cualquier intento de meditar es la misma negación de ello. Sólo debes ser consciente de lo que estás pensando y de lo que estás haciendo, nada más. Ver, oír es hacer, sin recompensa ni castigo.

-

Tenemos muy claro dónde terminan las explicaciones y dónde empieza la verdadera percepción o experiencia.

Las explicaciones sólo nos llevan hasta cierto punto y el resto del viaje tiene que hacerse en solitario.

-

Cuando existe una atención interior respecto a todas las actividades de tu mente y de tu cuerpo,  
cuando eres consciente de tus pensamientos, de tus sentimientos, sean ocultos o expresados, conscientes o inconscientes,  
entonces de esa atención surge una claridad que no es inducida ni obtenida por la mente. Sin esa claridad podrás hacer lo que quieras -buscar por cielos y tierras, en las profundidades-, pero nunca descubrirás aquello que es verdad.

-

Todo cuanto haces impide que cuanto ya existe se exprese.

-

No existe un camino de sabiduría, no existe ningún camino en absoluto. No hay viaje.

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ:

No corras, ve despacio,  
que adonde tienes que ir es a ti sólo!  
¡Ve despacio, no corras,  
que el niño de tu yo,  
recién nacido eterno,  
no te puede seguir!

-

Vivo, libre,  
en el centro  
de mí mismo.  
Me rodea un momento  
infinito, con todo -sin los nombres  
aún o ya-. ¡Eterno!

-

Todos los días, el cielo  
vive en mis ojos, mas casi nunca es Dios.  
Todos los días, yo soy yo, pero  
¡qué pocos días soy yo!  
Todos los días me hablas,  
mas, ¡qué pocas veces te oigo tu voz!

-

Y yo me iré,  
y se quedarán los pájaros cantando.  
Y se quedará mi huerto,  
con su verde árbol y su pozo blanco.  
Todas las tardes el cielo será azul y plácido.  
Y tocarán, como esta tarde están tocando,  
las campanas del campanario.  
Se morirán aquellos que me amaron  
y el pueblo se hará nuevo cada año.  
Y en el rincón aquél de mi huerto florido  
y encalado, mi espíritu errará, nostálgico.  
Y yo me iré,  
y estaré solo, sin hogar, sin árbol  
verde, sin pozo blanco,  
sin cielo azul y plácido....  
Y se quedarán los pájaros cantando.

-

Yo no soy yo, soy éste  
que va a mi lado sin yo verlo,  
que, a veces, voy a ver  
y que, a veces, olvido.  
El que calla, sereno, cuando hablo;  
el que perdona, dulce, cuando odio;  
el que pasea por donde no estoy;  
el que quedará en pie cuando yo muera.

-

No dejes ir un día,  
sin cogerle un secreto,  
grande o breve.  
Sea tu vida, alerta,  
descubrimiento cotidiano.  
Por cada migaja de pan duro  
que te dé Dios, tu dale  
el diamante más fresco de tu alma.

-

Ser, sólo ser.  
No más ni menos que nadie.  
Y sin saberse y hablar con los demás  
de otras cosas.....  
Gozar desde uno sólo  
todo, y traerlo a uno,  
el dueño callado,  
verdadero e ignorado del mundo.

-

¡No me tienta la gloria!  
¡Sólo una vida en paz,  
rica de los tesoros del amor y la lira!  
En una estancia dulce, solitaria, serena,  
llena de libros bellos, con flores, encendida!  
Estancia donde, a veces, la amistad llegara  
a llamar a la puerta con mano noble y limpia,  
retiro donde, a veces, se asomara el amor,  
con la mirada extraviada, conmovida.  
Que el lujo y el rumor queden para otros.  
¡A mí me basta con mi fe en las armonías,  
en una estancia plácida, alejada, callada,  
llena de libros bellos, con flores, encendida.

-

Que nada me invada de fuera,  
que sólo me escuche yo dentro.  
Yo Dios  
de mi pecho  
(yo todo: poniente y aurora:  
amor, amistad, vida y sueño.  
yo sólo  
universo)  
Pasad, no penséis en mi vida,  
dejadme sumido y esbelto.  
Yo uno  
en mi centro.

RAINER MARÍA RILKE:

Creedme,  
todo depende de esto:  
haber tenido,  
una vez en la vida,  
una primavera sagrada,  
que colme el corazón de tanta luz  
que baste para transfigurar  
todos los días venideros.

-

Nadie vive su vida.  
¿Quién entonces la vive?  
¿Son las cosas, que como melodía no tocada,  
en la tarde se quedan, como en arpas?  
¿Son los vientos que alientan de las aguas?  
¿Son las ramas que están haciendo señas?  
¿Son las flores que tejen los perfumes?  
¿Son las largas, vetustas alamedas?  
¿Son los calientes animales que andan?  
¿Son las aves que extrañas se remontan?  
¿Quién la vive?  
¿Tú, Dios, vives la vida?

-

¿Quién puede contenerte Dios?  
Porque Tú eres tuyo,  
no tocado por manos de ningún poseedor,  
cual vino aún no maduro,  
que, cada vez más dulce,  
se pertenece a sí.

-

Centro de todos los centros,  
núcleo de núcleos, la almendra,  
que se encierra en sí misma y endulza.  
Esta totalidad hasta las estrellas es la esencia  
de tu fruta: muéstrate agradecido.

-

Vivo mi vida en órbitas crecientes  
que se extienden por encima de las cosas del mundo.  
Estoy dando vueltas alrededor de Dios,  
alrededor de la antigua torre,  
y he estado dando vueltas durante mil años.  
Y todavía no sé si soy un halcón, una tormenta o una gran canción.

-

Y esperas, esperas que el Único  
prolongue tu vida hacia el infinito,  
al Poderoso, al Prodigioso,  
al despertar de la piedra  
las profundidades que vuelven a tí.

-

¿Cómo es posible vivir cuando los elementos  
de esta vida nos resultan completamente inalcanzables?  
Cuando somos sin cesar incapaces de amor,  
vacilantes ante la decisión e impotentes frente a la muerte.  
¿Cómo es posible existir?

-

Estoy hecho demasiado de una pieza  
para poder sufrir en un punto y en otro crear (...)  
tengo necesidad de verificar en mí un cambio decisivo,  
desde el fondo, desde la raíz,  
pues, de lo contrario,  
todas las maravillas del mundo serían en balde.

-

La gente me sienta mal (...) lo que pasa al final es que doy, doy, doy sin poseer, como un embaucador del sentimiento.

-

La fama es la suma de todos los equívocos que se acumulan en torno a un hombre.

-

No pongáis, oh jóvenes, vuestra valor  
en la prisa  
ni en el anhelo de volar.  
Todo es reposado:  
oscuridad y claridad,  
flor y libro.

-

Aparentamos vivir en la tierra como seres diferentes con diversos distintos.  
Pero tal y como cada gota de la lluvia es parte del océano, todos y cada uno de nosotros  
somos parte del océano de la conciencia, del cuerpo de Dios.  
Encontramos amor y paz interior en las profundidades de la más alta verdad que todos somos Uno, una familia.  
Deja atrás el equipaje del miedo, la envidia y el resentimiento,  
vuela, vuela con las alas de la comprensión para entrar en el territorio sin fronteras de la compasión.  
Ah, no ser aislado, no a través de la insignificante partición fuera de la ley de las estrellas.  
El interior, ¿Qué es sino un cielo encendido repleto de pájaros y profundidad con los vientos del retorno a casa?.

#### HORA SEVERA

Quien en este instante llora en algún lugar del mundo,  
y llora sin motivo en este mundo,  
llora por mí.

Quien en este instante ríe,  
en algún lugar de la noche,  
se ríe de mí.

Quien en este instante camina en algún lugar del mundo,  
y camina sin motivo,  
camina hacia mí.

Quien en este instante muere en algún lugar del mundo,  
y sin motivo muere en el mundo,  
me observa.

-

Porque Dios vive en el silencio.

He pensado que Dios no soporta el silencio como nosotros no soportamos nuestra soledad.

Dios ha decidido escribir un verso  
para desalojar las toneladas de silencio.

Y ese verso (Dios es un gran poeta, quizá el mejor poeta)  
inventó la palabra ,  
y así es que venimos nosotros a existir,  
por obra del insoportable silencio de Dios.

-

¿No es aquello que nos es más propio lo que menos conocemos?

-

Lo bello es el comienzo de lo terrible.

-

Libres nuestras almas, un día se encontrarán cuando corra a tu lado y te dé felicidad.

-

Porque si alguna cosa es culpa,  
lo es no multiplicar la libertad del ser amado,  
por toda la libertad de que uno es capaz.  
Sí, nosotros, cuando amamos  
sólo tenemos esto:  
dejarnos uno al otro,  
porque el retenernos nos es fácil  
y no hace falta aprenderlo.

-

“¿Quizá estamos “aquí” para decir casa, puente, manantial,  
puerta, árbol frutal, cántaro, ventana,  
y todo lo demás, columna, torre.....  
pero “decir”, comprenderlo, decir “así”,  
como las propias cosas nunca creyeron ser tan entrañablemente?

-

La Fuerza acudirá a tí a medida que la invoques.

-

No olvide nunca que pertenezco a la soledad,  
que no he de tener necesidad de nadie,  
que incluso toda mi fuerza nace de este desapego  
y suplico a los que me aman que amen mi soledad,  
de no ser así tendría que esconderme a sus ojos y a sus manos  
como un animal salvaje se esconde de la caza de sus enemigos.

-

No se deje engañar por la superficie. En lo profundo, todo es ley.

-

Cuanto más se es, más rico es todo lo que se vive.

-

.....Al crear, soy verdadero, y querría encontrar la fuerza para fundar toda mi vida sobre esa verdad,  
en esa infinita sencilla alegría que algunas veces me es dada (.....) Pero me sigue faltando la disciplina,  
el poder y deber trabajar que anhelo desde hace años. ¿Me falta fuerza? ¿Está enferma mi voluntad?  
¿Está en mi sueño que estorba toda acción? Pasan los días y, a veces, oigo caminar la vida y todavía no ha ocurrido nada,  
todavía no hay nada real en torno a mí. Y me vuelvo a dividir y flujo en trozos.  
Y sin embargo, querría entrar en un solo cauce y hacerme grande.

-

A MIMÍ ROMANELLI.

RILKE

En la vida hay muerte.....la muerte cuya implacable presencia sentimos en cada cambio al que sobrevivimos, porque hay que aprender poco a poco a morir. Debemos aprender a morir: esto es toda la vida.  
Preparar de lejos la obra maestra de una muerte digna y suprema, una muerte donde el azar no tenga cabida, una muerte bien hecha, muy feliz, entusiasta, como sólo los santos han sabido formar, una muerte largamente madurada, que con

sus propias manos borra su nombre odioso no siendo más que un gesto que devuelve al anónimo universo las leyes reconocidas y salvadas de una vida intensamente realizada.

Esta noción de la muerte me ordena soportar humildemente la pequeña muerte de cada día para hacerme digno de la que nos quiere grandes.

¿Porqué decir a nadie que cambio?

Si cambio, ya no soy el de antes y si soy otro que el que era, es evidente que ya no tengo relaciones.

Y por lo tanto ya no quiero escribir a extraños, a gentes que no me conocen.

-

CARTAS DEL VIVIR.

RILKE

Yo fluyo. Yo soy

-

Constatar una vez más que la mayoría de las personas se sirven de las cosas para hacer tonterías (como hacerse cosquillas)

en vez de mirarlas bien y preguntarse por su belleza. De aquí que la mayoría de las personas no sabe que el mundo es bello

y que las cosas más pequeñas -una flor diminuta, una piedra, una corteza, una hoja de abedul- irradian luz y son espléndidas.

Los mayores, con todos sus quehaceres y ansiedades, atormentándose por monadas, ya no perciben estas riquezas, que los niños, si son buenos y están atentos, muy pronto descubren y aman con todo su corazón. Sin embargo, lo mejor sería que todos se esforzaran por seguir siendo en esto como un niño, atento y bueno, inocente y piadoso en su corazón, y que estropearan el don de alegrarse de una hoja de abedul.

Porque, de la misma forma que lo grande es grande, lo pequeño es pequeño.

Una gran belleza eterna empapa el mundo entero, equitativamente repartida entre lo grande y lo pequeño.

En lo importante, en lo esencial, no hay injusticia en la tierra.

A medida que me voy haciendo mayor, más sé que hay mucha belleza esparcida por el mundo, que casi todo es belleza.

-

De hecho, en el fondo nadie puede ayudar a nadie. Esto es lo que se vuelve a aprender siempre y en todo conflicto y en cada confusión: que uno está solo. Esto no es tan malo como parece a primera vista. Porque es al mismo tiempo lo más positivo en la vida: que cada uno lo tiene todo en sí mismo, su destino, su porvenir, su espacio y todo su mundo. No es menos cierto que hay momentos también en que es difícil permanecer en sí mismo y aguantar.

Ocurre que, justo en los momentos en que más firmemente y, casi diría, más obstinadamente que nunca uno debería aferrarse a sí mismo, se adhiere a algo exterior. Demasiado a menudo sucede que, con ocasión de importantes acontecimientos, se traslada el centro propio desde uno mismo a algo extraño, a otro ser. Obrar así significa ir contra la más elemental ley del equilibrio. De aquí sólo pueden surgir dificultades y pesadumbres.

-

Toda vida en común sólo puede consistir en fortalecer dos soledades (...) y si dos seres se renuncian a sí mismos para encontrarse, ya no hay suelo bajo sus pies, y su vida conjunta es una conjunta caída.

-

Ni siquiera la muerte se deja fijar definitivamente (se corrompe y cambia a su manera)..... Vivir es justamente transformarse, y las relaciones humanas, que son lo esencial de la vida, son lo más mudable de todo, lo más fluctuante, y los verdaderos amantes son seres en cuya relación y contacto ningún momento es idéntico a otro:

seres entre quienes nunca tiene lugar algo habitual, sino lo puramente nuevo, lo inesperado, lo inaudito.

-

Recuerdo que mi sed de libertad y mis altibajos de sentimiento acerca de mí mismo, me arrojaron a extravíos y a sueños absolutamente ajenos a mi vida. Afortunadamente tuve suerte en mi trabajo. En él me reencontraba a mí mismo como hago ahora cada día.

Ya no me busco en ninguna otra parte. Así actuamos y así vivimos.

-

Ten ánimos porque todo se encuentra delante de tí y las épocas en las que pesan las dificultades nunca son tiempo perdido.

-

A pesar de las apariencias me parece que trabajo en lo invisible, en lo más invisible, en los fundamentos (....)

desbrozo el terreno para algo que se construirá algún día, una tarea perfectamente oscura, buena sólo para peones y jornaleros, como se piensa.

-

En el fondo hay que cerrarse ante las mejores palabras propias y adentrarse en la soledad. Porque la palabra debe hacerse hombre.

Tal es el secreto del mundo.....

-

Hemos de mantenernos en lo difícil, en lo que pesa. Esta es nuestra parte y nuestra herencia.

Hemos de adentrarnos tan hondamente en la vida que la soportemos y sea "para nosotros carga y peso", en torno nuestro no ha de haber placer, sino vida (...) Para muchos, es verdad, la vida se hace ligera, fácil, divertida.

Pero es así sólo porque ya no se la toma en serio, porque dejan de vivirla con autenticidad y de realizarla con su ser más propio.

Esto no es progreso en el sentido de la vida, sino renuncia a todas sus amplitudes y posibilidades.

Lo que se nos exige es amar lo difícil y aprender a soportarlo.

En lo difícil se encuentran las fuerzas amigas, las manos que operan en nosotros.

En lo difícil hemos de tener nuestras alegrías, nuestra dicha y nuestros sueños; allí se levantan ante la profundidad de ese trasfondo; allí comenzamos a atisbar qué bellas son.

Sólo en la oscuridad de lo difícil tiene sentido nuestra mejor sonrisa, allí comienza a brillar con su profunda y sonadora luz.

Y, en la luz que por un instante irradia, vemos las maravillas y tesoros que nos rodean.

-

...Vivo en aquella expectativa, en aquella despreocupación en que el pájaro nos precede.

-

La vida no nos gana, sino que se recibe con corazón agradecido, paso a paso, día a día.

-

Créame, no hay nada que me impresione tanto como lo que mi vida tiene de incomprensible, de excepcional, de milagroso.....

Y esto es tan verdad que en el pensamiento de dejar de escribir sólo me aplasta el hecho de no haber escrito

hasta el límite el contorno absolutamente prodigioso de esta existencia tan extrañamente conducida (...)

¿Me podrá entender si le digo que temo enturbiar, con cualquier clasificación o control un orden infinitamente superior, al que, en definitiva tras todo lo que he vivido, de dar la razón, incluso si me aniquilase?

-

Despierto a su belleza como un niño al que se le cuenta una bella historia.

No me encastille en un destino.

Hoy siento en mi el alma vibrante

La oración es una irradiación de nuestro ser repentinamente incendiado, es una dirección infinita y sin meta, un brutal paralelismo de nuestras aspiraciones que perforan el universo sin llegar a ningún sitio. ¡Oh, qué lejos me siento de esos avaros que antes de rezar preguntan si Dios existe!

Adhiérase a la vida, tan decidida como es usted, y ella no le rehusará nada, con tal de que crea en ella.

Me propongo hallar el origen de este "malestar", remontar su río hasta llegar a la fuente.

En mí, todo forma parte de un todo, de tal forma que me es imposible sufrir en una parte de mi persona y seguir creando en otra.

El dolor me arrebata el mundo y no me siento atraído por el sufrimiento. (...) Necesito un cambio en mí desde la raíz. De lo contrario, todas las maravillas del mundo serían vanas (...)

Mi destino y herencia es, por decirlo así, al margen de lo humano, proyectarme hacia lo más extremo, hacia los límites de la tierra (...) para dirigirse, no sé dónde, hacia el porvenir o a lo incomprensible.

Preguntas que tenían luz propia - son los grandes linajes de preguntas- ¿Y quién las ha contestado alguna vez? (...) ¿Cómo es posible vivir cuando los elementos de esta vida nos son completamente incomprensibles? Si somos incapaces para el amor, vacilantes en la decisión e impotentes ante la muerte ¿Cómo es posible existir? No he conseguido expresar en este libro, Maltus; elaborado bajo el más profundo sentido de la exigencia interior, todo mi asombro ante este hecho: que los seres humanos desde hace milenios, tratan con la vida (para no hablar de Dios) y al mismo tiempo se enfrentan a estas tareas primordiales, más inmediatas y únicas (pues, ¿qué otra cosa hemos de hacer, aún hoy y por cuánto tiempo aún?) tan novatos y perplejos, tan entre susto y disuasión, con tanta pobreza. ¿No es incomprensible? Mi extrañeza ante este fenómeno, cada vez que me abandono a ella, me empuja a la máxima consternación y luego a una especie de terror. No obstante, tras el terror hay algo cercano y más que cercano, algo tan intenso que, por la mera sensación, no sería capaz de distinguir si es ardiente o helado. (...) Me pregunto si no nos colocamos siempre, por decirlo así, a la espalda de los dioses, no separados de su cara radiante y excelsa más que por ellos mismos, muy cercanos a la expresión que añoramos, estando precisamente detrás de ella. (...) ¿Le desconcierta que diga Dios, o los dioses, y que con estas expresiones se pretenda nombrar lo total? Admita, sin embargo, lo suprasensible. Convengamos que el ser humano, desde el origen, ha formado dioses en los cuales estaban contenidos sólo los aspectos muertos y amenazadores, anonadantes y terribles del ser, la violencia, la cólera, lo desconocido, lo extraño, si usted quiere, pero admitido en una cierta medida, de tal forma que se consentía, se soportaba e incluso se reconocía en aras de un determinado y misterioso parentesco e interrelación: se era también eso, sólo que por el momento no se sabía iniciar nada partiendo de esta dimensión de la propia experiencia de la vida.

Eso era demasiado grande, peligroso y múltiple, crecía por encima de uno hacia un desbordamiento de significado.

Te lo suplico, dale una pequeña tregua a tu dolor. Mira, ese dolor es también la vida,  
la misma que nos ha conducido a las cimas de nuestros corazones, y no puedes  
acusarla de crueldad  
sin reprocharle al mismo tiempo cuán generosa ha sido. (...) lo hemos de  
intentar. Intento hacer todo lo que está en mi mano, me esfuerzo.  
Tales gracias no se reciben sino a costa de extraer una más firme convicción de  
la vida. Y a la vida, incluso entre lágrimas, hemos de celebrarla.

-

.....Pero de momento no pienses demasiado en ello y, en horas de niebla, no te  
des permiso para enjuiciar la vida,  
puesto que esa misma niebla no te permite verla en toda su amplitud y vastedad.

-

Cualquier libro, como también toda exhortación, son impotentes ante lo decisivo  
si aquél que ha sido tocado  
en lo íntimo no ha sido preparado por lo imprevisible a acogerlo, a asimilarlo  
más hondamente, si la hora de regreso a sí mismo no ha sonado todavía.  
En cambio, cuando es así, basta una nonada para hacerle volver al hogar de la  
conciencia.

-

¡La fe!.... la fe no existe, estaría tentado a decir. Sólo el amor.  
Lo que de ordinario se entiende por fe, a saber, forzar al corazón a que crea  
que es verdad algo, no tiene sentido.  
De antemano hay que encontrar a Dios en algún sitio, "sentirlo" infinita,  
absoluta, inmensamente presente, tanto si lo que se experimenta hacia Él es  
temor,  
extrañeza, pavor o simplemente amor, no importa demasiado -pero la fe que la  
fuerza a estar con Dios no tiene lugar donde se ha iniciado  
este descubrimiento que ya no puede interrumpirse, sea cual sea el lugar donde  
haya comenzado-.  
Y usted, que es judía, con esa experiencia inmediata y ese antiguo terror de  
Dios en la sangre, no tendría que preocuparse de ninguna "fe",  
sino simplemente sentir la suya.

-

La religión es algo infinitamente simple, ingenuo. Es en el despliegue total del  
universo una dirección del corazón.

-

Sobre mi juventud, constato que "tuve que" huir.

-

No deseo que los jóvenes hallen en esos escritos (de Rilke) el aliento para  
rebelarse o liberarse,  
la fuerza que les induzca a dar el salto y huir de lo que les rodea y les exige  
algo.  
Más bien me gustaría (...) que huyesen no hacia el exterior, sino hacia dentro,  
no tanto para resistir la presión de las circunstancias como utilizándolas para  
penetrar gracias a ellas,  
en un nivel más denso, más profundo, más original de la propia naturaleza.

-

(...) Este deseo de tomarse la vida con más gravidez, con mayor seriedad, que  
llena mis libros, no es melancolía(...)  
Es un intento de verificar el auténtico valor de las cosas en la piedra de toque  
del corazón, más que con desconfianza o al azar.  
¡Ningún rechazo, ninguno! Al contrario ¡una adhesión infinita, una adhesión  
eterna al ser aquí y ahora!

-

Has de saber tú misma cómo encontrar lo excepcional que sólo será válido para ti.

-

Quizá, el gran secreto de la muerte, y posiblemente su más profunda relación con nosotros, consista en que al golpearnos en un ser al que hemos amado y venerado, no puede herirnos sin alzarnos al mismo tiempo hacia una comprensión más acabada tanto de ese ser como de nosotros mismos.

-

....La muerte es una "amiga", nuestra más honda e íntima amiga, la única, quizás a la que nuestra conducta y nuestras indecisiones nunca, nunca extravían. (...)

La vida dice siempre a la vez sí y no. En cambio, la muerte es la verdadera afirmadora. Ella sólo dice sí. Y lo dice ante la Eternidad.

-

Piense en todas las pequeñas imágenes y en sus leyendas. Reconocer y afirmar los dos aspectos del mundo:

sueño y vigilia, luz y oscuridad, voz y silencio...."la presencia y la ausencia".

Todos los contrarios aparentes coinciden en un punto, en un sitio, que cantan en un lugar el himno de sus bodas.

-

Quien no se adhiere, quien alguna vez no aplauda decididamente lo que la vida tiene de terrible, nunca entrará en posesión de los indecibles, se quedará al margen y en el día decisivo no será ni un muerto ni un vivo.

Manifestar la "identidad" de lo terrible y de lo Radiante, de estas dos caras de una misma y divina cabeza, de esa "única" cara que no se divide sino a causa de la distancia o de las disposiciones de quien la mira.....

tal es la idea, tal es el sentido.....(de los sonetos de Orfeo)

-

Lo tangible se nos escapa, se transforma, en vez de poseer, aprendemos la relación y nace un anonimato, una inefabilidad que, para ser total y sin escapatoria, ha de comenzar de nuevo en Dios.

-

No me gustaría que tu corazón me buscara donde ya no estoy. Con ello no me perderás, al contrario, incluso tu impulso hacia mi antigua alma no puede desencadenarse si no sabes cómo ha evolucionado. (...) En la "querida tierra de Dios" todo es hermoso, pero, "distintamente hermoso".

REQUIEM            RILKE

Yo tengo muertos y los dejé,  
y estaba asombrado viéndolos tan confiados,  
tan rápidamente habitando su estar muerto, tan justos,  
tan distintos a su fama.

-

Tu pides. (...) ¿Qué es lo que pides?

-

Y no decía: Esto soy yo, no, decía: Esto es.

-

El tiempo es como la recaída de una larga dolencia.

Porque este sufrimiento ya dura en demasía, y nadie lo soporta: es demasiado difícil para nosotros el confuso sufrir  
del amor falso que, construyendo como la costumbre sobre la prescripción, se llama a sí mismo derecho y lozanea en la injusticia.  
¿Dónde hay un hombre que tenga derecho a poseer?  
¿Quién puede ser dueño de lo que no se sostiene?

Mira, nosotros nos deslizamos no sabiendo cuándo, hacia atrás, desde nuestro progreso, hacia alguna cosa en que nunca pensamos, en la que nos enredamos como en un sueño, y en la que sin despertarnos nos morimos.

Nadie pasa de ahí (...) porque en algún lugar hay una vieja enemistad entre la vida y la gran tarea.

¿Esto fue tan aligerante como pensaste, o es que el ya no vivir fue aún muy distante del estar muerto?

....si por lo menos tu camino te hubiese conducido (...) donde el día sencillamente se realiza.

¡Oh, vieja maldición de los poetas, que se lamentan cuando deberían hablar, que siempre juzgan sobre su sentimiento en lugar de formarlo; que siempre creen que lo que en ellos es triste o alegre, lo sepan y lo puedan lamentar o celebrar en un poema! Usan del idioma como los enfermos, llenos de ayes, para describir dónde les duele, en vez de transformarse duramente en las palabras, como el cantero de una catedral se transmuda tercamente en la indiferencia de una piedra. Esto es la salvación. Si sólo "una" vez hubiese visto cómo entra el destino en los versos y cómo no vuelve, cómo en ellos se hace imagen y nada más que imagen (...) entonces hubiese perseverado. Pero esto es mezquino, pensar lo que no fue.

Lo que acontece lleva tal delantera sobre nuestro opinar, que nunca lo alcanzamos y jamás llegaremos a saber cómo fue verdad.

Las grandes palabras de los tiempos en que el suceder aún era invisible no son para nosotros.

¿Quién habla de victorias? Salir airosamente lo es todo.

No quería a nadie.  
Pues querer era angustia,  
¿Comprendes?, entonces,  
yo no era nosotros,  
y era mucho mayor que un hombre,  
y era  
como si yo mismo fuese el peligro,  
y dentro de él  
yo fuese la almendra.

Hablabais y reíais, y sin embargo nadie estaba en el hablar ni en el reír.

Aquí cada uno es como una fresca bebida. Aún no he visto a los que nos beben.

En verdad, la más evidentes de las dichas sólo se nos da a conocer cuando la transformamos en nuestro interior.

ELEGÍAS RILKE

Definición de gloria por Rilke:

"la suma de todos los errores que se forman alrededor de un hombre nuevo"

La muerte es el "lado de la vida" apartado y no iluminado por nosotros, nosotros debemos ensayar el logro de la máxima conciencia de nuestra existencia, que está domiciliada en ambos ámbitos ilimitados, nutrida de ambos inagotablemente.....

La verdadera forma de vida alcanza ambas regiones; la sangre de la máxima circulación empuja por ambas.

No hay ni un allende ni un aquende, sino la gran unidad en la cual están domiciliados los seres que nos superan, los ángeles....

Nosotros, estos de aquí y de hoy, no estamos ni un momento satisfechos en este mundo temporal ni atados a él.

Lo perecedero cae por todas partes en un ser profundo.

1<sup>a</sup> elegía:

¿Quién, si yo gritase, me oiría desde los órdenes angélicos?  
Y suponiendo que un Ángel me cogiese de repente contra su corazón: me desharía por su más fuerte existencia. Porque lo bello no es más que el comienzo de lo terrible, ese grado que todavía soportamos; y lo admiramos tanto porque, como al desaire, desdeña aniquilarnos.

Todo Ángel es terrible.

Y así, me contengo y trago el reclamo de un oscuro sollozo. ¡Ay! ¿A quiénes somos capaces de usar? Ni a los hombres ni a los ángeles; y las bestias, más perspicaces, ya advierten que no estamos muy seguros en este mundo interpretado. Nos queda, quizá un árbol a la vera de la pendiente, que pudiésemos ver de nuevo, cada día.

¿No es ya el tiempo de que nos libremos amorosamente del amado, y de que, vibrantes lo resistamos: tal como a la cuerda la flecha para que en la tensión del salto se "supere" a sí misma?  
Porque no existe el detenerse.

Escucha la brisa, escucha el incesante mensaje que se forma de silencio.

En verdad que es extraño no habitar ya la tierra,  
no ejercer ya costumbres apenas aprendidas,  
no dar a las rosas y a otras cosas propiamente prometedoras  
la significación de porvenir humano;  
no ser ya lo que uno fue en manos infinitamente angustiosas,  
y hasta abandonar el propio nombre como un trizado juguete.  
Es extraño no seguir deseando los deseos.  
(...) El estar muerto es penoso.

Los ángeles (se dice) no saben a menudo si andan entre los vivos o los muertos

Uno se desacostumbra suavemente a lo terreno,  
del mismo modo que, con placidez,  
se emancipa de los pechos maternos.

2<sup>a</sup> elegía:

Nosotros, cuando sentimos, nos dispersamos.

¿Es verdad que los ángeles  
atrapan únicamente lo suyo,  
lo que de ellos emana:  
o a veces en ellos, como por descuido,  
un poco de nuestro ser? (...)  
Los árboles "están", las casas  
que habitamos aún subsisten. Únicamente nosotros  
volamos por delante de todo  
como un correr del aire.

4<sup>a</sup> elegía:

No conocemos el contorno del sentir,  
sino tan sólo lo que le forma desde fuera.

Por encima de nosotros actúa entonces el Ángel. Mira, ¿no debían de sospechar  
los moribundos cómo todo lo que nosotros aquí  
hacemos está lleno de pretexto?  
Nada es en sí mismo.

6<sup>a</sup> elegía:

....Pero nosotros nos demoramos.  
¿Ay! Florecer es nuestra gloria, y, traicionados,  
entramos en el interior tardío de nuestro fruto finito.

7<sup>a</sup> elegía:

Los hundidos aún buscan siempre tierra (...)  
No creáis que el destino sea más que la  
densidad de la infancia; (...)  
¡respirando hacia lo libre después de  
un feliz correr sin meta!  
Estar aquí es maravilloso.

Porque por una hora, cada cual ha sido,  
quizá no una hora entera,  
un instante apenas mensurable  
con las medidas del tiempo,  
entre dos momentos,  
cuando ella tenía existencia. Todo.  
Las venas colmadas de existencia.  
Únicamente nosotros olvidamos con facilidad  
lo que el viento reidor  
no nos confirma o envidia.  
Visiblemente queremos alzarlo,  
si bien la fortuna más evidente  
sólo se nos revela cuando la transformamos  
dentro.  
En ningún sitio, amada, será mundo,  
sino dentro.  
Nuestra vida transcurre en el  
transformarse.  
Y siempre menos se desvanece lo exterior.  
-

Lo inmediato está lejos para los humanos.  
Que esto no nos perturbe, pero que nos  
ayude a conservar en nosotros la  
forma aún no reconocida. Esto "estaba"  
una vez entre los humanos,  
estaba en el centro del Destino,  
en el destructor; estaba en el centro  
de los caminos inciertos, como dotado de ser.  
Y atraía hacia sí las estrellas desde los  
cielos seguros. Ángel,  
a ti aún te lo muestro, ¡ahí! En tu mirar  
esté ello,  
finalmente salvado,  
ahora finalmente erguido.

#### 8<sup>a</sup> elegía:

Con todos los ojos ve la criatura  
"lo Abierto". Sólo los nuestros están como vueltos  
y colocados completamente alrededor de ella,  
como trampa, en torno a la libre salida.  
Lo que "está" fuera lo sabemos únicamente  
por el rostro del animal; porque ya el niño  
tierno lo volvemos y  
constreñimos a que vea por la espalda  
lo formado, no lo "Abierto", que tan  
profundo está en el rostro de la bestia.  
Libre de la muerte. Nosotros sólo "a ella"  
vemos; el libre animal siempre tiene  
tras sí su ocaso, y delante de sí a Dios,  
y cuando avanza, camina entonces dentro  
de la Eternidad, como manan las fuentes.  
"Nosotros" no tenemos jamás, ni un solo día,  
el espacio puro ante nosotros, en el que  
los flores se despliegan infinitamente. (...)  
Cuando niño, uno se pierde escondidamente por esto  
y le acuden y espabilan. O tal se muere y "lo es".  
Porque cerca de la muerte, uno ya no la ve,  
sino que mira atónito "hacia fuera", quizá  
con una gran mirada animal.  
-

¿Quién nos ha dado la vuelta a fin de que,  
hagamos lo que hagamos, estemos en la actitud  
de uno que se marcha? (...) así vivimos y  
siempre nos despedimos.

9<sup>a</sup> elegía:

¿Porqué, cuándo es posible pasar el  
plazo de la existencia? (...)  
(como la sonrisa de un viento) ¿Porqué, entonces, forzar  
lo humano y evitando el Destino, anhelarlo?... ¡Oh! No porque "exista"  
felicidad, esa precipitada ventaja de una  
pérdida cercana. No por curiosidad, o por  
el ejercicio del corazón, que "existiría"  
también en el laurel....

-

Pero porque el estar aquí es mucho (...)  
Pero este haber sido "una vez",  
aunque solamente una vez:  
haber sido "terrestre", parece irrevocable.  
Y, así, nos apresuramos y queremos lograrlo,  
queremos contenerlos en nuestras manos  
sencillas.  
Queremos llegar a serlo.

-

Alábale al Ángel el mundo.....  
Dile las cosas.....  
Muéstrale de qué manera puede ser  
una cosa feliz, inocente y nuestra, y  
muéstrale..... estas cosas cuyo vivir es  
desfallecimiento, comprenden que tu las  
alabes; perecederas, confían en nosotros,  
los más efímeros, como capaces de salvar.  
Quieren que nos obliguemos a transmutarlas del  
todo, en nuestro corazón invisible- ¡oh, infinitamente-  
en nosotros! Quienesquiera que seamos al final.

10<sup>a</sup> elegía:

¡Que yo, a la salida del saber sombrío, alce algún día mis cantos de júbilo y  
gloria a los ángeles afirmativos!

SONETOS A ORFEO XXII RILKE

Vivimos de modo trepidante.  
Mas debéis tomar el paso del tiempo  
como cosa sin importancia  
entre lo que para siempre permanece.  
Lo que transcurre aprisa,  
pronto ha de pasar,  
tan sólo lo que queda  
nos inicia.  
No pongáis, oh muchachos, vuestro arrojo  
en la velocidad,  
ni en el empeño de volar.  
Las cosas son morosas:  
oscuridad y claridad,  
la flor y el libro.

-

Si amargo te es beber, tórnate vino.

Vivo mi vida en círculos crecientes,  
que encima de las cosas se dibujan.  
El último quizá no lo complete  
pero quiero intentarlo.  
Giro en torno de Dios, de la torre antiquísima,  
durante miles de años voy girando.  
Todavía no sé: ¿soy halcón, soy tormenta,  
o bien un gran cántico?

-

Amo de mi existencia las horas tenebrosas  
en que se profundizan mis sentidos,  
en ellas he hallado, como cartas antiguas,  
mi vida cotidiana ya vivida,  
lejana y superada, como vieja leyenda.  
En ellas he aprendido que una segunda vida  
inmensa, intemporal, de amplios espacios tengo.  
Y a veces soy cual árbol maduro y susurrante,  
que alguna vez sobre la tumba cumple  
el raro sueño aquel, que el antiguo muchacho  
(en torno al cual se empujan sus cálidas raíces)  
perdió en tristezas y en canciones.  
Si a veces te molesto, Dios cercano;  
con duros golpes, en la larga noche,  
es porque rara vez tu respirar escucho  
y sé que sólo estás en la gran sala.  
Y si algo necesitas, ya no hay nadie  
que a tu palpar alcance una bebida.  
Yo siempre escucho. Da un pequeño aviso.  
Muy cerca de Tí estoy.  
Sólo un delgado muro existe entre nosotros  
y es por azar; pues podría suceder  
que a una llamada, tuya o de mi boca,  
llegara a derrumbarse  
sin rumor ni sonido.

-

Con voz fuerte "vivir",  
en voz baja "morir" dijiste;  
y repetías siempre: "Ser".

-

Tú, oscuridad de la que yo desciendo,  
te amo más que a la llama  
que delimita el mundo,  
porque está brillando,  
tan sólo para un ámbito  
fuera del cual no hay ser que la conozca.  
Pero la oscuridad lo abarca todo:  
formas y llamas, animales, yo,  
tal como lo has apresado:  
personas y poderes.....  
y puede ser: una energía inmensamente  
se mueve junto a mí.  
Creo en las noches.

-

Señor, sin ira y sin miedo;  
así es como te quieren los chiquillos.

-

Estoy demasiado solo en el mundo,  
pero no lo bastante para santificar cada hora.  
Soy demasiado insignificante en el mundo,  
pero no lo bastante pequeño  
para ser como una cosa ante Ti,  
oscura e inteligente.  
Quiero mi voluntad y quiero acompañar mi voluntad  
por los caminos, hacia la acción;  
y quiero en tiempos silenciosos,  
como vacilantes, cuando algo se acerca,  
estar entre los sabios, o estar solo.

-

Aunque no lo queramos: Dios madura.

-

Mi vida no consiste en la hora abrupta,  
donde me ves apresurarme tanto.  
Yo soy un árbol ante mi trasfondo,  
sólo soy una de mis muchas bocas,  
y aquella que se cierra más temprano.  
Soy el silencio que hay entre dos notas  
que sólo con esfuerzo se toleran:  
porque la nota "muerte" quiere elevar su tono.  
Pero en la pausa oscura, estremecidas,  
se concilian ambas.  
Y queda, hermosa, la canción.

-

Dios, eres grande.  
Eres tan grande, que ya no soy nada,  
en cuanto a Ti me acerco.  
Tu oscuridad es tanta,  
que mi luz tan pequeña  
ningún sentido tiene al lado de tu borde.  
Tu voluntad avanza como una ola  
donde todos los días acaban por ahogarse.  
Solamente se eleva mi ansia a tu barbilla,  
y ante Ti se coloca,  
como el ángel más grande:  
extraño y como pálido,  
y aún sin redimir,  
y te tiene las alas.

-

¿Qué harás, oh Dios? Yo tengo miedo.

-

Solamente en el tiempo es posible saber.  
Tú eres el inconsciente oscuro de eternidad a eternidad.

-

Yo lo sé: tu eres Aquél, enigmático,  
en torno a quien el tiempo dudando se paraba.

-

Y Dios me dio el mandato de construir:  
porque yo soy el rey del tiempo.  
Pero para Ti sólo soy el gris  
cómplice de tu soledad.  
Yo soy el ojo con la ceja....  
que mira sobre mi hombro  
de eternidad a eternidad.

-

Tú puedes ver que soy alguien que busca.  
Uno, que tras sus manos oculto va, y  
como un pastor, uno que  
sueña completarte y  
que Él también completarse podrá.

-  
Así quiero nombrar las cosas que hay en Ti, con humildad y sencillez.

-  
Deja que te suceda lo bello y lo terrible.  
Sólo hay que andar:  
ningún sentimiento es remoto.  
No dejes que te aparten de mi lado.  
Cercana está la tierra,  
a la que llaman vida.  
La reconocerás por su gran seriedad.  
Dame la mano.

-  
Que hace un instante no existía yo,  
¿lo sabes? Y contestas tú que no.  
y siento que si no sé apresurarme  
puedo no pasar nunca.

-  
Sé ahora humilde como una cosa,  
madurada hasta ser realidad pura;  
para Aquél, de quien se hablaba,  
cuando te agarre, te perciba.

-  
Y yo estaba disperso.....y me bebía todo bebedor.

-  
Yo me era extraño. (...)  
....añoro alguna ligadura  
alguna comprensión unificada  
que me abarque como una sola cosa; (...)  
Yo me cuento, mi Dios, y Tú,  
Tú tienes el derecho a disiparme.

-  
Y así, Dios mío, es toda noche;  
siempre hay algunos que se han despertado  
y andan y andan, y no te encuentran. (...)  
has de oírlos llorar; porque llorando están.  
Yo te busco, porque ellos pasan  
ante mi puerta.

-  
Apágame los ojos: puedo verte;  
ciérrame los oídos: puedo oírte;  
y aún sin pies puedo andar en busca tuya,  
sin boca puedo conjurarte.  
Ampútame los brazos, y te agarro,  
como con una mano, con el corazón mío;  
detén mi corazón, y latirá el cerebro,  
te llevaré sobre mi sangre.

-  
Ese mundo ha pasado: porque tú eres.

¿Quién puede contenerte, Dios?  
Porque Tú eres Tuyo,  
no tocado por manos de ningún poseedor,  
cual vino aún no maduro,  
que, cada vez más dulce,  
se pertenece a sí.

-  
No soy aún experto en el dolor.

-  
No soy el dueño de mi boca.

