

2017

50 pasos hacia la unidad:
AYUDAS RÁPIDAS PARA PARA
VOLVER A CENTRARSE EN EL
AMOR



Guillermo -Willy- Casini
Caminante Willy en Facebook
01/06/2017

Serie de recomendaciones inspirada en la frase espontánea:

Para MEDITAR no hay que hacer nada,

pero para llegar a eso ...hay que “hacer “ mucho

Así es hermanos queridos, hace falta HACER con constancia y paciencia, durante mucho tiempo, sin esperar más que eso, que la gran fortuna de estar en el camino, de creerlo posible, de tener fe en nosotros mismos... aún sabiendo que la acción no es lo supremo... que lo supremo es el conocimiento directo del ser... y si bien todos ya somos “el ser” (y por supuesto, no podemos forzar el despertar)... lo que si necesitamos HACER Y MUCHO...es PERMITIR ese despertar... ¡ese RE-CONOCIMIENTO!

Necesitamos mucho amor, mucha dedicación, casi exclusiva... o al menos que sea prioridad en nuestras vidas... para alcanzar la libertad interior, esa apertura sincera y sin condiciones en que esa Presencia infinita comience a despertar... y avivarse en nuestros corazones.

Necesitamos hacer mucho espacio en nuestras mentes llenas de intereses personales, de creencias e ideas mal concebidas o adoptadas sin reflexión previa, para que se debilite la creencia en el ego y la separación... y el sol (que siempre está) vuelva a resplandecer a cielo abierto... entonces, recién entonces la mente se desengaña, gira sobre sí misma y comienza a mirar hacia adentro... a verse como es... a redescubrir su origen... y reconocerse como una proyección espontánea de la más pura y simple existencia ... de ese conocimiento supremo que tanto hemos escuchado hablar, que algunos llaman Dios, otros Conciencia, otros universo, o simplemente el eterno y luminoso SER... Aquello que está siempre aquí y ahora, como nuestra base o apoyo incondicional.

Cuando decimos YO SOY (sin agregarle nada, soy esto o aquello, simplemente yo soy) es cierto, decimos la mayor verdad que podemos expresar... BASTA CON SÓLO SER... pero hermanos queridos, nos hemos alejado mucho de esa inocencia original... nos hemos perdido demasiado, al punto de convertirnos en buscadores y seguidores de caminos inciertos, confundidos muchas veces por tantas opciones.

Hoy estamos muy lejos de casa y hay que HACER mucho para volver a Ella... NO HAY NADA MALO EN LA DUALIDAD (del buscador y lo buscado, del caminante y el camino) ¡siempre que ese camino conduzca a la UNIDAD!

Aquí les enumero unos ejemplos (algunos de los miles que podemos encontrar, de acuerdo a cada caso particular) de todo LO QUE NOS FALTARÍA HACER... para llegar a ese NO-HACER, A SÓLO SER SIN ESPERAR NADA... LIBRES DE EXPECTATIVAS... que sólo llega a nosotros a su debido tiempo, mediante mucha entrega, mucha introspección y sobre todo mucho muchísimo amor!



1 - HACER que la mente vuelva a enamorarse

y a depender sólo del corazón

El verdadero Yoga cuando es seguido con seriedad, cuando es sinceramente el mayor anhelo del corazón, desemboca en el hallazgo del maestro interior... Volver a descubrirlo y enamorarnos de esa esencia de verdad y paz, de vida interior que habíamos olvidado o dejado de lado, envueltos en nuestros propios asuntos... o mejor dicho los asuntos del ego... del mundo y la vida personal... ;) Pero ahora que lo encontramos debemos organizar más y más encuentros, esperar los momentos de intimidad para abrazarnos y simplemente dejar que nos transmita la vieja y siempre nueva experiencia del ser... pero no con palabras o más conceptos... sino con su sola presencia, viviendo juntos todos los momentos de la vida que nos sea posible, porque ya ni va a importar lo que diga o haga para nuestros adentros, sino lo que irradia ese ser, lo que es capaz de hacernos sentir nueva-mente... porque el propósito del yoga y la meditación es la libertad, la plenitud.... es que nuestra propia mente acabe de entregarse a la vida, al momento presente, y deje de temer ...y resistirse... que deje de sufrir en vano! 😊 Por eso se dice también que Yoga es el fin del miedo, porque la finalidad del ego en definitiva... en su última instancia... es liberarnos, es declararse incompetente para la vida, para el amor, para la libertad del corazón! 🙏❤️



2-HACER que el cuerpo-mente se armonice (yoga-taichí-reiki...)

para poder relajarse, concentrarse y aquietarse a voluntad

La relajación o aquietamiento de la mente está a un solo paso de ti, a un solo paso de tu respiración... En muchas escuelas de meditación se utiliza la respiración como un elemento sutil en el cual concentrarse para calmar la mente... porqué? Porque es un objeto sutil, tan sutil que la mente no puede darle forma... no puede concatenar a partir de él y no puede expandirse en su red de pensamientos almacenados... por lo tanto, se aburre y se calma...se aquieta y se calma... eso no quiere decir que YA estemos meditando... pero si que al menos podemos OBSERVAR, contemplar tranquilos este extraño (aunque habitual) mecanismo de la mente sin ser interrumpidos...