-  
Pues pobreza es fulgor, muy grande, desde dentro.

-  
Pues lo mismo que al viento, nada te pertenece.

-  
Tu eres el exiliado silencioso que no ha vuelto ya nunca a entrar en este mundo:  
excesivo y pesado para cualquier tarea.

-  
Están tan quietos; casi iguales que las cosas.

-  
¿Quién soy yo? Transformo y me transformo.

-  
Transformación de la voluntad. Que sea inspirada en llamas.

-  
De modo que no has de temer nada....  
si surge ante ti la tristeza,  
la mayor que nunca hayas visto,  
si una ansiedad, como la luz y las sombras de las nubes,  
se apodera de tus manos y de todo tus ser.  
Has de darte cuenta de que está sucediendo algo,  
de que la vida no te ha olvidado,  
de que te sostiene en sus manos y que no te dejará caer.  
¿Porqué quieres excluir de tu vida toda tranquilidad,  
sufrimiento o depresión, si, al fin y al cabo, ç  
desconoces la clase de trabajo que esas circunstancias  
están realizando en tu interior?

FERNANDO PESSOA:

No soy nada. No quiero ser nada, pero conmigo van todas las ilusiones del mundo.  
-

Para ser grande, sé entero: nada  
tuyo exageres o excluyas.  
Sé todo en cada cosa. Pon cuanto eres  
en lo más nimio que hagas.  
Así en cada lago la luna toda  
brilla, porque alta vive.

-  
¡Ah! ¿Quién me salvará de existir?

Entre la vida y yo hay un cristal tenue.  
Por más claramente que vea y comprenda la vida,  
no puedo tocarla.

LIBRO DEL DESASOSIEGO. FRAGMENTO 188

De repente, como si un destino médico me hubiese operado de una ceguera antigua con grandes resultados súbitos, levanto la cabeza, desde mi vida anónima, al conocimiento claro de cómo existo. Y veo que todo cuanto he hecho, todo cuanto ha pasado, todo cuanto he sido, es una especie de engaño y de locura. Me maravillo de lo que he conseguido no ver.

Extraño cuanto he sido, y ver que, a fin de cuentas, no soy. Miro, como una extensión al sol que rompe nubes, mi vida pasada, y noto, con un pasmo metafísico, cómo todos mis gestos más seguros, mis ideas más claras y mis propósitos más lógicos no han sido al final mas que borrachera nata, locura natural, gran desconocimiento.

Ni siquiera he representado. Me han representado. He sido no el actor, sino sus gestos.

Todo cuanto he hecho, pensado, sido, es una suma de subordinaciones a un ente que creí mío porque actué de él para fuera, o de un peso de circunstancias que supuse ser el aire que respiraba. Soy, en este momento de ver, un solitario súbito que se desconoce desterrado, donde se encontró siempre ciudadano. En lo más íntimo de lo que he pensado, no he sido yo. Me asalta, entonces, un terror sarcástico de la vida, un desaliento que traspasa los límites de mi individualidad consciente. Sé que he sido error y extravío, que nunca he vivido, que he existido tan sólo porque he llenado tiempo con conciencia y pensamiento. Y mi sensación de mí es la de quien despierta de un sueño de sueños reales, o la de quien es liberado por un terremoto de la poca luz de la cárcel a la que se había acostumbrado.

Me pesa, verdaderamente me pesa, como una condena a conocer esta noción repentina de mi individualidad verdadera, de esa que anduvo siempre viajando somnolientamente entre lo que se siente y lo que se ve.

Es tan difícil describir lo que se siente cuando se siente que realmente se existe y que el alma es una entidad real, que no sé cuales son las palabras humanas con que poder definirlo. No sé si tengo fiebre de ser un dormidor de la vida.

Sí, repito, soy como un viajero que se encontrase de repente en una villa extraña sin saber cómo ha llegado allí; me acuerdo de esos casos de los que pierden la memoria (desde la nociencia y la conciencia) y me despierto ahora en medio del puente, asomado al río, y sabiendo que existo más firmemente de lo que he sido hasta aquí.

Pero la ciudad me resulta desconocida, las calles nuevas, y el mal sin cura. Espero, pues, asomado al puente, que se me pase la verdad, y que me restablezca nulo y ficticio, inteligente y natural.

Ha sido un momento y ya ha pasado. Ya veo las muebles que me rodean, los dibujos del papel viejo de las paredes, el sol por las ventanas polvorrientas. He visto la verdad un momento. He sido un momento, con conciencia, lo que los grandes hombres son con la vida. Recuerdo sus actos y sus palabras, y no sé si han sido también verdaderamente tentados por el demonio de la Realidad.

No saber de sí es vivir. Saber mal de sí es pensar: saber de sí, de repente, como en este mundo lustrado, de la palabra mágica del alma.

Pero una luz súbita lo abrasa todo, lo consume todo. Nos deja desnudos hasta de nosotros.

Ha sido sólo un momento, y me he visto. Después ni siquiera sé decir ya lo que ha sido.

Y, por fin, tengo sueño, porque, no sé porqué, creo que el sentido es dormir.

-

Solo, en el silencio cercado por el son brusco del mar,  
quiero dormir sosegado, sin nada que desear,  
quiero dormir en la distancia de un ser que nunca se perteneció,  
tocado por el aire sin fragancia de la brisa de un cielo cualquiera.

-

Preciso es serse natural y calmo  
en la felicidad o en la infelicidad,  
sentir como quien mira,  
pensar como quien anda,  
y cuando se va a morir, acordarse de que el día muere  
y que el poniente es bello y es bella la noche que permanece...  
Así es y así sea.

-

Si quisieren que yo tenga un misticismo,  
está bien: lo tengo.

Soy místico, mas sólo con el cuerpo.  
Mi alma es simple y no piensa.  
Mi misticismo es no querer saber.  
Es vivir y no pensar en ello.  
No sé qué es la naturaleza: la canto.  
Vivo en la cima de un otero  
en una casa encalada y solitaria,  
y esa es mi definición.

-

Suave es vivir solo.  
Grande y noble es siempre  
vivir sencillamente.  
Deja el dolor en las aras  
como exvotos a los dioses.  
Observa de lejos la vida.  
Nunca la interroges.  
Ella nada puede  
decirte. La respuesta  
está más allá de los dioses.  
Mas serenamente  
imita al Olimpo  
en tu corazón.  
Los dioses son dioses  
porque no se piensan.

-

Cada uno de nosotros -opina el poeta-  
debe vivir su propia vida,  
aislándose de los demás y buscando tan sólo  
dentro de una sobriedad individualista,  
lo que le place o agrada.  
No debe perseguir os placeres violentos,  
y no debe rehuir las sensaciones dolorosas que nos sean extremas.

-

La vida nos vivió, no nosotros a la vida.  
Nosotros, como liban la abejas,  
miramos, hablamos y poseímos.  
Los árboles crecen mientras duramos.  
Amamos a los dioses como el que ve pasar un barco.  
Nunca enterados de estar enterados,  
nosotros pasamos.

-

Lo que ha sido es Nada y recordar es no ver.

Saber que no me recuerdo es despertar.

-

Hay metafísica bastante en no pensar en nada.

¿Qué pienso yo del mundo?

¡Qué sé yo lo que pienso del mundo!

Si me volviera loco pensaría en ello.

¿Qué idea tengo yo de las cosas?

¿Qué opinión tengo yo sobre las causas y efectos?

¿Qué he meditado yo sobre Dios y el alma  
y sobre la creación del Mundo?

No sé Pensar en eso es para mí cerrar los ojos  
y no pensar. Es correr las cortinas  
de mi ventana (que no tiene cortinas).

¿El misterio de las cosas? ¡Qué sé yo del misterio!

El único misterio es que haya gente que piense en el misterio.

Quien está al sol y cierra los ojos  
empieza a no saber lo que es el sol  
y a pensar muchas cosas llenas de calor.  
Pero al abrir los ojos y ver el sol,  
no puede ya pensar en nada,  
porque la luz del sol es más valiosa que los pensamientos  
de todos los filósofos y todos los poetas,  
la luz del sol no sabe lo que hace  
y por eso no es equivoca y es común y buena.

¿Metafísica? ¿Qué metafísica tienen aquellos árboles?

La de ser verdes y tener copas y ramas  
y dar fruto a su hora, lo que no nos hace pensar,  
a nosotros, que no sabemos darnos cuenta de ellos.

¿Pero qué mejor metafísica que la suya,  
que es la de no saber para qué viven,  
ni saber que lo ignoran?

"Constitución íntima de las cosas"...

"Sentido íntimo del Universo"...

Todo esto es falso, todo esto no quiere decir nada.

Es increíble que se pueda pensar en tales cosas.

Es como pensar en fines y razones cuando empieza a rayar la mañana,  
y por la parte aquella de los árboles  
un vago oro lustroso va perdiendo la oscuridad.

Pensar en el sentido íntimo de las cosas  
es excesivo, como pensar en la salud  
o llevar un vaso al agua de los manantiales.  
El único sentido íntimo de las cosas  
es no tener sentido íntimo alguno.

No creo en Dios porque no lo vi nunca.

Si él quisiera que yo creyera en él,  
seguro que vendría a hablar conmigo  
y cruzaría mi puerta  
diciéndome: "¡Aquí estoy!"

(Esto tal vez suene ridículo a oídos  
de quien, por no saber lo que es mirar las cosas,  
no comprende a quien habla de ellas  
con el modo de hablar que enseña el reparar en ellas.)

Mas si Dios es las flores y los árboles  
y los montes y el sol y la luz de la luna,  
entonces creo en él,  
entonces creo en él a todas horas,  
y todo mi vida es oración y es misa,  
y es una comunión con los ojos y por los oídos.  
Pero si Dios es las flores y los árboles  
y los montes y la luz de la luna y el sol,  
¿Porqué le llamo Dios?  
Le llamo flores y árboles y montes y sol y luz de luna;  
porque si él, para verlo yo, se hizo  
sol y luz de luna y flores y árboles y montes,  
si él se me aparece en forma de árboles y montes  
y luz de luna y sol y flores  
es que él quiere que lo conozca yo  
como árboles y montes y flores y luz de luna y sol.

Y por eso yo le obedezco  
(¿Qué más sé yo de Dios que él de sí mismo?),  
Le obedezco viviendo, de manera espontánea,  
como quien abre los ojos y ve,  
y lo llamo luz de luna y sol y flores y árboles y montes,  
y lo amo sin pensar en él,  
y lo pienso cuando veo y oigo,  
y ando con él a todas horas.

-

Mientras la vida no me canse,  
dejo pasar por mí la vida  
siempre que pueda seguir siendo yo mismo.  
¿Qué importa a aquél a quien ya nada importa  
que éste gane o que pierda aquél otro,  
si la aurora sigue siempre rayando,  
si cada año con la llegada de la primavera  
aparecen las hojas  
y cesan cuando llega el otoño?

Y lo demás, las otras cosas que los seres humanos añaden a la vida  
¿Qué añaden a mi alma?  
Nada, excepto el deseo de indiferencia  
y la suave confianza en la hora huidiza.

-

Viven en nosotros innumerables otros;  
si pienso o siento, ignoro  
quién es quien piensa o siente.  
Soy tan sólo el lugar  
donde se sienta o piensa.  
Más almas que una tengo.  
Hay más yoes que yo mismo.  
Existo sin embargo  
indiferente a todos.  
Consigo que se callen: yo hablo.  
Los cruzados impulsos  
de lo que siento o no  
disputan en quien soy.  
Los ignoro. Nada pueden dictar  
a quien me sé: yo escribo.

-

El recuerdo es una traición a la Naturaleza,  
pues la Naturaleza de ayer no es Naturaleza.

-

Morir es acordarnos de que olvidamos algo.

La idea de Dios es un telón de teatro (...)

Morir es morirnos.

(El horror de morir es el de morirnos.)

¿Quién sabe si dos líneas paralelas no llegan a encontrarse cuando las perdemos de vista?

-

El más antiguo alimento de mi infancia se encontraba en las numerosas novelas de misterio y de horribles aventuras

Aquellos libros que suelen llamarse libros para niños y que lidian con experiencias excitantes poco me interesaban.

Llevando una vida saludable y natural, no conseguían despertar mi simpatía.

Mi interés no se orientaba a lo probable sino a lo increíble, ni siquiera a lo imposible por el grado de dificultad, sino por lo imposible por naturaleza.

Mi infancia fue tranquila (...), tuve una buena educación.

Pero desde que tuve conciencia de mí mismo, me di cuenta de que tenía una tendencia innata para la mixtificación, para la mentira artística.

Añádase a todo esto un gran amor por lo espiritual, por lo misterioso, por lo oscuro, lo que, a fin de cuentas, no era sino una forma y una variante de aquella otra característica mía, y se habrá completado la visión intuitiva de mi personalidad.

-

Todas las cosas son un enigma para mí  
que nace de repente de las mismas evidencias,  
y sus preguntas incessantes van consumiendo  
mi corazón.

Las cosas son y parecen, y nada nos revela  
el secreto de la vida que la apariencia oculta.

La presencia de las cosas me hace sin cesar  
preguntas de un dolor dilacerante  
llenando de perplejidad y horror  
mi cerebro.

¿Será la verdad falsa? Parece realmente que sí  
ya que los sueños lo son todo y todo es sueño.

Frente al misterio, mi voluntad desfallece  
derrotada dentro de mi alma,  
y la razón sucumbe como un cobarde al descubrir  
que cuanto más claras las cosas se revelan  
mayor misterio dentro de sí ocultan.

-

Lo más horrible de todo es mi incapacidad de formular, ni siquiera dentro de mí, cualquier sistema de vida o filosofía. He llegado a pensar que mi cuerpo está habitado por el alma de algún poeta muerto.

-

Todas las cosas contienen en sí mismas más de lo que revelan.

-

El camino de la filosofía no es el que va de lo Conocido a lo Desconocido, sino el que lleva de lo Desconocido en lo Conocido a lo Desconocido en sí mismo.

-

Tengo las opiniones desmentidas, las más diversas creencias. Es que jamás pienso ni hablo ni actúo.....

Piensa, habla, actúa por mí siempre cualquier sueño en que me encarno en el momento.

Viene y habla y hablo-yo-otro. Como mío sólo siento incapacidad enorme, un vacío inmenso, una incompetencia para todo lo que la vida es.

No sé ponerle gestos a ningún acto real. Nunca aprendí a existir.

-  
Somos de la misma materia de que están hechos los sueños,  
y nuestra pobre vida en sueños acabará.

-  
A veces soy el Dios que llevo en mí  
y entonces soy el Dios y la plegaria y el creyente  
y soy la imagen de marfil  
en que ese dios en el olvido permanece.

A veces no soy más que un simple ateo  
de ese mi dios que soy cuando me exalto.  
Veo en mí todo un cielo  
y es sólo un hueco cielo alto.

-  
Soy el fantasma de un rey  
sin cesar recorriendo  
las salas de un palacio abandonado....  
Mi historia no la sé...  
Lejos de mí, humo al pensarla, va muriendo  
la idea de que tuve algún pasado...

No sé lo que soy,  
no sé si soy el dueño  
que alguien en otro mundo está teniendo...  
Creo tal vez que estoy  
siendo el perfil casual del triste rey  
en una historia que está un dios releyendo...

-  
Cuando miro hacia mí no me percibo.  
Tengo tal manía de sentir  
que me extravío a veces al salir  
de las mismas sensaciones que recibo.

El aire que respiro, ese licor bebido  
son propios de mi modo de existir,  
y nunca sé cómo he de concluir  
las sensaciones que a mi pesar recibo.

Ni nunca, propiamente, reparé  
en si es verdad siento lo que siento. ¿Yo  
seré tal cual parezco? ¿Seré tal  
y como juzgo verdaderamente?  
Incluso ante las sensaciones soy un poco ateo,  
ni sé siquiera si soy yo el que en mí siente.

-  
Creo en el mundo como creo en una margarita,  
porque lo veo. Pero no pienso en él  
porque pensar es tanto como no comprender....

El mundo no se hizo para pensar en él  
(pensar es como estar enfermo de los ojos)  
sino para mirarlo y sentir...

Yo no tengo filosofía, tengo sentidos....  
Si hablo de Naturaleza, no es porque yo sepa lo que es,  
sino porque la amo, y la amor por eso,  
porque quien ama no sabe nunca lo que ama  
no sabe porqué ama, ni qué cosa sea amar...

No tengo ambiciones ni deseos.  
Ser poeta no es una ambición mía.  
Es mi manera de estar solo.  
(...)

-  
La espantosa realidad de las cosas  
es mi descubrimiento cotidiano.  
Cada cosa es lo que es,  
y es difícil explicar a nadie lo mucho que tal cosa me alegra,  
y hasta qué punto eso me basta.

Existir es más que suficiente para ser completo. (...)  
Una vez me llamaron poeta materialista,  
y yo quedé admirado, porque no pensaba  
que se me pudiera llamar alguna cosa.  
Yo ni siquiera soy poeta: veo.  
Si lo que escribo tiene algún valor, no soy yo quien lo tiene:  
el valor está allí, en esos versos tuyos.  
Todo eso es absolutamente independiente de mi voluntad.

-  
Si después de mi muerte, quisiera escribir mi biografía,  
no hay nada más sencillo.  
Sólo dos fechas tiene -la de mi nacimiento y la de mi muerte.  
Entre una y otra cosa todos los días son míos.

Soy fácil de definir.  
Vi como un maldito.  
Amé las cosas sin ningún sentimentalismo.  
Nunca tuve un deseo que no pudiera realizar, porque nunca me cegué.  
Incluso el oír nunca fue para mí sino un acompañamiento del ver.  
Comprendí que las cosas son reales y diferentes las unas de las otras;  
Comprendí esto con los ojos, no con el pensamiento.  
Comprenderlo con el pensamiento sería encontrar todas las cosas iguale.

Un día, me entró el sueño como a un niño pequeño.  
Cerré los ojos y dormí. Aparte de eso, fui el único poeta de la Naturaleza.

-  
Sentir todo de todas las maneras,  
vivir todo desde todos lados,  
ser la misma cosa de todas las maneras posibles al mismo tiempo,  
realizar en sí toda la humanidad de todos los momentos  
en un solo momento difuso, profuso, completo y remotísimo.  
(...)

Me multipliqué para sentir,  
para sentirme, necesité sentirlo todo,  
me desbordé, no hice otra cosa más que derramarme,  
me desnudé, me entregué,  
y hay en cada rincón de mi alma un altar a un dios diferente.

-  
El que llegó a oír mis versos me dijo: ¿qué tiene eso de nuevo?  
Todos saben que una flor es una flor y un árbol es un árbol.  
Pero yo respondí: no todos, nadie.  
Porque todos aman las flores por ser bellas, y yo soy diferente.  
Y todos aman los árboles porque son verdes y dan sombra, y yo no.  
Yo amo las flores por ser flores, directamente.  
Y amo los árboles por ser árboles, sin mi pensamiento.

Tú, místico, ves una significación en cada cosa.  
Para ti todo encierra un oculto sentido.  
En cada cosa que ves hay una cosa oculta.  
Lo que ves, lo ves siempre para ver otra cosa.

Para mí, gracias a que yo tengo ojos que sólo ven,  
sólo hay ausencia de significado en cada cosa;  
lo veo y me amo, porque ser una cosa no es significar nada.  
Ser una cosa es no ser susceptible de interpretación.

-

Mi ser vive en la Noche y el Deseo,  
mi alma es un recuerdo que hay en mí.

-

Lejos de mí en mí existo  
al margen de quien soy,  
la sombra y el movimiento en que consisto.

-

Nada soy, nada puedo, no persigo nada.  
Traigo, por ilusión, mi ser conmigo.  
No entiendo el hecho de entender, ni sé  
si he de ser, nada siendo, aquello que seré.

Al margen de esto, que nada es, bajo el azul  
del vago cielo un viento vano allá del sur  
me despierta y estremece el verdor.  
Tener razón, vencer, tener amor  
se marchitaron en el asta muerta de la ilusión.  
Soñar es nada y no saber es vano.  
Duerme en la sombra, incierto corazón.

-

Para ser grande, sé entero: nada de ti excluyas o exageres.  
Sé todo en cada cosa. Pon todo lo que eres en tus menores actos.  
Así la luna entera en cada lago brilla, porque alta vive.

-

Nada soy.  
No seré nunca nada.  
No puedo querer ser nada.  
Aparte de so, tengo en mí todos los sueños del mundo.  
(...)  
El mundo es para quien nace para conquistarlo  
y no para quien sueña que puede conquistarlo, aunque tanga razón.

-

Si recuerdo quién fui, me veo otro,  
en el pasado, presente del recuerdo.  
Quien fui es alguien que amo  
aunque tan sólo en sueños.  
Y la saudade que atormenta mi mente  
no es saudade de mí ni del pasado visto,  
sino de quien habitó  
tras los ojos ciegos.  
Nada, sino el instante, me conoce.  
Ni siquiera mi recuerdo es nada, y siento  
que quien soy y quienes fui  
son sueños diferentes.

Sé que nunca tendré lo que procuro y que ni sé buscar lo que deseo,  
mas busco, sin saber, en el silencio oscuro pasmado de aquello que yo sé no es  
mi deseo.

-

Un hombre podría, si poseyera la verdadera sabiduría, gozar del espectáculo  
entero del mundo desde una silla, sin saber leer, sin hablar con nadie, sólo  
usando los sentidos y sabiendo el alma no estar triste.

-

La metafísica siempre me pareció una forma ampliada de la locura latente.  
Si conociéramos la verdad, la veríamos, el resto no es más que sistema y  
territorios próximos.

Nos bastaría, si pensáramos, la incompresibilidad del universo; querer  
comprenderlo es ser menos que hombres, porque ser hombre es saber que no se  
puede comprender.

-

Vivir es ser otro. No es posible ni siquiera sentir si hoy se siente como ayer  
se sintió: sentir hoy lo mismo que ayer no es sentir -es recordar hoy lo que  
ayer se sintió, ser hoy el cadáver viviente de lo que ayer fue vida perdida.

-

Nunca amamos a nadie. Amamos, sólo, la idea que tenemos de alguien. Lo que  
amamos es un concepto nuestro, es decir, a nosotros mismos.

-

¡He vivido tanto sin haber vivido! ¡Tanto he pensado sin haber pensado! Ppesan  
sobre mí mundos de violencias detenidas, de aventuras vividas sin movimiento  
alguno. Estoy harto de lo que nunca tuve ni tendré, tedioso de dioses por  
existir. Arrastro conmigo heridas de todas las batallas que evité.  
Mi cuerpo muscular está molido por el esfuerzo que ni siquiera llegué a pensar  
hacer.

-

Todos tenemos dos vidas:  
la verdadera, que es la que soñamos en la infancia,  
y que continuamos soñando ya de adultos en un sustrato neblinoso;  
la falsa, que es la que vivimos en convivencia con los otros,  
la práctica, la útil, aquella que culmina cuando nos meten entre cuatro tablas.

-

Todo trasciende todo;  
íntimamente lejos de sí mismo  
e infinitamente, el universo  
a sí mismo, existiendo, se engaña.

-

Cuanto más claro  
veo en mí, es más oscuro lo que veo.  
Cuanto más comprendo más,  
menos me siento comprendido. Oh horror  
de la vida paradójica de este pensar....

-

Para mí, ser es admirarme de estar siendo. (...)

-

El único misterio del universo es que existe un misterio del universo. (...)

-

Sólo la inocencia y la ignorancia son felices, pero no lo saben.  
¿Lo son o no lo son? ¿Qué es sin saberlo? Ser, como una piedra,  
un lugar, nada más.

Quien posee las flores no precisa de Dios.

No sé lo que significa conocerme. No veo hacia dentro.  
No creo que yo exista por detrás de mí mismo.

La religión es una metafísica recreativa.

Benditos quienes no confían su vida a nadie.

Yo nunca hice sino soñar. Ése ha sido, nada más que ése, el sentido de mi vida.  
Nunca tuve otra preocupación verdadera que mi propia vida interior.  
Los mayores dolores de mi vida se esfuman cuando, abriendo la ventana que da a  
mi interior, puedo olvidarme de la contemplación de su movimiento.

Vida es conciencia.

WALT WHITMANN:

A pie y alegre inicio el camino abierto, sano, libre, el mundo ante mí.  
Ante mí el largo y pardo sendero que conduce a donde yo quiera.  
De ahora en adelante ya no pediré suerte.  
Yo mismo soy la suerte.

Escucho y veo a Dios en cada cosa, pero no lo comprendo lo más mínimo.  
Ni comprendo cómo puede existir algo más prodigioso que yo mismo.

Creo que una brizna de hierba no es inferior a la jornada de los astros.,  
y que la hormiga no es menos perfecta ni lo es un grano de arena.  
Y que el esfuerzo es una obra de arte para los gustos más exigentes.  
Y que la articulación más pequeña de mi mano es un escarnio para todas las  
máquinas. Quédate conmigo este día y esta noche y poseerás el origen de todos  
los poemas. Creo en ti, alma mía, el otro que yo soy, no debes humillarte ante  
ti, ni tú debes humillarte ante el otro.  
Retoza conmigo sobre la hierba, borra el freno de tu garganta.

Creo que podría irme a vivir con los animales; son tan plácidos y serenos.....  
Me detengo y paso horas mirándolos, no se atormentan ni se lamentan de su  
condición, no pasan la noche en vela ni lloran por sus pecados.  
No me abruman con sus discusiones de sus deberes para con Dios.  
Ni uno solo está descontento.  
Ni uno solo está dominado por la manía de poseer cosas.  
Ni uno solo se arrodilla ante los demás ni ante otro de su especie de hace miles  
de años.  
Ni uno solo es respetable ni infeliz sobre la faz de la tierra.

Los artistas son un ser humano que de la mediocridad del mundo y de la suya  
propia extrae algunas sustancias eternas.

La felicidad no se encuentra en otro lugar sino en este...ni en otra hora, sino  
en esta.

¡Oh yo, vida! Todas estas cuestiones me asaltan.  
Del desfile interminable de los desleales, de ciudades llenas de necios.  
De mí mismo, que me reprocho siempre pues,  
¿Quién es más necio que yo? ¿ni más desleal?  
De los ojos que en vano ansían luz,  
de los objetos despreciables,  
de la lucha siempre renovada,  
de los malos resultados de todo,  
de las multitudes afanasas y sórdidas que me rodean.  
De los años vacíos e inútiles de los demás, yo entrelazado con los demás.  
La pregunta ¡Oh mi yo! La triste pregunta que vuelve:  
¿Qué hay de bueno en todo esto?  
Respuesta:  
que estás aquí,  
que existe la vida y la identidad,  
que prosigue el poderoso drama y que, quizás,  
tú contribuyes a él con un verso.  
-

La angustia es uno de mis trajes.  
-

Así pues, ¿me contradigo?  
En ese caso me alegra contradecirme.  
(soy enorme, tengo multitudes)  
-

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.  
No te dejes vencer por el desaliento.  
No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber.  
No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.  
No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo.  
Pase lo que pase, nuestra esencia está intacta.  
Somos seres llenos de pasión.  
La vida es desierto y oasis.  
Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.  
Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continua: tú puedes aportar una estrofa.  
No dejes nunca de soñar, porque en sueños es libre el hombre.  
No caigas en el peor de los errores: el silencio. La mayoría vive en un silencio espantoso.  
No te resignes. Huye.  
"Emito alaridos por los techos de este mundo", dice el poeta.  
Valora la belleza de las cosas simples.  
Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.  
Eso transforma la vida en un infierno.  
Disfruta del pánico que te provoca tener vida por delante.  
Vívela intensamente, sin mediocridad.  
Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo.  
Aprende de quienes pueden enseñarte.  
Las experiencias de quienes nos precedieron, de nuestros "poetas muertos", te ayudan a caminar por la vida.  
La sociedad de hoy somos nosotros: los "poetas vivos".  
No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas....  
-

Lo que eres, escoge su camino.  
-

Cuando las demostraciones se interrumpen, ¿qué es seguro sino el sí mismo?

Cuando escuché al docto astrónomo,  
cuando me presentaron en columnas, las pruebas y guarismos,  
cuando me mostraron las tablas y diagramas para medir, sumar y dividir,  
cuando escuché al astrónomo discurrir con gran aplauso de la sala,  
qué pronto me sentí inexplicablemente hastiado, hasta que me escabullí de mi  
asiento y me fui a caminar solo, en el húmedo y místico aire nocturno,  
mirando de rato en rato, en silencio perfecto a las estrellas.

Dije que el alma no es superior al cuerpo,  
y dije que el cuerpo no es superior al alma,  
y nada, ni Dios siquiera, es más grande para uno que lo que uno mismo es,  
y quien camina una cuadra sin amar al prójimo, camina amortajado hacia su propio  
funeral,  
y yo o tú podemos comprar la flor y nata de la Tierra sin un céntimo, sin un  
céntimo en el bolsillo,  
y mirar con un solo ojo o mostrar un grano en su vaina, desconcierta las  
enseñanzas de todos los tiempos,  
y no hay oficio ni empleo en el que un joven no pueda convertirse en héroe,  
y el objeto más delicado puede servir de eje al universo, y digo a cualquier  
hombre o mujer:  
que tu alma se alce tranquila y serena ante un millón de universos.

Así como soy, existo. ¡Miradme!

Esto es bastante.

Si nadie me ve, no me importa.

Y si todos me ven, no me importa tampoco.

Un mundo me ve, el más grande de todos los mundos: yo.

Si llego a mi destino ahora mismo, lo aceptaré con alegría,  
y si no llego hasta que transcurran diez millones de siglos,  
esperaré.....esperaré alegremente también.

Mi pie está empotrado y enraizado sobre granito y me río de lo que tú llamas  
disolución porque conozco la amplitud del tiempo.

Me celebro y me canto a mí mismo.

Y lo que yo diga ahora de mí, lo digo de tí, porque lo que yo tengo lo tienes tú  
y cada átomo de mi cuerpo es tuyo también.

Vago.....e invito a mi alma vagar.

Vago y me tumbo a mi antojo sobre la tierra, para ver cómo crece la hierba del  
estío.

Mi lengua y cada molécula de mi sangre nacieron aquí, de esta tierra, de estos  
vientos.

Me engendraron padres que nacieron aquí, de padres que engendraron otros padres  
que nacieron aquí,  
de padres hijos de esta tierra y de estos vientos también.

Tengo 37 años. Mi salud es perfecta.

Y con mi aliento puro comienzo a cantar hoy y no terminaré mi canto hasta que  
muera.

Que se callen ahora las escuelas y los credos.

Atrás. A su sitio.

Sé cuál es su misión y no la olvidaré, que nadie la olvide.

Pero ahora yo ofrezco mi pecho lo mismo al bien que al mal, dejo hablar a todos  
sin restricción.

Y abro de par en par las puertas a la energía original de la naturaleza  
desenfrenada.

Estoy en camino con mi visión.....soy un vagabundo en un viaje perpétuo.

Lo más común, vulgar, próximo y simple, ese soy yo.  
Yo, buscando mi oportunidad,  
brindándome para recibir amplia recompensa,  
engalándome para entregar mi ser,  
al primero que haya de tomarlo,  
sin pedir al cielo que descienda cuando yo lo deseo,  
esparciéndolo libremente para siempre.

-

Somos a la vez condicionados y dichosos debido a la gran responsabilidad de la libre voluntad, de poder elegir .  
Nuestro futuro estará determinado, en gran parte, por la decisiones que tomemos ahora.  
No siempre podemos controlar nuestras circunstancias, pero si podemos y realmente escogemos, nuestra respuesta a todo aquello que sale al paso.  
Reclamando nuestro poder de elección, encontramos el coraje para vivir plenamente en el mundo.  
A pie y con corazón ligero parto a carretera abierta, saludable, libre, el mundo ante mí.  
El largo camino marrón dirigióse hacia donde yo escojo.

-

A parte del intelecto existe en el carácter de cada identidad humana superior un algo maravilloso que "ve" sin ninguna discusión....  
Una intuición del equilibrio absoluto, en el tiempo y en el espacio, del conjunto de esa multiplicidad, esta diversión de tontos, y de esta increíble simulación e intranquilidad que nosotros llamamos el mundo; un alma-visión de esa clase divina e hilo oculto que sujeta todas las cosas, por muy triviales o trascendentales que sean como a un perro atado en manos del cazador.

-

Oigo y contemplo a Dios en cada objeto, aunque no comprendo a Dios en absoluto, ni comprendo qué puede haber más maravilloso que yo mismo.  
¿Poqué he de desear ver a Dios antes que a este día?  
Veo algo de Dios en cada una de las 24 horas y en cada momento.  
En los rostros de hombre y mujeres veo a Dios.  
Y en mi propio rostro ante el espejo.  
Encuentro cartas de Dios caídas en la calle.  
Y cada una va firmada con el nombre de Dios.  
Y las dejo donde están porque sé que, vaya donde vaya, otras, puntualmente, aparecerán siempre.

-

....ni yo ni nadie más puede caminar ese camino por ti.  
Tú debes caminarlo por ti mismo.  
No está lejos. Está al alcance.  
Tal vez esté en todas partes, sobre el agua y sobre la tierra.

-

No sé de nada que no sea un milagro.

-

¿Veis, hermanos y hermanas?  
No es el caos ni la muerte.  
Es la forma, la unión, el plan.  
Es la vida eterna.  
Es la felicidad.

R.W. EMERSON:

Las marcas del hombre genuino son:  
Cree en sí mismo.  
Dice la Verdad  
Piensa la Verdad.  
Pone en práctica la Verdad.  
-

Haz de ti mismo lo mejor, porque todo está ahí para ti.

-

Nada grande se ha realizado nunca sin entusiasmo.

-

Yerran aquellos que de mi prescinden.  
Cuando vuelan, alas soy.  
Soy el que duda y también su duda.  
Y soy el himno que el brahman entona.  
-

Ante las revelaciones del alma, el tiempo, el espacio y la naturaleza se encogen y desaparecen.

-

Por cada cosa que has perdido, has ganado otra distinta y por cada cosa que ganas, pierdes otra distinta.

-

Todos los hombres que conozco son superiores a mi en algún sentido. En ese sentido aprendo de ellos.

-

No hay objeto tan feo que una luz intensa no lo haga bello.

-

La medida de la salud mental es la predisposición a hallar lo bueno en todas partes.

-

La Oración como medio para conseguir un fin privado es un robo y no tiene sentido.

Supone dualismo en la naturaleza y en la conciencia.  
Cuando el ser humano se ha fusionado con Dios, deja de suplicar.  
Entonces ve la Oración en todas las acciones.

-

La belleza es la escritura de Dios, un sacramento al margen del camino.

-

Ninguna ley puede ser sagrada para mí, salvo la de mi propia naturaleza.

-

Lo que dejamos atrás y lo que nos aguarda delante son asuntos sin importancia comparados con lo que llevamos dentro

-

Para mentes distintas, el mismo mundo es el infierno o el cielo.

-

Si el mundo carece de unidad y está roto en mil pedazos es porque también el hombre está escindido de sí mismo.

-

Hay un alma en el centro de la naturaleza, y sobre la voluntad de cada hombre  
(...) colócate en medio de la corriente de poder y sabiduría que anima a todos los que flotan, y serás impulsado sin esfuerzo hacia la verdad, lo correcto y una satisfacción plena.

-

Acaba cada día y dalo por terminado. Has hecho lo que podías. Sin duda habrá habido errores y absurdos, olvídalos lo antes posible.

Mañana será otro día, empiézalo bien, con serenidad y con tanto ánimo que no lo empañen tus nimiedades de siempre.

-

Hagas lo que hagas, necesitas ser valiente. Sea cual fuere el rumbo que decidas seguir, siempre habrá quien te diga que estás equivocado.

Siempre surgen dificultades que incitan a creer que tus detractores tienen razón.

Planear las medidas a tomar y seguirlas para lograr el objetivo exige el mismo tipo de valentía que debe tener un soldado.

La paz tiene sus victorias, pero se necesitan hombres y mujeres valientes para ganarlas.

-

Nada puede procurarte paz salvo el triunfo de los principios.

GUSTAV MEYRINK (EL ROSTRO VERDE)

La vida se torna extremadamente variada cuando se toma la molestia de mirarla de cerca, dando la espalda a las cosas tenidas por importantes que sólo traen sufrimientos y disgustos.

-

Hace ya tiempo que he desistido de averiguar para qué sirven los objetos que se presentan ante mis ojos, ¡no sirven para nada en absoluto, sólo hacen servir!

-

Para saber mirar el mundo con ojos nuevos y sonriendo, el hombre tendrá que perder los viejos a fuerza de llanto.

-

Prefiero aprender a ver las viejas formas con ojo nuevos en lugar de mirar, como hasta ahora, las formas nuevas con viejos ojos.

Tal vez así adquieran juventud eterna. El primer paso que he dado ha sido bueno, pero todavía me falta saber sonreír por todo, en vez de sorprenderme solamente.

-

Perseverar en el ejercicio que consiste en murmurar incesantemente nuestro nombre espiritual dentro de nuestro corazón hasta que el segundo nacimiento se haya consumado.

-

No buscar instrucciones espirituales en otros sino en sí mismo. Sólo las enseñanzas que proceden de nuestro propio espíritu llegan a buena hora, porque nos encontramos maduros para recibirlas. En cuanto a las revelaciones hechas a otros, debemos mostrarnos ciegos y sordos.

El sendero que conduce a la vida eterna es delgado como el filo de un cuchillo; ni podría ayudar a otros cuando los vea titubear ni tampoco esperar ayuda de ellos. El que mira a los demás pierde el equilibrio y cae en picado.

Aquí no hay, como en el mundo, un avance colectivo; sin embargo es imprescindible tener un guía, pero éste debe surgir del reino del espíritu.

Todo lo que no surge del espíritu es polvo inerte; no hay que rezar a Dios que no sea aquél que se manifiesta en nuestra alma.

Quien cree haber recibido la vida para transmitirla a sus descendientes se está engañando a sí mismo.

No es cierto: la humanidad no ha evolucionado. Únicamente lo aparenta.

Sólo algunos individuos aislados han progresado realmente. Dar vueltas en un círculo significa estancarse.

Tenemos que romper el círculo, de otra manera no habremos hecho nada.

Quien opina que la vida empieza con el nacimiento y termina con la muerte, esos, desde luego, no perciben el círculo. ¡Cómo podrían romperlo!.

Existe un crecimiento interno, secreto..... Durante años permanece oculto, pero de repente, de modo absolutamente inesperado y a menudo a causa de un acontecimiento insignificante, se desvanece el velo y un día cualquiera surge en nuestra existencia una rama cargada de frutos maduros.

Nos damos cuenta entonces de que, sin saberlo, sin que nunca nos hayamos percatado de su florecimiento,

éramos nosotros los jardineros de este maravilloso árbol misterioso.....

¡Ojalá no hubiese caído jamás en la tentación de creer que alguna potencia que no fuera yo mismo podía crear este árbol!

¡Cuánto sufrimiento me habría ahorrado!. Yo era el único dueño de mi destino, y no lo sabía. Como no era capaz de cambiarlo mediante las acciones, creí estar indefenso ante él. Cuántas veces no habré pensado que si dominaba mis pensamientos me convertiría en el poderoso dirigente de mi destino.

Pero siempre acababa rechazando la idea porque mis poco convencidos esfuerzos no surtían efectos inmediatos. Subestimaba el poder mágico del pensamiento y volvía a caer en el error hereditario de la humanidad, atribuir una importancia gigantesca a la acción y tomar a la mente como una quimera.

Sólo aquél que aprende a mover la luz es dueño de la sombra y, con ello, del destino. Quien pretende realizar su destino mediante la acción no es más que una sombra incapaz de luchar contra las sombras.

Pero parece que la vida debe torturarnos casi hasta la muerte para que hallemos la clave. ¡Cuántas veces habré intentado ayudar a otros explicándoles esta idea!

Me escuchaban e incluso me aprobaban, pero mi argumentación les entraba por un oído y les salía por el otro....

Es posible que la Verdad sea tan sencilla que no podamos comprenderla enseguida.

¿O será necesario que el "árbol" toque el Cielo para que lleguemos a entender?.

Me temo que a veces existe mayor diferencia entre un hombre y otro que entre un hombre y una piedra.

El sentido de nuestra vida consiste en descubrir qué es lo que hace verdecer a este árbol y qué es lo que lo protege de secarse.

¿Pero cuánta gente habrá hoy día capaz de comprender lo que digo?.

Si me oyeron pensarían que les hablo en paráboles. Nos separa la ambigüedad del lenguaje. Si yo publicara un artículo sobre el crecimiento interior ellos entenderían que se trata simplemente de aumentar la inteligencia o mejorar el comportamiento de igual modo que sucede con la filosofía, donde sólo ven una teoría en lugar de una forma de vivir.

Limitarse a los preceptos, aun a la manera más sincera, no es suficiente para fomentar el crecimiento interior.

Infringirlos surte a menudo un efecto mayor. Cumplimos los preceptos cuando deberíamos violarlos, y los violamos cuando deberíamos cumplirlos.

Del hecho de que los Santos orienten sus acciones exclusivamente hacia el bien deducen equivocadamente que haciendo buenas obras se convertirán en santo.

De esta manera se encaminan hacia el abismo por la vía de una errónea fe en Dios, y se consideran justos.

Los ciega una falsa humildad que, cuando llega el gran momento y contemplan el verdadero rostro de Él,

retroceden asustados somo niños y creen que han perdido la razón.

Lo contrario de lo que suele hacer o hace la gran mayoría suele ser lo correcto.

¿No me han enseñado que la existencia no es más que un enorme sin sentido si se la vive como suele hacerlo la humanidad?

Aunque hiciera lo más insensato que uno pueda imaginarse, siempre sería más inteligente que volver a caer en la rutina tradicional cuya meta final es una muerte inútil.

-  
No hay nada nuevo bajo el sol. El objetivo de la vida es la muerte.

-  
Ni siquiera Jesús se atrevió a organizar. Se limitó a dar ejemplo.

-  
El hecho de que una persona se le ocurre una idea significa que, simultáneamente, a muchos se les ha ocurrido lo mismo.