Otras escuelas utilizan los sagrados mantras (mantra yoga) o a pasar el rosario, cuenta a cuenta para lograr el mismo efecto... Ya sabemos ahora que existen herramientas para volver a nuestro centro y observar... y por ahí hemos de comenzar... ;) al principio por unos breves instantes... y más adelante, más y más... por ahora serán suficientes 10 minutos por día de meditación... porque nosotros mismos vamos a amar ese descanso, esa pausa mental, y a querer más y más... hasta que un día ... nos descubriremos asombrados MEDITANDO REAL-MENTE ¡!! ☺



3-HACER un hábito del sentarnos a contemplar el silencio interior, que está siempre aquí y ahora, sin más

HACER de esta práctica un deber para con nosotros mismos y a la vez un derecho personal, universal a relajarnos... La relajación es un derecho humano que nadie se puede negar... porque es tan vital como alimentarnos o tener donde habitar... permanecer en ese espacio donde abandonar el cuerpo y la mente con la seguridad de que todo va a estar bajo control... es la mejor herramienta para garantizarnos el equilibrio emocional necesario para vivir en el mundo de hoy!

Namasté!



4-HACER una vez por semana una meditación grupal

para fortalecer nuestra intención y contener cualquier ansiedad

Sin duda alguna este conocimiento no es intelectual sino que hay que experimentarlo, llevarlo en seguida a la acción consciente para que comience a despertar Porque ya está en nosotros ... Nos está esperando ... Una vez que le prestamos atención, se activa!

Por eso insisto con eso de que hacer mucho para que se vuelva natural y deje de ser un esfuerzo, para pasar a ser parte común en nuestras vidas, porque es algo que está en cada corazón... El sagrado silencio, la presencia divina, el ser de todos que al hacerlo consciente se hace cargo de la vida y la ilumina!

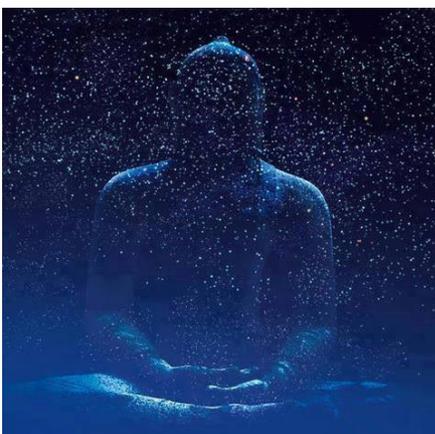


5-HACER esta práctica, yoga o comunión, al despertarnos y antes de ir a dormir, sin otra intención o expectativa que ser ahí

Es por eso que es tan beneficiosa la meditación nocturna, porque despeja la mente para descansar más profundamente ... De todas formas estos consejos son para aquellos de nosotros que todavía no comenzamos, si ya tienes una maestra o grupo sigue sus indicaciones ... El camino es uno, pero cada quien tiene su forma de caminarlo!

Decía mi primer maestra Indra Devi, que 10 minutos por día de sentarnos en silencio era todo lo que nos pedía... pero era una maestra de mucha experiencia y sabía que esos "benditos diez minutitos" iban a ser tan gratos para nosotros, que nosotros mismos íbamos a querer extenderlos cada vez más!!! 😊 Una genia realmente... en lugar de asustarnos con tiempos que pudieran parecer una carga o un gran esfuerzo, nos enseñó a tomarle el gustito de a poco... como todo en la vida!