El que comprende esto, no sabe que es una idea. Los pensamientos son contagiosos, incluso cuando no los expresamos.

O quizás cuando no los expresamos lo son todavía más.

-  
Basta con que uno sólo se transforme profundamente. La Obra de ese hombre nunca perecerá, lo advierta el mundo o no.

-  
Lo que se ha creado una vez no puede desvanecerse más que en apariencia.

-  
El mundo en el que vivimos es un mundo de efectos. El mundo de las causas verdaderas permanece oculto.

Cuando hayamos logrado penetrar en él será porque finalmente nos habremos convertido en magos.

-  
Lo valioso no es la invención en sí, sino la capacidad de inventar; no es el cuadro, sino la capacidad de pintar.

-  
Hay que aprender a amar a los seres invisibles que nos empujan hacia delante a latigazos, porque preferirían darnos azúcar si con ello consiguieran elevarnos a un escalón superior al que ocupa la efímera humanidad.

-  
Cuando llueve, la ropa nos protege de la humedad, y cuando brilla el sol, nos protege del calor.

Que usted se preocupe o no de ello no importa, la ropa lo hace por sí sola.

-  
Cuando se siente alegre.....¿está con la alegría? Sí, naturalmente. Pero no puede verla ni oírla. Pues así ES.

-  
Las experiencias espirituales no se comprenden con la razón.

-  
El paraíso no es un lugar sino un estado. Pero la vida en la Tierra tampoco es más que un estado.

-  
Cuanto más rico se hace uno en experiencias interiores, menos puede transmitirlas a los demás.

Cada vez me alejo más de los hombres, hasta que llegue un momento en el cual ya no podrán oír mi voz.

-

Es el principio que le falta al hombre. No es que sea difícil encontrarlo, el obstáculo consiste en la idea obsesiva de tener que "buscarlo".

La vida es misericordia, nos regala un comienzo a cada instante. A cada segundo, nos es planteada la cuestión: ¿Quién soy yo?.

Pero no somos nosotros quienes la planteamos, por eso no encontramos el principio. Cuando nos la planteemos seriamente, habrá llegado el día en cuyo crepúsculo morirán aquellos pensamientos parásitos que se habían introducido en la fiesta de nuestra alma para asistir al banquete.

El arrecife de coral que ha ido construyendo a lo largo de milenios y al que llamamos nuestro cuerpo es su obra, su nido, su refugio.

Para hacernos al mar, primero tenemos que abrir una brecha en el arrecife de cal y arcilla, y luego tenemos que disolverlo para que vuelva a su estado espiritual original. Más tarde te enseñaré cómo construir una casa nueva con las ruinas de este arrecife. Ahora escucha lo que tengo que decirte:

Ármate para los tiempos venideros! Pronto el reloj del universo dará las doce, la cifra es roja y está bañada de sangre.

Por este signo la reconocerás. La primera hora nueva será precedida por un huracán. Vela para que no te sorprenda dormido, porque los que entren en el nuevo día con los ojos cerrados seguirán siendo las mismas bestias de antes y ya nunca desaparecerán. Existe un equinoccio espiritual. La primera hora nueva de la que te he hablado es un punto de inversión a partir del cual la luz se coloca en equilibrio con la oscuridad.

Durante otro milenio más, los hombres aprendieron a dominar la naturaleza y a descifrar sus leyes.

Bienaventurados aquellos que comprendieron el sentido de tal trabajo, los que captaron que la ley interior es igual a la exterior, pero una octava más alta. Estos son los llamados a la cosecha, los demás son siervos que labran la tierra con la vista inclinada.

Desde el Diluvio está oxidada la llave que abre nuestra naturaleza interior.

LA CLAVE ES ESTAR DESPIERTO, ESTAR DESPIERTO LO ES TODO.

De nada está más convencido el hombre que de estar despierto. Pero en realidad se halla preso de una red de ensueños que él mismo ha tejido.

Cuanto más apretada está la red, más sólido será el reino del sueño.

Los que se enredan en ella duermen, andan por la vida como manadas hacia el matadero, apáticos, indiferentes, sin pensar.

Los soñadores entre ellos no ven sino un mundo enrejado a través de las mallas, no ven sino porciones engañosas, no saben que se trata de fragmentos desprovisto de sentido de un todo gigantesco, y guían su conducta por ellos.

Tales soñadores no son los poetas ni las personas fantásticas, como podrías creer. Son los hacendosos, los laboriosos, los incansables de este mundo, los roídos por la rabia de actuar. Se parecen a feos escarabajos afanándose por escalar un tubo liso, escalarlo y volverse a caer una vez arriba.

Se imaginan que están despiertos, pero lo que creen vivir no es en realidad más que un sueño predeterminado hasta en el menor detalle y en el que la voluntad no tiene ninguna influencia. Ha habido y hay algunas personas conscientes de que sueñan, son pioneros aproximándose al baluarte. Detrás de ellos se esconde un Yo eternamente despierto, videntes como Goethe y Kant, pero carecían de las armas imprescindibles para tomar al asalto la fortaleza y su llamada a la lucha no despertó a los dormidos.

ESTAR DESPIERTO LO ES TODO.

El primer paso es tan sencillo que está al alcance de cualquier niño.

El que no sabe cómo se anda no quiere renunciar a las muletas heredadas de sus antepasados.

ESTAR DESPIERTO LO ES TODO.

Está despierto en todo lo que hagas. No creas que ya lo estás.

No, estás durmiendo y soñando.

Junta todas las fuerzas y, durante un momento, obligate a sentir cómo recorre tu cuerpo esta sensación: ¡AHORA ESTOY DESPIERTO!

Si consigues experimentar esa sensación reconocerás inmediatamente que tu anterior estado era como el de un sonámbulo, como el de un drogado.

Es el primer paso todavía vacilante de un largo, largo viaje desde la servidumbre hacia la omnipotencia.

Avanza así, de despertar en despertar. No hay un solo pensamiento torturador que no pueda vencerse de esta manera.

Lo dejas en el camino y ya no podrá alcanzarte, te elevarás sobre él como la copa del árbol se eleva por encima de las ramas secas.

Una vez que hayas logrado extender el estado de vigilia a tu cuerpo, los dolores cesarán por sí mismos como hojas marchitas.

Los baños por inmersión en agua helada de los judíos y los brahamanes, las vigencias nocturnas de los discípulos budistas y ascetas cristianos, los suplicios a que se someten los faquires, no son más que ritos externos petrificados, vestigios de un esfuerzo prehistórico por despertar y permanecer despiertos. Lee los libros sagrados de todos los pueblos de la tierra. La enseñanza secreta acerca del estado de vigilia los recorre en su totalidad como un hilo rojo, es la escalera del cielo de Jacob, que luchó durante toda la noche con el ángel del Señor, hasta que el día le trajo la victoria. Debes subir de escalón en escalón, de luz en luz, si deseas vencer a la muerte. Las armas de la muerte son el sueño y el aturdimiento.

El escalón inferior de la escalera de Jacob se llama "genio". ¿Con qué palabras podríamos designar los escalones superiores?

La masa los desconoce y los considera como leyendas. La historia de Troya también fue una leyenda durante siglos, hasta que alguien con coraje la descubrió con las excavaciones. En el camino del despertar, tu primer enemigo será tu propio cuerpo. Luchará contra ti hasta el canto del gallo.

Pero si llegas a ver amanecer el día de la eterna vigilia, te distinguirás de todos esos sonámbulos que se creen seres humanos y son en realidad dioses dormidos. Entonces el sueño se alejará para siempre de tu cuerpo y serás dueño del Universo. Serás capaz de obrar milagros si lo deseas, y ya no tendrás que esperar humildemente que a algún falso dios le plazca obsequiarte o cortarte la cabeza. Una felicidad habrá desaparecido para ti: la felicidad del perro fiel, siempre contento de reconocer la superioridad de un amo al que servir.

Pregúntate, ¿cambiarías, incluso en tu estado actual, tu vida por la del perro? ¡Que no te espante el temor de no alcanzar la meta en esta vida!

El que pisa una vez nuestro camino, siempre volverá al mundo con una madurez interna suficiente para continuar su trabajo. Nace como genio.

El camino que te muestro está sembrado de extraordinarias experiencias: personas ya fallecidas, a las que conocías en vida, resucitarán ante ti y te hablarán o se te aparecerán formas luminosas, bañadas de claridad, que te bendicirán.

¡No serán más que imágenes! Imágenes emanadas de tu cuerpo cayendo en una mágica muerte bajo la influencia de tu voluntad transformada, formas que se convertirán de materia en espíritu de la misma manera que el hielo se disuelve en nubes de vapor al entrar en contacto con el fuego. Cuando todo lo cadavérico haya sido arrancado de tu cuerpo, podrás decir que el sueño se ha alejado de tí para siempre. Entonces se consumará ese milagro que los seres humanos no pueden creer porque no lo comprenden, porque no saben que materia y energía son la misma cosa, el milagro de que, aunque te entierren, no haya cadáver en el ataúd.

Sólo entonces, y no antes, sabrás distinguir la esencia de la apariencia.

Aquél a quien encuentres en esos momentos no podrá ser sino uno de los que te precedieron en el camino. Los demás sólo serán sombras.

Hasta ese instante no sabrás si eres el más desdichado o el más feliz de los hombres. Pero no temas, ninguno de los que optaron por el camino del despertar fue abandonado por sus guías, aunque se extraviaran.

Voy a decirte cómo podrás reconocer si una aparición es una realidad o es una quimera: si se te acerca mientras tu conciencia está turbada y los objetos del mundo exterior se confunden o se desvanecen ante tus ojos, entonces no te fíes.

¡Tienes que estar ojo avizor! Porque es una parte de ti. Si no adivinas su significado oculto, es un fantasma sin conciencia, una sombra, un ladrón que roe tu vida. Los ladrones que roban la fuerza del alma son peores que los ladrones de la tierra. Te atraen como fuegos fatuos hacia el pantano de una engañosa esperanza para abandonarte en las tinieblas y desparecer para siempre.

No te dejes engañar por ningún milagro aparente que hagan para ayudarte, por ningún nombre sagrado que adopten, por ninguna profecía que puedan enunciar, aunque ésta se cumpliera, son tus enemigos mortales, deshaciados del infierno de tu cuerpo, contra ellos habrás de luchar por la supremacía.

Las fuerzas que exhiben son las tuyas propias. Se han apoderado de ellas para mantenerte en la esclavitud.

No pueden vivir más que a costa de "tu vida", pero si los vences, se derrumbarán, se convertirán en dóciles instrumentos que podrás mantener a tu antojo. Son innumerables las víctimas que se han cobrado entre los hombres. Repasa la historia de los visionarios y los sectarios, constatarás que la vía que sigues está cubierta de cráneos.

De forma inconsciente la humanidad ha levantado un muro contra ellos: el materialismo. Este muro constituye una protección infalible, es un símbolo del cuerpo y al mismo tiempo es una prisión que impide ver lo que hay más allá. Ahora, cuando el muro se desmorona lentamente y el fénix de la vida interior renace de sus cenizas, los alimoches de otro mundo comienzan también a batir sus alas. Por ello, ten cuidado. Sólo la balanza en la que pesarás tu conciencia te podrá indicar si puedes fiarte de las apariciones. Cuanto más despierta esté tu conciencia en mayor medida se inclinará a tu favor la balanza. Si un guía o un hermano espiritual se te aparece, tendrá que hacerlo sin saquear tu conciencia, como el incrédulo Tomás, podrás poner tu mano en su costado. Sería fácil evitar las apariciones y sus peligros, bastaría que te comportaras como una persona normal.

¿Pero qué ganarías con ello?. Quedarías aprisionado en la cárcel de tu cuerpo hasta que el verdugo "muerte" te arrastrara al cadalso.

El deseo de los mortales de contemplar a los seres sobrenaturales despierta simultáneamente a los fantasmas de los infiernos, porque es un deseo impuro, ávido, porque prefiere "tomar" en lugar de suplicar que se le enseña a "dar".

Toda persona que vive en la tierra como en una prisión, todo ser piadoso que implora su salvación, todos conjuran sin darse cuenta el mundo de los fantasmas. Hazlo tu también, ¡pero hazlo conscientemente!. (...)

Cuando tu camino atraviesa el reino de los fantasmas, te percatarás poco a poco de que no son más que pensamientos que de golpe se han hecho visibles.

(...) Entonces habrá llegado el momento de que se lleve a cabo en tí una transformación insólita: las personas que te rodean se convertirán en fantasmas. Todos los seres que has amado se convertirán de súbito en espectros, incluido tu propio cuerpo. (...)

Cuanto acabo de decirte está escrito en los libros de los hombres piadosos de todos los pueblos: la venida de un nuevo Reino: LA VIGILIA, la superación del cuerpo y de la soledad. No obstante, un abismo infranqueable nos separa de estos religiosos.

Ellos creen que los hombres buenos entrarán un día en el paraíso y que los malos irán a las tinieblas del infierno.

Nosotros sabemos que llegará un tiempo en el que muchos despertarán y serán separados de los que duermen, como los amos se separan de los esclavos.

Los que están dormidos no pueden comprender a los despiertos. Nosotros "sabemos" que el bien y el mal no existen, sólo "la verdad y el error".

Ellos creen que el "estado de vigilia" consiste en entregarse a las oraciones, manteniendo abiertos los ojos y los sentidos durante toda la noche.

Nosotros "sabemos" que el "estado de vigilia" es un despertar del YO inmortal. Y que la falta de sueño experimentada por el cuerpo es una consecuencia natural de ese despertar.

"Ellos" creen que hay que descuidar y despreciar al cuerpo porque es pecaminoso. Nosotros "sabemos" que el pecado no existe, que tenemos que comenzar por el cuerpo y que hemos bajado a la tierra para transformarlo en espíritu.

Ellos "creen" que para purificar el espíritu es necesario retirarse a la soledad con el cuerpo.

Nosotros "sabemos" que hay que incomunicar primero al espíritu para transfigurar el cuerpo.

Sólo a ti te incumbe elegir tu camino, el nuestro o el de ellos.

Tu elección debe efectuarse por tu propia y libre voluntad.

Yo no tengo derecho a aconsejarte.

Mejor cosechar el fruto amargo de la propia iniciativa que seguir un consejo ajeno y contemplar un fruto dulce en el árbol.

No actúes como tanto otros que pese a conocer muy bien lo que está escrito:

¡Examinad todas las cosas y conservad de entre ellas la mejor!, no examinan nada y conservan lo primero que se les presenta.

No rezamos con palabras, rezamos con las manos.

Quien reza con palabras, pide.

No debemos pedir.

El espíritu sabe lo que necesitamos.

Cuando las palmas de las manos se juntan una con la otra, los aspectos izquierdo y derecho del hombre se cierran como una cadena.

Así el cuerpo queda bien atado y desde la punta de los dedos vueltos hacia arriba se eleva libremente una llama.

Ese es el secreto del rezo, del que nada se lee en libro alguno.

-

Ah, la carretera blanca....no son muchos los que la soportan.

Sólo los nacidos para caminar (...) la mayoría de las personas temen más a esa carretera que a la tumba.

Prefieren volver a sus ataúdes porque creen que esa es la muerte y que allí tendrán reposo.

Pero en realidad es el ataúd de la vida, es la carne.

¡Nacer en el mundo es igual a ser sepultado vivo!

Es mejor aprender a caminar por la carretera blanca.

Sólo que no se debe pensar en el final de la carretera, pues no tiene fin.

Es infinita. El sol sobre la montañas es eterno.

La eternidad y la infinitud son cosas diferentes.

La infinitud y la eternidad no son una misma cosa sino para aquél que busca en lo infinito lo eterno y no el "fin".

Quien camine por la carretera blanca debe hacerlo por el solo gusto de caminar, por el placer de hacerlo y no por trocar un descanso fugaz por otro.

¡Caminar por la carretera!.

Enciende los faroles hasta que el sol salga por sí solo.

-

La enseñanza verdadera sólo la da la vida, mejor aún, los sueños.

-

No hay tal cosa como el vacío.

En esta fase está oculto el misterio que debe escudriñar todo aquél que aspira a transformarse de animal corruptible en conciencia inmortal.

Solo que no se debe aplicar el sentido de estas palabras a la naturaleza exterior, es preciso tomarlas como llave para abrir el reino espiritual, darle otro sentido.....

Un hombre quiere caminar, pero la tierra lo retiene por los pies.

Si no desfallece en su caminar, la energía que le fue infundida desde el principio encontrará otros caminos por donde caminar, a pesar de cualquier obstáculo.

Todos los sucesos que nos sobrevienen en nuestra vida tienen una razón, no hay cosas absurdas.

El hombre nunca debe ceder en el camino hacia la meta que se ha fijado, porque la muerte, al igual que el sueño, es sólo un breve descanso.

El propósito de la vida es perfeccionar el alma.

A quien tenga la mira puesta en esta meta, pensándola, sintiéndola siempre que comience o resuelva algo, no tardará en llegarle una seguridad extraña, y su suerte cambiará de modo inexplicable.

Quien crea algo como si fuese inmortal (no para obtener la cosa que anhela, sino para edificar el templo de su alma) alcanzará a ver el día, aunque sea al cabo de miles de años, que pueda decir:

QUIERO, y lo que mande estará allí, sucederá sin necesidad de tiempo para madurar lentamente.

Sólo entonces se acerca al punto en que termina la larga carretera.

Y podrás decir: "He encontrado una meta porque no he buscado ninguna".

Entonces los santos tendrán escaso conocimiento en comparación contigo, porque no sabrán lo que sabes tú:

¡Que la Eternidad y el reposo pueden ser lo mismo que caminar y la infinitud!

-

Tu problema es que tomas como real el sueño que Tú estás proyectando como si fuera algo externo a ti.

**PARA. VUELVE ATRÁS.**

Haz el trabajo que necesitas hacer, encuentra la ayuda que necesitas encontrar.

La forma que adoptará esto no depende de ti. Nada depende de ti.

Lo que haya de ser, sucederá, haya apertura, haya consentimiento o haya rendición.

En lugar de mirar hacia afuera, mira adentro.

Lo que no está presente en el sueño profundo, no existe.

Los gurús, las enseñanzas y los comportamientos varios, nada de ello está en el sueño profundo. Tampoco en los seminarios, ni en los libros.

Invita al silencio, a la quietud. No desperdices tu tiempo en otra cosa que no sea estar en silencio, en no estar en quietud interior.

Cualquier cosa que esté ahí afuera es ilusión, no es verdad, no importa.

Déjate vaciar de todo eso. Permite que haya vacío.

Déjate ser abierto en canal, ahuecado, destripado.

Date cuenta de que la forma que esto adopte no depende de tí, y de que puede requerir de algún tiempo.

Puede tomar una vida entera, puede que tome más de una vida.

No importa. Déjate llevar a un espacio en donde esto no importe.

En quietud, descúbrete haciéndote la peligrosa pregunta,

la pregunta que el ego no quiere que pienses.

La pregunta que llevará tu vida a su fin.

Déjate llevar a un lugar donde ya no sea necesario hallar a alguno a quien culpar, ya seas tú mismo u otro.

Donde esa necesidad de ser especial ya no te destruya.

Donde ya no sea necesario o posible alejarse de TI MISMO,

ni mirar fuera de TI MISMO para etiquetar lo que está mal o lo que está bien.

Donde no sea posible mirar fuera de TI MISMO, para ver LO QUE ES.

Mirar afuera es lo que hace que el sueño progrese y prosiga.

Sólo mirando adentro, más allá y más acá de los estratos superfluos

(el intelecto, la razón, la emoción, el sentimiento, la psique y el subconsciente) a LO QUE TÚ ERES,

sólo esto puede llevarte al despertar que, en sí mismo, no tiene que ver con afuera ni con adentro.

**¡ DESPIERTA !**

**EL FÉNIX**

**GUSTAV MEYRINK**

En el día de hoy has sido admitido en nuestra comunidad,  
eres un nuevo eslabón de la cadena que se extiende de eternidad en eternidad.  
Mi responsabilidad termina aquí, pasa a manos de otro a quien tú no puedes ver  
en tanto que tus ojos no dejan de pertenecer a la tierra.

Está infinitamente lejos de ti y, sin embargo, está muy cerca.

No lo separa de ti el espacio, pero está más allá de los límites del Universo.

Te rodea por todas partes como el agua rodea al nadador en el océano,  
pero tú no sientes su presencia.

Nuestro símbolo es el Fénix, el símbolo del rejuvenecimiento,  
el águila legendaria del cielo de Egipto,  
un águila de plumaje dorado y purpúreo que tras consumirse en su nido de mirra  
vuelve siempre a renacer de sus cenizas.

Te dije que el principio del camino es tu propio cuerpo, quien sabe de esto  
puede iniciar el viaje en cualquier momento.

Ahora te enseñaré a dar los primeros pasos: debes separate de tu cuerpo,  
pero, sin querer abandonarlo, desprendiéndote de él como si aislaras la luz del calor. Ahí acecha ya tu primer enemigo.

Quien se arranca de su cuerpo para atravesar los espacios corre el riesgo de  
hacer lo mismo que las brujas, que no hacen más que extraer un cuerpo fantasma  
de su grosero cuerpo terrestre, y montarlo como una escoba para acudir al  
aquelarre. La Humanidad, con instinto seguro, se ha forjado una protección  
contra ese peligro: se reserva siempre una incrédula sonrisa frente a la  
posibilidad de tales artilugios.

Tú ya no necesitas la duda para protegerte, tú tienes en lo que te he dado una

armadura mucho más eficaz.

Las brujas se imaginan estar participando en el aquelarre mientras su cuerpo en realidad yace rígido e inconsciente en la habitación.

Cambian la percepción terrestre por otra espiritual y dejan escapar lo mejor para ganar lo peor, en lugar de enriquecerse, se empobrecen.

Ya habrás deducido que ese no es el camino del despertar.

Para comprender que tú no eres el cuerpo- en contra de lo que piensan la mayoría de los humanos- debes reconocer las armas con las cuales lucha por dominarte.

Es cierto que por el momento estás en su poder, tu vida se apagaría si tu corazón dejara de latir y todo se hace oscuridad cuando se cierran los ojos.

Tú crees que te mueves, pero sólo es una ilusión, es él quien se mueve sirviéndose de tu voluntad.

Tú crees pensar pero es él quien los genera, te hace creer que proceden de ti para que hagas todo lo que quieras.

Siéntate erguido y proponte no mover ni un solo miembro, no parpadear, quedarte inmóvil como una estatua, verás como se abalanza sobre ti inmediatamente, lleno de odio, para obligarte a que te sometas nuevamente a él.

Te combatirá de mil formas hasta que le permitas moverse de nuevo, su descomunal furor y su precipitación en la lucha te pueden indicar hasta qué punto teme por su supremacía y lo grande que debe ser tu poder para que recele tanto de ti. Pero tu cuerpo esconde una trampa, pretende inducirte a pensar que es en este terreno, el de la voluntad interior, donde se libra la batalla decisiva por la supremacía, pero esto solamente son escaramuzas en las cuales, si fuera necesario, se dejaría vencer con objeto de subyugarte después aún más ferozmente. Los que consiguen la victoria en tales escaramuzas se convierten en los más desgraciados de los esclavos, se toman por vencedores y llevan en la frente un estigma: "carácter fuerte".

El fin que tú persigues no consiste en disciplinar tu cuerpo, le prohíbes moverse con la única intención de reconocer las fuerzas de que dispones.

Dichas fuerzas son numerosísimas y por ello, casi insuperables. Podrás sentir cómo las dirige contra ti, una tras otra.

Si perseveras en esta medida aparentemente tan simple: permanecer inmóvil. Primero experimentarás la potencia de los músculos que tienden a vibrar y temblar, el hervor de la sangre bañando de sudor tu rostro, los latidos violentos del corazón, escalofríos en la piel hasta que el vello se te eriza, vacilar todo tu cuerpo como si el centro de gravedad se hubiese desplazado. Todo esto podrás superarlo a través de la voluntad: habrá ya un estado superior de vigilia escondido detrás de ella, invisible bajo su yelmo mágico. Incluso esta victoria carece de valor.

Aunque llegaras a controlar tu respiración y los latidos de tu corazón continuarás siendo un faquir, un pobre.....;un pobre! La palabra lo dice todo. Los siguientes adversarios que opondrá tu cuerpo son los escurridizos enjambres de moscas del cerebro, los pensamientos.

Contra ellos ya no sirve la espada de la voluntad.

Cuanto más la blandas, más furiosamente zumbarán a tu alrededor.

Y si lograras ahuyentálos, aunque sólo fuera un instante, serías vencido de otro modo: durmiéndote, en los sueños.

En vano les ordenarás que se mantengan quietos, sólo hay una manera de escapar de ellos: refugiándote en el estado de vigilia superior.

La forma de alcanzar este nivel debes hallarla por ti mismo.

Tu sensibilidad tendrá que tantear incesante y cautelosamente, y al mismo tiempo tendrás que exhibir una férrea decisión.

Eso es todo lo que puedo decirte sobre el tema.

Cualquier consejo que te diera en relación con esta penosa lucha sería como veneno.

Estás frente a un escollo que nadie, salvo tú mismo, puede ayudarte a franquear. No hace falta que ahuyentes los pensamientos para siempre.

La lucha contra ellos tiene un propósito claro: llegar al estado superior de vigilia.

Después de alcanzar dicho estado se te acercará el reino de los fantasmas de que te hablé. Surgirán formas espantosas, luminiscentes, querrán hacerte creer que proceden de otro mundo.

Pero no serán sino pensamientos que todavía no habrás dominado, pensamientos que adoptan una forma invisible.

Recuerda esto: ¡cuanto más majestuosa sea su apariencia, más nocivos resultarán para ti! Muchas falsas creencias se elaboran a partir de esta apariciones, haciendo que la humanidad retrocediera hacia las tinieblas.

No obstante, cada uno de estos fantasmas posee un sentido profundo.

No son sólo imágenes. En lo que a ti se refiere, y entiendas o no su lenguaje simbólico, son las marcas que señalan el nivel que has alcanzado en tu evolución espiritual.

La etapa siguiente ya te la mencioné, en ella tus contemporáneos se convertirán en fantasmas ante tus ojos.

Esta etapa, como todo lo relacionado con el dominio espiritual, alberga simultáneamente el veneno y el antídoto.

Si te estancas en el punto de considerar a los humanos como fantasmas, entonces sólo habrás absorbido el veneno y serás como aquél de quien dicen la Escrituras: "Si no tienes amor, estás vacío como el metal que resuena".

Pero si descubres el sentido oculto en cada una de estas sombras humanas, verás con los ojos del espíritu y no sólo su núcleo vivo, sino también el tuyo propio. Entonces te será devuelto cuanto te fue quitado, como a Job.

Estarás.....de nuevo.....donde estabas antes, como gusta comentar irónicamente los insensatos.

No saben que es muy distinto volver a casa tras una larga estancia en el extranjero que no haber salido nunca de ella.

Una vez que hayas alcanzado este punto, nadie sabe si te concederán los poderes milagrosos que poseían los profetas de la antigüedad, o si en lugar de ello encontrarás la paz eterna. Tales fuerzas constituyen un don deliberado de quienes detentan la clave de los misterios.

Si las recibes y te sirves de ellas, deben ser en interés de la humanidad, que necesita signos así.

Nuestra vía acaba en la plena madurez.

Cuando lo hayas conseguido serás digno de recibir el regalo de los poderes.

¿Te serán concedidos?. No lo sé.

Pero de las dos maneras te habrás convertido en un fénix.

En tu mano está alcanzarlo por la fuerza.

Antes de despedirme de ti quisiera enseñarte cómo podrás reconocer un día, en el momento del "GRAN EQUINOCIO", si estás llamado a obtener el don de las fuerzas milagrosas.

Escucha: uno de aquellos que poseen la clave de los misterios se quedó en la Tierra para buscar y agrupar a los "llamados".

Al igual que él no puede morir, su leyenda tampoco morirá.

Algunos sospechan que se trata del judío Errante, otros le llaman Elías, los gnósticos pretenden identificarle con Juan el Evangelista.

Cualquiera que afirma haberlo visto describe su aspecto de modo distinto.

No te dejes desconcertar si en el futuro encuentras personas que lo describen así.

Es muy natural que cada uno lo vea de una manera.

Un ser como Él, que ha transformado su cuerpo en espíritu, ya no está ligado a ninguna forma fija.

Un ejemplo te mostrará que tanto su forma como su rostro no pueden ser sino imágenes, imágenes que son una fantasmal apariencia de lo que en realidad es. Supón que se te aparece como un ser de color verde.

El verde, aunque puedas verlo, no es un color en sí mismo, resulta de la combinación de azul y amarillo.

Esto lo saben todos los pintores.

Pero pocos son los que saben que el mundo que nos rodea es como el color verde, que en verdad no es lo que parece ser.

Dedujo de este ejemplo que si se te apareciera como un hombre de rostro verde, ello significaría que su auténtico rostro aún no te ha sido revelado.

Si lo ves tal como es en realidad, es decir, como una persona geométrica, como su sello en el cielo que nadie salvo tú puede ver, entonces sabrás que estás llamado a obrar milagros.

Yo lo encontré como ser de carne y hueso, y pude poner mi mano en su costado.

Su nombre era .....CHIDLER EL VERDE

CARL GUSTAV JUNG:

El trabajo esencial se cumple en el silencio y fructifica en la mente de unos pocos.

-

El intelecto viola el alma cuando trata de apoderarse de la herencia del espíritu.

-

Sabía también que la lucecita era mi conciencia. Es la única luz que tengo. Mi propio conocimiento es el único y el máximo tesoro que poseo. Ciento que es infinitamente pequeño y frágil frente al poder de las tinieblas, pero una luz al fin y al cabo, mi propia luz.

-

Se desconfiaba de mi frecuentemente porque hacia observaciones o referencias a cosas que yo no podía saber en absoluto, por ejemplo, daba yo a entender que sabía algo que no se daban en la escuela. Estas asombrosas constataciones me mostraron que las cuestiones propiamente acuciantes no formaban parte de lo cotidiano, sino al igual que mi antiguo secreto, del mundo de Dios, del cual era mejor no decir nada. A partir de entonces procuré prescindir de tales cuestiones "esotéricas" entre mis compañeros, y entre los adultos no sabía de nadie con quien pudiera hablar sin tener que temer que se me tuviera por un fanfarrón y un impostor. Lo que me resultó más penoso fue el entorpecimiento y el impedimento a todos mis intentos de suprimir en mi la separación entre ambos mundos. Siempre surgían acontecimientos que me sacaban de mi existencia cotidiana y me empujaban al ilimitado "mundo de Dios".

-

Sin alma no existiría ni conocimiento ni ciencia. Pero nadie hablaba de ella.

-

Mi vida se resume y compendia en una obra y un objetivo, a saber: adentrarse en el secreto de la personalidad.

Todo debe explicarse a partir de este punto central y todas las obras se remiten a este tema.

-

El saber no nos enriquece sino que nos aleja cada vez más del mundo místico, en el cual tuvimos una vez nuestra verdadera patria.

-

Para Buda, la persona está por encima de todos los dioses y representa la esencia de la existencia humana y del mundo en general.

-

Vi asombrosamente claro el significado cósmico de la conciencia, "lo que la naturaleza deja imperfecto, lo perfecciona el arte", se dice en la Alquimia. El hombre, yo, dio al mundo, en un acto creador imperceptible, el último toque nada más, el ser objetivo. Se ha atribuido este acto sólo al Creador y sin meditar que de este modo vemos la vida y el ser como una máquina proyectada hasta en sus últimos detalles, que sigue su marcha absurdamente, junto con la psiquis humana, según reglas preconocidas y predeterminadas.

En una tal fantasía despiadada de relojero no existe ningún drama de hombre, mundo y Dios, ningún "nuevo día" que conduzca a "nuevas orillas", sino sólo al desierto de término precalculado. (...) El hombre es imprescindible para dar un último toque a la Creación, pues ciertamente es el segundo creador del mundo, que da al mundo el ser objetivo, que sin ello transcurriría inadvertido, muriendo, inclinando la cabeza a través de cientos de millones de años en la más profunda noche del no-ser, hacia un indeterminado fin.

La Conciencia humana ha creado el ser objetivo y su significado, y mediante ello ha hallado el hombre su puesto imprescindible en el gran proceso del ser.

-

El vivir podría definirse en última instancia como un estado, como un estado de ánimo que, sin embargo, no puede imaginarse.

¿Cómo puedo imaginarme que existo a la vez anteayer, hoy y pasado mañana?

Entonces algo no habría comenzado todavía, otra cosa sería de la más diáfana actualidad y nuevamente algo estaría ya terminado, y, sin embargo, todo sería una misma cosa.

Lo único que la sensibilidad podría captar, sería una suma, una irisada totalidad en la que estaría incluida tanto la esperanza de lo que comienza, como la sorpresa de lo ya sucedido y la satisfacción o desilusión sobre el resultado de lo sucedido.

Un todo indescriptible en el que se está inmerso y, sin embargo, se percibe con objetividad completa.

La objetividad significa un librarse de las clasificaciones y de lo que designamos como compenetración afectiva, donde reside mucho del hombre en general.

Por ello implica siempre proyecciones de las que hay que prescindir para llegar a ser uno mismo y conseguir la objetividad.

Las relaciones afectivas son relaciones volitivas, lastradas por la pasión y la ausencia de libertad.

Se espera algo del otro, por lo cual, éste y uno mismo dejan de ser libres.

El conocimiento objetivo se encuentra detrás de la dependencia afectiva, parece ser el misterio fundamental.

Sólo a través de él resulta posible la verdadera Coniunctio.

-

Un discípulo acudió a un rabí y le preguntó: "Antiguamente hubo hombres que vieron a Dios, ¿Porqué hoy no los hay?".

El rabí respondió: "Porque hoy nadie puede humillarse tanto". Hay que humillarse algo para sacar agua del torrente.

-

Cuando un hombre sabe más que los demás, se queda solo.

De niño me sentía aislado, y aún hoy lo soy, porque sé cosas y debo señalar que de ellas aparentemente nadie sabe ni quieren, en su mayoría, saberlas.

La soledad no nace porque uno no tenga a nadie a su alrededor sino más bien porque las cosas que a uno le parecen importantes

no puede comunicárselas a los demás, o considera válidas ideas que los demás tienen por improbables.

-

Así, pues, estoy desilusionado y no lo estoy. Lo estoy de los hombres y de mí mismo. He aprendido cosas maravillosas de los hombres y yo mismo he podido lograr realizar más de lo que esperaba.

No puedo formarme un juicio definitivo porque el fenómeno de la vida y el fenómeno del hombre son demasiado grandes.

Cuanto más avanzaba en edad, menos me comprendía o me reconocía o sabía de mí.

De mí estoy asombrado, desilusionado, contento. Estoy abatido, triste, entusiasmado. Yo soy todo esto también y ni puedo sacar la suma.

No estoy en condiciones de comprobar un valor o una imperfección definitivos, no tengo juicio alguno sobre mi vida ni sobre mí.

De nada estoy seguro del todo. No tengo convicción alguna definitiva, propiamente de nada. Sólo sé que nací y existo y me da la sensación de que soy llevado. Existo sobre la base de algo que no conozco.

Pese a toda la inseguridad, siento una solidez en lo existente y una continuidad en mi ser. El mundo en el que nacemos es rudo y cruel y al mismo tiempo de belleza divina. Es cuestión de temperamento creer que es lo que predomina: el absurdo o el sentido. Si el absurdo predominara se desvanecería en gran medida el sentido de la vida en rápida evolución.

Pero tal no es, o me parece ser, el caso. Probablemente, como en todas las cuestiones metafísicas, ambas cosas son ciertas:

la vida es sentido y absurdo o tiene sentido y carece de él.

Tengo la angustiosa esperanza de que el sentido prevalecerá y ganará la batalla.

-

La angustiosa realidad es que la vida cotidiana del ser humano se halla atrapada en un complejo inexorable de opuestos -día y noche, nacimiento y muerte, felicidad y desdicha, bien y mal- Ni siquiera estamos seguros de que uno de ellos pueda subsistir sin el otro, de que el bien pueda superar al mal o la alegría derrotar al sufrimiento.

La vida es un continuo campo de batalla.

Siempre lo ha sido y siempre lo será. Si no fuera así nuestra existencia llegaría a su fin.

-

Me las arreglo sin electricidad  
y me ocupo personalmente de la chimenea y la estufa.  
Por la noche enciendo las viejas lámparas.  
No hay agua corriente, y bombeo el agua del pozo.  
Me corto la leña y me preparo la comida.  
Estos sencillos actos mantienen simple al hombre,  
¡y qué difícil es ser simple!

-

No se consigue la iluminación imaginándose figuras de luz,  
sino haciendo consciente la oscuridad.

-

El Universo no nos juzga, sólo nos provee de consecuencias  
y de lecciones y de oportunidades para equilibrarnos  
y aprender a través de la ley de causa y efecto.

La Compasión nace del reconocimiento que cada uno de nosotros lo estamos  
haciendo tan bien como podemos dentro de los límites de nuestras creencias y  
capacidades actuales.

Que yo alimente a los hambrientos, perdona un insulto y amo al enemigo  
- estas son grandes virtudes.

Pero si tuviera que descubrir que los más pobres entre los mendigos  
y el más imprudente entre los ofensores están dentro de mí,  
y que yo sobrevivo necesitado de las limosnas de mi propia caridad, ¿  
que yo soy el enemigo que tiene que ser amado, ¿Entonces qué?

-

El aspecto más revelador de la vida de una persona es su relación con el  
infinito.

-

El hombre moderno no comprende hasta qué punto su "racionalismo" (...) le ha dejado a merced del "infierno" psíquico.

Se ha liberado a sí mismo de la "superstición", o eso cree.

Pero con ello ha perdido sus valores espirituales hasta un extremo muy peligroso.

Su tradición moral y espiritual se ha desintegrado,  
y ahora está pagando el precio de este fracaso con la desorientación  
y la disociación en todo el mundo.

-

La sincronicidad supone que la coincidencia de los acontecimientos en el espacio y en el tiempo  
significa algo más que una pura casualidad, en concreto,  
una interdependencia particular de los acontecimientos  
objetivos entre sí además de con los estados subjetivos (psíquicos)  
del observador o los observadores.



## LA CATORCE OBRAS DE MISERICORDIA:

Las siete espirituales son:

- Enseñar al que no sabe
- Dar buen consejo al que lo necesita
- Corregir al que yerra
- Perdonar las injurias
- Consolar al triste
- Sufrir con paciencia lo defectos de los demás
- Rogar a Dios por vivos y difuntos

Las siete corporales son:

- Visitar y cuidar a los enfermos
- Dar de comer al hambriento
- Dar de beber al sediento
- Dar posada al peregrino
- Vestir al desnudo
- Redimir al cautivo
- Enterar a los muertos

## LOS SIETE PECADOS CAPITALES:

- El primero, soberbia. (Contra la humildad)
- El segundo, avaricia. (Contra la larguezza)
- El tercero, lujuria. (Contra la castidad)
- El cuarto, ira. (Contra la paciencia)
- El quinto, gula. (Contra la templanza)
- El sexto, envidia. (Contra la caridad)
- El séptimo, pereza. (Contra la diligencia)

## ZUANG ZHI:

El hombre debe realizarse "pasivamente" cortando todas las ataduras que le ligan a las cosas y a los demás hombres, de suerte que su vida discurra inmersa en la Naturaleza.

-

El No-actuar es la otra idea cardinal del pensamiento taoísta.

No se trata de la pura inacción o de la pasividad absoluta, sino de una reposada y serena no-intervención en el curso de los acontecimientos.

El No-actuar presupone una ausencia de intencionalidad, de espontaneidad, por así decirlo

-

El discurrir, el desarrollo de la Naturaleza, no se rige por fines, sino que se verifica con total espontaneidad, sin forzamientos:

"el sabio debe dejar discurrir libremente su vida, suprimiendo metas y deseos, para así alcanzar la auténtica libertad".

-

El hombre debe permanecer en la pureza y quietud de la simplicidad natural y adoptar una postura de "ignorancia" y de ausencia de deseos y de espíritu de lucha:

tal es la esencia, lo constante, de la naturalea humana.

-

Abandonar santidad y sabiduría, dar la espalda a la destreza y al beneficio, reducir día a día conocimientos y deseos, para retornar al estado de la primera infancia.

-

Alcanzar un estado de insensibilidad corporal y anulación del intelecto (abandono del cuerpo y del pensamiento) es decir, la gran unidad universal, en el que el cuerpo se ha vuelto como un madero y la mente cual ceniza. Un estado sin verdad ni falsedad, sin bondad ni maldad, del que están ausentes las nociones de beneficio y perjuicio. Un estado más allá del bien y del mal, un estado místico superior en que la propia vida se hace una con el cielo y la tierra, se unifica por completo con todos los seres del universo.

-

Situándote detrás, te colocas delante y extrañándote, te conservas. Considera que negando el interés personal, se puede realizar ese interés y que absteniéndose de la lucha, el mundo no podrá luchar contra ti.

-

El hombre debe "no hacer uso de nada", para lograr así la gran utilidad propia.

-

Quien obra el bien no debe buscar la fama, quien obra el mal no debe buscar el castigo.

Si tomamos como norma invariable acomodarnos en todo a la vacuidad, podremos conservar la vida, podremos guardar la integridad natural, podremos alimentar el cuerpo, podremos alcanzar la longevidad.

SÉNECA:

Para el apetito excesivo nada es suficiente.

Para la naturaleza, hasta lo mínimo es bastante....

Quien se limite al patrón natural, no sentirá pobreza.

-

La filosofía enseña a actuar, no a hablar y debe ser un estudio de la virtud.

-

¡¡Qué absurdo es hacer planes para toda una vida cuando ni el mañana nos pertenece! Créeme. Todo es inestable, incluso para los que viven felices. Nadie debe hacerse promesas para el futuro.

¿Qué cosa más absurda sorprenderse que un día cualquiera suceda lo que cualquier día puede suceder? Así pues, preparamos el ánimo como si ya hubiéramos alcanzado el fin. Nada aplacemos. Paguemos cada día nuestra cuenta a la vida.

El mayor problema de la vida es que siempre es incompleta, porque siempre dejamos algo para otro momento.

Al que sabe dar a su vida cada día los últimos retoques no le falta el tiempo.

¿Cómo hemos de huir de la inquietud de la muerte?

Sólo hay una manera: no proyectar nuestra vida hacia el porvenir, sino mejor recogerla en sí misma, puesto que el que está pendiente es el que tiene un presente sin valor.....

Por lo tanto, Lucilio, sé diligente en el vivir y contempla cada día como una vida....El miedo a la muerte es el sentimiento más despreciable y el que convierte todo en lo más despreciable....

Es preciso despojarse del apego al vivir, y aprender que no importa cuándo hay que sufrir lo que hay que sufrir en alguna ocasión.

Lo que importa es lo buena que sea tu vida, no lo larga que sea.

Y, muchas veces, que no sea larga sino que sea buena.

-

El hombre feliz es aquél para quien nada es bueno ni malo, sino un alma buena o mala, que practique el bien, que se contenta con la virtud, que no se deja abatir ni elevar por la fortuna, que no se conoce bien mayor que el que puede darse a sí mismo, para quien el verdadero placer será el desprecio de los placeres.

-

La libertad viene procurada por la indiferencia por la fortuna.  
Entonces nacerá ese inestimable bien, la calma del espíritu puesto en seguro y elevación.

Y desechados todos los terrores, del conocimiento de la verdad surgirá un gozo grande e inmutable, y la afabilidad y efusión del ánimo, con los cuales se deleitará, no como bienes, sino como frutos de su propio bien.

-

Estamos en la obligación de soportar las condiciones de la vida mortal y no perturbarnos por lo que no está en nuestro poder evitar.

Hemos nacido en un reino: Obedecer a Dios es libertad.

-

La mucha cantidad de libros carga y no instruye.

-

Donde hay exceso hay vicio.

-

Vivirá mal aquél que desconociera la utilidad de morir bien.

-

Todo ha de sufrirse con liviandad de ánimo, siendo más humano el acto de reírse de la vida que el de llorarla.

-

Dos veces vence el que en la victoria a sí se vence.

-

La felicidad es no necesitarla.

-

Toda virtud se adquiere con esfuerzo.

-

No interesa que leas muchos libros, sino que sean buenos los que leas.

-

Las muchas ocupaciones son una barrera para la felicidad.

-

Es triste no saber morir.

-

Es virtud haber acabado de vivir antes de haber terminado la vida.

-

El sabio no debe huir de la vida, sino apartarse de ella.

-

Lo que no se puede evitar, inútilmente se previene.

-

La única felicidad es festejar la vida: comer, beber, disfrutar de sus propios bienes. Esto es vivir, no olvidando que somos mortales.

Los días pasan, la vida concluye su curso irreparable, ¿y vacilamos?

¿De qué sirve ser sabio si nuestra edad no será siempre apta para los placeres?

Tú no tienes una amante, no tienes una favorita para dar celos a tu amante.

Todas las mañanas sales con el gaznate seco.

Tus cenas son las de un hijo de familia acostumbrado a rendir cuentas diarias a su padre.

Eso no es vivir, eso es mirar cómo vive otro.

¡Qué locura constituirse en el intendente de uno mismo!

-  
Cuando haya desaprendido a esperar, te enseñaré a querer.

-  
Todo ser humano desea vivir feliz, pero nadie ve con claridad lo que hace feliz la vida.

-  
La vida examinada es la única que merece ser vivida.

-  
Todo lo que un hombre precisa está más allá del poder de otro hombre.

-  
El perezoso se estorba a sí mismo.

-  
Ese día que tanto temes por ser el fin de todas las cosas es, en realidad, el día de nacimiento de tu eternidad.

-  
Para el hombre ocupado, no hay día largo.

-  
El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo.

-  
Un hombre sin pasiones está tan cerca de la estupidez que sólo le falta abrir la boca para caer en ella.

-  
Todas las cosas nos son ajenas. Sólo el tiempo es nuestro.

-  
El oro se prueba por el fuego, el valor de los hombres por la adversidad.

-  
Piensa que cada día es, por sí solo, una vida.

-  
El querer no se puede aprender.

#### LA NUBE DEL NO SABER:

Si quieres centrar todo tu deseo en una simple palabra que tu mente pueda retener fácilmente,  
elige una palabra breve mejor que una larga. Palabras tan sencillas como "Dios"  
o "Amor" resultan muy adecuadas.  
Pero has de elegir una que tenga significado para tí.  
Fíjala en tu mente de manera que permanezca allí suceda lo que suceda.  
Sírvete de ella para golpear la nube de la oscuridad que está sobre tí y para dominar todas las distracciones,  
fijándolas en la nube del olvido que tienes debajo de tí.  
Si algún pensamiento te siguiera molestando queriendo saber lo que haces,  
respóndele con esta única palabra.  
Si tu mente comienza a intelectualizar el sentido y las connotaciones de esta "palabrita", acuérdate que su valor estriba en su simplicidad.  
Haz esto y te aseguro que tales pensamientos desaparecerán. ¿Porqué? Porque te has negado a desarrollarlos discutiendo con ellos.

--

Hay que mirar más allá de los pensamientos como si estuvieras contemplando algo distinto, como así es en verdad.

--

Hay que estar "en ninguna parte", ya que no estar en ninguna parte físicamente equivale a estar en todas partes espiritualmente.

--

El conocimiento está lleno de trabajo, pero el amor es quietud.

--

La experiencia de cada uno es única, y cada uno ha de encontrar su propio camino, desechando la necesidad de un maestro.

La única vía es el esfuerzo correcto y perseverante, senda más sencilla para unos que para otros, según la voluntad de Dios.

-

De cualquier cosa que no conoces o que has olvidado, se puede decir que es oscura para ti, porque no la puedes ver con el ojo interior.

Por esta razón se llama una nube, no del cielo, por supuesto, sino de la inconsciencia, una nube de inconsciencia entre tú y tu Dios.

-

Dejo de lado toda cosa que pueda ser expresada en ideas y elijo amar aquello que no puedo concebir.

TSOGDRUK RANGDROL:

Esta conciencia presente, luminosa y nítida en la Forma y Vacuidad no son dos, es la conciencia en la que los tres estados, vigilia, sueño y sueño profundo, se hallan espontáneamente presentes. Practícalo día y noche, de continuo, hijo de mi corazón, porque la no dualidad es la libertad natural.

SWAMI RAMDAS:

Tuvo que tratar con una petición de sus devotos: un día se juntaron a su alrededor y comenzaron a pedir la liberación.

Ramdas escuchaba sonriendo y entonces de repente se puso serio y dijo:

"Ustedes pueden tenerla aquí y ahora la liberación absoluta y permanente. El que la quiera que se adelante".

Nadie se movió.

Por tres veces repitió la oferta.

Nadie aceptó.

Entonces dijo. "Se retira la oferta".

(Alguien contó esto haciendo referencia al miedo que se suele tener cuando uno se enfrenta verdaderamente a la posibilidad de despertar)

CHAU DSHOU:

Un discípulo preguntó al maestro: ¿Cuál es el Camino verdadero?

"El Camino cotidiano es el Camino verdadero"

¿Se puede aprender ese Camino?

"Cuanto más apendas, más te alejarás de ese Camino".

Si no podemos acercarnos a ese Camino por el aprendizaje,

¿Cómo lo podremos reconocer?

"El Camino no es algo ni visible ni invisible, no es algo que se pueda reconocer ni es irreconocible.

No lo busques, no lo apendas, no lo nombres.

Mantente abierto al cielo y habrás encontrado el Camino verdadero".

LEÓN TOLSTOI:

Sentía que dentro de mí, donde había reposado siempre mi vida, se había roto, que moralmente mi vida se había detenido.

No puede decirse que deseara suicidarme. Imaginad un hombre feliz y lleno de salud.

No sabía lo que quería, sentía miedo de vivir, me sentía impelido a abandonarla y, a pesar de todo, esperaba todavía algo.

Todo eso ocurrió en un tiempo que, conforme a mis circunstancias externas, debiera haber sido completamente feliz.

Tenía una buena esposa, grandes posesiones, la familia y los conocidos me elogiaban.

Además, ni estaba loco ni enfermo, al contrario, me encontraba fuerte mental y físicamente.

Y a pesar de todo no podía dar ningún significado razonable a acción alguna de mi vida y me sentía sorprendido

de no haberme dado cuenta de todo esto desde el principio.

Mi estado de ánimo era como si alguien me hubiese gastado una broma cruel y estúpida.

Así estoy, colgado de las ramas de la vida sabiendo que el dragón de la muerte espera inevitablemente dispuesto a destrozarme

y no puedo entender porqué soy un mártir. ¿Cuál será el resultado de lo que haga hoy? ¿Y de lo que haré mañana?

¿Cuál será el resultado de toda mi vida? ¿Hay algún otro objetivo en la vida que la muerte inevitable que me espera no anule o desmienta?

Estas son las preguntas más simples del mundo y se encuentran en el alma de cualquier ser humano.

Sin una respuesta es imposible, como bien he experimentado, que la vida pueda continuar.

-

Me he repetido frecuentemente que no es posible que este estado de desesperación sea natural del hombre,

y busco una explicación en todas las ramas del saber adquiridas. He investigado, he buscado.

Buscaba como el hombre perdido que quiere salvarse y no encuentra nada.

Más aún, me he convencido de que todos aquellos que antes que yo buscaron una respuesta en las ciencias, tampoco encontraron nada.

Y no sólo eso, sino que reconocieron que aquello que nos conduce a la desesperación y al absurdo sin sentido de la vida es el único conocimiento incuestionable accesible al hombre.

-

Mi felicidad consiste en apreciar lo que tengo y no desear lo que no tengo.

-

Vivimos realmente cuando realizamos pequeños cambios.

KEN WILBER:

Lo importante es simplemente que la conciencia, en rápido ascenso, va diferenciándose totalmente de la mente ordinaria y del sí mismo ordinario, lo que da margen para hablar de una supermente o supramente. Ello configura una transcendencia de todas las formas mentales y revela, en su culminación,

la intuición de que está por encima de -y es anterior a- la mente, el sí mismo, el mundo y el cuerpo. Algo que cualquier hombre llamaría Dios.

Pero no del Dios como un otro ontológico, separado del cosmos, de los humanos y de la totalidad de la creación, sino más bien de Dios como culminación arquetípica de la propia conciencia. Sólo en este sentido pudo decir San Clemente que quien se conoce a sí mismo conoce a Dios.

Y ahora podríamos decir que quien conoce su supermente conoce a Dios. Son una y la misma cosa.

Para que el individuo pueda transformarse al siguiente nivel superior debe, en efecto, aceptar la muerte del nivel actual de adaptación... sólo cuando el Yo está lo suficientemente fuerte como para morir en ese nivel, puede trascenderlo, es decir, transformarse al siguiente nivel superior de la verdad de esta fase determinada, de la comida, de manna.

MAESTRO HUANG PO:

Todos los budas y todos los seres sensibles no son sino un espíritu separado del cual nada existe.  
Ese espíritu, que carece de origen, no ha nacido nunca y es indestructible. No es verde ni amarillo y carece de forma y apariencia. No pertenece a la categoría de las cosas que existen ni de las cosas que no existen y tampoco puede ser calificado, en consecuencia, en términos de nuevo o viejo. No es largo, ni corto, grande ni pequeño, porque trasciende todos los límites, todas las medidas, todos los nombres y todos los rasgos y está más allá de toda comparación. Basta con despertar al Único Espíritu.

La Suprema Verdad es que nuestra naturaleza original no tiene ni un átomo de objetividad. Es vacía, omnipresente, silente, pura. Es una gloriosa bienaventuraza misteriosa y pacífica. Eso es todo. Entra profundamente en ella por ti mismo, despertando.

MAESTRO HUI NENG:

No hay un árbol de la Iluminación, ni un brillante espejo. Pues todo es vacío ¿Dónde puede posarse el polvo?

No hay nada verdadero en ningún sitio, en ningún sitio se encuentra la Verdad. Si tu dices que ves la Verdad, este ver tuyo no es el verdadero. Cuando la Verdad es dejada a sí misma, no hay nada falso en Ella, pues es la mente misma. Cuando la mente en sí misma no es libertada de lo falso, no hay nada verdadero. En ningún sitio se encuentra la Verdad.

¿Qué es el inconsciente?  
Es no pensar en el ser y el no ser.  
Es no pensar en el bien y el mal.  
Es no pensar en tener límites ni en no tenerlos.  
Es no pensar en medidas y en no medidas.  
Es no pensar en la Iluminación ni en ser un iluminado.  
Es no pensar en el Nirvana ni alcanzar el Nirvana.  
Esto es el inconsciente.

Si quieres encontrar a Buda con prácticas y ejercicios, no sé dónde podrás encontrar la Verdad, Mas si logras contemplar la verdad de tu propio corazón, al contemplarla te convertirás en Buda. Quien no busca la Verdad en sí y pretende encontrar fuera a Buda, será siempre, en su búsqueda un gran obcecado.

RAMANA MAHARSHI:

No hay forma alguna de alcanzar el Yo. Porque, en el caso de que lo hubiera, ello significaría que el Yo no está aquí y ahora y que puede ser alcanzado. Pero todo aquello que se logra termina perdiéndose y, en consecuencia, es impermanente. Y lo que no es permanente no merece la pena. Es por ello que digo que no es posible alcanzar el Yo. Usted es el Yo, usted ya es ES.

-

¿Es usted nacido ahora? ¿Porqué piensa en otros nacimientos? El hecho es que no hay nacimiento ni muerte. ¡Que el que ha nacido piense en la muerte y en el paliativo de ella!

-

El maestro está dentro: la meditación está para eliminar la idea ignorante de que Él está sólo fuera.

-

El nacimiento del pensamiento "yo" es el propio nacimiento de uno, su muerte es la muerte de la persona.

-

No hay nada malo en la creación de Dios. El misterio y el sufrimiento sólo existen en la mente.

-

No es necesario ningún esfuerzo especial para realizar el Ser. Todos los esfuerzos se centran en eliminar el actual oscurecimiento de la Verdad.

AUROBINDO:

Por largas que sean las horas de la noche, no soñaré que el pequeño ego y la máscara de la persona son todo lo que Dios revela en nuestro esquema de vida, el resultado definitivo de la tarea cósmica de la Naturaleza. Una gran presencia teje su florecer, prepara largamente su lejana epifanía, incluso en la piedra y la bestia se oculta la divinidad, una brillante imagen de eternidad, rebasará el límite trazado por la mente y será testigo del profético corazón, incluso en este inerte ceguera. Se revelará la Naturaleza, largo tiempo oculta en cada parte inconsciente, satisfaciendo el magnífico plan oculto, el universal e inmortal espíritu en el hombre.

-

Uno se eleva hasta niveles más y más superiores de conciencia, pero a la vez, uno baja su poder no sólo a la mente y a la vida, sino que al final, incluso hasta el cuerpo.

GOETHE:

Dioses, con frecuencia se declaran amigos del poeta, y le dan lo que precisa. No necesita grandes cosas, pero sí algunas.

En primer lugar una habitación acogedora, luego una comida aceptable, algo bueno para beber -el alemán entiende, como vosotros, del néctar-.

Una vestimenta decorosa y amigos para hablar con confianza.

Por la noche, una mujer amada que anhele de corazón estar con él.

Estas cinco cosas naturales les deseo antes que nada.

Denme además idiomas antiguos y nuevos para escuchar lo que hacen los pueblos y conocer su historia.

Vuélvanme sensible a sus creaciones artísticas.

Denme prestigio ante el pueblo, influencia ante los poderosos.

Y todo lo que al ser humano le parece conveniente.

Les doy las gracias, dioses: han formado al más feliz de los hombres, puesto que de estas cosas me concedieron una gran parte.

-

¿Qué es la vida de un individuo?

Sin duda, miles de personas pueden hablar sobre el hombre, sobre lo que hizo y deshizo. Un poema es algo menos, pero miles pueden disfrutarlo o criticarlo.

¡Amigo, sigue viviendo, sigue escribiendo poemas!

Cuando en lo infinito se repite siempre lo mismo, la bóveda de mil arcos se cierra en sí misma con fuerza,  
fluyen las ganas de vivir en todas las cosas, tanto en las más pequeñas como en la estrella más grande  
y toda la opresión y la lucha es calma para Dios nuestro Señor:

Este es el ser humano más feliz, porque puede unir el final de su vida con el principio.

Yo no admiro a los sabios. El telescopio y el microbio pervierten la pureza del sentido humano.

Todo lo que contiene la tierra es sólo símbolo.  
Aquí se conoce lo que nunca basta como realidad.  
Todo el pasado lo forja aquí lo humano en el amor, el eterno femenino nos eleva.

El espíritu humano avanza de continuo, pero siempre en espiral.

Cuando el hombre no se encuentra a sí mismo no encuentra la verdad.

Feliz aquél que reconoce a tiempo que sus deseos no van de acuerdo con sus facultades.

Creo en Dios.

Es ésta una afirmación bella y encomiable.

Pero reconocer a Dios donde y comoquiera se manifieste,  
eso es, en verdad, un gozo celestial en al tierra.

Todos vivimos del pasado y nos vamos a pique con él.

La infelicidad máxima, como la misma felicidad, modifica el aspecto de todas las cosas.

Quien soporta mis defectos es mi amo aunque sea mi criado.

Hay quien porque golpea la pared con un martillo cree clavar clavos.

No diré nada contra el curso de mi existencia. Pero en el fondo sólo ha habido dolor y pesadumbre,  
y puedo afirmar que durante todos estos setenta y cinco años no he disfrutado de cuatro semanas de auténtico bienestar .  
Mi vida ha sido un perpetuo rodar de la piedra que debe volver a subir.

.....Es imprescindible todos los días,  
oír una pequeña canción,  
leer un buen poema,  
ver un cuadro y, al menos,  
decir unas palabras razonables.

-  
¡No hay sendero!

Es la jungla que no puedes penetrar.....  
y entonces, en la distancia vacía no verás nada,  
no escucharás ni el sonido de tus pisadas,  
no tendrás donde apoyarte.

-

.....mis sueños son reales, pero el mundo es un sueño.

-

En cuanto confíes en ti mismo, sabrás cómo vivir.

-

Breve es el aliento y ahogada la palabra. El tiempo y el espacio, ajenos.  
¡Sueños!

-

Me confieso del linaje de esos que de lo oscuro a lo claro aspiran

-

Toda teoría es gris, y sólo es verde el árbol de dorados futos que es la vida.

-

Saber no es suficiente, debemos aplicar.

Desar no es suficiente, debemos hacer.

-

He aprendido a vivir, prolongadme, oh dioses, el tiempo.

-

Somos todos tan limitados que creemos tener siempre razón.

-

Lo más importante en este mundo no es saber dónde estás, sino hacia dónde vas.

-

El talento se educa en la calma y el carácter en la tempestad.

-

Si tratas al hombre como parece ser, le haces más de lo que es.

Pero si tratas al hombre como si ya fuera lo que en potencia podría ser, le haces lo que debería ser.

-

Pierde el tiempo hoy, y mañana será igual y pasado aún peor.  
Cada indecisión conlleva sus propios retrasos y los días se pierden lamentando el tiempo perdido.

¿Estás decidido? Pues no dejes escapar el presente, la audacia es genialidad, poder y magia en sí misma.

Basta con que te comprometas y la mente se enardecerá, ¡empieza ya y se realizará el trabajo!

-Fausto-

Mientras no practiques esta muerte y conversión, sólo eres un triste huésped en la tierra oscura.

MEISTER ECKHART:

Todo ser humano tiene dos YOS: el interno y el externo.

Algunas personas absorben demasiado la fuerza espiritual del ser externo.

Estas personas concentran todos sus sentidos y pensamientos en los bienes externos perecederos y no saben nada del ser interno, lo cual deja al alma sin fuerzas.

También debemos saber que el ser externo puede ser activo y capaz de liberar al ser interno. Como en una puerta: mientras la puerta, que simboliza nuestra parte activa, se mueve, el ángulo en que cuelga toda la puerta se mantiene y no sufre el más mínimo cambio. El ángulo es el ser interno.

-

Los ojos con los que veo a Dios son los mismos con los que Él me ve a mí. Mis ojos y los ojos de Dios son los mismos ojos, la misma mirada, la misma percepción y el mismo amor.

-

Dios está siempre dispuesto, pero nosotros no lo estamos en absoluto.

Dios está cerca de nosotros, pero nosotros estamos lejos de Él.

Dios está dentro, nosotros estamos fuera.

Dios se siente a gusto dentro de nosotros, nosotros le sentimos como algo extraño.

-

Por ende, comienza por ti mismo primero y, ¡renuncia a ti mismo!.

De cierto, si no huyes primero de tu propio yo, a donde quiera que huyas, encontrarás estorbos y discordia sea donde fuere.

La gente que busca la paz en las cosas exteriores, sea en lugares o en modos o en personas o en obras, o en el extranjero o en la pobreza o en la humillación, por grandes que sean o lo que sean, todo esto no es nada, y no da la paz.

Quienes buscan así, lo hacen en forma completamente equivocada: cuanto más lejos vayan, tanto menos encontrarán lo que buscan.

Caminan como alguien que pierde el camino: cuanto más lejos va, tanto más se extravía. Pero entonces, ¿qué debo hacer?.

En primer término debe renunciar a sí mismo, con lo cual ha renunciado a todas las cosas. En verdad, si un hombre dejara un reino o todo el mundo y se quedara consigo mismo, no habría renunciado a nada.

Así, cuando el hombre renuncia a sí mismo, -no importa las cosas que retenga, riquezas, honores o lo que sea- entonces ha renunciado a todo.

-

La intención de la naturaleza no es la comida, ni la bebida, ni la ropa, ni la comodidad, ni nada en lo que Dios queda fuera.

-

Si uno pudiese aniquilarse a sí mismo aunque fuera por un instante - yo digo que aún menos que por un instante- todo sería suyo, junto con todo lo que es en sí mismo, pero mientras que en cualquier grado tú mente esté en ti o en cualquier otra cosa, sabrás tan poco de Dios como mi boca sabe del color o mi ojo acerca del sabor. Así de poco sabes lo que es Dios.

BHODI DHARMA:

No tengas ninguna atadura exterior, no abrigues ningún deseo en tu interior.

Cuando tu espíritu se parezca a un muro, entonces habrás iniciado el Camino verdadero.

PLOTINO:

Debemos cerrar los ojos e invocar una nueva manera de ver, una condición de vigilia, de la que todos somos legítimos herederos, aunque sean pocos los que se valen de ella.

-

Quien se haya observado a sí mismo, se observará a sí mismo de manera totalmente objetiva, mejor dicho: estará unido a sí mismo y simplemente se sentirá..... se convertirá en una persona diferente, dejará de ser él mismo, ya no se pertenecerá.

Llegado a este punto habrá encontrado a Dios y se habrá integrado en Él para formar una sola persona, como un punto central que concluye en otro punto central.

-

Cada ser encierra en sí mismo la Totalidad del mundo.

-

El ser no es sino la huella del Uno.

-

Dijo Plotino al morir: Estoy tratando de conducir lo divino que hay en mí a lo divino que hay en el Universo.

CHUANG TSE:

El ser humano superior necesita a su corazón como a un espejo.

No sigue las huellas de las cosas ni se ajusta a ellas, las refleja sin aferrarse a ellas.

Por eso puede superar el mundo sin ser herido.

No es esclavo de la fama, no tiene planes, no se aventura en proyectos, no es dueño de la percepción.

Tiene en cuenta lo más pequeño y sin embargo es infatigable y permanece más allá del yo.

Acoge todo lo que le concede el cielo, excepto lo último, y sin embargo es como si no tuviera nada.

Sigue siendo humilde.

CHAUNG TZU:

El verdadero hombre de antaño no sabía nada de la vida amorosa y la muerte odiosa.

Cuando nació, no sintió ningún júbilo.

Cuando entró en la muerte, no había tristeza.

Despreocupado se fue.

Despreocupado vino.

Eso era todo.

No se olvidó de su principio y no buscó ese fin.

Aceptó con deleite todo lo que le fue regalado y, cuando ya no lo tenía, dejó de pensar en ello.

-

¡Es tan grande la confusión del mundo que proviene de codiciar el conocimiento!

UEN-TCHEU:

Cuando comprendéis, la cuestión no ha sido comprendida.

Cuando dudáis, la cuestión no ha sido puesta en duda.

INSTRUCCIONES SAGRADAS DADAS POR EL GRAN ESPÍRITU A LOS NATIVOS EN EL MOMENTO DE LA CREACIÓN:

- Cuidar de la tierra y de los otros tres colores de los hombres.
- Respetar a esta madre tierra y a la Creación.
- Honrar a toda la vida y sustentar ese honor.
- Sentirse agradecido desde el corazón por toda la vida . Es a través de la vida que existe la supervivencia.
- Agradecer a través de la vida que existe la supervivencia
- Agradece al Creador en todo momento por la vida.
- Amar y expresar ese amor.
- Ser humilde. La humildad es el don de la sabiduría y la comprensión.
- Gentileza. Compartir los sentimientos, los asuntos personales y los compromisos.
- Honestidad. Ser honestos consigo mismo y con los demás.
- Ser responsable por estas Instrucciones Sagradas y dar estas instrucciones a otras naciones.

MUJER TERNERO DE BÚFALO:

Amigo, hazlo de esta manera, es decir, cualquier cosa que hagas en la vida, haz lo mejor que puedas con tu corazón y tu mente.  
Y si lo haces de esa manera, el poder del Universo vendrá en tu ayuda si tu corazón y tu mente están unidos.  
Cuando uno es miembro del Círculo de la Gente, uno debe ser responsable, pues toda la Creación está relacionada.  
Y el dolor de uno es la herida de todos,  
y el honor de uno es el honor de todos,  
y todo lo que hacemos afecta a todo el Universo.  
Y si lo haces de esta manera, es decir, si verdaderamente unes tu corazón y tu mente como uno sólo,  
cualquier cosa que pidas así será.

DEE BRAW:

Desde su juventud, Caballo Loco, supo que el mundo en que vivían los hombres era una sombra del mundo real.  
Él tenía que soñar y cuando estaba en el mundo real todo parecía flotar o bailar.  
En este mundo real, su caballo bailaba como si fuese salvaje o estuviese loco y por esta razón se llamaba a sí mismo Caballo Loco.  
Había aprendido que si entraba soñando en el mundo real antes de una pelea, podría resistir cualquier cosa.

MEDITACIÓN INDIA:

No hay límites para la asociación entre los humanos y el Gran Misterio.  
Nuestra fe y nuestro intento, acoplado con la gracia ilimitada del Creador, hacen de cualquier situación que parezca imposible, un desafío que podemos superar.

ORACIÓN LAKOTA:

Gran Misterio, enséñame a confiar,  
en mi corazón, en mi mente, en mi intuición,  
en mi sabiduría interna, en los sentidos de mi cuerpo, en las bendiciones del espíritu.  
Enséñame a confiar en estas cosas para que pueda entrar en mi espacio sagrado,  
y amar más allá de mi miedo y así caminar en equilibrio con el paso glorioso del sol.

El Creador nos recuerda que las bendiciones se cuentan por la manera que elegimos verlas:

Cualquier cosa que traiga una sonrisa a tus labios, alegría en tu corazón o ligereza a tu paso, es una bendición.

Cualquier cosa que haga tu vida más cómoda, aligere tu carga o traiga calor a tu hogar, es una bendición.

Cualquier cosa que apoye tu cuerpo, aumente tu resistencia o abra tu corazón, es una bendición.

Cualquier cosa que te haga mirar más profundamente, expanda tu comprensión o aumente tu compasión, es una bendición.

Cualquier cosa que te recuerde cuán preciada es la vida y te enseñe a atesorar tus relaciones, es una bendición.

Texto indio??

#### ALCE NEGRO:

Permanecía yo entonces allí, de pie, sobre la más alta de las montañas y abajo, a mi alrededor, estaba el círculo del mundo.

Y mientras allí estuve contemplé más de lo que pude describir y comprendí mucho más que lo que hasta entonces había visto, porque veía de un modo sagrado la forma de todas las cosas en el Espíritu y la forma de todas las formas, como si todo viviera unido cual si fuera un único ser.

Y contemplé cómo el círculo sagrado de mi pueblo formaba parte de los muchos círculos que componen el Gran Círculo, amplio como la luz del día y como la luz de las estrellas en la noche, y en su centro crecía un árbol poderoso y florecido, para cobijar a todos los hijos de una misma madre y de un mismo padre. ¶

Y vi que esto era sagrado.

#### CANTO DEL LOBO:

Honrar y respetar significa pensar en la tierra, en el agua, en las plantas y en los animales que viven aquí como seres que tienen el mismo derecho que nosotros a estar donde están.

Nosotros no somos los seres supremos y omniescentes que viven en la cima del pináculo de la evolución, sino que formamos parte del círculo sagrado de la vida, junto con los árboles, y las rocas, y los coyotes, y las águilas, los peces y los sapos, cada uno con su función.

Todos realizan la tarea que les ha sido encomendada en el círculo divino y nosotros también tenemos la nuestra.

#### BÚFALO CAMINANTE:

¡OH, Sí! fui a las escuelas del hombre blanco.

Aprendí a leer sus libros de texto, los periódicos y la Biblia.

Pero, con el tiempo, me di cuenta de que esto no era suficiente.

La gente civilizada depende demasiado de las páginas impresas hechas por el hombre.

Yo recurro al libro del Gran Espíritu que es la Creación entera. Puedes leer una gran parte de ese libro si estudias la naturaleza.

Si coges todos tus libros y los dejas bajo el sol y dejas que la nieve, la lluvia y los insectos trabajen sobre ellos durante un tiempo, no quedará nada.

Pero el Gran Espíritu nos ha dado a ti y a mí la oportunidad de estudiar en la universidad de la naturaleza, los bosques, las montañas y los animales entre los que nos encontramos nosotros.

ORACIÓN INDIA:

Abuelo, observa nuestra devastación.  
Sabemos que de toda la Creación,  
sólo la familia humana se ha desviado de la senda sagrada.  
Sabemos que somos los que están divididos y los que se han de volver a reunir  
para andar por la senda sagrada.  
Abuelo, ser sagrado, enséñanos el amor, la compasión  
y el honor para que podamos sanar a la tierra y sanarnos mutuamente.

ANCIANA CHEROKEE:

Todo en la vida se te presenta como un maestro.  
Presta atención.  
Aprende rápidamente.

TEXTO INDIO:

De vez en cuando me compadezco de mí mismo,  
y mientras tanto mi alma es guiada por los grandes vientos celestiales.

SANTA TERESA DE JESÚS:

Nada te turbe.  
Nada te espante.  
Todo se pasa.  
Dios no se muda.  
La paciencia todo lo alcanza.  
Quien a Dios tiene, nada le falta.  
Sólo Dios basta.  
-

Vivo sin vivir en mí,  
y tan alta vida espero,  
que muero porque no muero.  
Vivo fuera de mí,  
después que muero por amor,  
porque vivo en el Señor,  
que me quiso para sí.  
Cuando el corazón le dí,  
puso este letrero:  
que muero porque no muero.

Para caer,  
había muchos amigos que me ayudasen,  
para levantarme,  
hallábame tan sola que ahora me espanto  
como no me espantaba siempre caída.  
-

No te envanezcas, alma mía, y no quieras que tu oído se ensordezca en la oreja  
de tu corazón con las perturbaciones de la vanidad.

-

En la Oración de la unión,  
el alma está totalmente despierta mientras considera a Dios,  
pero totalmente dormida mientras considera las cosas de este mundo.

TERESA DE CALCUTA:

Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida.  
Cuando tenga sed, mándame alguien que necesite una bebida.  
Cuando tenga frío mándame alguien que necesite calor.  
Cuando tenga un disgusto, preséntame alguien que necesite consuelo.  
Cuando mi cruz se haga pesada, haz que comparta la cruz de otro.  
Cuando esté pobre, ponme cerca de alguien que esté necesitado.  
Cuando me falte tiempo, dame alguien que necesite unos minutos más.  
Cuando sufra una humillación, dame la ocasión de alabar a alguien.  
Cuando esté desanimado, mándame a alguien necesitado de ánimo.  
Cuando sienta la necesidad de comprensión de los demás, mándame a alguien que necesite la mía.  
Cuando sienta la necesidad de que me cuiden, mándame a alguien a quien tenga que cuidar.  
Cuando piense en mí mismo, atrae mi atención hacia otra persona.  
Hazme digno, Señor, de servir a mis hermanos, que viven y mueren pobres y hamrientos en este mundo de hoy.  
Dales, a través de mis manos, el pan de cada día y dales paz y alegría, gracias a mi amor comprensivo.

-

Halla el tiempo de pensar.  
Halla el tiempo de rezar.  
Halla el tiempo de reír.  
Es la fuente de poder.  
Es el poder más grande del mundo.  
Es la música del alma.  
Halla el tiempo para jugar.  
Halla el tiempo para amar y ser amado.  
Halla el tiempo de dar.  
Es el secreto de la eterna juventud.  
Es el principio dado por Dios.  
La jornada es demasiado corta para ser egoísta.  
Halla el tiempo de leer.  
Halla el tiempo de ser amigo.  
Halla el tiempo de trabajar.  
Es la fuente de la sabiduría.  
Es el camino de la felicidad.  
Es el precio del éxito.  
Halla el tiempo de practicar la caridad.  
Es la llave del paraíso.

-

La vida es una oportunidad, aprovechala.  
La vida es belleza, admirala.  
La vida es bienaventuraza, saboréala.  
La vida es sueño, hazlo realidad.  
La vida es desafío, enfréntalo.  
La vida es deber, cúmplelo.  
La vida es un juego, juégalo.  
La vida es un tesoro, cuidalo.  
La vida es una riqueza, consérvala.  
La vida es amor, gózalo.  
La vida es misterio, descúbrelo.  
La vida es una promesa, cúmplela.  
La vida es tristeza, supérala.  
La vida es un himno, cántalo.  
La vida es una lucha, acéptala.  
La vida es una aventura, arriésgate.  
La vida es felicidad, merécela.  
La vida es vida, defiéndela.

-

¿El día más bello? Hoy  
¿La cosa más fácil? Equivocarse  
¿El obstáculo más grande? El miedo.  
¿El error mayor? Abandonarse  
¿La raíz de todos los males? El egoísmo.  
¿La distracción más bella? El trabajo.  
¿La peor derrota? El desaliento.  
¿Los mejores profesores? Los niños.  
¿La primera necesidad? Comunicarse.  
¿Lo que nos hace más felices? Ser útiles a los demás.  
¿El misterio más grande? La muerte  
¿El peor defecto? El mal humor  
¿La persona más peligrosa? La mentirosa  
¿El sentimiento más ruin? El rencor  
¿El regalo más bello? El perdón  
¿Lo más imprescindible? El hogar  
¿La ruta más rápida? El camino correcto.  
¿La sensación más grata? La paz interior.  
¿El resguardo más eficaz? Una sonrisa  
¿El mejor remedio? El optimismo  
¿La mayor satisfacción? El deber cumplido  
¿La fuerza más poderosa? La Fe  
¿Las personas más necesarias? Los padres  
¿La cosa más bella de todas? El amor  
-

Siempre ten presente que: la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años.  
Pero lo importante no cambia, tu fuerza y convicción no tienen edad.  
Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.  
Detrás de cada línea de llegada hay una de salida.  
Detrás de cada logro hay otro desafío.  
Mientras estés viva, siéntete viva.  
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.  
No vivas de fotos amarillas.  
Sigue aunque todos esperen que abandones.  
No dejes que se oxide el hierro que hay en tí.  
Haz que en vez de lástima te tengan respeto.  
Cuando por los años no puedas correr, trota.  
Cuando no puedas trotar, camina.  
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.  
Pero, ¡Nunca te detengas!

-

Las personas somos irracionales, inconsecuentes y egoístas, ámalas de todos modos.  
Si haces el bien te acusarán de tener motivos egoístas oscuros, haz el bien de todos modos.  
El bien que hagas hoy será olvidado mañana, haz el bien de todos modos.  
La sinceridad y la franqueza te hacen vulnerable, sé sincero y franco de todos modos.  
Lo que has tardado años en construir puede ser destruido en una noche, construye de todos modos.  
Alguien que necesita ayuda de verdad puede atacarte si la ayudas, ayúdale de todos modos.  
Dale al mundo lo mejor que tienes y te golpearán por ello, da al mundo lo mejor que tienes de todos modos.  
Dios conoce nuestras debilidades y nos ama de todos modos.

-

Dios no nos manda hacer grandes cosas, sino pequeñas cosas con gran amor.

-

Voy a pasar por la vida una sola vez, cualquier cosa buena que yo pueda hacer o alguna amabilidad que pueda hacer a algún humano, debo hacerlo ahora, porque no pasará de nuevo por ahí.

Halla el tiempo de practicar la caridad. Es la llave del paraíso.

Una sonrisa en los labios alegra nuestro corazón, conserva nuestro buen humor, guarda nuestra alma en paz, vigoriza la salud, embellece nuestro rostro e inspira buenas obras. Sonriamos a los rostros tristes, tímidos, enfermos, conocidos, familiares y amigos.

Sonriamosle a Dios con la aceptación de todo lo que Él nos envíe y tendremos el mérito de poseer la mirada radiante de su rostro con su amor por toda la eternidad.

Las palabras de Cristo son muy claras, pero debemos entenderlas como una realidad viviente, tal como Él las propuso.

Cuando Él habla de hambre, no habla solamente del hambre de pan, sino hambre de amor, hambre de ser comprendido, de ser querido.

Él experimentó lo que es ser rechazado porque vino entre los suyos y los suyos no le quisieron.

Y Él conoció lo que es estar sólo, abandonado y no tener a nadie suyo.

Cada día veo a Jesucristo con todos sus inquietantes disfraces.

Se debería hablar menos; un lugar de predicación no es un punto de encuentro.

¿Qué has de hacer entonces?

Coge una escoba y limpia la casa de alguien.

Eso ya dice mucho

CHAO HSIN CHEN:

No es bueno acostumbrarse al sitio en el que uno vive, pues se toma posesión de él.

Pero el que tiene posesiones, tendrá preocupaciones, y el que tiene preocupaciones no puede abrazar la sabiduría.

Todo el que vive los misterios, ya lo ves, no tiene tiempo para escribirlos, y los que lo escriben no tienen tiempo para vivirlos, ¿comprendes?

Hay personas que trabajan duramente para hacerse ricos; también hay personas que trabajan para ser felices.

Y las hay que trabajan para ser libres.

Cada uno tiene su meta,

¿pero realmente están contentos cuando llegan a su meta?

Creo que no, pues siempre buscan una nueva meta:

el rico quiere ser más rico;

el que es feliz busca una felicidad aún mayor e,

incluso, el que está libre desea aún más libertad.

Pero cuando uno ha aprendido que la ley del mundo consiste en estar a disposición de los demás, entonces, uno sabe que todos necesitamos ayuda y no importa si somos ricos o pobres, viejos o jóvenes, hermosos o feos, fuertes o débiles.

Si nadie nos ayuda, no somos capaces de vivir de la misma manera plenamente si no ayudamos a los demás.

Sólo aquél que sigue el camino de la Luz puede convertirse en Maestro.  
No es un camino fácil.  
En él se puede encontrar el amor, pero no es suficiente.  
Se puede encontrar la fe, pero tampoco es suficiente.  
Y también se puede encontrar la libertad.  
La felicidad puede convertirte en un esclavo,  
pues vendrá el día en que te abandone.  
Y, entonces, la deseas fervientemente,  
no la encontrarás, y te ahogarás en tu aflicción.  
Sólo puedes ser feliz si renuncias a la felicidad.

-

No confundas la sabiduría con el conocimiento.  
Es posible encontrar el conocimiento en los libros.  
La sabiduría sin embargo, sólo la encuentras en tu corazón.  
El conocimiento sin sabiduría es como la lámpara que se tiende en las manos pero que uno no es capaz de encender.  
Por otra parte, la sabiduría sin conocimiento es una llama que se consume pronto, pues carece del aceite necesario.  
Sólo cuando se tiene ambas cosas, sabiduría y conocimiento, es cuando la lámpara es capaz de iluminar incluso la noche más oscura.

-

Cuando hayas aprendido a olvidarte de tí mismo también habrás aprendido a no sentir el dolor.  
Y cuando hayas aprendido a prescindir de la distracción, ya te habrás olvidado de ti mismo.  
Pero, ¿qué tiene de malo distraerse?  
Para encontrar el tesoro de la vida, es necesario alejarte del sufrimiento.  
En sus ramas crece tanto la aflicción como la pasión.  
Si uno sólo corta los tallos dejando la raíz, crecerán nuevas ramas.  
Por eso corta sólo los tallos dejando la raíz, crecerán nuevas ramas.  
Por eso se debe arrancar el árbol del sufrimiento con toda su raíz y así convertirse en el dueño de las pasiones de uno, tanto de las buenas como de las malas.

LY NGOC KIEN:

Nacimiento, enfermedad, muerte, vejez.  
Desde el principio ésta es la manera en que siempre han sido las cosas.  
Cualquier pensamiento de liberarte de esta vida únicamente te envolverá aún más estrechamente en su red.  
La persona que duerme es un Buda.  
La que tiene problemas se vuelve hacia la meditación, pero el que sabe que no hay nada que buscar sabe también que no hay nada que decir.  
Y mantiene su boca cerrada.

-

La verdadera meditación es espontánea.  
Es pura bienvenida porque uno no elige nada de lo que aparece en su campo de conciencia.  
No hay elección. Sólo hay una apertura sin elección, consistente en percepciones externas, sentimientos, sensaciones corporales, pensamientos o en su ausencia.  
Todo es permitido por igual, no como práctica, sino porque la mente ha comprendido sus propias limitaciones.  
Eso es lo único que tiene que hacer el buscador de la Verdad.  
No es necesario que emprenda una nueva práctica espiritual.  
En esta apertura, vivimos en el ahora.  
No hay nada que ganar, nada que perder.  
La conciencia no es algo que haya de adquirir al finalizar un proceso.  
Ya tenemos todo aquello que necesitamos.