Una buena medida a tomar es ir cambiando el hábito de ver TELEVISIÓN antes de dormir o leer una novela o debatir sobre un tema que pueda quedar inconcluso ... 😞 La función de la mente es "despachar" las líneas de pensamiento que hagan quedado pendiente y liberar el subconsciente de interrupciones... por eso, no pasará al estado de quietud o sueño profundo hasta terminarlo ... Como en televisión aparecen generalmente temas de actualidad, su tarea se hace más pesada y aunque termina agotándose, no estará del mismo modo o con la debida energía a la mañana siguiente... 😊 Una práctica "muleta" o ayuda transitoria que aconsejo es dormirmos centrados en la respiración, repitiendo "YO SOY"... es decir: "YO" al inhalar... y "SOY" al exhalar (cuidando de exhalar bien todo el aire, hasta del abdomen) 😊 Esto nos ayudará a tomar el sueño rápido y profundo, muy bueno también para esos días de insomnio... ❤️ Y al despertarnos, también respirar bien profundo y repetir 3 veces: GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS !!! ... Porqué? Sencillamente, porque YO SOY! 🙏💚



6-HACER que la atención, libre de todo objeto,

regrese una y otra vez al mar sin dejarse arrastrar por el oleaje

HACER que la atención se retraiga naturalmente hasta su origen ... Mudando la atención del ver y pensar... hacia el sentir y percibir... hacia el cielo interior! ❤️



7-HACER durante el día breves "recreos" para que la mente se acostumbre a retornar a su centro de forma natural, sin forzarla

HACIENDO que se abra el espacio entre pensamientos, la mente va reconociendo el trasfondo vacío y luminoso del que procede, y se acostumbra a descansar ahí... a reposar en su base existencial, hasta que sea llamada nueva-mente a la acción... Pero ya no es la misma mente agotada y contraída, sino un nuevo espacio más fresco, abierto y dispuesto al desafío!



8-HACER esto una y otra vez, hasta que ese estado de apertura y aceptación incondicional abarque toda nuestra actividad mental

La mente no está siempre predispuesta y hay que saber respetarla para no forzarla jamás... Sin embargo, también tenemos que observar que el pensamiento "es difícil" o "no estoy listo para eso" es una estrategia defensiva del ego, que teme desaparecer... 😊 Observar para la mente suena a "no hacer"... no se

conforma con sólo observar... pero cuando vamos comprobando que el estado de APERTURA (la aceptación incondicional de todo lo que aparece en la mente) es también una acción, que genera una notoria expansión, más espacio, más silencio, más libertad... la mente misma se convence y se rinde a la consciencia, al corazón! 😊 Decimos no reacción porque eso sería responder desde la memoria, desde lo personal, desde nuestros ocultos condicionamientos... y la observación es siempre una acción liberadora, nueva, fresca, relajada! ❤️ Sólo hay que darle tiempo, amor, paciencia, sin forzar ni desistir, la mente va aprendiendo a obedecer al Ser!



9-HACER pacientemente, sin reaccionar desde esa apertura interior, el reconocimiento de lo transitorio y lo permanente

La discriminación entre lo que es transitorio y permanente se va develando naturalmente sin esfuerzo ante la consciencia testigo... pensamientos pasan... sensaciones también... percepciones duran lo que un fenómeno a través de los sentidos... pero el observador... el testigo... la consciencia que presencia todo desapegadamente, sin dejarse llevar por las olas porque observa todo como un mismo océano... no pasa... no cambia... nunca desaparece! 😊 Recuerda cuando eras niño, era otra esa consciencia? Los pensamientos eran otros, el cuerpo y sus sensaciones, la percepción del mundo era otra... pero tu manera de atestiguar, tu capacidad de verlo todo y abrazarlo o soltarlo, siempre fue la misma... ahí hay que centrarse... en el trasfondo de toda apariencia, de todo lo impermanente!

10-HACER que la mente vaya soltando 1 a 1 sus objetos preferidos para que vuelva sobre si misma a replegarse en su fuente

Parece que volvemos un pasito para atrás, pero es un refuerzo por si nos estamos apurando un poco... es esencial la paciencia y la constancia en esto... el punto 8) no se completa de un día para otro... sino que lleva mucho tiempo de práctica... hasta que la mente realmente se sienta libre o vacía de condicionamientos.. sigo adelante pero los tiempos son de cada uno, no se apresuren... dense tiempo y recuerden siempre que estamos enfrentando la acumulación y el impulso de toda una vida de desatención 😊

No se puede cambiar esos hábitos de un día para otro... cuánto mas joven, más sencillo... cuanto más libre o desapegado, mejor... pero de todas formas se puede... volviendo siempre al camino, sin cansarse... porque vale la pena... vale la felicidad de reconocer nuestro verdadero ser detrás de las apariencias!



11-HACER que todo nuestro pensar, sentir y actuar sea coherente con nuestro anhelo ...

¡Que la meditación impregne toda nuestra vida!