NYOSHUL KHENPO:

¡Contempla en tu interior tu propia mente! Parece apasionante cuando es examinada, pero cuando lo es, no es nada especial.  
Pareciendo sin ser, no es más que vacío. No puede ser identificada diciendo: ¡es esto!, sino que es evanescente y escurridiza como la bruma.  
Contempla cualquier cosa que pueda aparecer en cualquiera de las 10 direcciones.  
No importa cómo aparezca, pues en sí misma, más allá de la proyección y disolución de pensamientos y conceptos, todo posee la naturaleza del vacío.  
Cuando el vacío contempla el vacío, ¿quién está ahí para contemplar el vacío?

LINJI:

Deja en paz tus pensamientos y no busques nada fuera de ti.  
Presta atención a las cosas tal como aparezcan.  
Atiende sólo a lo que surja en el presente.  
Despreocúpate de todo lo demás.

-  
Olvida la tradición, la religión y la sociedad.  
Cuando te alejes en aferrarte a los objetos, obtendrás la libertad.

-  
Yo no tengo ninguna doctrina que enseñar a la gente.

-  
El apego a los conceptos y frases hechas utilizadas tanto en la vida profana como en la religiosa no hace más que dificultar la percepción de la verdad objetiva y el logro de la comprensión.

-  
La realización consiste en ser independiente dondequiera que te halles.  
De ese modo ninguna situación podrá perturbarla y te liberarás espontáneamente de todos los hábitos nocivos.

YANGSHAN:

Sólo existe la interdependencia si alguien la nombra.  
Si no hay nadie para nombrarla, la INTERDEPENDENCIA no existe.

-  
Aunque hable de cuestiones relativas a la iluminación, no intentes recordarlas.  
Dirígete al fondo de tu propia esencia y sintoniza con tu verdadera naturaleza.

-  
No necesitas poderes extraordinarios porque éstos son consecuencia de la iluminación. Por el momento, lo único que necesitas es conocer la mente y alcanzar su origen.

IBN ARABI:

Mi "naturaleza íntima" es la Suya, realmente, sin falta ni defecto.  
Entre nosotros dos no hay tiempo y en mi alma el mundo oculto se manifiesta.  
Después de haber conocido mi alma sin mezcla ni desorden, he llegado a la unión con el objeto de mi amor, sin largas ni cortas distancias.  
He recibido las gracias, sin que nadie a mí descienda, sin reproches ni motivos.  
No he destruido mi alma por Su causa, ni tengo duración temporal que pueda destruirme.

Dios me hizo contemplar la perplejidad y me dijo: "vuelve".  
Pero no encontré adónde.  
Me dijo: "Acércate". Pero no encontré adónde.  
Me dijo: "Detente". Pero no encontré adónde.  
Me dijo: "No te retires". Y me dejó perplejo.  
Dijo luego, una tras otra, estas sentencias:  
-Tú eres tú y yo soy yo.  
-Tú eres yo y yo soy tú.  
-Tú no eres yo y yo no soy tú.  
-Yo no soy tú y tú eres yo.  
-Tú no eres tú ni eres otro tú.  
-La haceidad implica unidad mientras ipseidad implica dualidad.  
-La visión de la perplejidad es perplejidad.  
-La perplejidad tiene lugar en el Cielo.  
-La perplejidad es la realidad esencial de la realidad.  
-Quien no se ha detenido en la perplejidad, no Me ha conocido.  
-Quien Me ha conocido, no ha sabido lo que es la perplejidad.  
-

Durante esta búsqueda del Maestro, el aspirante debe practicar ciertas obras que son en número de nueve. Cuatro que son relativas a tu exterior y cinco a tu interior. Las que se relacionan con el exterior, es decir, que tienen relación con la actitud y la manifestación de los actos, son: el ayuno, la vigilia, el silencio y el aislamiento. En cuanto a las cinco obras interiores, son: la sinceridad, el abandono a Dios, la paciencia, la decisión y la certidumbre. Toda Vía está contenida en ellas.  
-

Él es Primero sin anterioridad.  
Él es Último sin posterioridad.  
Él es Evidente sin exterioridad.  
Él es Oculto sin interioridad.  
Porque no hay anterior ni posterior.  
No hay exterior ni interior, sino Él.  
Es necesario comprender este Misterio, para no caer en el error de los que creen en las encarnaciones de la divinidad.  
Él no está en ninguna cosa y ninguna cosa está en Él.  
Es preciso conocerle, pero no por la ciencia, la inteligencia, la imaginación, la sagacidad, los sentidos, la visión exterior, la visión interior, la comprensión o el razonamiento.  
Nadie, salvo Él mismo, puede verle.  
Nadie, salvo Él mismo, puede asirle.  
Nadie, salvo Él mismo, puede conocerle.  
Nadie distinto de Él puede ocultarle  
Él se ve y se conoce a Sí mismo.  
Su velo impenetrable es su propia Unidad.  
Él mismo es su propio velo.  
Su velo es su propia existencia.  
Su Unicidad le vela de forma inexplicable.  
Nadie le ha visto, le ve, o podrá verle jamás.  
Ningún profeta enviado, ni ningún santo perfecto o ángel se le aproxima.  
Su Profeta es Él.  
Su Mensajero es Él.  
Su Mensaje es Él.  
Su Palabra es Él.  
Él ha mandado su ipsiedad con Él mismo, de Él mismo y hacia Él mismo, sin ningún intermediario o causalidad exterior a Él mismo. Ninguna diferencia de tiempo, espacio o naturaleza hay entre Él, que envía el mensaje, y el destinatario del mensaje.  
-

Sabed que desde que Dios creó a los seres humanos y los trajo desde la nada hasta la existencia, no han dejado de ser viajantes.  
-

Tú piensas que eres, mas no eres y jamás has existido.  
Si fueras, serías el Señor, el segundo entre dos.  
Abandona tal idea, porque en nada diferís vosotros dos en cuanto a la existencia. Él no difiere de ti y tú no difieres de Él.  
Si por ignorancia piensas que eres distinto de Él, quiere decir que tienes una mentalidad no educada. Cuando tu ignorancia cesa, alcanzas la paz, porque tu unión es tu separación, y tu separación tu unión. Tu alejamiento, una aproximación y tu aproximación una partida. Siendo así que te vuelves mejor. Cesa de razonar y comprende por la Luz de la intuición, sin el cual te olvidas de sus rayos. Guárdate de dar compañero a Alá, porque en tal caso te envileces con el oprobio de los idólatras.

HENRY DAVID THOREAU:

Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente, enfrentarme sólo a los hechos esenciales de la vida, y ver si podía aprender lo que la vida tenía que enseñar, y para no descubrir, cuando tuviera que morir, que no había vivido. No quería vivir lo que no fuera la vida, pues vivir es caro, ni quería practicar la resignación a menos que fuera prácticamente necesario.

-

Mi vida ha sido el poema que habría escrito, pero no podía vivirlo y pronunciarlo.

-

La raza humana está llena de pasión.  
La poesía, la belleza, el romance, el amor.....nos mantiene vivos.  
Estás aquí, estás en la vida, y ella prosigue el poderoso drama en donde tú puedes contribuir con un verso.

-

Más aún, sé un Colón para continentes y mundos completamente nuevos en tu interior, que abran nuevas rutas, no comerciales, sino de pensamiento.

-

No puedes matar el tiempo sin ofrecer la Eternidad.

-

El hombre más rico es aquél cuyos placeres son más baratos.

-

¡Simplicidad! ¡Simplicidad! ¡Simplicidad!  
Os digo: dejad que vuestras posesiones no sean más de dos o tres, y no cien ni mil. En lugar de contar hasta un millón, contad hasta media docena y llevad vuestras cuentas en la uña del pulgar.

-

La humildad, al igual que la oscuridad, revela las luces celestiales.

-

Nuestra vida se malgasta a causa de detalles....simplifique, simplifique.

-

Si un hombre no lleva el paso con sus compañeros, acaso se deba a que oye un tambor diferente. Que marche al son de la música que oiga, por lenta y alejada que resulte.

-

Bendito sea sobre todos los mortales el que no pierde ni un momento de su vida en recordar el pasado.

-

Un hombre es rico en proporción a la cantidad de las cosas que es capaz de prescindir.

Los seres humanos se han convertido en herramientas de sus herramientas.

Si por un instante dejáramos paso a nuestro pequeño "ser", sin desear mal a nadie, sin hacer mal, no siendo mas que cristales que reflejan un rayo, ¡qué íbamos a reflejar! ¿Qué Universo aparecería, cristalizado y esplendoroso, a nuestro alrededor?

En la eternidad hay, ciertamente, algo veraz y sublime. Pero todos esos tiempos, espacios y ocasiones, son aquí y ahora.

Dios mismo culmina en el momento presente, y nunca será más divino en ninguna época. Atrapa el tiempo por los pelos. Ahora o nunca.

Has de vivir el presente, subiéndote a cada ola, descubriendo tu eternidad en cada momento.

Los tontos se quedan en sus islas de oportunidades mirando otras tierras. No hay otras tierras. No hay más vida que esta y como esta.

Quisiera siempre vivir obteniendo mis satisfacciones e inspiraciones a través de los más simples acontecimientos, de las cosas cotidianas, de modo que lo que mis sentidos perciban en cada momento -mis paseos diarios, la conversación con mis vecinos....- me inspire y deje de soñar con otros cielos distintos del que se extiende en mí.

La posición de cualquier hombre es, de hecho, demasiado sencilla para ser descrita. No he prestado juramento alguno.

No tengo designio alguno en la sociedad -o en la naturaleza- o en Dios. Soy lo que simplemente soy, o empiezo a serlo. "Vivo" en el "presente".

Sólo recuerdo el pasado y anticipo el futuro. Me gusta vivir, prefiero la reforma a sus modos. No hay historia de cómo lo malo se hizo mejor.

Creo en algo y no hay más que eso. Sé que soy yo. Sé que otro es quien sabe más que yo,

quien se interesa por mí, y que soy su criatura y, sin embargo, su pariente.

Sé que la empresa vale la pena. Sé que las cosas marchan bien. No he oído malas noticias.

Dirige tu mirada al interior y encontrarás mil religiones en ti mismo por descubrir. Recórrelas y serás un experto en la cosmografía doméstica.

Por mediocre que sea vuestra vida, aceptadla y vividla, no la esquivéis ni denostéis. No es tan mala como vosotros. Parece más pobre cuando más ricos sois. Quien a todo le saca punta, encontrará faltas incluso en el Paraíso.

Amad vuestra vida por pobre que sea.

Tal vez tengáis una hora grata, conmovedora, gloriosa, incluso en un asilo.

El sol poniente se refleja en las ventanas de la casa de la caridad con el mismo resplandor que en la morada del rico, la nieve se funde en su puerta igual de pronto.

No veo sino que un hombre tranquilo pueda vivir tan contento aquí y albergar pensamientos tan joviales como en un palacio.

Creo que el pobre de la ciudad suele vivir la vida más independiente de todas.

Tal vez sea suficientemente magnánimo para recibir sin recelo.

La mayoría piensa que está por encima de tener que ser mantenida por la ciudad, pero a menudo ocurre que no está por encima de ser mantenida por medios deshonrosos, lo que debería ser más indecoroso.

Cultivad la pobreza como un jardín de hierbas aromáticas, como la salvia.

No debe preocuparos logar más cosas, sean vestidos o amigos.

Dad la vuelta a los viejos, volved a ellos.

Las cosas no cambian, cambiamos nosotros.  
Vended vuestras ropas y conservad vuestros pensamientos.  
Dios proveerá para que no os falte compañía.  
Si estuviera confinado en el rincón de una buhardilla el resto de mi vida, como una araña, el mundo seguiría siendo tan grande mientras tuviera mis pensamientos conmigo.  
No busquéis con tanta ansia vuestro desarrollo ni someteros a demasiadas influencias que puedan obrar sobre vosotros, todo es disipación.  
La humildad, como la oscuridad, revela las luces celestiales.  
Las sombras de la pobreza y la mediocridad nos rodea y, "mirad, la creación se ensancha con nuestra mirada".  
A menudo nos recuerda que, si nos dieran la riqueza de Creso, nuestros fines deberían seguir siendo los mismos y nuestros medios esencialmente los mismos.  
Aunque la pobreza restrinja vuestra esfera de acción y no podáis comprar libros ni periódicos, por ejemplo, quedareis limitados a las experiencias más significativas y vitales; os veréis obligados a tratar con la materia prima que proporciona más azúcar y vigor. Cuando la vida está en los huesos es más dulce.  
Entonces ya no podéis ser frívolos.  
Nadie pierde en un nivel inferior por la magnitud de uno superior.  
La riqueza superflua sólo puede comprar cosas superfluas.  
No hace falta dinero para comprar lo que el alma necesita (...) Dadme la Verdad, más que amor, dinero, jamás.

TA HUI:

Te pido que abandones de una vez por todas el placer que hayas podido sentir leyendo las escrituras o siendo instruido y estimulado por otros.  
Sé total, sin conocimiento ni comprensión, como antes, como un niño de tres años en quien la conciencia, aunque presente, no está operativa.  
Contempla entonces lo que hay ahí antes de que la idea de buscar lo esencial surja: observa y observa.  
Mientras sientas que tu control se va aflojando cada vez más y tu corazón se encuentra cada vez más intranquilo, no abandones ni te descuides, éste es el lugar adecuado para cortar la cabeza de los mil sabios.  
Los estudiantes del Camino frecuentemente se retiran en este punto.  
Si tu fe es inquebrantable, sigue contemplando aquello que es, antes de que surja la idea de buscar lo esencial.  
De repente, despertarás de tu sueño y no habrá error posible al respecto.

HAKIM SANAI: (El jardín amurallado de la Verdad)

Esperanza y miedo ahuyentan la fortuna de tu puerta. Piérdete y ellos no estarán más.

Tratamos de razonar nuestro camino hacia Él, no funcionó. Pero en el momento que abandonamos, ningún obstáculo funcionó.

La ruta que debes recorrer tú mismo se encuentra en pulir el espejo de tu corazón.

Tráete todo entero a esta puerta. Trae sólo una parte y no habrás traído nada.

Tú no puedes distinguir el bien del mal. Él te aprecia más que tú a tí mismo.

Credulidad e incredulidad, ambas tiene su origen en tu corazón de hipócrita. El camino sólo es largo porque tú te demoras en emprenderlo.  
Un solo paso te llevaría a él. Vuélvete un esclavo y serás un rey.

Mientras este mundo permanece, el otro no puede ser. Mientras tú existas, Dios no puede ser tuyo.

-

Es difícil despertar a un ser dormido, pero el desatento es más bien un muerto.

-

La muerte del alma es la destrucción de la vida, pero la muerte de la vida es la salvación del alma.

-

Tu espejo sólo puede pulirse mediante tu certeza, mediante la absoluta pureza de tu fe.

Y cuando haya abandonado ambos, individualidad y conocimiento, este mundo se volverá aquél.

-

Ten claro esto: en el último día la condición del hombre aparecerá tal como es. Cuanto escoja le será mostrado. El verá allí lo que lleve de aquí.

-

Sin dirección correcta, el hombre es menos que un animal.

Sin dirección correcta, el hombre trabaja en vano.

-

Toda la humanidad duerme viviendo en un mundo desolado.

El deseo de trascender es simple hábito y costumbre, no religión: meros cuentos de hadas.

-

Las oraciones recitadas por costumbre son como el polvo que el viento barre.

-

Nadie sabe a qué distancia queda la nada a Dios.

Mientras sigas aferrado a tu ser, vagarás errante a derecha e izquierda, día y noche, durante miles de años, y cuando tras todo ese esfuerzo abras por fin los ojos, verás tu ser a través de defectos inherentes, dando vueltas alrededor de sí mismo como el buey en un molino, pero si una vez liberado de tu ser acabas por ponerte manos a la obra, esta puerta se abrirá para tí en un par de minutos.

-

Esclavo como eres de la fama y la vergüenza. ¿Qué es la Eternidad para tí?

-

Pero, ¿cómo podrás nunca conocerlo mientras seas incapaz de conocerte?

-

¿Porqué pretendes ser alguien en esta aldea?

Lo único que te distingue es que por ser nada en absoluto es mejor que cualquier honor.

Puedes pensar que eres algo, pero ese algo es nada.

¿Piensas que vales algo?

¡ También lo piensan los puntos del dado !

-

Tu intelecto es una mezcolanza de adivinanza y pensamiento cojeando sobre la faz de la tierra.

Donde sea que estén, Él no está. Ellos están contenidos dentro de su Creación.

El hombre y su razón son sólo las últimas plantas a madurar en su jardín.

El ego es un sirviente en su desfile. La razón, un niño nuevo en su escuela. ¿Qué es la razón en esta posada salvo un torcido garabato de la caligrafía de Dios?

La llegada de la muerte es la llave que abre el reino desconocido. Si no fuera por la muerte la puerta de la verdadera fe permanecería cerrada.

Toda la humanidad está dormida viviendo en un mundo desolado. El deseo de trascender esto es mero hábito y costumbre, no religión; meros cuentos de hadas.

Si vuestros sí mismos están patas arriba en la realidad, entonces vuestra sabiduría y fe con seguridad estarán desordenados.

Derrítete en esta búsqueda, arriesga tu vida y tu alma en el sendero de la sinceridad. Esfuérzate en pasa de la nada al ser y emborráchate con el vino de Dios.

Aplicate con pies y manos a la búsqueda, pero cuando llegues al mar, deja de hablar del río.

Tráete todo entero a esta puerta. Trae sólo una parte y no habrás traído nada.

Tu comprensión está embarrada de ego y existencia, está ciega a ese otro mundo eterno.

Nunca te pares en el camino, vuélvete inexistente; inexistente aun a la idea de volverse inexistente.

¿Cómo puedes ir hacia delante? No hay donde ir. ¿Cómo saltarás? No tienes pies.

Es fácil despertar a un hombre dormido, pero el desatento es más bien un muerto.

La muerte del alma es la destrucción de la vida, pero la muerte de la vida es la salvación del alma.

Y cuando hayas abandonado ambos, individualidad y conocimiento, este mundo se volverá aquél.

Deja de lado este mundo de bajeza y encuentra tu camino a lo inefable. Deja de lado vida y cuerpo, fe y razón, y en el camino hacia Dios adquiere un alma.

Deshazte de tí mismo....hasta que no veas a tu ego como una mota de polvo, no tienes posibilidad de llegar a ese lugar.

El ego nunca podría respirar ese aire, así que encamíname allí sin ego.

Hasta que estés completo, un puente ha sido preparado; pero una vez que estás completo, ¿Qué significa para ti puente y río?

Que existas o no es indiferente al funcionamiento del poder de Dios. Todo es obra solamente de Dios, y ¡feliz....el hombre que lo sabe!

Es feliz el hombre que ha borrado su huella sobre la tierra, ni buscando, ni buscado por nadie.

UPANISHAD:

Este Yo no es advertible por el estudio, ni por la inteligencia o la erudición. Este Yo revela su esencia únicamente a aquél que se aplica al Yo. El que no abandonó los caminos del vicio, que no puede dominarse, que no posee la paz interior, cuya mente está turbada, no puede nunca advertir el yo, aunque está lleno de toda la ciencia del mundo.

Arduo hallarás pasar sobre el agudo filo de la navaja, y penoso es, dicen los sabios, el camino de la salvación.

He aquí la más alta verdad salvadora: que nada viene.

Sabed que el Yo es el maestro.  
El cuerpo es el carro, es plano.  
Sabed que el intelecto es el conductor y la mente, por supuesto, las riendas.  
Los sentidos son los caballos, claro está.  
Los objetos, carreteras aquí, viento allá.  
El sabio es el pasajero junto al cuerpo, los sentidos y la mente.

Sin duda, existen tres mundos: el mundo de los hombres, el mundo de los ancestros y el mundo de los dioses.  
Este mundo de los hombres sólo se alcanza mediante un hijo y por ningún otro medio. El mundo de los ancestros, mediante ritos.  
Y el mundo de los dioses, mediante la meditación.  
El mundo de los dioses es en verdad el mejor de todos los mundos y por ello alaban la meditación.

Los sabios, mediante la renuncia, lo encuentran. Abandonando este mundo, se hacen inmortales.

Pero aquél que carece de entendimiento, nunca consciente, lleno de manchas, no alcanza jamás la morada, sino que nace eternamente.  
Mas aquél que posee entendimiento, siempre consciente, sin tacha alguna, en verdad alcanza la morada de la que jamás vuelve a nacer.

Un hombre cuya mente navega entre los cauces de los deseos y anhela objetos de deseo, vuelve de nuevo a la vida y la muerte de acuerdo con sus deseos.  
Pero aquél que posee el fin de todos los anhelos y cuyo ser ha hallado la satisfacción, incluso los deseos de esta vida se desvanecerían.

Eres lo que tu más vigoroso y profundo deseo es.  
Como es tu deseo, es tu voluntad.  
Como es tu voluntad, son tus actos.  
Como son tus actos, es tu destino.

Alto como una montaña, largo como mil leguas, el pecado se acumula durante toda la vida. Sólo puede destruirlo la práctica de la meditación.  
No existe ningún otro medio.

Aquél que consiste en la mente, cuyo cuerpo es aliento, cuya forma es la luz de la Conciencia,  
cuya decisión es la Verdad, cuyo ser espacio que contiene todas las acciones, todos los deseos,  
todos los olores, todos los sabores y que invade todo este mundo, cuanto permanece en silencio, lo indiferente,  
éste es mi ser dentro del corazón, y es más pequeño que un grano de arroz, o que un gramo de cebada,  
o que una semilla de mostaza, o que un grano de mijo, o que el interior de un grano de mijo,  
éste es mi Ser dentro del corazón, y es mayor que la Tierra, mayor que el Cielo, mayor que los cielos, mayor que todas las palabras.

#### KATHA UPANISAHAD:

Encima de los sentido se halla la muerte.  
Encima de la mente se halla el intelecto.  
Encima del intelecto se halla el yo.  
Encima del yo se halla la semilla no manifiesta, la Causa Primera.  
Y en verdad, más allá de la semilla no manifiesta se halla el ser,  
el conocimiento incondicionado mediante el cual se consigue la libertad y se alcanza la inmortalidad.

Aquél que, aun habitando en todas las cosas, es distinto de todas las cosas, el que todas las cosas no saben de qué cuerpo es todas las cosas,  
que controla todas las cosas desde su interior, Él es vuestro propio Ser, el Controlador Interior, el Inmortal.

Su forma no se asienta donde pueda verla.  
Nadie puede percibirlo a través de los sentidos, sino que se revela mediante la comprensión y los sentimientos.  
Quien sabe todo esto se vuelve inmortal.

#### KENA UPANISHAD:

Lo concibe quien no lo concibe, quien lo concibe, no lo conoce.  
No lo entienden quienes lo entienden, lo entienden quienes no lo entienden.

#### UPANISHAD MUNDAKA:

Como dos aves posadas en el mismo árbol, el ego y el yo, íntimos amigos, viven en el mismo cuerpo.  
El primero como los frutos dulces y amargos del árbol de la vida, mientras que el segundo observa con indiferencia.

#### ISAVASYA UPANISHAD:

Om. Aquello es el todo y esto es el todo también, pues sólo el todo nace del todo:  
Y cuando se arranca el todo del Todo, mira y verás que el resto es todo también.  
Om. Paz, paz, paz.

ZUANG -ZI:

Ese árbol, del que lamentas su inutilidad,  
¿Porqué no lo plantas en las extensas llanuras de la nada?  
Pásate bajo él y duerme bajo su sombra.  
Nunca conocerá los golpes del hacha, ni sufrirá daño alguno.  
Su estado es lo inútil. ¿Qué podrá entonces perturbarlo?  
-

Supongamos que tu y yo discutimos.  
Si tú obtienes lo mejor de mí y yo no obtengo lo mejor de tí  
¿Tienes tu necesariamente razón y no yo?  
O si yo obtengo lo mejor de tí y tú no obtienes lo mejor de mí  
¿Tengo yo necesariamente razón y tú no?  
¿O tenemos razón ambos en parte?  
¿O tenemos ambos toda la razón?  
Ni tú ni yo podemos saberlo, y por tanto todos vivimos a oscuras.  
-

Pues todos los hombres se afanan por aprender lo que no saben, y no hay ninguno que se afane por aprender lo que ya sabe,  
y todos se afanan por restarle mérito a aquello en lo que no destacan.  
Mientras que ninguno se afana por restarle mérito a aquello en lo que sí destaca. Por eso existe el caos.  
-

La vida y la muerte. La existencia y la no existencia.  
El éxito y la ausencia de éxito. La pobreza y la riqueza.  
El vicio y la virtud. El bien y el mal.  
El hambre y la sed. El frío y el calor....todos ellos giran en la rueda cambiante del destino.  
-

¿Cómo sé yo que el amor a la vida no es más que ilusión y que el disgusto ante la muerte no es como un niño que se ha perdido  
y no conoce el camino de vuelta a casa?  
-

Quienes aceptan el curso y la secuencia natural de las cosas y viven de acuerdo con ello, se hallan más allá del gozo y la pena.  
-

El hombre supremo carece de Yo.  
El hombre divino carece de mérito.  
El hombre santo carece de santidad.  
-

Ese árbol, del que lamentas su inutilidad, ¿Porqué no lo plantas en las extensas llanuras de la nada?  
Pásate bajo él y duerme bajo su sombra.  
Nunca conocerá los golpes del hacha no sufrirá daño alguno. Su estado es lo inútil.  
¿Qué podría entonces perturbarlo?  
-

El que habita su cuerpo como efímera morada, sabiendo que sus ojos y sus oídos sólo perciben apariencias;  
el que sólo conoce la Unidad y en cuyo corazón la muerte ya no existe, un día,  
él amanecerá en el mundo y el mundo le seguirá.  
¿De qué le serviría preocuparse de los hombres?  
-

Mi vida tiene límites.  
El saber no los tiene.  
Si nosotros, limitados,  
perseguimos lo ilimitado,  
corremos un peligro: detenernos.  
Si nosotros, detenidos,  
anhelamos aún la sabiduría,  
corremos un mayor peligro.  
El que obre bien, que rechace el éxito.  
El que obre mal, que evite el castigo.  
Sigue tu centro y haz de eso tu ley.  
Tu cuerpo estará a salvo,  
tu vida será plena,  
tu vitalidad preservada,  
y tus años agotados.  
-

Quien sueña con un banquete, se despierta con lágrimas.  
Pero quien sueña con lágrimas, se despierta con cacerías en la aurora.  
Quien sueña, ignora que sueña.  
Quien dentro de un sueño, sueña que sueña, al despertar sabe que todo era un sueño.  
Sólo en el Gran Despertar se revela el gran sueño.  
Los estúpidos creen que están despiertos, y que saben ellos mismos quiénes son: príncipes o pastores, ¡qué obtusos!  
Confucio y tu no sois más que sueño y yo que lo digo soy un sueño también.  
Todo esto tiene un nombre: el misterio.

MARCO AURELIO:

Muchos para su retiro buscan el campo, la orilla del mar, la montaña, pero todo esto es vulgaridad,  
teniendo uno en su mano el recogerse en su interior y retirarse dentro de sí mismo en el momento que se le antoje.  
En ninguna parte podrá el hombre encontrar retiro más dulce y sosegado que en la intimidad de su alma, sobretodo si posee en sí altos objetos de contemplación, de los que basta mirar para recobrar al momento la tranquilidad. Goza sin cesar de esta soledad.  
-

Nada más miserable que el hombre que anda dando vueltas en círculo a todo, e investiga -dice- las profundidades de la tierra, e indaga mediante conjeturas lo que hay en las almas de sus vecinos, sin darse cuenta de que le basta estar sólo con el dios que lleva dentro y servirle noblemente.  
Es servicio a él conservarlo puro de pasión, de irreflexión y de desagrado frente a las cosas que provienen de dios y hombres.

Desde el principio, se falló tu destino, y se te tramó todo tu acontecer, y, total, breve es la vida.  
Hay que aprovechar el presente de manera razonable y con justicia. Sé sobrio en dejarte ir.  
-

Pero dominar la cólera sí es posible.  
Pero controlar los placeres y los dolores sí es posible.  
Pero estar por encima de la vanagloria sí es posible.  
Pero no enfurecerse con las personas insensible y desagradecidas, más aún, preocuparse de ellas, sí es posible.  
-

Toma sin orgullo, abandona sin esfuerzo.

-  
Estate atento sólo a lo que ahora haces y al instrumento con que lo haces.

-  
No vivas como si tuvieras mil años por delante.  
El destino está a un paso.  
Hazte bueno mientras la vida y la fuerza son todavía tuyas.

-  
El acto de morir es también uno de los actos de la vida.

-  
Y cuanto a la muerte, si existen los dioses, no hay porqué sentir aflicción al dejar la sociedad de los hombres.  
Los dioses no te harán ningún mal, puedes estar seguro de ello.  
Pero si resultase que no existen los dioses o que no se cuidan del mundo,  
¿Porqué iba yo a querer vivir en un mundo vacío de dioses y de toda la divina providencia?

-  
¿Qué importa que el mundo entero grite en tu contra si tú tienes razón?

-  
El tiempo de la vida humana no es más que un punto, y su sustancia un flujo, y sus percepciones torpes,  
y la composición del cuerpo corruptible, y el alma un torbellino, y la fortuna inescrutable y la fama algo sin sentido...  
¿Qué puede guiar a un hombre? Una única cosa: la filosofía.

-  
Cuando te presenten muchos caminos, toma siempre el más recto, que es al mismo tiempo el más corto y seguro.  
La experiencia y la verdad te lo indicarán.

-  
Nada tiene que ver con mi mente lo que está afuera de ella.

-  
Si te insultan no te ofendas, pues nadie ha hecho peor a tu alma de lo que ya lo fuera.

-  
La vida es un sueño pavoroso.

-  
Entra en el yo interior de cada hombre y deja que cada hombre penetre en tu yo interior.

-  
La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.....Cuida de no albergar ideas inconvenientes para la virtud y la naturaleza razonable.

-  
Entre el que muere tras una larga vida, y el que muere pronto, ambos, sin duda, pierden lo mismo: no vivir el presente ya que nadie pierde lo que no posee.

-  
El Universo es cambio, nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella.

-  
El mundo no es más que transformación, y la vida, opinión solamente.

RANJIT MAHARAJ:

El amor es pensamiento.

-

Todo viene de cero y va a cero, así que ¿porqué preocuparse?

-

Hallar nuestra verdadera naturaleza es la cosa más fácil, ya que sois Eso.

-

En la Realidad no hay conocimiento ni ignorancia. Cuando yo no existo, cuando yo no soy, solamente Él es  
y esto es la Realidad, esto es Nosotros mismos sin nosotros mismos.

-

El mundo es verdadero para todos, pero no para el santo.

-

Sea sin experiencia. Eso es la experiencia.

¿Porqué preocuparse si todo es nada?

¿Cómo puede nada tocarle?

¡Olvide todo y usted está ahí!

¿Cuánto tiempo lleva eso?

KAPILA:

Oh, Madre! La única manera de que cese la miseria de no ser libre es seguir el Yoga que enseña la unidad con el ser Divino.

SÓLO LA MENTE ES LA CAUSA DE LA ESCLAVITUD O LA LIBERTAD DEL ALMA.

Nuestros sentidos, oh, Madre! nos arrastran a las cosas porque amamos al mundo. Si dirigiéramos nuestro amor hacia Dios encontraríamos el conocimiento divino y la libertad absoluta.

Hay incluso almas que encuentran tal alegría en el amor y el servicio a Dios, que no se preocupan por su propia salvación, pero también a ellos el amor divino les trae libertad: "Aquellos que aman a Dios como a ellos mismos, aquellos que tienen por Él tanto afecto como por sus hijos, aquellos que confían en Él como en su amada compañera, lo verán como el Maestro de todos los Maestros, aquellos que lo aman como a su amigo, y lo adoran como Dios, suya es la vida Eterna".

"Benditos son los que firmemente se dedican a la Adoración de Dios, porque ellos alcanzarán la libertad Absoluta"

Abandona las ideas de "mí" y "mío", porque sólo así purificarás tu corazón y te librará de la codicia, el deseo y la desilusión.

En un corazón purificado están manifiestos el conocimiento y el amor.

En él se conoce al verdadero Ser, que es indiviso, autoluminoso, puro y libre.

Los sabios dicen que la atadura a las cosas del mundo es la causa de la esclavitud y del sufrimiento.

La única atadura que trae libertad es la dirigida hacia los hombres Santos.

Hacia esos autocontrolados, pacientes, amantes y amigos de todo.

Ellos moran en la conciencia de Dios. Ninguna tristeza ni dolor puede por ello agitar sus pensamientos ni perturbar su equilibrio.

Ellos son libres, sin lazos. Todo el que se asocia con tales hombres y los ama, llega a ser puro:

"La vida en una atmósfera santa, en la que se oyó diariamente las alabanzas del Señor, es el marco ideal para que nazca la fe en Dios".

Cuando un hombre ha conocido tal experiencia ya no se siente atraído por los placeres de los sentidos.

Se libera de las redes de la ignorancia, su corazón se ilumina, y convierte la vida terrenal en el reino del paraíso.

VERLOS ÁUREOS DE PITÁGORAS:

Honra ante todo a los dioses inmortales según establece la ley.

Respetá la palabra dada.

Honra luego a los héroes glorificados, y consagra por fin a los genios terrestres rindiéndoles también debido culto.

Honra a tu padre, a tu madre y a tus parientes próximos.

Escoge por amigo al más destacado en virtud, atiende sus dulces advertencias y aprende de sus ejemplos.

Discúlpale sus faltas mientras puedas, evitando todo juicio severo, ya que lo posible se halla cerca de lo necesario.

Sé razonable.

Acepta las cosas como son. Acostúmbrate a vencerte.

Sé sobrio en el comer, activo y casto.

Nunca cometas actos deshonestos de los que puedas luego avergonzarte ni en privado ni en público.

Ante todo respéitate a ti mismo.

Observa la justicia en acciones y palabras. Nunca te comportes sin regla ni razón.

Piensa que el Hado ordena a todo morir, y que los fáciles honores y bienes de fortuna son inciertos; que las pruebas de la vida vienen por voluntad divina. Sea adversa o favorable, alégrate de tu suerte siempre, mas trata con noble tesón mejorarla.

Piensa que el destino es más benévolos para los buenos que comprenden y a sus designios se ajustan.

Mucho se habla y mucho se enjuicia sobre diversos temas, no los acojas con admiración ni tampoco los rechaces, mas si adviertes que el error triunfa, ármate de paciencia y dulzura.

Observa estas razones en toda circunstancia: que nadie te induzca con palabras o actos a decir o hacer lo que no te corresponda.

De insensatos es hablar y obrar sin premeditación.

Consulta delibera y elige la más noble conducta.

Trata de edificar sobre el presente lo que ha de ser la realidad futura.

No alardees de lo que no entiendes, pero aprende siempre y en toda circunstancia, y la satisfacción será su resultado.

Jamás descuides la salud del cuerpo.

Dale con medida comida, bebida, ejercicio y descanso, que armonía es todo aquello que no perjudica.

Habitúate a vivir sencilla y pulcramente.

Evita siempre provocar la envidia.

No realices dipendios excesivos, como aquellos que ignoran la medida de lo bello.

No seas avaro ni mezquino y elige en todo un justo medio razonable.

No te empeñes en hacer lo que pueda perjudicarte.

Reflexiona bien antes de obrar.

No permitas que cierre el dulce sueño tus párpados sin analizar las acciones del día. ¿Qué hice, en qué falté, qué dejé de hacer, qué debería haber hecho?.

Si en el examen hayas falta, trata de enmendarla, mas si has obrado bien, regocíjate en ello.

Trata de aplicar estos preceptos, meditalos y ámalos, que ellos te conducirán por la senda de la virtud divina.

No inicies obra alguna sin antes rogar a los dioses que en ella colaboren.

Y cuando te hayas familiarizado con estas costumbres, sondearás la esencia de hombres y dioses, y conocerás el principio y el fin.

Sabrás también oportunamente la unidad de la Naturaleza en todas sus formas.

Nunca entonces esperarás lo inesperable y nada te será ocultado. Sabrás que los males que aquejan a los hombres han sido por ellos generados.

En su pequeñez, no saben ver ni entienden que tienen muy cerca los mayores bienes.

Pocos conocen el secreto de la felicidad y ruedan como objetos de allá para acá abrumados de múltiples pesares.

La afflictiva discordia innata en ellos limita su existencia sin que se den cuenta.

No conviene provocarla, sino vencerla, y a menudo cediendo.  
Oh, Zeus inmenso, padre de los hombres!! Tú puedes liberar a todos de los males que les agobian si les muestras el genio que les sirve.  
Mas ten valor que la raza humana es divina. La sagrada naturaleza te irá revelando a su hora, sus más ocultos misterios.  
Si te hace partíce de ellos fácilmente lograrás la perfección, y sanada tu alma te verás libre de todos los males.  
Ahora abstente de carnes que hemos prohibido en las purificaciones.  
Libera poco a poco tu alma, discierne lo justo y aprende el significado de las cosas.  
Deja que te conduzca siempre la inteligencia soberana.  
Y cuando emancipado de la materia seas recibido en el éter puro y libre vencerás como un dios a la muerte con la inmortalidad.  
-

El hombre es mortal por sus temores e inmortal por sus deseos.  
-

Economizad las lágrimas de vuestros hijos, a fin de que puedan regar con ellas vuestra tumba.  
-

Aprende a estar en silencio. Deja que tu mente tranquila escuche y se queda absorta.  
-

El hombre que nunca sea dueño de sí mismo no será libre.  
-

No permitas que tu cuerpo sea la tumba de tu alma.

ANÓNIMO:

Cuando el egoísmo no limite tu capacidad de amar.....  
Cuando confíes en ti mismo, aunque todos duden de ti, y dejes de preocuparte por el qué dirán.  
Cuando tus acciones sean tan concisas en duración como largas en resultados....  
Cuando puedas renunciar a la rutina sin que ella altere el metabolismo de tu vida....  
Cuando sepas distinguir la sonrisa de la burla, y prefieras la eterna lucha que la compra de la falsa victoria....  
Cuando ser espontáneo te libre del método.....  
Cuando actúes por convicción y no por adulación....  
Cuando puedas ser pobre sin perder tu riqueza y rico sin perder tu humildad.....  
Cuando sepas perdonar tan fácilmente como ahora te disculpas....  
Cuando puedas caminar junto al pobre sin olvidar que es un hombre y junto al rico sin pensar que es un dios....  
Cuando sepas enfrentarte a tus errores tan fácil y positivamente como a tus aciertos.....  
Cuando halles satisfacción compartiendo tu riqueza...  
Cuando sepas manejar tu libertad, para pensar, hablar, leer, escribir y hasta escuchar sin caer en los excesos....  
Cuando sepas obsequiar tu silencio a quien no te pide palabras y tu ausencia a quien no te aprecia.....  
Cuando ya no debas sufrir para conocer la felicidad y no seas capaz de cambiar tus sentimientos o tus metas por el placer....  
Cuando no trates de hallar respuestas en las cosas que te rodean, sino en tu propia persona.....  
Cuando aceptes los errores....  
Cuando no pierdas la calma....  
Entonces, y sólo entonces, serás un triunfador.

UNAMUNO:

(...) No llegará muy lejos, de seguro, quien nunca sienta cansancio. De esta conciencia, de tu poquedad recogerás arrestos para tender a serlo todo.

Arranca como principio de tu vida interior del reconocimiento, con pureza de intención, de tu pobreza cordial de espíritu, de tu miseria, y aspira a lo absoluto si en lo relativoquieres progresar.

(...) No seas avaro, no dejes que la codicia ahogue a la ambición en tí, vale más que tu ansia por perseguir a cien pájaros que vuelan te broten alas, que no el que estés en tierra con tu único pájaro en mano.

Pon muy alta tu mira, lo más alta que puedas, más alta aún, donde tu vista no alcance, donde nuestras vidas paralelas van a encontrarse: apunta a lo inasequible.

Avanza, pues, en las honduras de tu espíritu y descubrirás cada día nuevos horizontes, tierras vírgenes, ríos de inmaculada pureza, cielos antes no vistos, estrellas nuevas y nuevas constelaciones.

Cuando la vida es honda, es poema de ritmo continuo y ondulante.

No encadenes tu fondo eterno que en el tiempo de desenvuelve, a fugitivos reflejos de él.

Vive al día, en las olas del tiempo, pero asentado sobre tu roca viva, dentro del mar de la eternidad; el día en la eternidad, es la eternidad, es como debes vivir.

Te repito que no se hace el plan de vida, sino que ésta se lo traza a sí misma. ¿Fijarte un camino? El espacio que recorrerás será tu camino, no te hagas, como planeta en su órbita, siervo de una trayectoria.

Querer fijarse de antemano la vía reduzce en rigor a hacerse esclavo de la que nos señalen los demás, porque eso de ser hombre de meta y propósitos fijos no es más que ser como los demás nos imaginan sujetar nuestra realidad a su apariencia en las ajenas mentes.

No sigas, pues, los senderos que a cordel trazaron ellos; vé haciéndote el tuyo campo traviesa, con tus propios pies, pisando sementeras si es preciso.

Así es como mejor les sirves, aunque otra cosa crean ellos.

Tales caminos, hechos a la aventura, son los hilos cuya trama forma la vida social; si cada cual hace el suyo, formarán con sus cruces y trenzados rica tela, y no calabrote.

¿Qué no te entienden? Pues que te estudien o te dejen, no has de rebajar tu alma a sus entendederas.

Y, sobretodo, en amarnos, entendámonos o no, y no en entendernos sin amarnos, estriba la verdadera vida.

Si alguna vez les apaga la sed el agua que de tu espíritu mana ¿a qué ese empeño de tragarse el manantial?

Si la fórmula de tu individualidad es complicada, no vayas a simplificarla para que entre en su álgebra, más te vale ser cantidad irracional que guarismo de su cuenta.

Tendrás que soportar mucho, porque nada irrita al jacobino tanto como el que alguien se le escape de sus casillas, acaba por cobrar odio al que no se pliega a sus clasificaciones, disputándole de loco o de hipócrita .

¿Qué te dicen que te contradices? Sé sincero siempre, ten paz en tu corazón y no hagas caso,

que si fueses sincero y de corazón apaciguado, es que la contradicción está en sus cabezas y no en ti.

¿Qué te hinchas? Pues que se hinchen, que si nos hincamos todos, crecerá el mundo ;Ambición, ambición y no codicia!

Te repito que te prepares a soportar mucho, porque los cargos tácitos que con nuestra conducta hacemos al prójimo son los que más en lo vivo duelen.

Te atacan por lo que piensas, pero los hieres por lo que haces.

Hiéreles, hiéreles por amor. Prepárate a todo y para ello toma al tiempo por aliado.

Morir como ícaro vale más que vivir sin haber intentado volar nunca, aunque fuese con alas de cera.

Sube, sube pues, para que te broten alas, que desando volar, te brotarán.

Sabe, que no quieras una vez arriba arrojarte desde lo más alto del templo para asombrar a los hombres, que no debe tentarse a Dios.

Sube sin miedo y sin temeridad. ¡Ambición y nada de codicia! No te creas más ni menos, ni igual que otro cualquiera, que no somos los hombres cantidades. Cada cual es único e insustituible, en serlo a conciencia, tu principal empeño. (...) Si das el oro a tu alma, correrá aunque se le borre el cuño. Mira bien si no es que llegas al alma e influyes en lo íntimo de aquellos ingenios que evitan más cuidadosamente tu nombre. El silencio, que en son de queja me dices que te rodea, es un silencio solemne, sobre él resonarán más limpias tus palabras. Déjalas que jueguen entre sí al eco y se devuelvan los saludos. Da, da y nunca pidas, que cuanto más des más rico serás en dádivas. No te importe el número de los que te rodean, que todo verdadero beneficio que hagas a un solo hombre, a todos se los haces, se lo haces al Hombre. Ganará tu eficacia en intensidad lo que en extensión pierda. Las buenas obras jamás descansan, pasan de unos espíritus a otros, reposando un momento en cada uno de ellos, para restaurarse y recobrar sus fuerzas. Haz cada día merecer el sueño, y que sea el descanso de tu cerebro preparación para cuando tu corazón descansen; haz por merecer la muerte. No quieras influir en eso que llaman la marcha de la cultura, ni en el ambiente social, ni en tu pueblo, ni en tu época, ni mucho menos en el progreso de las ideas, que andan solas. No en el progreso de las ideas que andan solas, no, sino en el crecimiento de las almas, en cada alma, en una sola alma y basta. Lo uno es para vivir en la Historia, para vivir en la Eternidad lo otro. Busca antes las bendiciones silenciosas de pobres almas esparcidas de acá y de allá, que veinte líneas en la historia de los siglos. O más bien, busca aquello que se te dará esto de añadidura. No quieras influir sobre el ambiente ni eso que llaman señalar rumbos a la sociedad. Las necesidades de cada uno son las más universales, porque son las de todos. Coge a cada uno, si puedes, por separado y a solas en su camerín, e inquiéitalo por dentro, porque quien no conoció la inquietud, jamás conocerá el descanso. Sé confesor más que predicador. Comunícate con el alma de cada uno y no con la colectividad. Sé serio. Lleva seriedad, solemne seriedad a tu vida, aunque te digan los paganos que eso es ensombrecerla, que la haces sombría y deprimente. En el seno de eso que como lúgubres depresiones se aparecen al pagano, es donde se encuentran las más regaladas dulzuras. Toma la vida en serio sin dejarte emborrachar por ella; sé su dueño y no su esclavo, porque tu vida pasa y tú quedarás. Y no hagas caso a los paganos que te digan que tú pasas y la vida queda... ¿La vida? ¿Qué es la vida? ¿Qué es una vida que no es mía, ni tuya, ni de otro cualquiera? ¡La vida! Un ídolo pagano al que quiere que sacrificemos cada uno NUESTRA vida! Chapúzate en el dolor para curarte en su maleficio; sé serio. Alegre también, pero seriamente alegre. La seriedad es la dicha de vivir tu vida asentada sobre la pena de vivirla y con esta pena casada. Ante la seriedad que las funde, y al fundirlas las fecunda, pierden tristeza y alegría su sentido. Dices en tu carta que, si hasta ahora ha sido tu divisa, ¡adelante!, de hoy en más será ¡arriba! Deja eso de adelante y atrás, arriba y abajo, a progresistas y retrógrados, ascendentes y descendentes, que se mueven en el espacio exterior tan sólo, y busca el otro, tu ámbito interior, el ideal, el de tu alma. Forcejea por meter en ella el universo entero, que es la mejor manera de derramarte en él (...) En vez de decir, pues, ¡adelante! o ¡arriba! dí: ¡adentro!. Reconcéntrate para irradiar, deja llenarte para que rebores luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás todo entero e indiviso. "Doy cuanto tengo" dice el generoso; "Doy cuanto valgo", dice el abnegado; "Doy cuanto soy", dice el héroe; "Me doy a mí mismo" dice el santo; y dí tu con él, al darte: "Doy conmigo el Universo entero". Para ello tienes que hacerte Universo, buscándolo dentro de ti. ¡Adentro!

Una de las ventajas de ser feliz es que se puede desear la felicidad.

-

No basta pensar, hay que sentir nuestro destino.

-

El principio de la sabiduría es el temor.

-

Eres sueño de un dios, cuando despierte  
¿al seno tornarás de que surgiste?  
¿serás al cabo lo que un día fuiste?  
¿parto de desnacer será tu muerte?

¿El sueño yace en la vigilia inerte?  
por dicha aquí el misterio nos asiste,  
para remedio de la vida triste,  
secreto inquebrantable es nuestra suerte.

Deja en la niebla hundido tu futuro  
y ve tranquilo a dar tu último paso  
que cuanto menos luz, vas más seguro.

¿Aurora de otro mundo es nuestro ocaso?  
Sueña, alma mía, en tu sendero oscuro:  
"Morir...dormir...dormir....soñar acaso".

-

¡Desdichado del hombre que se aburre si tiene que permanecer sólo unos días en  
medio de la campiña libre!

¡Desdichado del hombre que no puede prescindir del ruido y el trajín de sus  
próximos!

Porque éste tal no se ha encontrado a sí mismo , ni ha sabido ni siquiera  
buscarse, ni se ve sino reflejado en los demás.

-

Sólo la soledad derrite esa espesa capa de pudor que nos aisla a los unos de los  
otros. Sólo en la soledad nos encontramos; y al encontrarnos, encontramos en  
nosotros a todos nuestros hermanos en soledad.

Créeme que la soledad nos une tanto cuanto la sociedad nos separa. Y si no  
sabemos querernos, es porque no sabemos estar solos.

Sólo en la soledad, rota por ella la espesa costra del pudor que nos separa a  
los unos de los otros, y de Dios a todos, no tenemos secretos para Dios.

Sólo en la soledad alzamos nuestro corazón al Corazón del Universo.

Sólo en la soledad brota nuestra alma el himno redentor de la confesión suprema.  
No hay diálogo más verdadero que el diálogo que entablas contigo mismo, y este  
diálogo sólo puedes entablarlo estando a solas.

En la soledad, y sólo en la soledad, puedes conocerte a ti mismo como prójimo,  
y mientras no te conozcas a ti mismo como prójimo, no podrás llegar a ver en tus  
próximos otros yos.

Si quieres aprender a amar a los otros, recógete en ti mismo.

KEATS:

¿Fue una visión o un sueño al despertar?  
Desvaneciose la música ¿Estoy despierto o dormido?

-

La belleza es verdad, la verdad, belleza. Eso es lo único que se sabe en la  
tierra y lo único que has de saber.

-

Cuando la vejez haya consumido a esta generación, tu permanecerás en medio de angustias distintas de las nuestras.

-

¡Oh, ática figura! Noble actitud,  
cuyos hombres y doncellas de mármol como adornos esculpidos;  
con ramas de los bosques y maleza pisoteada;  
tú, forma silenciosa que a la razón desafías,  
como la eternidad. ¡Pastoral gélida!.

Cuando la edad a nuestra generación consuma,  
pervivirás en medio de angustias distintas de las nuestras;  
amiga de los hombres, a quienes siempre dices:  
"La belleza es verdad,  
y la verdad, belleza",  
no hace falta saber más que esto en el mundo.

-

Cuando siento el temor de dejar de existir,  
antes de que mi pluma haya espigado mi fecunda mente,  
antes de que los libros apilados, con sus caracteres,  
guarden como ricos graneros la cosecha ya madura,  
cuando contemplo, en el rostro estrellado de la noche,  
gigantescos símbolos nebulosos de un romance sublime,  
y pienso que quizá no viviré para seguir la huella  
de su sombra, con la mano mágica del azar,  
y cuando siento, hermosa criatura de un momento,  
que nuca más te volveré a ver,  
que jamás paladearé el poder mágico del amor irreflexivo....  
entonces, a orillas del ancho mundo me quedo solo, y pienso  
hasta que el amor y la fama se hunden en la nada.

BORGES:

Si pudiera nuevamente vivir mi vida,  
en la próxima trataría de cometer más errores.  
No intentaría ser tan perfecto,  
me relajaría más,  
sería más tonto de lo que he sido, de hecho,  
tomaría muy pocas cosas con seriedad.  
Sería menos higiénico.  
Correría más riesgos, haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres,  
subiría más montañas, nadaría más ríos.  
Iría a más lugares a donde nunca he ido,  
comería más helados y menos habas,  
tendría menos problemas imaginarios y más reales.  
Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente  
cada minuto de su vida.  
¡Claro que tuve momentos de alegría!  
Pero si pudiera volver atrás,  
trataría de tener solamente buenos momentos.  
Por si no lo saben, de esto está hecha la vida, sólo de momentos;  
no te pierdas el ahora.  
Yo era uno de esos que no iban a ninguna parte sin el termómetro,  
una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;  
si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo a principios de primavera,  
y seguiría así hasta concluir el otoño.  
Daría más vueltas en calesita,  
contemplaría más amaneceres y  
jugaría con más niños si tuviera otra vez la vida por delante.  
Pero ya ven, tengo 85 años  
y sé que me estoy muriendo.

-

Aunque he viajado por todo el mundo,  
no se si he salido de aquellos primeros libros que leí.

La luna ignora que es tranquila y clara  
y ni siquiera sabe que es la luna;  
la arena, que es la arena. No habrá una  
cosa que sepa que su forma es rara.  
Las piezas del marfil son tan ajenas  
al abstracto ajedrez como la mano  
que las rige. Quizá el destino humano  
de breves dichas y de largas penas  
es instrumento de otro. Lo ignoramos;  
darle nombre de Dios no nos ayuda.  
Vanos son también el temor, la duda  
y la trunca plegaria que iniciamos.  
¿Qué arco habrá arrojado esta saeta que soy?  
¿Qué cumbre puede ser la meta?

He cometido el peor de los pecados que un hombre puede cometer.  
No he sido feliz.  
Que los glaciares del olvido me arrastren y me pierdan, despiadados.  
Mis padres me engendraron para el juego arriesgado y hermoso de la vida, para la  
tierra, el agua, el aire y el fuego.  
Los defraude. No fui feliz.  
Cumplida no fue su joven voluntad.  
Mi mente se aplicó a las simétricas porfías del arte, que entreteje naderías.  
Me legaron valor.  
No fui valiente.  
No me abandona. Siempre está a mi lado.  
La sombra de haber sido un desdichado.

Con el tiempo aprendes la diferencia sutil que hay  
entre tomar la mano a alguien y encadenar un alma;  
que el amor no significa apoyarse en alguien  
y que la compañía no significa seguridad;  
empiezas a entender que los besos no son contratos  
ni los regalos promesas;  
que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro  
significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado;  
comprendes que sólo quien es capaz de amarte con tus defectos,  
sin pretender cambiarte,  
puede brindarte toda la felicidad que deseas;  
te das cuenta que cada experiencia vivida con una persona,  
es irrepetible.....Y con el tiempo aprenderás  
que intentar perdonar o pedir perdón,  
decir que amas, decir que necesitas,  
decir que quieres ser amigo.....ante una tumba.....  
ya no tiene sentido....Pero nos damos cuenta tarde....SÓLO CON EL TIEMPO.

#### PROVERBIO SERBIO:

Si la gravedad es la cola que cimenta el Universo, el equilibrio es la llave que abre sus secretos. El equilibrio es aplicable a nuestro cuerpo, mente y emociones, a todos los niveles de nuestro ser.  
Nos recuerda que todo lo que hacemos, lo podemos rehacer y deshacer, y que si el péndulo en nuestras vidas o hábitos oscila demasiado hacia un lado, inevitablemente va a oscilar al otro.  
Sé humilde puesto que estás hecho de tierra, sé noble puesto que estás hecho de estrellas.

FRANCOS BACON:

El proceso transforma cualquier viaje en una serie de pasos intermedios que son necesarios para alcanzar cualquier meta.

El proceso transciende el tiempo, nuestra paciencia, descansando sobre unos sólidos cimientos de cuidadosa preparación, e implica confianza a nuestro potencial que se está desarrollando. Subimos a grandes alturas con una escalera de caracol.

MARGARET BONANO:

El tiempo es una paradoja que viaja de un "pasado" a un "futuro" sin existencia alguna excepto en nuestras propias mentes.

La idea del tiempo es un convenio del pensamiento y del lenguaje, un acuerdo social.

Aquí la verdad más profunda: sólo tenemos este momento. Sólo es posible vivir feliz para siempre un momento detrás de otro.

WILLIAM CLARKE:

La Fe es nuestra conexión directa a la Sabiduría Universal, recordándonos que sabemos más de lo que hemos oído, leído o estudiado, que sólo tenemos que mirar, escuchar y confiar en el amor y la sabiduría del Espíritu Universal que opera a través de todos nosotros.

La Fe pide al alma que vaya más lejos de lo que puede ver.

G. B. SHAW:

La energía sigue al pensamiento, no nos movemos hacia, pero no más allá de lo que podemos imaginar.

Aquello que asumimos, esperamos o creemos crea y da color a nuestra experiencia. Expandiendo nuestras más profundas creencias sobre lo que es posible cambiamos nuestra experiencia de la vida.

Nuestras vidas están moldeadas no tanto por nuestras experiencias, sino por nuestras expectativas.

-

Esta es la verdadera dicha de la vida: ser utilizado para un propósito que para ti es sublime.

Ser una fuerza de la naturaleza, en lugar de un febril, egoísta e insignificante manojo de enfermedades

y sufrimientos que se queja de que el mundo no se preocupa por hacerle feliz. Yo opino que mi vida pertenece a la comunidad y que, mientras viva, tengo el privilegio de hacer con ella todo lo que pueda.

Quiero haber sido bien utilizado cuando muera, puesto que cuanto más duro trabajo, más vivo me siento.

Disfruto de la vida en sí misma. La vida no es para mí una "breve llama", es como una magnífica antorcha que ahora sostengo en mi mano, que deseo que arda en todo su esplendor antes de entregársela a las generaciones futuras.

-

El hombre que está siempre serio demuestra que no ha comprendido nada.

-

Hay dos catástrofes en la existencia: la primera, cuando nuestros deseos no son satisfechos, la segunda, cuando lo son.

-

La estadística es una ciencia que demuestra que si mi vecino tiene dos autos y yo ninguno, los dos tenemos un auto.

SIDNEY LOVETT:

De vez en cuando fíjate en algo que no esté hecho con las manos:  
una montaña, una estrella,, la curva de un río.  
De allí vendrá hacia ti la sabiduría y la paciencia y por encima de todo, la  
seguridad de que no estás solo en el mundo.

ABRAHAM LINCOLN:

Integridad significa vivir y actuar alineado con las leyes espirituales y  
nuestra más alta conciencia, a pesar de impulsos a hacer lo contrario.  
Del corazón de la integridad, reconocemos, aceptamos y expresamos nuestra  
auténtica realidad interior inspirando a los demás no con palabra,  
sino con nuestro ejemplo.  
No estoy seguro de ganar, pero estoy seguro de ser verdadero.  
No estoy seguro de tener éxito, pero estoy seguro de vivir de acuerdo a la luz  
que tengo.

-  
A menudo me he hincado de rodillas convencido de que no tenía ningún otro lugar  
adonde ir.

TAGORE:

No importa lo que sintamos o sepamos, no importan nuestras dotes potenciales o  
talentos, sólo la acción les da vida.  
Muchos de nosotros entendemos conceptos como el compromiso, el coraje y el amor,  
pero en realidad saber es hacer.  
Hacer traer la comprensión y las acciones convierten conocimientos en sabiduría.  
No puedes atravesar el mar simplemente mirando el agua.

-  
La fe es el pájaro que canta cuando aún no ha amanecido.

-  
Este frágil recipiente lo has vaciado una y otra vez para llenarlo eternamente  
de vida nueva.  
Esta pequeña flauta de caña la has llevado por valles y montañas, soplando a  
través de ella melodías siempre nuevas.  
Tus dones infinitos vienes a mí solamente en mis pequeñas manos.  
Pasan los siglos y tú continuas vertiendo, y todavía hay espacio para llenar.

-  
Sé que esta vida,  
aunque no madure el amor,  
no está perdida del todo.  
Sé que las flores que se mustian al amanecer,  
las corrientes que se extraviaron en el desierto,  
no están perdidas del todo.  
Sé que cuanto se retrasa en esta vida,  
cargado de lentitud,  
no está perdido del todo.  
Sé que mis sueños no realizados,  
mis melodías sin cantar,  
están cogidos a una cuerda tuya del laúd,  
que no están perdidos del todo.

-  
Mantente a flote por todos los medios, pero si te es imposible, ten el valor de  
hundirte sin ruido.

-

Ofrecer instrucción sobre cualquier tema antes de que se nos plantee su necesidad, es como dar comida al que no tiene hambre.  
Estropea el apetito y es causa de indigestión, pero si tú me haces una pregunta yo te diré todo lo que sepa.

-

Hay quienes se consideran demasiado inteligentes para comprender, prefieren explicar las cosas a los demás.

Cuando conciban el deseo de comprender la vida desde el punto de vista más sublime, el de la bondad, no tendrán necesidad de que nadie se lo explique.

-

Yo temo obrar mal, pero no temo arrepentirme.

-

La actitud del hombre hacia la Verdad debe ser humilde.

-

Lo que me opprime ¿no será acaso mi alma tratando de abrirse paso hacia la superficie, o será el alma del mundo llamando a la puerta de mi corazón para poder entrar?

-

No he entonado todavía la canción que vine a cantar. Me he pasado los días poniéndole y quitándole las cuerdas a mi instrumento.

-

La fe es el pájaro que siente la luz y canta cuando todavía está en penumbra el amanecer.

-

La Verdad llega como conquistadora sólo porque hemos perdido el arte de recibirla como a una invitada.

-

El impulso vital de todas las eras danza en mi vida en este instante.

-

No llores porque el sol se oculte, que las lágrimas no te dejarán ver las estrellas.

-

He salido poco para acudir a la cita.  
¿Quién es pues éste que me sigue en la silenciosa oscuridad?  
Me desvío para evitar su presencia, pero no consigo escapar.  
Con sus fanfarronadas levanta polvaredas, y con su voz poderosa, remeda todas las palabras que yo pronuncio.  
Es mi propio yo miserable, ¡oh, Señor!. No conoce la vergüenza.  
Pero yo me avergüenzo de acudir a tu puerta en su compañía.

JALIL GIBRÁN:

El mundo natural se mueve en ritmos, secuencias y ciclos: el paso de las estaciones, el movimiento de las estrellas, la subida y el flujo de las mareas. Las estaciones no se empujan unas a otras, ni las nubes avanzan al viento a través de los Cielos.

Todas las cosas suceden en su momento adecuado: subiendo, cayendo, subiendo, como las olas de los mares en la rueda del tiempo.

En cada corazón del invierno yace una primavera templada y detrás del velo de cada noche espera una puesta sonriente.

-

Das sólo poco cuando das tus pertenencias. Cuando realmente das es cuando te das a ti mismo.

-

La vida es realmente oscuridad,  
salvo donde hay impulso,  
y todo impulso es ciego,  
salvo donde hay saber,  
y todo saber es vano,  
salvo donde hay trabajo,  
y todo trabajo es vacuo,  
salvo donde hay amor.

-

Protegedme de la sabiduría que no llora, de la filosofía que no ríe, y de la grandeza que no se inclina ante los niños.

-

Creed en lo no dicho, pues el silencio de los hombres se halla más cerca de la Verdad que sus palabras.

-

Algunos oyen con las orejas, algunos con el estómago, algunos con el bolsillo y algunos no oyen en absoluto.

-

Tu alma es con frecuencia un campo de batalla en el que tu razón y tu juicio declaran la guerra a tu pasión y a tus apetitos.

-

Así pues, deja que tu alma ensalce a tu razón a las alturas de la pasión, para que cante;  
y deja que dirija tu pasión con razón, que tu pasión resucite cada día y resurja de sus propias cenizas como ave fénix.

SILVIA ROBINSON:

Rendirse significa aceptar por completo este momento,  
este cuerpo y esta vida.

Rendirse significa apartarse a uno mismo de su propio camino y vivir de acuerdo con una voluntad superior,  
expresada como la sabiduría del corazón.

Mucho más allá que una aceptación pasiva, la rendición utiliza cada reto como un escalón hacia el crecimiento espiritual y la expansión de la conciencia.

Algunos creen que aguantar es lo que hace a uno fuerte,  
algunas veces es dejar ir.

AYYAKHEMMA:

Todos los momentos empleados en preocuparnos son momentos perdidos.  
Estamos perdiendo la vida si no vivimos cada momento presente.

Cuando pensamos en el pasado y nos preocupamos por el futuro,  
no estamos viviendo.

Estamos recordando y proyectando.

Eso no es la vida.

La vida no se puede pensar, tiene que experimentarse.

Sólo así puede significar algo la vida,  
y la experiencia sólo puede surgir en cada instante.

Es ésta una de las artes que enseña la meditación:  
vivir en el momento presente,  
lo que equivale a vivir por entero.

BERTRAND RUSSELL:

Los hombres crueles creen en un dios cruel y utilizan su creencia para justificar su残酷.

Sólo los hombres bondadosos creen en un dios bondadoso y además, de todas maneras, serían bondadosos.

-

Unido con sus semejantes por el más fuerte de todos los vínculos, el de un destino común, el hombre libre encuentra que siempre lo acompaña una nueva visión que proyecta sobre toda tarea cotidiana la luz del amor.

La vida del hombre es una larga marcha a través de la noche, rodeado de enemigos invisibles, torturado por el cansancio y el dolor, hacia una meta que pocos pueden esperar alcanzar, y donde nadie puede detenerse mucho tiempo.

Uno tras otro, a medida que avanzamos, nuestros camaradas se alejan de nuestra vista, atrapados por las órdenes silenciosas de la muerte omnipotente.

Muy breve es el lapso durante el cual podemos ayudarlos, en el que se decide su felicidad o su miseria.

¡Ojalá nos corresponda derramar luz solar en su senda, iluminar sus penas con el bálsamo de la simpatía, darles la pura alegría de un afecto que nunca se cansa, fortalecer su ánimo desfalleciente, inspirarle fe en horas de desesperanza!.

CHARLES T. TART:

En la actualidad, si uno va a pedir consejo a algún especialista en cuestiones espirituales, probablemente le dirá que tiene que hacer lo que él mismo hizo, y sin embargo, creo que sabemos, gracias a la psicología moderna, que lo que constituye un maravillosos sendero de crecimiento espiritual para una persona puede ser una completa pérdida de tiempo para una segunda persona, y podría ser una invitación a la psicosis para una tercera.

CHARLOTTE JOKO BECK:

El estado de Iluminación no es tener una experiencia, sino la ausencia de toda experiencia.

El estado iluminado es experimentar puro y no adulterado.

Y esto es completamente distinto de "tener una experiencia de iluminación".

La Iluminación es la demolición de toda experiencia construida a base de pensamientos, fantasías, recuerdos y experiencias.

ROGER WALSH:

La sabiduría visionaria nos muestra que las maneras convencionales de vivir están repletas de sufrimiento.

La sabiduría práctica se inicia cuando una persona admite que debe existir una mejor manera de vivir, y se compromete a dar con ella.

Ahí empieza la búsqueda del Despertar.

ALEXANDER SOLZHENITSYN:

¡Si todo fuera tan sencillo! Si en algún lugar existieran personas acechando para perpetrar iniquidades bastaría con separarlos del resto de nosotros y destruirlos. Pero la línea que divide el bien del mal pasa por el centro mismo del corazón de todo ser humano.

¿Y quién está dispuesto a destruir un solo fragmento de su propio corazón?

SAN AGUSTÍN:

Hay muchos que han buscado la Luz y la Verdad,  
pero completamente fuera, donde no estaba.  
Al final llegan tan lejos de la casa que ya no encuentran el camino de regreso a  
su casa o al interior.  
¡Y no por eso han encontrado la Verdad,  
pues solamente está en el interior, en el fondo del alma y no fuera!  
Así pues, el que quiera encontrar la Luz y penetración de la Verdad,  
que espere y preste atención a este nacimiento en el fondo del alma:  
así serán iluminadas también todas sus potencias e incluso el hombre interior.

-

-Cree y comprenderás: la fe precede, la inteligencia sigue.  
-Creo, a fin de comprender.  
-Se comprende mejor la Divinidad ignorándola.  
-En lo necesario, unidad; en la duda, libertad, y en todos, comprensión.  
-Hay que hacer cosas útiles más bien que cosas admirables.  
-Lo creo porque es absurdo.  
-La medida del amor es amor sin medida.

-

Creed en Dios y todo lo demás se os dará por añadidura.

-

La verdad inmutable resplandece en el alma como un sol  
y el alma participa de la Verdad.

-

Ama a Dios y haz lo que quieras.

-

Mi pregunta era mi mirada, su respuesta era su belleza.  
El hombre interior aprendió todo esto con ayuda y auxilio del hombre exterior.  
Yo, el interior, he aprendido esto. Yo, yo, el espíritu, por medio de los  
sentidos de mi cuerpo. Estas realidades creadas no contestan a quienes preguntan  
si estos no saben juzgar. Se aparecen a todos bajo un mismo aspecto.  
Lo que pasa es que para unos son mudas y a otros les dirigen la palabra  
Mejor dicho, dirigen la palabra a todos pero sólo la comprenden aquellos que  
confrontan la voz que les llega del exterior con la verdad que está en su  
interior. La Verdad me está diciendo:  
"Tu Dios no es el Cielo, ni la tierra, ni ningún cuerpo..."

-

Hacer el loco una vez al año es cosa tolerable.

-

El hombre es bestia deseosísima de cosas nuevas.

-

En el interior del hombre habita la Verdad.

-

WILLIAM HART:

La autoridad suprema la constituye la propia experiencia de la Verdad.  
No se debe aceptar nada basándose únicamente en la fe.  
Debemos examinarlo todo para ver si es lógico, práctico y provechoso.  
Ni siquiera el examen razonado de una enseñanza es suficiente para aceptarla  
intelectualmente como verdadera.  
Si queremos beneficiarnos de la verdad, tenemos que experimentarla directamente,  
y sólo así podremos saber que es cierta al cien por cien.

ANDREW SCHMOOKER:

La única maldad del psiquismo humano consiste en no poder unir o reconciliar los distintos fragmentos de nuestra experiencia.

Cuando aceptamos todo lo que somos, incluida la maldad, hasta el mismo mal se transforma.

Cuando logramos armonizar las distintas energías de nuestro psiquismo el rostro sangriento del mundo asume el semblante de la Divinidad.

JOSEPH CAMPBELL:

Los mitos nos enseñan que en lo más profundo del abismo puede escucharse la voz de la salvación.

En los momentos más oscuros es cuando podemos escuchar el verdadero mensaje de transformación.

En medio de la oscuridad sobreviene la luz.

DORIS LESSING:

Pero hay un misterio que no comprendo: sin ese impulso de otredad- diría incluso que de maldad, sin esa terrible energía que se oculta detrás de la salud, la sensatez y el sentido, nada funciona ni puede funcionar.

Te digo que la bondad -lo que nuestro yo vigilico cotidiano denomina bondad- lo normal, lo decente, no son nada sin ese poder oculto que mana ininterrumpidamente de nuestro lado más sombrío.

LEONARDO BOFF:

Lo sagrado no es una cosa. Es la cualidad luminosa de las cosas.

Consiste en una irradiación que emana de todo lo existente, de cada persona y del Universo entero (...)

El misterio no constituye un enigma que, descifrado, desaparece.

Misterio es la profundidad de cada realidad que, conocida, nos desafía a conocer más permaneciendo siempre el misterio en todo conocimiento.

Misterio no es el límite del conocimiento, sino lo ilimitado del conocimiento.

El conocimiento-misterio no es frío y formal.

Está cargado de emoción, de significado y de valor. Por eso es un conocimiento realizado desde el corazón.

Produce una experiencia interior traspasada de conmoción. La percepción de lo sagrado de las cosas es un elemento originario e irreductible.

NELSON MANDELA:

Nuestro miedo más profundo es reconocer que somos inconciblemente poderosos. No es nuestra oscuridad, sino nuestra luz, lo que más nos atemoriza.

Nos decimos a nosotros mismos: ¿Quién soy yo para ser alguien brillante, magnífico, talentoso y fabuloso?

Pero en realidad, ¿Quién eres tú para no tener esas cualidades?

¡Eres hijo de Dios!

Empequeñeciéndote no sirves al mundo. No tiene sentido que reduzcas tus verdaderas dimensiones para que otros no se sientan inseguros junto a ti.

Hemos nacido para manifestar la Gloria de Dios, que reside dentro nuestro.

Y Él no habita únicamente en algunas personas. Habita en todos y cada uno de nosotros. Y a medida que permitimos que nuestra luz se irradie, sin darnos cuenta estamos permitiendo que otras personas hagan lo mismo.

Al liberarnos de nuestros propios miedos, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

ARDIS WHITMAN:

No pierdas la esperanza. Hay momentos en que resulta difícil creer en el futuro, en que temporalmente nos falta valor.  
Cultiva la pequeña dicha hasta que regrese el valor.  
Aguarda con ilusión la belleza del siguiente instante, de la siguiente hora; la promesa de una buena comida, del sueño de un libro, de una película; la probabilidad de que esta noche brillen las estrellas y mañana resplandezca el sol.  
Hunde tus raíces en el ahora hasta que crezca en ti la fuerza suficiente para pensar en el mañana.

MARK TWAIN:

Hay que tener cuidado de aprender de una experiencia sólo la sabiduría que encierra y nada más.  
No sea que nos suceda lo que a la gata que se sentó en una estufa caliente: el animal ya nunca más se sentó en ninguna estufa, fría o caliente.

-

Mi vida es una serie de desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.

-

Dentro de 20 años te sentirás más defraudado por las cosas que no llegaste a hacer que por las que realmente hiciste.

Así que arriésgate, navega lejos de los puertos seguros.

Explora, descubre.....

-

Comenzad por cualquier parte de vuestra vida, pasearos a placer por su extensión, hablad sólo de lo que en aquél momento os interese, abandonad el tema cuando vuestro interés decaiga, y concentraros entonces en la cosa nueva y más interesante que haya ocupado vuestro espíritu.

LOIS SMITH BRADY:

He aprendido que el amor verdadero es una forma muy intensa de perdón.  
No creo que las personas anhelen el amor porque detesten quedarse solas en casa las noches de sábado, ni porque teman ir solas a un restaurante.  
Buscan el amor porque quieren que alguien les perdone tener las gafas pegadas con cinta adhesiva, o cinco kilos de más.  
Desean encontrar a alguien que no se fije en nimiedades como un peinado horrendo, una risa ruidosa o un sofá salpicado de patatas crujientes.

MARTIN LUTHER KING:

Sueño que llegará el día en que los hombres se elevarán por encima de sí mismos y comprenderán que están hechos para vivir juntos, en hermandad.  
Todavía sueño hoy con que la guerra se acabará.  
Todavía sueño que con esta fe seremos capaces de transformar los límites de la desesperación.  
Con esta fe podremos anticipar el día de paz en la tierra y de buena voluntad para todos los hombres.

PETER HANDKE:

Feliz aquél que tiene sus lugares de duración.

-

Juega al juego. Pon todavía más en peligro tu trabajo. No seas el protagonista. Busca el enfrentamiento.

Pero no tengas ningún propósito. Evita las segundas intenciones. No calles nada. Sé blando y fuerte a la vez.

Sé astuto, métete en las cosas y desprecia las victorias. No observes, no examines.

Pero con presencia de espíritu, mantén la disponibilidad para los signos. Déjate conmover.

Muestra los ojos, haz señas a los otros hasta lo más hondo, preocúpate por el espacio y observa a cada uno en su imagen.

Decide sólo cuando estés entusiasmado. Fracasa tranquilo. Sobretodo tómate tiempo y da rodeos.

Déjate llevar por caminos que no querías recorrer. Haz, digamos, vacaciones. No dejes de oír ningún árbol ni ningún agua.

Vete a donde te guste ir y no te prives del sol. Olvida a los allegados, fortalece a los desconocidos.

Inclínate ante las cosas secundarias, evádete y retírate al vacío de los hombres.

Búrlate del drama del destino, desprecia las desgracias, destruye con tu risa el conflicto.

Muévete hacia tu propio color, hasta que estés en lo justo y el susurro de las hojas se haga dulce.

Pasa por los pueblos. Yo iré detrás de ti.

#### NOVALIS:

Soñamos con viajar a través del mundo.  
¿Pero el mundo no se encuentra en cada uno de nosotros?  
No conocemos la profundidad de nuestro espíritu.  
El Camino secreto se dirige hacia el interior.  
La eternidad en sus mundos está en nosotros o en ninguna parte.

#### BERNARDO DE CLARAVAL:

Si todos los seres humanos tienen derecho a tu persona,  
sé tú también un ser humano con derecho a tí mismo.  
¿Porqué razón no deberías tener derecho a tu propio ser?  
¿Durante cuánto tiempo serás amable con los demás y contigo mismo?  
¿Te sientes extraño contigo mismo?  
¿No eres también extraño al ser extraño a tu propio ser? Sí.  
La persona que se comporta de manera extraña consigo misma, ¿cómo puede ser buena?  
Piensa en lo siguiente: disfruta de tu propio ser.  
No digo que lo hagas siempre. Tampoco digo que lo hagas a menudo, sino que lo hagas regularmente.  
Ayúdate a ti mismo igual que ayudas a los demás, o como mínimo, que ayudarte a ti mismo sea una prioridad.

#### ROBERT BLY:

Quien ha integrado su propia sombra emana calma y se muestra más apenado que airado.  
Si los antiguos están en lo cierto, la sombra no sólo contiene información, sino que también encierra inteligencia y energía.  
Es por ello que quien ha integrado su propia sombra dispone de más energía e inteligencia  
que quien no la ha hecho así.

WILLIAM JAMES:

Nuestra conciencia de vigilia normal no es más que un tipo de conciencia especial que se halla separada de otras modalidades completamente diferentes por la más delgada de las membranas.

Podemos pasar toda la vida sin sospechar su existencia, pero basta con aplicar el estímulo adecuado para que comiencen a desplegarse en toda su amplitud. Existe un continuo de conciencia cósmica frente al cual nuestra individualidad levanta barreras y en el que nuestra mente se zambulle como en un océano o en un claustro materno.

Ningún relato global del universo en su totalidad puede pretender ser definitivo mientras no preste atención a esas otras modalidades de conciencia.

-

La filosofía vive de palabras, pero la verdad y la realidad fluyen en nuestras vidas de formas que exceden la mera formulación verbal.

En el acto viviente de la percepción hay siempre algo que se vislumbra y se apoya y no puede expresarse nunca, y por esto la reflexión llega demasiado tarde.

JAMES BUGENTAL:

Para mí, Dios es una palabra que se usa para señalar nuestra subjetividad inefable, el potencial inimaginable que existe dentro de cada uno de nosotros, las aspiraciones a una vida más verdadera y auténtica que brotan dentro de nosotros, nuestra compasión por la tragedia de la condición humana, nuestro orgullo por la dignidad no destruida aunque continuamente vulnerada de nuestro ser, y también algo más: la sensación del misterio, dentro de la cual vivimos siempre si somos verdaderamente conscientes, y la dedicación a la exploración de ese misterio que es la esencia misma del ser humano.

Los seres humanos extraemos nuestro sentimiento de Dios y de nuestras intuiciones más profundas de lo que es fundamental en nuestras propias profundidades.

WILLIS HARMAN:

La proposición experimental básica es que en ciertas condiciones el hombre puede alcanzar una percepción superior, una conciencia cósmica, estado en el cual tiene conocimiento inmediato de una realidad que fundamenta el mundo fenoménico y para hablar de la cual parece apropiado usar palabras tales como infinita y eterna (fundamento divino del ser, deidad).

Desde ese punto de vista uno aprecia que su propio crecimiento y creatividad, así como su participación en el proceso de la evolución, están bajo la dirección última de un centro superior (atman, el alma superior, el sí mismo verdadero).

El Upanishad lo expresa diciendo que una esencia invisible y sutil es el espíritu del universo entero.

Eso es la realidad.

Eso es la verdad.

Tú eres eso.

JAMES HILLMAN:

Tras las tinieblas de lo reprimido -lo que ha sido y está enraizado- y detrás de la sombra personal - lo que todavía no es y está germinado- se halla la oscuridad arquetípica, el principio del no-ser, lo que se describe y denomina diablo, mal, pecado original, muerte, nada.

JOHANNES TAUER:

Por ahí algunos hablan de cosas tan grandes, supraesenciales y majestuosas como si ellos mismos hubieran sobrevolado todos los cielos.

Y la verdad es que nunca han realizado un paso hacia el exterior para reconocer la nada.

Puede que hayan conseguido descubrir la Verdad de manera más razonable, pero a la Verdad vivificante, que es Verdad en realidad, no llega nadie siguiendo el camino de la nada.

ORTEGA Y GASSET:

Siempre que enseñas enseña a la vez a dudar de lo que enseñas.

-

Yo soy yo y mis circunstancias, y si no la salvo a ella, no me salvo yo.

-

Camina solo, no te apresures, que adonde tienes que llegar es a ti mismo.

-

Que no sabemos lo que nos pase: eso es lo que nos pasa.

-

...en general, de la mayor parte de las cosas que existen para nosotros no tenemos conciencia, pero contamos con ella.

El caso más extremo de esto es nuestra propia persona: en nada suele el hombre reparar menos que en sí mismo y, sin embargo, con nada cuenta más constantemente que consigo.

Todas las verdades evidentes tienen ese carácter:

que cuando por primera vez las descubrimos nos parece que ya de antemano las sabíamos, pero no habíamos caído en ellas.

Cuanto forma parte de mi vida forma "porque" me entero de ello, y sólo cuando me entero (la vida se entera de sí misma).

MEHER BABA:

Así, aunque empieza buscando algo completamente nuevo, llega en realidad a una nueva comprensión de algo antiguo.

El viaje espiritual no consiste en llegar a un nuevo destino en el que una persona obtiene lo que no tenía o se convierte en lo que no era.

Consiste en la disipación de esta ignorancia de uno mismo, y la vida y el gradual crecimiento de esa comprensión que empieza en el despertar espiritual.

El descubrimiento de Dios significa llegar a nuestro verdadero YO.

AFORISMOS DE PANTAJALI:

Abandona tu identificación errónea.

La calma es la paz de Dios dentro de ti.

No pecas, sino que creas obstáculos.

Abstente firmemente de la falsedad.

Abstente firmemente de los pensamientos y actos perjudiciales.

E. W. WILCOX:

Es fácil ser agradable cuando la vida fluye como una canción, pero el hombre valioso es el que sonríe cuando todo va de mal en peor.

GANDHI:

Debemos ser la expresión del cambio que queremos ver en el mundo.

-

Los débiles nunca pueden perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes.

-

Cada uno está en lo cierto desde su punto de vista, pero no es imposible que estén todos equivocados.

-

El secreto de la vida feliz estriba en la renuncia.

-

Ojo por ojo y el mundo acabará ciego.

-

La religión es un árbol con muchas ramas.

Si no vemos más que las ramas, diremos que hay muchas religiones, pero si vemos todo el árbol, comprenderemos que hay una sola religión.

-

La Verdad es totalmente interior. No hay que buscarla fuera de nosotros ni querer realizarla luchando con violencia contra enemigos exteriores.

-

Un error no se convierte en verdad por el hecho de que todo el mundo crea en él.

-

Mis imperfecciones y mis fracasos son una bendición de Dios. Igual que mis éxitos y mis talentos, y ponga ambos a sus pies

-

La fuerza de la mayoría es el paraíso del tímido. El espíritu valeroso halla su gloria luchando en silencio.

LIN-YUTANG:

El hombre superior ama su alma; el hombre inferior ama su propiedad.

-

Vive como si no fueras a morir nunca, actúa como si fueras a morir mañana.

-

El máximo de poder es la iniciación de la decadencia.

-

La sabiduría de la vida consiste en eliminar lo que no sea esencial.

-

El humor es parte de la vida y en consecuencia no debe ser excluido, ni aun de la literatura seria.

-

Los libros no deben clasificarse nunca. Clasificarlos es una ciencia, pero no clasificarlos es un arte.

-

En esta vida hay lágrimas y lo que importa, después de todo, es ante qué lloramos.

-

Si no puedes vivir una vida bella, debes soñarla.

Perdonamos a los grandes del mundo porque han muerto, pero en vida son imperdonables.

Hay dos maneras de difundir la luz, ser la lámpara que la emite o el espejo que la refleja.

He aquí las cosas que me harían feliz. No deseo otras.

Quiero un cuarto propio donde poder trabajar, un cuarto ni particularmente limpio ni ordenado....

sino confortable, íntimo y familiar, con una atmósfera llena de humo y el olor de viejos volúmenes, y de incontables olores....

Quiero trajes decentes que haya usado por algún tiempo y un par de zapatos viejos.