Este que parece el paso más sencillo es el que más tiempo nos llevará... porque una vez reconocida ese espacio de silencio y amor infinito que tanto anhelábamos, comenzaremos a notar que todo en nuestra vida mundana conspira contra esa belleza o con permanecer allí, como lo que realmente somos... 😊 Tenemos que insistir con paciencia y constancia, y lo que es más importante sin resistencia, sin reaccionar... sin rechazar nada ni irnos por la tangente... es decir, sin violencia... hasta que cada hábito mal construido se vaya debilitando y desapareciendo gradualmente... y un día, al mirar hacia atrás... nos sorprenderemos de que ya no están ahí... de que ya no luchamos con la vida, de que estamos aprendiendo a danzar con ella!

Pensar, sentir y actuar son el conjunto que actividades que conforman la mente... La conciencia es aquello donde toda esa actividad es presenciada...

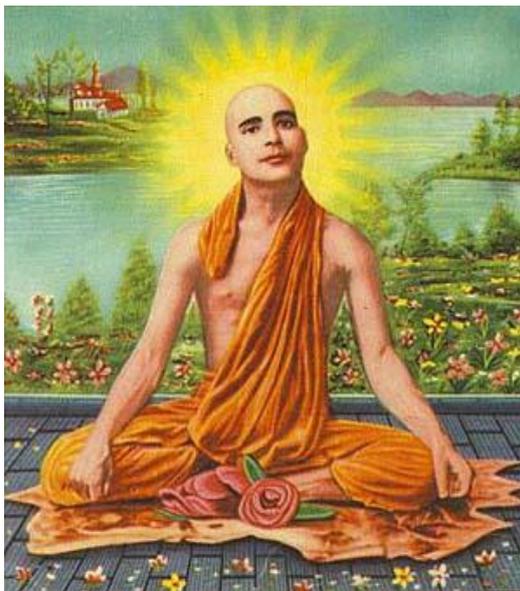
La mente depende de la conciencia y no al revés! 😊 El pensamiento es la mente... es más, no existe nada llamado mente más allá de un conjunto de pensamientos que forman el yo-mental o ego... La conciencia es el espacio en el que esos pensamientos, percepciones y sensaciones aparecen, perduran y se esfuman...pero nunca alteran el trasfondo infinito de la conciencia o presencia consciente! ❤️

El fin último de la meditación es reconocer esa presencia y realizarla como nuestra verdadera identidad!



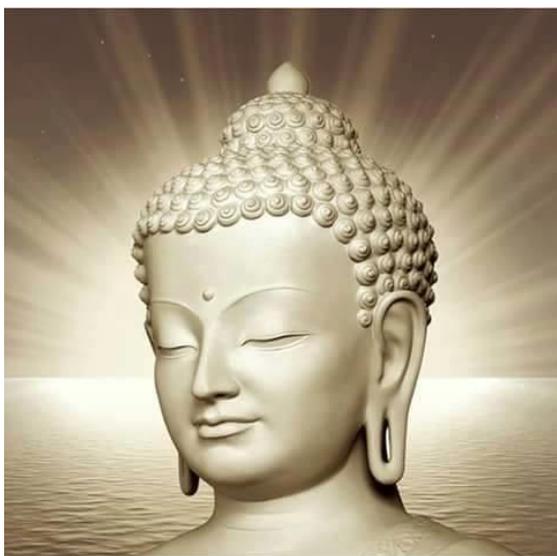
12-HACER esto con alegría hasta que la mente ame y disfrute el reposar en ese centro de paz y silencio después de cada excursión

Cada experiencia es un aprendizaje que surge del ser, apunta al ser y se disuelve en el ser... 😊 pero en esta etapa es importante volver a crear el hábito mental de "regresar a casa" después de cada acción, pensamiento o vivencia en la que tenga que exteriorizarse... Que vuelva mansamente al corazón a refugiarse en esa felicidad inherente que es propia de ese amor del alma .. y que sólo podemos hallar en el silencio y la quietud de nuestro verdadero ser!



13-HACER que la mente tome nota de que ella no es el CENTRO de referencia, el Yo, sino su proyección, su instrumento

El buda enseñó que no es necesario, que no hace falta creer o vislumbrar un yo supremo o único, porque en ausencia de separación quién habría para invocarlo? 😊 Es verdad, sólo lo nombramos como Sí mismo o Yo Soy para diferenciarlo del yo-pensamiento, pero llegado el caso (que llegará tarde o temprano, porque nuestro destino es despertar a nuestra divinidad) de estar en el ser... YA no es necesario!