Quiero una ducha en verano y un buen fuego con leños en invierno.

Quiero un hogar donde poder ser yo mismo.

Quiero algunos buenos amigos que sean tan familiares como la vida misma, amigos con los que no haya necesidad de ser cortés y que me cuenten todas sus dificultades, las matrimoniales y las demás;

amigos capaces de citar a Aristóteles y de contar cuentos subidos de color; amigos que sean espiritualmente ricos y que puedan hablar de obscenidades y de filosofía con el mismo candor;

amigos que tengan aficiones y opiniones definidas sobre las cosas, que tengan sus creencias y respeten las mías.

Quiero una buena cocinera que sepa hacer sopas deliciosas y un viejo sirviente que piense que soy un gran hombre, pero que no sepa en qué reside mi grandeza.

Quiero una buena biblioteca, buenos cigarros y una mujer que me comprenda y me deje libertad para hacer mi trabajo.

Quiero libertad para ser yo mismo.

#### BENJAMÍN HOLF:

Los Maestros de la vida conocen el Camino.

Escuchan la voz que hay en ellos, la voz de la sabiduría y la sencillez, la voz que razona más allá de la inteligencia y lo sabe todo más allá del conocimiento.

Esa voz no es tan sólo el poder y la propiedad de unos cuantos, sino que nos ha sido dado a todos.

Es la clave para aprovechar el poder del bloque sin tallar.

#### A. DE MELLO:

Compara el sereno y sencillo esplendor de un capullo de rosa con las tensiones de tu vida.

La rosa tiene un don que tú no posees: está totalmente satisfecha de ella misma. No ha sido programada desde su nacimiento, como tú, para estar insatisfecha consigo misma, por eso no tiene la menor necesidad de ser otra cosa más que lo que es.

Por eso posee la gracia natural y la ausencia de conflicto interior que entre los humanos sólo se encuentra en los niños pequeños y en los místicos.

Sólo hay una razón por la que no experimentas alegría en este momento, y es porque estás pensando o te estás concentrando en lo que no tienes.

D. HAWKINS:

En el proceso de examinar nuestra vida cotidiana podemos descubrir que todos nuestros temores se basaban en la falsedad.

La sustitución de lo falso por lo verdadero es la esencia de la curación de todo lo visible y lo invisible.

CICERÓN:

Los seis errores de los hombres:

La ilusión de que las ganancias personales se consiguen aplastando a los demás.

La tendencia a preocuparse por las cosas que no se pueden cambiar o corregir.

Insistir en que una cosa es imposible porque no podemos conseguirla.

No querer prescindir de preocupaciones banales.

Rechazar el desarrollo y el perfeccionamiento de la mente y no adquirir el hábito de leer y estudiar.

Intentar obligar a los demás a creer y vivir como nosotros.

-

No hay absurdo que no haya sido apoyado por un filósofo.

-

Ningún hombre ha sido nunca importante sin la inspiración divina.

-

El que pueda hablar consigo mismo, no buscará la conversación con otro.

CONFUCIO:

El hombre superior entiende lo que está bien; el hombre inferior entiende aquello que le reportará beneficio.

-

Cuando veas a un hombre bueno trata de seguir su ejemplo, y cuando veas a un hombre malo, busca en tu interior para encontrar sus defectos.

-

El hombre superior vive su vida sin ninguna idea preconcebida, ni ningún tabú: sencillamente decide hacer aquello que considera correcto en cada momento.

-

Dijo Confucio: preferiría no hablar.

Un discípulo preguntó: Maestro, si usted no habla, ¿qué se supone que deben pintar los jóvenes?

A lo que Confucio contestó: ¿Acaso habla el Cielo? y sin embargo las cuatro estaciones siguen su curso y persiste la creación.

-

Lo que quiere el sabio, lo busca en sí mismo; el vulgo lo busca en los demás.

-

No engañes a tu corazón con inútiles palabras que sólo demostrarían la escasez de tu inteligencia.

-

Quien se entrega a las doctrinas perniciosas, corre detrás de su propia perdición.

-

¿Nuestras vidas divergen? Inútil de seguir juntos por más tiempo.

-

No deseas que las cosas se hagan deprisa.

No te fijes en las pequeñas ventajas.

Desear que las cosas se hagan deprisa impide que se hagan bien.

Fijarse en las pequeñas ventajas impide realizar grandes empresas.

-

Si el alma no es dueña de sí misma, miramos sin ver, estamos a la escucha sin oír, comemos sin apreciar el sabor de las cosas.

#### EPÍCTETO:

Eres claramente en ti mismo una porción de la esencia de Dios,  
¿Porqué entonces desconoces tu doble nacimiento?

¿Porqué no reparas en tu procedencia?

¿Porqué no recuerdas cuando comes quién es el que come y a quién alimentas?

¿No sabes que nutres a lo divino y que mueves a lo divino?

Llevas a Dios contigo.

Los hombres se perturban no por las cosas que les suceden, sino por sus opiniones sobre las cosas que suceden.

-

El que sabe ceder a la necesidad, no duda en el secreto de la Divinidad.

-

Condúceme oh, Dios y tú destino, a donde esté ordenado por vosotros que yo vaya.  
Os seguiré gustoso, y si no quisiere por ser malo, aún así os seguiré de igual modo.

-

La verdadera libertad consiste en querer que las cosas sucedan no como se nos antoje, sino como suceden.

-

De todo lo que suceda, me corresponde aprovecharme.

-

No son las cosas lo que trastornan a las personas,  
sino los puntos de vista que éstas adoptan respecto a ellas.

-

No es la realidad lo que nos perturba sino nuestras ideas sobre la realidad.

#### JOHN DONNE:

Ningún hombre es una isla, ni está completo en si mismo, todo hombre es un trozo del continente, una parte de la totalidad. Si un pedazo de tierra fuera barrido por el mar, daría igual que pasara en Europa o en un promontorio o en la mansión de tus amigos o en la tuya propia. La muerte de cualquier hombre me empequeñece, porque estoy integrado en la humanidad, por eso no envíes a nadie a preguntar por quién doblan las campanas, porque doblan por ti.

#### WILLIAM BLAKE:

La imaginación es el mundo real y eterno del cual este universo vegetativo no es más que la sombra.....

el cuerpo eterno del hombre es la imaginación: que es Dios mismo, el cuerpo divino....

-

Ver un mundo en un grano de arena y un cielo en una flor silvestre, sostener la Infinitud en la palma de la mano y la Eternidad en una hora.

Hagas lo que hagas, esta vida es una ficción y está hecha de contradicción.

Abrir los mundos eternos, abrir los ojos inmortales del hombre, hacia un interior de mundos de pensamientos.

Yo estoy bajo la dirección de mensajeros del cielo de noche y de día.  
Pero la Naturaleza de estas cosas no es como algunos suponen, sin dificultades.  
Las tentaciones están a la derecha y a la izquierda .  
Más allá el mar del tiempo y el espacio brama y continua rápidamente.  
Aquél que no se mantiene recto hacia delante está perdido.  
Y si nuestras pisadas resbalan en arcilla, ¿qué podemos hacer sino temer y temblar?  
Pero si temblamos al hacer el dictado de nuestros ángeles, y temblamos ante nuestra tarea,  
si rehuimos las acciones espirituales debido a nuestros miedos y deseos naturales.....  
¿Quién puede describir el tormento de este estado?

Las cinco ventanas del alma en esta vida,  
distorsionan los cielos de polo polo,  
y nos enseñan a creer una mentira,  
que vemos con y no a través del ojo.

El hombre no posee un cuerpo distinto de su alma,  
pues el llamado cuerpo es una porción  
del alma discernida por los cinco sentidos,  
las entradas principales del alma en esta edad.

Si se limpiaran las puertas de la percepción, todo aparecería ante el hombre tal como es: infinito.

Un necio no ve el mismo árbol que un sabio.

El camino del exceso conduce al palacio de la sabiduría.

La eternidad está enamorada de las obras del tiempo.

Sin contrarios no hay progreso.

En el Cielo, el único arte de vivir es olvidar y perdonar.

Ningún pájaro vuela demasiado alto si se remonta con sus propias alas.

Las dichas fecundan, las penas dan a luz

Si las puertas de la percepción se limpiasen,  
todo aparecería al hombre tal como es: infinito

HERÁCLITO:

Cada vez fluyen aguas distintas para los que se bañan en los mismos ríos, y las almas surgen de la humedad.

-

Lo opuesto o enemigo es útil, y de las cosas distintas surge la más bella armonía. Todo es producto de la discordia.

-

Más vale apagar el orgullo que un incendio.

-

Juntad con lo incompleto lo que es completo, lo que se asemeja con lo diferente, lo que es armónico con lo disonante:  
de todas las cosas una y de una todas las cosas.

-

Morir del alma: transformarse en agua.

Morir del agua: transformarse en tierra.

Y es de la tierra que el agua surge, y del agua el alma.

-

La mucha erudición no instruye la sabiduría.

-

El pensamiento es una sacra enfermedad y un engaño a la vista.

-

La mejor virtud es la moderación, y la sabiduría es decir cosas verdaderas obrando de acuerdo a la naturaleza, conociéndola.

-

Tener suficiente con lo que a uno acontece y no precisar de riquezas es lo que mantiene a las ciudades en paz y concordia.

-

El hombre está más cerca de sí mismo cuando alcanza la seriedad de los niños cuando juegan.

-

Todo fluye. Todo cambia.

Nada permanece en reposo. Sólo el cambio perdura.

-

Los que están durmiendo viven cada uno en un mundo privado; los que están despiertos viven en el único gran mundo.

-

Los límites del alma no podrás alcanzarlos, cualquiera que sea el camino que tomes: tan profunda dimensión tiene.

-

Es propio de sabios reconocer que Todo es Uno.

-

El carácter es el destino.

-

El río en el que acabas de mojar tu pie, ya no existe.

Esas aguas se han convertido en esto, ahora son esto.

EMPÉDOCLES:

Dios es un círculo cuyo centro se halla en todas partes y cuya circunferencia no se halla en ningún lugar.

-

No podemos acercarnos a los dioses con nuestros ojos, o cogerlos con nuestras manos.

-

El que busca un sabio debe ser él mismo un sabio.

-

Feliz aquél que obtuvo la riqueza de los pensamientos de los dioses. Desdichado aquél a quien sólo le importan las opiniones oscuras sobre ellos.

EPICURO:

La cura en 4 partes:

No temas a Dios.

No te preocupes por la muerte.

Lo bueno es fácil de conseguir.

Lo terrible es fácil soportarlo.

-

De los deseos, unos son naturales y necesarios.

Otros, naturales y no necesarios.

Otros, ni naturales ni necesarios, sino nacidos de la vana opinión.

-

La muerte no es nada para nosotros.....No importa a vivos ni a muertos, porque para aquellos no es y éstos ya no son.

-

El sabio acepta su existir en medio de la civilización y disfruta de sus ventajas, pero sin apegarse a nada.

-

Nadie por ser joven vacile en filosofía ni por hallarse viejo de filosofar se fatigue.

Pues nadie está demasiado adelantado ni retardado para lo que concierne a la salud de su alma.

-

Incluso en sueños el sabio se mantendrá ecuánime.

-

La naturaleza nos enseña a considerar insignificantes las concesiones de la fortuna, a no valorarla en exceso.

Nos enseña también a aceptar con serenidad los bienes deparados por el azar y a mantenerlos firmes ante lo que parecen ser sus males.

Porque efímero es todo bien y todo mal estimado por el vulgo; y la sabiduría nada tiene que ver con la fortuna.

-

Retírate dentro de ti, sobretodo cuando necesites compañía.

-

Vana es la palabra de un filósofo que no cura ningún sufrimiento del hombre.

Pues tal como ningún provecho se saca de la medicina que no expulsa las enfermedades del cuerpo, ningún provecho se saca tampoco de la filosofía que no expulsa el sufrimiento de la mente.

-

La felicidad y la bienaventuranza no son proporcionales a la riqueza, la elevada posición social o al poder,  
sino a la ausencia de dolor, a los buenos sentimientos y a un estado mental que establezca los límites de acuerdo con la naturaleza.

ZORBA:

Porque verás, Dios es un gran señor. Y eso es lo que significa ser un señor:  
¡Perdonar!

-

¿Te has dado cuenta de que todo lo bueno de este mundo es obra del diablo?  
Las mujeres guapas, la primavera, los sabrosos asados, el vino.....¡El diablo los creó a todos!  
Dios hizo a los monjes, el ayuno, la manzanilla y las mujeres feas. ¡PUAJ!

-

No, no creo en nada, ¿cuántas veces he de decírtelo? No creo en nada ni en nadie, solamente en Zorba.

Y no porque Zorba sea mejor que los demás, ¡de ningún modo!. Él es una bestia también.

Pero creo en Zorba porque es el único que tengo en mi poder, el único que conozco, todos los demás son fantasmas.

Yo veo con los ojos de Zorba, escucho con sus oídos, con sus tripas digiero.

Todos los demás, te digo, son fantasmas.

Cuando yo muera, todo morirá.

-

El punto más alto que puede alcanzar un hombre no es el del saber, ni el de la virtud, ni el de la bondad, ni el de la victoria, sino algo mucho más valioso, más heróico y desesperado: el sagrado sentir de lo poético.

-un amigo de Zorba-

NERUDA:

Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos trayectos.

Quien no cambia de marca, no arriesga a vestir un color nuevo y no le habla a quien no conoce.

Muere lentamente quien hace de la televisión su gurú.

Muere lentamente quien evita una pasión, quien prefiere negro sobre blanco y los puntos sobre la "íes" a un remolino de emociones, justamente las que rescatan el brillo de los ojos, sonrisas de los bostezos, corazones a los tropiezos y sentimientos.

Muere lentamente quien no voltea la mesa cuando está infeliz en el trabajo, quien no arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien no se permite por lo menos, una vez en la vida, huir de los consejos sensatos.

Muere lentamente quien no viaja, quien no lee, quien no oye música, quien no encuentra gracia en sí mismo.

Muere lentamente quien destruye su amor propio, quien no se deja ayudar.

Muere lentamente quien pasa los días quejándose de su mala suerte o de la lluvia incesante.

Muere lentamente quien abandona un proyecto antes de iniciararlo, no preguntando de un asunto que desconoce o no respondiendo cuando le indagan sobre algo que sabe.

Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando siempre que estar vivo exige un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar.

Solamente la ardiente paciencia hará que conquistemos una espléndida felicidad.

EINSTEIN:

Hay dos maneras de vivir la existencia: una es pensar que nada es un milagro, y la otra es pensar que todo lo es.

-

Dios no juega a los dados. El azar es un camino que Dios toma cuando quiere viajar de incógnito.

-

La ciencia sin la religión se queda coja; la religión sin la ciencia se queda ciega.

-

No creo en la educación. Tú mismo debes ser tu único modelo, aunque este modelo sea espantoso.

-

La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa.

-

La diferencia entre genialidad y estupidez es que la genialidad tiene límites.

-

La mayoría de la gente se avergüenza de la ropa raída y de los muebles destrozados; pero más debería ruborizarse de las ideas andrajosas y de las filosofías desgastadas.

-

Quisiera conocer los pensamientos de Dios, lo demás son detalles.

-

Un ser humano es parte de un todo al que llamamos "Universo"; es una porción limitada en el tiempo y el espacio.

Pero él se experimenta a sí mismo, sus pensamientos, y sus sentimientos como algo separado del resto -una especie de ilusión óptica de su conciencia.

Esta ilusión es un tipo de prisión para nosotros, que nos restringe en nuestros deseos personales y afectos por unas personas cercanas a nosotros.

Nuestra labor es tratar de liberarnos de esta prisión para abarcar a toda criatura viviente y a toda la naturaleza en su belleza.

Nadie es capaz de lograr esto totalmente, pero el luchar por alcanzar esta experiencia, es en sí misma parte de la liberación y el fundamento para una seguridad interior.

-

No sucede nada hasta que se mueve algo.

-

Los grandes espíritus siempre han encontrado una violenta oposición por parte de mentes mediocres.

-

Lo más importante es no dejar de hacerse preguntas.

-

Los grandes espíritus siempre han encontrado una violenta oposición por parte de las mentes mediocres.

Estos últimos no pueden comprender que un hombre no se someta ciegamente a los prejuicios hereditarios, sino que utilice su inteligencia con honestidad y valor.

-

La mejor emoción de la que somos capaces es la emoción mística.

En ella está el germen de todo arte y de verdadera ciencia (...), el núcleo del verdadero sentimiento religioso.  
En este sentido, y únicamente en este sentido, me incluyo entre los hombres profundamente religiosos.

PARACELSO:

Las Siete Reglas de Paracelso

1.- Lo primero es mejorar la salud.

Para ello hay que respirar con la mayor frecuencia posible, honda y rítmica, llenando bien los pulmones, al aire libre o asomado a una ventana.

Beber diariamente en pequeños sorbos, dos litros de agua, comer muchas frutas, masticar los alimentos del modo más perfecto posible, evitar el alcohol, el tabaco y las medicinas, a menos que estuvieras por alguna causa grave sometido a un tratamiento.

Bañarte diariamente, es un hábito que debes a tu propia dignidad.

2.- Desterrar absolutamente de tu ánimo, por más motivos que existan, toda idea de pesimismo, rencor, odio, tedio, tristeza, venganza y pobreza.

Huir como de la peste de toda ocasión de tratar a personas maldicentes, viciosas, ruines, murmuradoras, indolentes, chismosas, vanidas, o vulgares e inferiores por natural bajezza de entendimiento o por tópicos sensualistas que forman la base de sus discursos u ocupaciones.

La observancia de esta regla es de importancia decisiva: se trata de cambiar la espiritual contextura de tu alma.

Es el único medio de cambiar tu destino, pues este depende de nuestros actos y pensamientos. El azar no existe.

3.- Haz todo el bien posible.

Auxilia a todo desgraciado siempre que puedas, pero jamás tengas debilidades por ninguna persona.

Debes cuidar tus propias energías y huir de todo sentimentalismo.

4.- Hay que olvidar toda ofensa, más aún: esfuérzate por pensar bien del mayor enemigo.

Tu alma es un templo que no debe ser jamás profanado por el odio.

Todos los grandes seres se han dejado guiar por esa suave voz interior, pero no te hablara así de pronto, tienes que prepararte por un tiempo; destruir las superpuestas capas de viejos hábitos, pensamientos y errores que pesan sobre tu espíritu, que es divino y perfecto en sí, pero impotente por lo imperfecto del vehículo que le ofreces hoy para manifestarse, la carne flaca.

5.- Debes recogerte todos los días en donde nadie pueda turbarte, siquiera por media hora, sentarte lo más cómodamente posible con los ojos medio entornados y no pensar en nada.

Esto fortifica enérgicamente el cerebro y el Espíritu y te pondrá en contacto con las buenas influencias.

En este estado de recogimiento y silencio, suelen ocurrírseños a veces luminosas ideas, susceptibles de cambiar toda una existencia.

Con el tiempo los problemas que se presentan serán resueltos victoriamente por una voz interior que te guiará en tales instantes de silencio, a solas con tu conciencia.

Ese es el daimon de que habla Sócrates.

6.- Debes guardar absoluto silencio de todos tus asuntos personales.

Abstenerse, como si hubieras jurado solemnemente, de referir a los demás, aun de tus más íntimos,

todo cuanto pienses, oigas, sepas, aprendas, sospeches o descubras.

Por un largo tiempo al menos debes ser como casa tapiada o jardín sellado.

Es regla de suma importancia.

7.- Jamás temas a los hombres ni te inspire sobresalto el día de mañana.

Ten tu alma fuerte y limpia y todo te saldrá bien.

Jamás te creas sólo ni débil, porque hay detrás de tí ejércitos poderosos, que no concibes ni en sueños.

Si elevas tu espíritu no habrá mal que pueda tocarte.

El único enemigo a quien debes temer es a tí mismo.

El miedo y desconfianza en el futuro son madres funestas de todos los fracasos, atraen las malas influencias y con ellas el desastre.  
Si estudias atentamente a las personas de buena suerte, veras que intuitivamente, observan gran parte de las reglas que anteceden.  
Muchas de las que muestran gran riqueza, muy cierto es que no son del todo buenas personas, en el sentido recto, pero poseen muchas virtudes que arriba se mencionan.  
Por otra parte, la riqueza no es sinónimo de dicha; puede ser uno de los factores que a ella conduce, por el poder que nos da para ejercer grandes y nobles obras.  
Pero la dicha más duradera sólo se consigue por otros caminos; allí donde nunca impera el antiguo Satán de la leyenda, cuyo verdadero nombre es el egoísmo.  
Jamás te quejes de nada, domina tus sentidos, huye tanto de la humildad como de la vanidad.  
La humildad te sustraerá fuerzas y la vanidad es tan nociva que es como si dijéramos: pecado mortal contra el Espíritu Santo

-

Dios ha plantado muchos secretos maravillosos en el hombre para que residan en él como semillas en la tierra.

-

Nuestra incertidumbre acerca de nosotros mismos se halla en la base de nuestra incertidumbre de todas las cosas.

#### KAFKA:

No es necesario que salgas de tu habitación. Quédate sentado a la mesa y escucha. Ni siquiera escuches, tan sólo espera.  
Ni siquiera esperes. Permanece tranquilo y solitario. El mundo se te ofrecerá libremente, sin máscaras.  
No hay elección. Se postrará extasiado a tus pies.

#### FACUNDO CABRAL:

Aprende del agua porque el agua es humilde y generosa con cualquiera.  
Aprende del agua que toma la forma de lo que la abriga: en el mar es ancha, angosta y rápida en el río, apretada en la copa, sin embargo, siendo blanda, labra la tierra.  
Aprende del agua que por graciosa se te escurre entre tus dedos, tan graciosa como la espiga que se somete a los caprichos del viento y se dobla hasta tocar con su punta la tierra, pero pasado el viento, la espiga recupera su erguida postura, mientras el roble, que por duro no se doblega, es quebrado por el viento.  
Sé blando como el agua para que el Señor pueda moverte graciosamente en cumplimiento de tu destino, y serás eterno como Él, porque sólo el que se deja trascender por lo trascendental será trascendente.

-

Cuando somos grandes en humildad, estamos más cerca de lo grande.

#### RABÍ L. KUSHNER:

Ya estás donde has de estar. No necesitas ir a ninguna otra parte. Siéntelo en la humedad de tu lengua.  
Percibe el llenado y vaciado de tus pulmones, en el parpadeo involuntario de tus ojos, justo unos 3 cms por detrás de tu esternón, donde late tu corazón.  
Ahí es donde reside "El lugar de Dios". Justo aquí, siempre. Y no lo sabíamos porque estábamos profundamente dormidos, aquí, en este mismo "lugar de Dios".

HENRY MILLER:

Comprendes, dijo Chaydem, pero su realidad se te escapa. Comprender no es nada. Has de mantener los ojos abiertos constantemente. Y para abrir los ojos, has de relajarte, sin tensión. No tengas miedo de caerte hacia atrás, hacia un abismo sin final. No hay nada en lo que caer. Estás en ello y fuera de ello, y un día, si persistes, lo serás. No te digo que lo vayas a conseguir, date cuenta porque no hay nada que poseer. ¡Tampoco tu has de ser poseído, reconócelo! Has de liberar tu ser. No hay ejercicios físicos ni espirituales que practicar. Todas estas cosas son como el incienso: despiertan un sentimiento de santidad. Y nosotros hemos de ser santos sin santidad. Hemos de ser totales, completos. Eso es ser santo. Cualquier otra clase de santidad es falsa, es una trampa, un engaño.

NAGARJUNA:

No existe la realidad en los sueños, pero mientras uno sueña, cree en la realidad de las cosas que ve en el sueño. Cuando despierta, reconoce la falsedad del sueño y se ríe de sí mismo. De la misma manera, en el estado soñador de la existencia encadenada, el hombre cree en cosas que no existen. Pero cuando haya encontrado el camino, entonces, en el momento de la iluminación, comprende que no existe ninguna realidad en estas cosas y se ríe de sí mismo.....El hombre, debido al estado soñador, resultado de la ignorancia, cree en la existencia de toda clase de cosas que no existen, como el yo y mío, masculino y femenino, etc.

-

No discriminas, ni reflejas, ni alteres, deja tan sólo que la mente se relaje, pues la mente no modulada es el teatro natural de lo no-nacido, el camino no-dual de la sabiduría trascendente.

H. INAYAT KHAN:

Cuando abro mis ojos al mundo exterior, me siento como una gota de agua en el océano, pero cuando cierro mis ojos y miro interiormente, veo el universo completo como una burbuja levantándose en el océano de mi corazón.

-

Conocí el bien y el mal, pecado y virtud, justicia e infamia; juzgué y fui juzgado, pasé por el nacimiento y la muerte, por la alegría y el dolor, el cielo y el infierno, y al fin reconocí que yo estoy en todo y todo está en mí.

-

La paciencia nunca se malgasta. La paciencia es un proceso por el cual detiene el alma hasta convertirse en algo precioso. Las almas que se hallan por encima de las limitaciones y las aflicciones del mundo, de la falsedad y el engaño del mundo, son las almas que han pasado por el proceso de la paciencia.

-

Dice el Brahmin, el primer gurú es la madre. El segundo gurú es el padre. Y el tercer gurú es el maestro.

Un alma que no se aproxima a la naturaleza se halla muy lejos de lo que se denomina espiritualidad.

Para ser espiritual es necesario comunicarse y especialmente comunicarse con la naturaleza.

Es necesario sentir la naturaleza.

-

"Escucha bien lo que voy a decirte: todo cuanto la mente puede concebir, existe. Si no existiera en el plano físico, existe en la esfera de la mente.

Así que nunca digas que no existe.

A quien te diga que no existe respóndele que existe en la esfera de la mente"

Y el niño se quedó impresionado con esto, y recuerda esta respuesta durante toda su vida.

-

La consideración es la mayor de todas las virtudes, pues todas las virtudes nacen de ella.

La veneración de Dios, la cortesía hacia los demás, el respeto por aquellos que lo merecen,

la bondad para con quienes son débiles y frágiles,

la simpatía para aquellos que la necesitan.....todas estas virtudes proceden de la consideración.

#### GREGORIO DE NYSSAN:

Todos los que están seriamente preocupados por la vida en el cielo deben conquistar el sueño, deben estar constantemente despiertos de espíritu, alejando, como a una especie de somnolencia, al estafador de almas y al destructor de la verdad.

Por somnolencia y sueño me refiero a esas fantasías de ensueño que están formadas por los que están sumergidos en las decepciones de esta vida: quiero decir los cargos públicos, el dinero, la influencia, la apariencia externa, la seducción del placer, el amor a la reputación y diversión, el honor y todas las demás cosas que, a través de algún tipo de ilusión, son buscadas vanamente por los que viven sin reflexión.

Porque todas estas cosas morirán con el flujo del tiempo; su existencia es mera apariencia; no son lo que creemos que son.

#### GERHARD DORN:

Del buscador iluminado: poco a poco, llegará a ver con su ojo mental numerosas chispas que brillarán más y más cada día...

y se convertirá en un gran fuego que hará que todas las cosas necesitadas por él sean conocidas para siempre....

Porque la vida, la luz de los hombres brilla dentro de nosotros, aunque sólo sea tenue. Está dentro de nosotros y no es de nosotros, sino de Él, al que pertenece, el que nos utiliza como su morada...Él ha implantado esa luz dentro de nosotros para que podamos ver....

Por lo tanto, la verdad se debe buscar, no en nuestro interior, sino en la imagen de Dios que tenemos dentro.

#### RABÍ Y. BEN YISRAEL:

....Cuando contemplo el mundo, no veo a Dios.

Veo árboles, de diversas clases, gente de todo tipo, casas, lagos, pollos y cosas así.

Al hacerlo, soy como los chiquillos que al jugar ven verdaderas figuras y no simplemente barro.

¿Dónde está Dios en todo esto? La pregunta es en sí misma engañosa.

Dios no está en esto. Dios es esto.

A. H. ALMA:

¿Para qué esperar? Exactamente, ¿Qué estás esperando? ¿Te va a dar alguien eso que siempre has estado esperando? ¿Llegará un tren desde el Cielo cargado de golosinas? Nada de lo que pueda sucederte podrá ser tan precioso como eso que eres ahora. Lo que te impide ser, estar presente, no es más que tus esperanzas futuras. El esperar algo que te haga ser diferente te hace dirigir tu atención hacia una fantasía futura. Pero eso es un espejismo, nunca llegarás ahí. El espejismo te impide ver la obviedad, el valor del ser.

Es una gran distorsión, una gran tergiversación de lo que te va a satisfacer. Cuando persigues el espejismo te estás rechazando a ti mismo.

KABIR:

¿Me estás buscando? Estoy sentado junto a ti, espalda contra espalda. No me encontrarás en los templos budistas, ni en los indios, ni en las sinagogas, ni en las catedrales, ni en las multitudes, ni en los cánticos, ni en las piernas forzadas en torno al cuello, ni en la comida vegetariana. Cuando me busques de verdad, me verás inmediatamente. Me encontrarás en la fracción más minúscula de tiempo. Kabir dice: "Estudiante, decidme, ¿qué es Dios? Es el aliento en el aliento.

BO LOZOFF:

Todas las grandes enseñanzas hacen hincapié unánimemente en que el universo, la paz, la sabiduría y el gozo se hallan en nuestro interior. No hemos de obtenerlos, desarrollarlos o alcanzarlos. Como el niño que se halla en un hermoso parque con los ojos cerrados, no nos es necesario imaginarnos árboles, flores, ciervos, pájaros o cielos. Sencillamente hemos de abrir nuestros ojos y darnos cuenta de que lo que ya está aquí, de quienes somos realmente....en cuanto dejemos de fingir nuestra pequeñez o nuestra poca santidad. Podría caracterizar casi cualquier práctica espiritual como simplemente "ser". Reconócelo y detenlo, reconócelo y detenlo, reconócelo y detenlo. Reconocer la miriada de formas bajo las cuales la limitación y el engaño se apoderan de nosotros, y ten el valor suficiente para detenerlas. Poco a poco, en nuestro interior el diamante empieza a relucir, los ojos se abren, surge la alborada y nos convertimos en lo que realmente somos. Tu eres Eso.

TAIZAN M. ROSHI:

Podemos decir que el propósito de la práctica es la ausencia de propósito alguno. Si tenemos un propósito, tendremos problemas. Establecemos toda clase de metas y nos esforzamos por conseguirlas. Pero lo sorprendente es que ;la meta está aquí mismo! Estamos en la línea de salida y, al mismo tiempo, hemos llegado ya a la línea de meta. En otras palabras: vivimos ya la vida de los Budas. Nos demos o no nos demos cuenta, tanto si somos principiantes como experimentados practicantes, somos intrínsecamente Budas. Sin embargo, hasta que lo vemos, sencillamente no somos capaces de aceptar el hecho.... Lo más importantes es olvidarte de ti mismo. Lo que la mayoría de seres hacemos es exactamente lo contrario: reforzamos el yo. Siempre soy "yo" el que hace algo. Éste es el problema. Nosotros mismos creamos esa separación. Cuando realmente te olvidas de ti mismo, ante tus narices se despliega un escenario muy distinto. La otra orilla se encuentra donde tu estás. Así que, por favor, por mucho que hayas practicado, céntrate en olvidarte de tí mismo.

RAMESH S. BALSEKAR:

No eres la mente. Es axiomático que el perceptor no puede ser lo percibido. Puedes percibir tu cuerpo, por lo tanto, no eres el cuerpo. Puedes percibir tus pensamientos, por lo tanto no eres la mente. Eso que no puede ser percibido ni concebido es lo que tú Eres. Si un individuo se considera iluminado, no lo está. La condición previa de la iluminación es que el yo individual autoidentificado haya sido aniquilado. Ningún yo individual, ningún fenómeno individual, se ha iluminado nunca. Cuando uno despierta de su existencia de ensueño, la persona desaparece, simultáneamente, con todos los demás fenómenos. La realización del ser no implica ningún esfuerzo. Lo que estás tratando de encontrar es lo que ya eres. La iluminación es el vacío total de la mente. No hay nada que puedas hacer para obtenerla. Cualquier esfuerzo que intentes solamente se convertirá en un obstáculo para llegar a ella. Pero si dejas esa inútil conceptualización, serás lo que eres, lo que siempre has sido. Ver la realidad no implica simplemente un cambio en la dirección de tu visión, sino un cambio en su mismo centro en el cual el propio espectador desaparece.

DOGEN:

Sólo tienes que pensar en este día y en esta hora. Sólo existe este día y esta hora.

-

Aquí y ahora, los demás no son yo.  
Yo no soy los demás.  
Si no practico no puedo comprender.  
No puedo estar en lo que otra persona hace.

-

Si no hay ego, no hay dualidad.  
Si no hay un yo y un los demás, hay dualidad.  
Si no hay yo, tampoco hay los demás.  
Esto es el no pensamiento.

-

En el dharma de Buda, la práctica y la comprensión son la misma cosa. Así, aun cuando uno esté concentrado en la práctica, se le dice que no debe anticipar la comprensión como algo aparte de la práctica, pues la práctica apunta directamente hacia la comprensión original. Puesto que la comprensión ya está en la práctica misma, la comprensión no tiene fin puesto que la práctica está en la comprensión. La práctica no tiene principio.

-

Me di cuenta con claridad de que la mente no es más que las montañas, los ríos y la inmensidad de la tierra, el sol, la luna y las estrellas.

-

La práctica es la Iluminación misma.

-

Si no puedes hallar la Verdad donde estás, ¿dónde esperas encontrarla? La Verdad no se halla muy lejos, es siempre presente. No es algo que haya que alcanzar porque ni uno solo de tus pasos te aleja de ella.

-

Hay una manera muy fácil de convertirse en un Buda: no hacer ningún mal, no sentir apego hacia la vida ni la muerte, sentir profunda empatía hacia todos los seres, respetar a los que están arriba, simpatizar con los de abajo, no sentir aversión ni deseo por nada, no pensar ni preocuparte... A este se le llama Buda. No busques en ninguna otra parte.

-

El Universo entero se desintegra en mil pedazos.  
En la gran muerte no hay ni cielo, ni tierra.  
Cuando cuerpo y mente han caído, sólo resta decir:  
la mente pasada no puede ser comprendida,  
la mente presente no puede ser comprendida,  
la mente futura no puede ser comprendida.

GANGAJI:

Para despertar no has de hacer nada, ¡Nada! ¿A que es lo último que esperabas? Este es el último lugar en el que hubieras mirado. Todo el mundo trata de hacer algo para despertar. Todo el mundo lee, emprende retiros, prácticas, para despertar. Si fuera tan complicado como para hacer algo, ello implicaría que te hallas separado de eso que está despierto. Y no estás separado de lo que está despierto. Tú eres Eso. No hagas nada. Ni siquiera "hagas". Quédate absolutamente quieto.

THICH NHAT HANH:

Según Buda, mi maestro, la vida sólo es aprensible en el aquí y ahora. El pasado ha desaparecido y el futuro aún no ha llegado. Sólo existe para mí un momento que vivir: el momento presente. Por esto, lo primero que he de hacer es volver al momento presente. Haciéndolo así, entro profundamente en contacto con la vida. Inhalo vida, exhalo vida. Cada paso que doy es vida.... Muchos de nosotros pensamos que la felicidad no es posible en el momento presente. La mayoría de nosotros cree que hay unos cuantos requisitos más que satisfacer antes de que podamos ser felices. Por eso somos absorvidos hacia el futuro siendo incapaces de estar presentes en el aquí y ahora. Por eso nos perdemos muchas de las maravillas de la vida. Si seguimos alejándonos hacia el futuro no podremos contactar con las múltiples maravillas que la vida nos ofrece ni podremos vivir en el momento presente en el que se produce la sanación, la transformación y el gozo.

MARK EPSTEIN:

La realización del Nirvana por parte del Buda fue, en realidad, descubrir aquello que había estado ahí todo el tiempo. Buda no se adentró en un nuevo territorio: vió las cosas tal y como eran. Lo que se extinguió fué únicamente la falsa visión del "yo". Lo que desde siempre había sido una fantasía, fué entendida como tal. Nada cambió excepto la perspectiva del observador. Cuando un potencial y asombrado seguidor le preguntó: "¿Qué te ha sucedido?" Buda tan sólo respondió: "He despertado" Tal y como reza un importante sutra Mahayana: "Si nuestra confusa subjetividad no nos lo impide, ésta, nuestra vida cotidiana es una actividad del Nirvana interior.

RINZAI:

Pareces no poder impedir que tu mente deje de correr por todas partes buscando algo.

Por eso el Patriarca dijo: ¡pobres gentes!

¡Usan la cabeza para buscar sus cabezas!

Ahora mismo has de dar la vuelta a tu luz y enfocarla hacia ti mismo sin buscar nada en otra parte.

Entonces comprenderás que, en cuerpo y mente, no eres diferente de los patriarcas y los budas....y que no queda nada por hacer.

-

La mente no tiene forma y ocupa las diez direcciones:

en el ojo se llama ver,

en el oído se llama oír,

en la nariz se llama oler,

en la boca sostiene conversaciones,

en la mano toma y sostienes,

en los pies corres y transporta.

Fundamentalmente es pura radiación dividida, se vuelca en las seis esferas armónicamente unidas de los sentidos.

Dado que la mente no existe, estés donde estés, estás emancipado.

ADYASHANTI:

¿Porqué tan pocos son libres?

Porque tratan de acomodar sus ideas, sus conceptos, sus creencias a sus mentes. Intentan concentrar su camino hacia el Cielo...

Pero la libertad tiene que ver con el estado natural,

con la espontánea expresión de ser sin conciencia del "yo".

Si deseas hallarla , date cuenta de que la idea misma de "alguien que controla" es un concepto creado por la mente.

¡Da un paso atrás hacia lo desconocido!

-

Sólo hay una verdad y mientras andes buscándola a través del bosque del buscar, cuida de no chocar contra un árbol.

Ese golpe en la cabeza puede que te recuerde que todo es Dios.

Eres como el morador de un bosque que busca el bosque.

¿Qué ha de hacer?

Escucha, amigo, como se cuartean las hojas bajo tus pies.

Es una invitación personal para que recuperes la cordura.

¿Has pensado alguna vez que estás buscando a Dios a través de sus ojos?

WILLIAM SEGAL:

"Estamos" aquí para despertar a quienes somos.

Para hacer la vida entera más poética, más sana, más viva, más armoniosa.

Para experimentar la verdad de todas las cosas.

Este momento....Este momento.....Este momento....

AJAHIN CHAD:

Buda nos enseñó que abandonáramos todo lo que careciera de una verdadera esencia.

Si lo dejas todo, descubrirás la verdad.

Si no lo haces, no. Así son las cosas.

Y cuando la sabiduría despierte en ti, verás la Verdad dondequieras que mires.

La Verdad es lo único que verás.

F. LUCILLE:

Primero tratamos de considerar nuestra naturaleza como si fuera un objeto. Luego comprendemos que ese intento está condenado al fracaso. Más adelante la contemplamos como una ausencia de objetos y, llegados a cierto punto, comprendemos que también esta búsqueda está destinada a fracasar. Finalmente nos descubrimos en un estado de no saber, un estado en el cual la mente ha agotado todas sus posibilidades y no tiene más lugares a donde ir. Alcanzamos la comprensión de que la mente no puede aprehender esta luminosa vivencia que supone la Iluminación....y nos aquietamos. Nos hemos de acostumbrar a ese no saber, habituarnos a esta nueva dimensión, para descubrir que no es un vacío. La silenciosa vivencia no es, meramente, una ausencia de pensamiento. Está viva. ¡Es la vida misma!

SCOTT MORRISON:

La vida es sólo ahora.  
El amor es sólo ahora.  
La verdad es sólo ahora.  
La sabiduría es ahora.  
La Iluminación, la realización del Ser-sólo ahora.  
El gozo es sólo ahora.  
La felicidad es sólo ahora.  
La libertad es sólo ahora.  
La paz absoluta es sólo ahora.  
Depende de ti.  
-

Es muy sencillo: tan sólo sé amable. En este instante

-

Iluminación es vivir sin un futuro, liberarse de la pretensión de seguridad. Sin un futuro, ¿a dónde ha ido el pasado? Es el final de lo conocido, y la interminable exploración de lo desconocido. Es el final de la lucha por ser alguien o algo. Es el final del buscar. Es el final de intentar convertirte en alguien. Es el final de tratar de agarrarte a algo. Es el final del intentar que suceda algo. O que no suceda. ¡Qué alivio!

JESÚS:

Sus discípulos dijeron: ¿Cuándo llegará el Reino? No llegará si no lo esperáis. No es cuestión de decir ¡Aquí está! o ¡Ahí lo tenéis! Mas bien, el Reino del Padre se extiende sobre la tierra, pero los hombres no lo ven.

-

El mandamiento más importante: Amar a Dios con toda tu alma, con todo tu cuerpo, con toda tu mente y al prójimo como a ti mismo.

-

Si los que gobiernan os dicen: "¿Veis? El reino está en los cielos", entonces los pájaros del cielo os procederán. Si os dicen: "Está en el mar", entonces los peces os precederán. Mas bien, el Reino está en vuestro interior y en vuestro exterior. Cuando lleguéis a conoceros a vosotros mismos, entonces lo hallaréis y descubriréis que sois los Hijos del Padre Viviente.

El espíritu es lo que cuenta, la carne vale poco.

De mil que me buscan, uno me encuentra.  
De mil que me encuentran, uno me sigue.  
De mil que me siguen, uno es mío.

Ninguno que después de poner su mano en el arado vuelve la vista atrás es digno de entrar en el reino de los Cielos.

Pues, ¿de qué le sirve al hombre ganar todo el mundo si él se pierde y se condena?

El que busca no debe dejar de buscar hasta encontrar lo deseado.  
Y cuando lo encuentre se estremecerá, y tras su estremecimiento se llenará de admiración y reinará sobre el universo.

El Cielo y la Tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán.

No entrarás en el Reino de los Cielos hasta que te conviertas en un niño.

CHÖGYAM TRUNGPA:

Por lo general, la gente interesada en el desarrollo espiritual piensa, en términos de importancia mental, en lo misterioso, elevado y profundo que hemos decidido aprender.  
Pero, sorprendentemente, lo profundo y lo trascendental ha de ser hallado en lo mundano.

LOSTER: (American beauty)

....Es duro volverse loco cuando hay tanta belleza en el mundo.  
A veces siento como si lo viera todo de golpe. Y es demasiado.  
Mi corazón se hincha como un globo a punto de estallar...  
Y entonces me acuerdo de relajarme y de no aferrarme a ella.  
Entonces fluye a través de mí como la lluvia y no puedo más que sentir gratitud por cada instante de una pequeña y estúpida vida.

PAICHANG:

No busques un Buda, no busques enseñanzas, no busques una comunidad.  
No busques la virtud, el conocimiento, la comprensión intelectual y cosas por el estilo.  
Y cuando desaparezcan los sentimientos de pureza y deshonra, no sigas aferrándote al no-buscar considerándolo lo correcto.  
No vivas en un punto final, ni anheles los cielos, ni temas los infiernos.  
Cuando ni libertad ni esclavitud te obstaculizan, a eso se le llama "la liberación de mente y cuerpo en todas partes".  
Un Buda es aquél que no busca. Al buscarlo, te alejas de Ello.  
El principio es el principio del no buscar. Cuando Lo buscas, Lo pierdes.  
Si te apegas al no buscar, ocurre lo mismo que al buscar.  
Si te apegas al no esforzarte, es lo mismo que el esforzarte.

JACK KORNFIELD:

Necesitamos recordar que aquí es adonde nos dirijimos,  
que cualquier práctica es, sencillamente,  
un medio para abrir nuestros corazones a lo que tenemos delante.  
Donde estamos es donde se encuentra verdaderamente el camino y la meta.

SENG T'SAN:

No sirve de nada buscar la verdad.  
Sólo has de dejar que los falsos modos de ver desaparezcan.  
No mores en la dualidad y cuídate de no buscar, porque en cuanto aparecen el "si" y el "no", la mente se pierde en la confusión.  
El dos surge del uno, pero no te apegues ni siquiera al uno, porque aunque la mente una sea conocida, la mirada de cosas es sin mácula.  
Sin mácula, sin cosas.

TRIPITAKA:

Todas las personas corrientes e insensatas se deleitan con los sentidos y sus objetos, se dejan impresionar por ellos y se aferran a ellos con verdadero ahínco.  
De ese modo se dejan arrastrar por la nada y no logran liberarse del nacer, de la vejez y de la muerte, del dolor, de la aflicción, de la pena, de la tristeza, de la desesperación. No consiguen liberarse del sufrimiento.  
Los discípulos instruidos y santificados, por el contrario, no se deleitan con los sentidos ni sus objetos, no se dejan impresionar por ellos ni se aferran a ellos y, en consecuencia, cesan sus ansias.  
La cesación del ansia conduce, sucesivamente, a la cesación del ansia por poseer, por llegar a ser, por nacer, conduce a la cesación de la angustia por la vejez y la muerte, el dolor, la aflicción, la pena, la tristeza y la desesperación; es decir, conduce a la cesación de toda esta masa de enfermedad. Por ello dicha cesación es el Nirvana.

SANKARA:

¿Quién es tu esposa?  
¿Quién es tu hijo?  
Los caminos de este mundo son, ciertamente, extraños.  
¿Quién eres tú?  
¿Cuándo has llegado?  
Vasta es tu ignorancia, querido amigo.  
Por lo tanto,  
reflexiona sobre todo esto y adora al Señor.  
-

Sólo podéis obtener una clara visión de la realidad a través de vuestros propios ojos: cuando los ha abierto la comprensión espiritual, nunca a través de los ojos de algún otro vidente. A través de nuestros propios ojos aprendemos cómo es la luna: ¿cómo podríamos aprender esto a través de los ojos de los demás?.

PLATÓN:

El amor es una grave enfermedad mental.

-

Se debe forzar a elevar el ojo del alma para mirar hacia lo que proporciona luz a todas las cosas, y, tras ver el Bien en sí, sirviéndose de éste como paradigma, organizar durante el resto de sus vidas el Estado, los particulares y así mismo.

-

La esencia misma del conocimiento es el auto-conocimiento, y con esto estoy de acuerdo con aquél que dedicó la inscripción "Conócete a ti mismo" en Delfos.

-

Quien inventó a Dios era un sabio.

-

Los espíritus vulgares no tienen destino.

-

Quien busca su propia felicidad, no la encuentra. Quien busca la felicidad de los demás, encuentra la suya.

-

Buscando el bien de los demás encontraremos el nuestro.

-

Invoquemos a la Divinidad que nos ha guiado hasta aquí antes de proseguir, con objeto de que nos conduzca en esta averiguación tan ardua y desacostumbrada hacia doctrinas verdaderas.

-

Ser vencido por el placer es el colmo de la ignorancia.

-

Pues la mayor grandeza de mi arte es que puedo probar si la mente está dando luz a una mera imagen, una impostura o un vástago real y auténtico.

-

El amor es el gozo de los buenos, la maravilla de los sabios, el asombro de los dioses.

-

Pues no hago más que tratar de persuadiros a todos, jóvenes y viejos por igual, de que no os preocupéis por vuestras personas o vuestras propiedades, sino que primero y principalmente os ocupéis de las mejoras del alma.

-

Cuando el alma regresa a sí misma y reflexiona, pasa a la región de cuanto es puro y eterno, Inmortal e invariable.

-

Las cosas bajas deben volver a encontrarse con las cosas altas, aunque en otro estado.

-

En el mundo del conocimiento, la última cosa que se percibe, y sólo con gran dificultad, es la forma esencial de la bondad (...) Sin haber tenido una visión de esta forma, nadie puede actuar con sabiduría, ni en su vida privada ni en los asuntos de Estado.

SOSAN:

El Gran Camino no es difícil para aquellos que no tienen preferencias. Cuando el amor y el odio se hallan ambos ausentes, todo se vuelve más nítido y manifiesto. Haz la más pequeña distinción, no obstante, y el cielo y la tierra se separarán infinitamente. Si deseas ver la Verdad, no tengas opiniones a favor o en contra de nada. Enfrentar lo que te agrada con lo que no te agrada es la enfermedad de la mente. Cuando no se entiende el significado profundo de cuanto acabo de decir, la paz esencial de la mente se perturba en vano.

-

El Camino es perfecto como un espacio inmenso donde nada falta ni nada se halla en exceso. Ciertamente, a causa de nuestra opción de aceptar o rechazar, no vemos la verdadera naturaleza de las cosas. No viva ni en el mañana de las cosas externas, ni en los sentimientos interiores de vacío. Serénate en la unidad de las cosas y dichas visiones erróneas desaparecerán por sí mismas. Cuando tratas de detener la actividad para alcanzar la pasividad, tu propio esfuerzo te llena de actividad. Mientras sigas permaneciendo en un extremo o en el otro, nunca conocerás la unidad.

M. L. HASKINS:

Le dije a un hombre que se hallaba apostado a las puertas del año: "Dame una luz con la que pueda adentrarme con plena seguridad en lo desconocido". Y él me contestó: "Entra en la oscuridad y pon tu mano sobre la mano de Dios. Hacer esto te servirá mucho mejor que cualquier luz y te dará mayor seguridad que cualquier camino conocido".

M. SHABISTARI:

El no-ser es un espejo. El mundo, una imagen. Y el hombre es el ojo de la imagen en el que se oculta la persona. Tú eres el ojo de la imagen y la luz del ojo. ¿Quién ha visto alguna vez el ojo a través del cual se ven todas las cosas? El mundo se ha convertido en un hombre, y el hombre, en un mundo. No hay explicación más lúcida que ésta. Cuando observas con detenimiento el meollo de la cuestión, se ve enseguida: como un ojo que ve y como objeto visto.

EVAGELIOS APÓCRIFOS: -La Sabiduría de Sahin-

La sabiduría brilla con fuerza y nunca se apaga. Es fácilmente discernible por aquellos que la aman, y cuantos la buscan, la hallan. Se deja conocer con rapidez por cuantos desean conocerla. El hombre que se levanta temprano para partir en su búsqueda no se cansará, pues la encontrará sentada en el umbral de su puerta. Dejar todos nuestros pensamientos en sus manos es la forma perfecta de la prudencia, y permanecer en vela por su causa es el camino más corto hacia el sosiego de la mente, pues ella misma anda buscando a aquellos que son dignos de ella. En su trasiego diario aparece ante ellos en actitud afable, y en todos sus propósitos se encuentra con ellos a mitad de camino. El verdadero comienzo de la sabiduría es el deseo de aprender, y la preocupación por aprender significa amor hacia ella. El amor hacia ella implica el cumplimiento de sus leyes. El cumplimiento de sus leyes es una garantía de inmortalidad, y la inmortalidad acerca a los hombres a Dios. Así pues, el deseo de sabiduría conduce a una estatua regia.

**VEDAS:**

Del modo que os concibáis, así devendréis.

-

El domino de la pasiones y de los sentidos exteriores del cuerpo y las buenas acciones, son indispensables para acercarse a Dios.

-

Quien tiene fe en el Ser Supremo omnipresente puede comer todo lo que existe.

-

En el principio no había existencia ni inexistencia.

Todo este mundo era energía sin manifestarse.

El ser único respiraba sin respiración, por su propio poder. Nada más existía.

Rig Veda

El deseo es la primera joya de la mente.

Rig Veda

Si había algo en el aire, si había algo en el viento,  
si había algo en los árboles o arbustos que podía ser pronunciado  
y en un tiempo fue oído por los animales,  
que este Conocimiento Sagrado nos sea devuelto otra vez.

Atharveda

Condúceme, oh Pusán, hasta alguien que sepa, que pueda correctamente instruirnos  
y decirnos: he aquí el Camino.

Veda, 6-54

Huí de la juventud como quien huye de una tormenta en plena montaña.  
En ella me encontraba cargando con un destino con el que estaba en pleno  
desacuerdo, aprisionado por deberes  
y responsabilidades propias de adultos ya casi extinguidos, en las últimas fases  
de unas vidas consumidas por la indignación y el malestar con lo vivido.  
Sí, para mí la adolescencia y la juventud no fue más que un posar de prisionero.  
Salir de ella, con tal urgencia y vehemencia, cegó mi corazón y mi esperanza  
cayendo así en el falso e hipnotizador amor.  
Ese amor que se abraza como refugio. Esa supuesta liberación, reflejo de la  
huida, no fue más que otra caída en la ciénaga de lo tenebroso y la locura.  
Y aunque en ello también hubo cabida para la alegría, lo inmortal y lo sublime,  
no fueron más que contados paréntesis. Al fin pude volver a salir, y tras esa  
aparente victoria se abre ante mí los cielos engalanadamente abiertos y los  
campos acaloradamente despejados. También estos cielos y estos campos tienen sus  
nubes y sus incendios. Pero ya mi corazón palpitá en toda su magnitud y mi  
mirada no topa con muros ni alambradas ni murallas.

**RABÍ NACHAMAN:**

Cuando meditas y expresas tus pensamientos espontáneos a Dios, tu puedes merecer  
la anulación de todo deseo y hábito maligno. Entonces serás capaz de anular tu  
ser físico completo y entonces quedar incluido en tu raíz....

Ve allí y medita, limpiando tu corazón y tu mente de todo asunto mundial.

Serás entonces merecedor de lograr un aspecto real y verdadero de la  
autoanulación. Meditando en la noche y en un lugar aislado, usa la mayor  
cantidad de oraciones y pensamientos hasta que anules un deseo o un impulso.  
Entonces sigue meditando para anular otro impulso y deseo.....continúa de esta  
forma hasta que logres anular todo. Si persiste alguna traza de ego, trabaja  
hasta anularlo. Continúa hasta que nada quede. Si tú eres merecedor de tal  
anulación, entonces tu alma será incluida en su raíz y origen, que es Dios, la  
existencia necesaria.

Todo el mundo será entonces incluido en esta Raíz junto con tu alma.

RABÍ YEHUDA L. ASHLAG:

El Creador es en sí mismo lo conocido, el conocedor y el conocimiento. Su conocimiento no consiste en el hecho de que Él dirige sus pensamientos hacia objetos externos a Él, puesto que en el comprenderse y conocerse a sí mismo, Él comprende y conoce todo lo que existe. No existe nada que no esté unido a Él y que Él no encuentre en su propia sustancia. Él es el arquetipo de todo lo que existe y todas las cosas están en Él en su forma más pura y perfecta. En esta forma, la percepción de todas las criaturas consiste en el soporte que las une al origen primario de su existencia, y ellas caen y se hunden de esa posición alta y perfecta en proporción a su separación de Él.

SHAGIG DE BALKH:

Existen tres cosas que un hombre debe practicar: la primera es que con tu mente, tu lengua y tus actos declares que Dios es Uno y entonces, habiendo declarado a Él como Uno y habiendo declarado que nadie te beneficia o daña a ti excepto Él, tú dediques todos tus actos únicamente a Él. Si realizas aunque sea un sólo acto para el beneficio de otro que no sea Él, tu pensamiento y tu acción serán conceptos, porque el motivo para actuar para el beneficio de otro debe ser o la esperanza o el miedo; y cuando actúas por la esperanza o el miedo de otro que no sea Dios, que es el señor y sostén de todas las cosas, tú has adoptado otro dios para honrar y venerar. Lo segundo es que mientras tú hables y actúes en la creencia sincera de que no existe otro Dios excepto Él, debes confiar en Él más que en el mundo del dinero, del tío, de tu padre o madre o cualquiera que viva sobre la faz de la tierra. Tercero, cuando hayas establecido que estas dos cosas, a saber, creencia sincera en la unidad de Dios y fe en Él, estás obligado a satisfacerte con Él y no enojarte con cualquier cosa que te mortifique. ¡Cuidado con el enojo! Deja que tu corazón esté siempre con Él y que no se aleje de Él en ningún instante.

FAN DE I PING:

....¡Ja, Ja, Ja!!! ¿Porqué no me lo dijo antes? Yo no he encontrado el Tao, sino que de repente me he dado cuenta de que nunca lo había perdido. Aquellas nubes carmesí del amanecer, aquella luz brillante del mediodía, el curso de las estaciones, el derretirse y evaporarse de la luna.... todo eso no son funciones majestuosas o símbolos propicios de lo que se esconde detrás. Son el Tao. Nacer, respirar, comer, beber, caminar, sentarse, despertar, dormir, vivir, morir.....hacer todo eso es seguir el Tao. Cuando aprendes a tomar las cosas como vienen, sin preocuparte con pensamientos de alegría y tristeza, no llevando una túnica con forros o si ellos porque es la moda, sino porque la naturaleza dicta el cambio, recogiendo setas o piñones no por el gusto, sino porque hay que contener el hambre, no agitando nunca la mano o el pie para hacer más de lo que requiere la necesidad pasajera, dejándote llevar sin pensar en el deseo de que algo sea distinto a lo que es.....entonces eres una sola cosa con las nieblas del valle, las nubes flotantes. Has alcanzado el Tao, has renacido inmortal. Es una broma pasarse años buscando lo que nunca se perdió.

WEI-SHIN:

Antes de que un hombre estudie Zen, para él las montañas son montañas y las aguas son aguas. Despues de que intuye la verdad del Zen mediante la instrucción de un buen maestro, las montañas no son para él montañas y las aguas no son aguas. Mas luego de esto, cuando alcanza realmente la morada del descanso, las montañas son otra vez montañas y las aguas son aguas.

EL MAGGID DE MEZRICHER:

...Pero para penetrar en el Universo del Pensamiento en donde todo es lo mismo, debes abandonar tu ego y olvidar todos tus problemas.  
Tú no puedes alcanzar este nivel si te apegas a las cosas físicas y mundanas. Porque entonces, estás ligado a la división entre lo bueno y lo maligno, aquello que está incluido en los siete días de la Creación.  
¿Cómo entonces puedes aproximarte a un estado que se encuentra más allá del tiempo, en el cual reina la absoluta unidad?  
Más aún, si tú te consideras como "algo" y solicitas satisfacer tus propias necesidades, entonces Dios no puede vestirse a Sí Mismo en ti.  
Dios es infinito y ningún recipiente lo puede contener de ninguna manera, excepto cuando una persona se hace a sí mismo como Nada.

REGLA DE ORO Y COMÚN EN TODAS LAS RELIGIONES:

Brahmanismo: Ésta es la suma del deber: no hagáis a otros aquello que os causaría dolor si os lo hiciesen a vosotros. Mahabharata, 5, 1517

Budismo: No debéis herir a los demás con actos que a vosotros podrían resultaros hirientes. Udana Varga, 5, 18

Confucianismo: ¿Existe una máxima que debería ponerse en práctica a lo largo de toda la existencia?

Sí, y no es otra que la del amor benigno: no hagáis a los demás lo que no querrías que os hiciesen a vosotros. Anacletas, 15, 2, 3

Taoísmo: Considerad el bien de vuestro prójimo como vuestro propio bien, y el dolor de vuestro prójimo como vuestro dolor. T'ai Shang Kan Yi Pien

Zoroastrismo: Una naturaleza buena es sólo aquella capaz de no hacer al otro lo que no es bueno para sí. Dadistan-i-dinik, 94, 5

Judaísmo: Cuanto es aborrecible para vosotros, no lo hagáis a vuestro prójimo. Ésa es la ley fundamental. Todo lo demás es comentario. Talmud, Shabbat 31<sup>a</sup>

Cristianismo: Por tanto, todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos, porque ésta es la Ley y los Profetas. S. Mateo, 7, 12

Islam: Ninguno de vosotros será un creyente hasta que deseé para su hermano cuanto desea para sí mismo. Sunnah

GURDJIEFF:

Tal es la naturaleza del hombre:  
Por tu primer regalo, se postra.  
Por el segundo, te besa las manos.  
Por el tercero, te adulata.  
Por el cuarto, sólo inclina una vez la cabeza.  
Por el quinto, se torna demasiado familiar.  
Por el sexto, te insulta, y  
Por el séptimo, reclama que no se le dio suficiente.

No hay salida de ningún modo.....!!

Sin embargo, la hay, existe sólo una salida para tener fuera de mí, por así decirlo, un "factor regulador" del "nunca dormir".

Es decir, un factor que siempre haría que me acordara, en mi estado común ordinario, de "recordarme a mí mismo".

¡¡¡Un nuevo pensamiento!! ¡¡tan simple!! ¡¡¡una analogía universal!!¡¡aquí también está Dios!! ¡¡de nuevo Dios!!

Sólo Él está en todas partes y todo está conectado con Él. ¡¡Yo soy un hombre creado por Él a su imagen y semejanza!!

Porque Él es Dios y por lo tanto, yo también tengo en mí todas las posibilidades e imposibilidades que Él tiene.

La diferencia entre Él y yo debe darse únicamente en escala.

Porque Él es Dios de todas las presencias en el Universo se concluye que yo también debo ser Dios de alguna clase de presencia en mi escala.

¡¡¡Él es Dios y yo soy Dios!! Él es Dios de todo el mundo y también de mi mundo exterior.

Yo soy Dios también, aunque sólo sea de mi mundo interior. ¡¡Él es Dios y yo soy Dios!!

Para todo y todas las cosas tenemos las mismas posibilidades e imposibilidades. Todo lo que sea posible o imposible en la esfera de su mundo será posible o imposible en la esfera de mi pequeño mundo.

-

Las 5 tendencias de la verdadera conciencia:

1º Tener en el transcurso de la existencia ordinaria todo lo que es realmente indispensable y satisfactorio para el cuerpo planetario.

2º Tener constantemente en sí mismo una necesidad instintiva inextinguible de perfeccionamiento, en el sentido de ser.

3º Esforzarse conscientemente por conocer siempre más a fondo las leyes de la creación del mundo y de la existencia del mundo.

4º Pagar desde el comienzo y cuanto antes por la llegada al mundo y por su individualidad, a fin de ser libre.

5º Siempre ayudar a nuestros semejantes, así como a los seres de otras formas, con miras a su perfeccionamiento acelerado hasta el grado de autoindividualidad.

-

Con el propósito de adquirir en el consciente la función de verdadera

Conciencia, hay que transmutar en sí mismo las cinco tendencias siguientes:

1º Tener durante la existencia ordinaria todo lo que es realmente indispensable y satisfactorio para el cuerpo físico.

2º Tener constantemente en sí mismo una necesidad instintiva inextinguible de perfeccionamiento, en el sentido del ser.

3º Esforzarse conscientemente por conocer siempre más a fondo las leyes de la creación del mundo y de la existencia del mundo.

4º Pagar desde el comienzo y cuanto antes por la llegada al mundo y por la individualidad a fin de ser libre.

5º Siempre ayudar a sus semejantes y a los seres de otras formas, con miras a su perfeccionamiento acelerado hasta el grado de autoindividualidad.

-

Hay varios estados de conciencia:

El sueño.

El estado despierto.

La Consciencia de Sí.

Es el momento en que un hombre se da cuenta tanto de sí mismo como de su "máquina".

(El hombre posee tres máquinas: esencia, personalidad y cuerpo físico).

Se ve tanto el "yo" como el "aquí". el enojo como el yo que está enojado.

Cuando nos damos completa cuenta, y constantemente, del "yo" y de lo que está sucediendo y de cuál "yo" se trata,

nos volvemos conscientes de sí mismo.

Se debe observar a la "máquina" cuando está activa.

Hay más estados más allá del de Consciencia de Sí.

Los puntos de partida de la Observación de Sí son:

-que no somos uno.

-que no tenemos control sobre nosotros mismos.

-que no controlamos nuestros propios mecanismos.

-que no nos recordamos a nosotros mismos.

Sin lucha no hay progreso ni resultado. Toda ruptura de hábito produce un cambio en la "máquina".

OUSPENSKY:

Ante todo el hombre debe darse cuenta que él no es uno, que es muchos. No tiene un "yo" único, permanente e inmutable. Cambia constantemente.

Un momento es una persona y en el momento siguiente es otra, poco después una tercera, y así sucesivamente, casi sin término.

Lo que crea en el hombre la ilusión de su unidad o de su integridad es por una parte la sensación de tener cuerpo físico y por otra parte su nombre, que en general no cambia, y por último, cierto número de hábitos mecánicos implantados en él por la educación, o adquiridos por imitación.

Al tener siempre las mismas sensaciones físicas, al oírse llamar siempre por el mismo nombre, y al hallar en sí los hábitos e inclinaciones que siempre ha conocido, se imagina permanecer en él mismo. En realidad no existe unidad en el hombre, no hay un centro único de comando, ni un "yo" permanente.

El esquema general del hombre es como un círculo subdividido en múltiples "yo's". Cada idea, cada sensación, cada sentimiento, cada deseo, cada "yo amo" o "yo no amo", es un "yo". Estos "yo" no están ligados entre sí, no están coordinados de modo alguno. Cada uno de ellos depende de los cambios de circunstancias exteriores y de los cambios de impresiones. Tal "yo" sigue automáticamente a tal otro, y algunos aparecen siempre acompañados de otros, pero no hay en ello ni orden ni sistema.

Algunos grupos de "yo's" tienen entre sí lazos naturales (...) Los lazos de cierto grupo de "yo's" están constituidos únicamente por asociaciones accidentales, recuerdos fortuitos o semejanzas perfectamente imaginarias. Cada uno de esos "yo's" representa, en un momento dado, más que una ínfima parte de nuestras funciones, pero cada uno de ellos cree representar el todo. Cuando el hombre dice yo, se tiene la impresión que habla de él en su totalidad, pero en realidad, hasta cuando cree que es así, no es sino un pensamiento pasajero. Una hora después puede haberlo olvidado completamente y expresar con la misma convicción exactamente una opinión, un punto de vista o intereses opuesto. Lo peor es que el hombre no recuerda tal cosa.

Mayormente da crédito al último "yo" que ha expresado mientras éste dure, hasta que un "yo" sin precedente asome u opine con más fuerza.

El Todo del hombre no se expresa jamás, porque no existe como tal, salvo físicamente como una cosa, y en abstracto como un concepto.

El hombre no tiene un "yo" individual, tiene centenares y millares de "yo's" separados. El hombre es una pluralidad.

La alternancia de los "yo's" son comandados por las influencias exteriores accidentales. El calor, el sol, el buen tiempo....llaman a todo un grupo de "yo's"; la lluvia, el frío,....llaman a otro grupo, a otros sentimientos, a otras acciones. El hombre vive siempre en su último "yo".

Unos son más fuertes que otros, más persistentes que otros, pero no por su propia fuerza consciente.

Han sido creados por la fuerza de los accidentes, o por excitaciones mecánicas externas: la educación, la imitación, los últimos modismos, etc....dan nacimiento en la personalidad del hombre a "yo's" muy fuertes que dominan series enteras de otros "yo's" más débiles.

CUARTO CAMINO: (Resumido en 5 conferencias)

1<sup>a</sup> CONFERENCIA:

- Estudiar al hombre desde lo que puede llegar a ser. El hombre no es perfecto.
- Necesidad de esfuerzos propios y especiales con los que adquirir cualidades interiores.
- Está lleno de ideas falsas sobre sí mismo.
- El hombre nada puede hacer.
- Percatarse de que es una máquina es el inicio de hallar los medios para el trabajo sobre sí.:
  - Saber que no es uno, sino muchos.
  - No tiene un único "yo", sino legión.
  - Esta situación no se reconoce.
  - Iniciar el cambio dándose cuenta de la situación adquiriendo nuevas habilidades, capacidad de hacer, la unidad, ego permanente, conciencia y voluntad.
- Conciencia no es inteligencia solamente, es aprehensión de conocimiento interior, toma de conocimiento de sí mismo, de lo que se es.
- Si se le pregunta de si es consciente, en ese mismo instante creerá que sí, después olvidará esta experiencia. Será el recuerdo de una fuerte experiencia.
- La conciencia no es permanente, está presente o no lo está.
- La conciencia tiene grados: duración, frecuencia de aparición, de amplitud, de penetración de ser consciente.
- Esfuerzos y estudios especiales harán momentos de conciencia continua y controlable.
- Experimentar el estar aquí no va más allá de 2 segundos.
- Se concluye que no se es consciente de sí mismo, que esta ilusión de ser consciente de sí mismo es creada por la memoria y los procesos del pensamientos.
- Se pueden conocer 4 estados de conciencia:

- sueño
- vigilia
- conciencia de sí
- conciencia objetiva.

- Nos movemos en 2, casi con los mismos parámetros.
- La conciencia de sí el hombre se la atribuye pero sólo lo es a chispazos. No se tiene control, ni poder.
- ¿Es posible tornarse consciente?
- Con métodos adecuados y esfuerzos apropiados se podrá adquirir el control de la conciencia.
- Estudiar los obstáculos es un paso importante, ignorancia de nosotros mismos y convicción ilusoria de conocimiento de sí.
- Debe estudiarse como estudiar cualquier máquina, conocer sus piezas, sus funciones y condiciones adecuadas para un trabajo convenientemente realizado.
- La máquina tiene 7 funciones:

- 1- pensamiento
  - 2-sentimiento o emociones
  - 3-función instintiva, trabajo interno del organismo.
  - 4-función motriz, trabajo externo del organismo, movimiento en el espacio, etc.
  - 5-el sexo, función masculina o femenina.
  - 6-función emocional superior, en conciencia de sí.
  - 7-función intelectual superior, aparece en el estado de conciencia objetiva.
- 6 y 7 se conocen de modo indirecto, en forma de éxtasis, samadhi, etc
  - la 5 es una función tan veloz que se profundiza únicamente en entornos con una comprensión más elevada.
  - El estudio de sí empieza por las 4 primeras.

2<sup>a</sup> CONFERENCIA:

- De 4 estados posibles vivimos en 2 únicamente.
- El sueño es puramente subjetivo y pasivo.
- La vigilia aparece cuando se despierta, imaginamos ser conscientes.
- El sueño no desaparece cuando aparece la vigilia. Se añade una actitud crítica, es como las estrellas que se desvanecen a la salida del sol pero permanecen ahí.
- Sueño y vigilia conviven permanentemente. No se está despierto.
- Darse cuenta de estar dormido es estar en el camino del despertar, este darse cuenta inicia la lucha por la conciencia de sí y la conciencia objetiva.
- En la conciencia de sí se torna uno objetivo respecto a sí mismo.
- En la conciencia objetiva se entra en contacto con el mundo real y objetivo. Lo tenemos tan lejos que no podemos ni pensarlo.
- Para tener periodos largos de conciencia, sabiendo que no se producen por sí mismos, que apenas son resplandores, exige actos de voluntad que dependen del poder que se tenga sobre sí mismo.
- Conciencia y voluntad son casi la misma cosa.
- Obstáculos para el desarrollo de la Conciencia:
  - Pensar que ya se la tiene. -Trabajar ardua y prolongadamente.
  - Para un trabajo efectivo se necesitan unas escuelas especiales.
  - Sin escuela no hay evolución posible. La escuela exige presión.
  - Creer que se puede obtener algo por sí mismo es falaz.
  - No conocemos la Verdad, pero lo disimulamos.
  - Estudiar la mentira. El hombre no es auténtico y el estudio del hombre se realiza sobre una base falsa, irreal, difícilmente distinguible en el día a día.
  - Tenemos 2 partes, una real y una imaginaria, llamadas esencia y personalidad.
  - Esencia es lo propio, la personalidad es lo adquirido.
  - La esencia está en la base de la estructura física y psíquica del hombre.
  - La personalidad se ha aprendido de una manera u otra, consciente o inconscientemente, por imitación o por imaginación, gustos o desagrados.
  - Cuando la esencia domina sobre la personalidad, esta última pasa a ser útil, pero si es al revés, es catastrófico.
  - La personalidad es necesaria, pero si prevalece, asoman los problemas.
  - La vida actual favorece esta situación.
  - La esencia es debilitada por la presión que ejerce la personalidad ya que esta última se rebela a subordinarse a ella.
  - No nos conocemos y para lograrlo hay que observarse a sí mismo.
  - Hay que aprender a observarnos, empezando por las diferentes funciones, el sueño, etc.
  - Es difícil ser objetivo ante las propias observaciones. No podemos vernos como el que ve un fósil.
  - Estudiar y observar la mentira, la imaginación, la expresión de emociones negativas, la charla mecánica.
  - Son 4 obstáculos que evidencian la mecanicidad y la recaída permanente en el sueño.
  - El hombre se identifica con todo.
  - La consideración interna y la consideración externa son ambas motivo de profundo estudio y de observación persistente.
  - Para un mejor estudio la enseñanza divide al hombre en 7 niveles:
    - Hombre N° 1. Prevalecen el centro instintivo y el centro motor. Se le llama hombre físico.
    - Hombre N° 2. Prevalece el mundo emocional.
    - Hombre N° 3. Prevalece el mundo intelectual.
      - Estas tres categorías engloban al hombre corriente.
    - Hombre N° 4. Es un hombre producto de una cultura de Escuela. Destaca por el trabajo sobre sí. Adquiere un centro de gravedad permanente que hará que el trabajo interno sea lo más importante.
    - Hombre N° 5. Ha adquirido la unidad y es consciente de sí.
    - Hombre N° 6. Ha adquirido la conciencia objetiva.
    - Hombre N° 7. Ha alcanzado todo lo alcanzable, tiene un yo permanente y voluntad libre. Controla todos sus estados de conciencia y no pierde lo adquirido.

3<sup>a</sup> CONFERENCIA:

- La actividad de la máquina depende de impresiones interiores y exteriores.
- Los centros raramente trabajan como debieran lo que hace que ni los percibamos.
- Para estudiarnos y observarnos tendremos que estudiar la máquina en sus diversas y múltiples expresiones.
- La máquina trabaja muy por debajo de su nivel, no da todo su potencial.
- La máquina crea y desarrolla diferentes niveles de receptividad y acción.
- Para unas condiciones necesarias hay que comprender la situación, las dificultades y las posibilidades.
- Sentir un deseo profundo de salir de esta situación.
- Prepararse para lo que se estudia
- Tener buenas condiciones exteriores
- Tener una escuela.
- Interiormente el hombre no está liberado de la ley de accidente.
- No descartar el factor suerte.
- Para cambiar hay que saber que se vive bajo 2 influencias:
  - Influencias A, son creadas por la vida misma: placeres, ocio, salud, fortuna...
  - Influencias B, no son creadas por la vida, sino por las escuelas. Estas influencias son arrojadas a la vida y llegan a través de la ciencia, la filosofía, el arte....siempre mezcladas con las A. Si la atracción hacia este tipo de influencias es persistente y sin descanso, formarán una fuerza que genera un "centro magnético", que no es un centro al uso, sino un generador de interés salido de la esencia y enfocado hacia el trabajo sobre sí.
- El centro magnético (CM) pertenece a la personalidad, los otros 4 centros pertenecen a la esencia, vienen desde el nacimiento.
- Una vez formado el CM sirve para canalizar un interés fijado en encontrar una escuela, reconocerla y compartirla con otros interesados.
- De este modo las ideas y enseñanzas van sustituyendo al CM penetrando en la personalidad y, con el tiempo, en la esencia. Desde este punto empezará a absorber las influencias C, que en cierto modo te liberan de la ley de accidente.
- El trabajo de escuela usa 3 líneas:
  - Sobre uno mismo. Iniciativa sobre uno mismo.
  - Con otras personas de la escuela.
  - Hace lo que se le indica y lo que se le dice.
  - Por y para la escuela. No actuar en contra de la escuela.
- Trabajar sobre estas 3 líneas evita el dormirse.
- Los centros son independientes, similares a discos de vinilo en donde todo se registra. Pueden ser profundas, superficiales, fugaces.... todo queda ahí plasmado. Igualmente todas nuestras acciones, pensamientos, palabras....acuden y se relacionan entre sí para comprenderlas. Somos los surcos en gran medida, por asociaciones e impresiones relacionados entre sí. Cuanto más consciente se es, más profundos se forman los surcos. En el sueño los surcos son muy superficiales e inanes, no se ve, no se oye. Uno no está en el mundo.
- El papel de la memoria es destacable en los centros.

#### 4<sup>a</sup> CONFERENCIA:

- Centro instintivo (Cins) Parte inferior del tronco y espalda.
- Centro motor. (Cmo) Parte inferior de tronco y espalda.
- Centro emocional. (Cem) Ubicado en el tórax.
- Centro intelectual. (Cint) Ubicado en la cabeza.
- Cada centro ocupa todo el cuerpo y penetra en todo el organismo.
- Cada centro posee un centro de gravedad.
- Los centros comparten puntos en común y poseen características peculiares.
- Una característica destacada es la velocidad con la que se expresan y muestran.
  - El más lento es el Cint, le siguen el Cmo y el Cins con similar velocidad y el más rápido es el Cem.
  - El sueño despierto trabaja a la velocidad real. La velocidad habitual en el "vivir" es el término medio del Cmo y el Cins.
  - 30.000 veces es la diferencia entre unos y otros. El Cem es 30.000 veces más veloz que Cmo y Cins, y éstos 30.000 más que el Cint.
  - Estas velocidades vienen dadas bajo criterios cósmicos.
  - Igualmente se aplica a los tiempos de expresión y de ejecución.
- Cada centro tiene su parte positiva y su parte negativa.
- Cabe destacar que el Cem tiene emociones positivas y negativas, agradables y desagradables.
  - La parte negativa no es natural, no existe como tal, es artificial, adquirida. Están basadas en emociones negativas instintivas ya que las desnaturaliza la imaginación y la identificación.
  - Los hechos externos y los procesos internos desencadenan reflejos internos que provocan sensaciones que se interpretan como emociones.
  - Las emociones positivas no son accesibles en un estado ordinario de conciencia. Exigen estados de conciencia más elevados.
  - Lo destacable es que las positivas pueden degenerar en negativas.
  - No podemos controlar las emociones negativas ya que dependen de la identificación, pero eliminado ésta, se elimina la negatividad que conllevaba. Lo asombroso es que las personan las adoren cuando no tienen credibilidad alguna. Son debilidad. Pueden destruirse sin perjuicios.
  - En nuestro estado "normal", no podemos tener emociones positivas y las negativas no existen sin la imaginación y la identificación.
- Hay sufrimientos instintivos que cohabitan con sufrimientos morales del Cem: penas, agravios, temores, etc, ligado al padecimiento generadas por las enfermedades, el dolor, ...estos sufrimientos no son emociones negativas. Desafortunadamente muchos viven absorbidos por las emociones negativas.
- Hay que acabar con el sufrimiento innecesario, cosa que se suele obviar recreándose en él. Son sufrimientos imaginarios.
- Hay personas que si le quitas el sufrimiento innecesario, desaparecen.
- Las emociones negativas, finalmente, son inventadas, llenas de emociones imaginarias.
- Las emociones son agradables o desagradables, no positivas ni negativas. Afortunadamente nada hay permanente.
- Para el trabajo sobre nosotros mismos usaremos la mejor herramienta posible: la mente. Pues podemos tener cierto control sobre el modo de pensar, construir pensamientos nuevos, atraer conciencia, ensayar a observarse.
- Observarse denota 3 hechos:
  - Que no nos recordamos a nosotros mismos.
  - Que la observación se hace difícil por el flujo incesante de pensamientos, imágenes...distayendo nuestra atención.
  - Que cuando empezamos a observarnos, la imaginación se desata.
- Todas las dificultades provienen de no recordarnos a nosotros mismos, para ello lucharemos contra los pensamientos e imaginación mecánicos.
- El Recuerdo de Sí es la solución, pero es un ejercicio difícil, pues no hay que identificarse con los resultados y los propios esfuerzos.
- No podemos tornarnos conscientes a nuestro antojo ya que no somos dueños de nuestros estados de conciencia. Si dominamos nuestros pensamientos podremos recordarnos por breves momentos, y viendo que no nos recordamos, que nadie puede, es lo que nos llevará a la Conciencia.
- Practicando el Recuerdo de Sí se produce la transformación alquímica unida a la observación de sí, la lucha contra la identificación y la imaginación.

## 5<sup>a</sup> CONFERENCIA:

- Trabajar en 2 líneas: saber y ser.
- Hay que pasar del saber relativo al saber del conocimiento de uno mismo.
- Saber y ser son opuestos. Desarrollar el ser debe ser diferente a desarrollar el saber.
- Una piedra, una planta, un hombre, existen distintamente.
- No existe el ser del hombre. Hay 7 grados o tipos de hombres (del 1 al 7). En cada grado hay subgrados. Cada segmento tiene diferentes influencias (A, B, C).
- Tienen centro magnético o no. Todo esto representa diferentes niveles de ser.
- Hay que desarrollar el ser y el saber al unísono, aunque sean independientes. Si uno prevalece sobre el otro, el desarrollo será erróneo.
- Saber no es comprensión ni poseer información.
- La comprensión es la media aritmética entre saber y ser.
- Dos hombres se comprenden si esa media aritmética se iguala.
- Comprensión sólo hay una, el resto es dispersión. La comprensión va en relación al Todo, si no, es dispersión.
- Esta es una razón y la otra es la necesidad de una escuela real. Escuela y cambio de ser llevan a la comprensión objetiva.
- Hay que trabajar sobre el ser: "No se puede comprender a los demás si no te comprendes a ti mismo".
- Se puede juzgar el saber de los demás, pero no su ser.

## ESTUDIO DE LOS CENTROS:

- Los 4 centros inferiores están divididos en positivo y negativo y además en 3 partes: mecánica (instintivo y motora), emocional e intelectual. Por lo que cada centro comporta 6 partes y esas 6 partes se subdividen en otras 3: mecánica, emocional e instintiva.
- La parte mecánica trabaja automáticamente, sin atención alguna. No piensa.
- El Cint, su parte mecánica registra recuerdos e impresiones. Habla permanente, frases estereotipadas, eslóganes. Llamado aparato formatorio, y a que todo se dualiza, con clichés automáticos. De aquí que surgen todas las teorías populares.
- La parte emocional del Cint exige plena atención pero sin esfuerzos: interés, pasión....
- La parte intelectual del Cint comporta la creatividad y la invención. No trabaja sin intención, pero hay que controlarla por la voluntad y el esfuerzo.
- El estudio de cada parte hay que afrontarlo desde la atención. Sin atención estamos en las partes mecánicas, con atención en forma de observación y reflexión en las partes emocionales. Con atención controlada, mantenida y con voluntad, en las partes intelectuales. Observar la atención, controlarla nos lleva a trabajar en las partes intelectuales de los centros.
- El más difícil de observar es la parte intelectual del Cint.
- En el Cemo, la parte mecánica es el humorismo barato, la broma continua, amar los espectáculos, el sentimentalismo, pertenecer a la masa, caer en emociones bajas.
- La parte emocional corresponde la religiosidad emocional, la estética y moralidad emocional, que en último caso puede llevar al despertar de la conciencia o, al contrario, en burla, crueldad, celos...
- La parte intelectual es ayudada por el resto de partes intelectuales de los demás centros y genera la creatividad artística.
- Sin el Cmot y el Cins esa creatividad surge en los sueños.
- Aquí se asienta el centro magnético.
- En el Cmot la parte mecánica es automática, todo lo instintivo le pertenece, como la imitación.
- La parte emocional es el placer por el movimiento, el amor a los deportes, los juegos.
- La afición a los deportes también se asienta en las partes motoras tanto del Cint y del Cemo.
- La parte intelectual inventa sus propios métodos en los trabajos físicos,

imita las voces a voluntad.

Cuando la atención ante cualquier actividad es máxima es porque entra en juego la parte intelectual del Cemo.

-El Cins permanece casi oculto. Únicamente podemos observar lo sensorial y emocional.

La parte mecánica son las sensaciones que no notamos pero que son la base del resto de sensaciones.

Corresponden los movimientos instintivos, todos los movimientos internos como la circulación de la sangre, la digestión, etc

La parte intelectual es como un cerebro detrás de todo el trabajo del organismo. Cerebros distintos al del Cint.

-El estudio de los centros requiere un grado de recuerdo de sí, ya que se necesita tiempo y claridad para hacerlo.

-El Recuerdo de uno mismo es un despertar parcial. Ningún trabajo sirve ni puede realizarse desde el sueño.