14-HACER que se reconozca y establezca en ese Yo-testigo o estado de contemplación donde no es afectada por los cambios climáticos

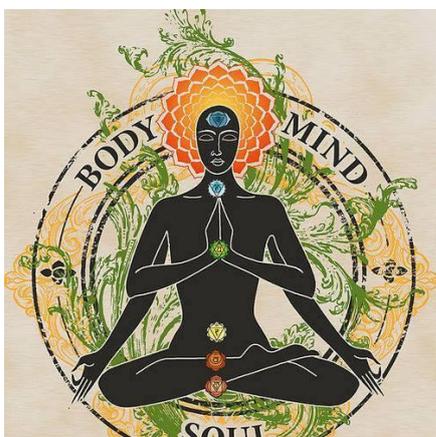
Cuando la mente, que es el refugio del yo separado o la imagen de si que fuimos creando en la memoria, se da cuenta que existe una realidad abrumadora detrás de ella, que es tanto mayor que ella que no puede ser otra que su YO, su sí mismo verdadero... la meditación comienza a dar sus frutos! 😊 Permaneciendo como el "testigo desapegado" se van abriendo y notando cada vez más espacios de claridad y paz, las relaciones se hacen menos conflictivas, las enseñanzas que antes nos parecían inentendibles comienzan a develarse una a una...

En pocas palabras, sin la bendita IMAGEN DE SI ocupando todo el espacio del corazón, es Dios o el absoluto impersonal mismo el que se expande... No es que tome por asalto ese lugar sagrado, es que siempre estuvo allí, tapado por imágenes o identidades superpuestas ... Este bendito ser impersonal, el cristo, el buda, el shiva inmanente y trascendente en nuestros corazones siempre estuvo y siempre estará porque no se trata de algo que simplemente "está ahí"... es definitivamente lo que ES... es nuestro SER REAL INMORTAL, INAMOVIBLE E INFINITO, PLENITUD DE AMOR, PAZ Y FELICIDAD!

15-HACER que mientras esté activa la mente explore, investigue y no se duerma en la superficie que vaya al fondo de las apariencias

Poco a poco tenemos que ir incorporando la meditación a la vida cotidiana, porque el estado que buscamos al meditar, el silencio o espacio de paz y quietud, es realmente nuestro ESTADO NATURAL, por eso paralelamente a haber incorporado una o dos prácticas diarias (recordar horario matinal y nocturno) tenemos que aprovechar cada pausa y cada experiencia para explorar, investigar la naturaleza de eso que tanto nos apasiona y todavía no alcanzamos a comprender... Que la atención no se quede en la primera impresión, sino que ahora que a aprendido a concentrarse, se fije en cada aspecto de la vida para llegar al corazón de cada experiencia! 😊 Es esencial que la mente pierda el miedo a perderse precisamente, a morir en el intento de meditar, porque pondrá más y más resistencia... un poco es natural al principio... pero luego se irá soltando y como decíamos, enamorando de esa paz hasta llegar al momento crucial en que se entregue totalmente ... y se reconozca ella misma como la CONCIENCIA inmortal e infinita, siempre vacía y abierta a todo lo que la vida nos traiga! ❤️ Pasado este punto, la meditación ya se habrá convertido en nuestro estado natural y entraremos allí espontáneamente cada vez que lo necesitemos! 😊 Se los aseguro!

Y que eso sea tan esencial como alimentarnos o ir a dormir y descansar ... La salud de la mente se expande al cuerpo y el carácter, llenándonos de alegría de vivir y librándonos de inseguridad y ansiedades!



16-HACER que los espacios de silencio se extiendan más y más, hasta que la dicha del sueño profundo prosiga en el estado despierto

El hecho de ir volviendo al estado de sueño profundo, el estado original o natural de plena conciencia, donde no hay objetos mentales pujando por acaparar la atención, no significa vivir dormido o en un estado de pasividad ... Sino dejar de vincular a esa PRESENCIA ETERNA E INFINITA que subsiste siempre con el cuerpo-mente... Darnos cuenta de que esta pura presencia es INDEPENDIENTE del cuerpo y sus estados mentales. Que esta presencia YA ES LIBRE POR DEFINICIÓN...

Y desde el momento en que ya no se considera rehén de este cuerpo-mente y comprende que NO DEPENDE DE ÉL...¡Recupera su poder, su paz y su felicidad insuperable!



17-HACER que apenas surjan pensamientos y percepciones no haya rechazo ni apego a ellos, seguir siendo luz, no un cazador de sombras

Hay mucha confusión con este punto, sobre todo al comenzar la práctica nos asustamos en cuanto vuelve la presión mental de deseos y proyecciones personales o las molestias del mundo exterior ... 😞 No debemos alterarnos, la tensión es el enemigo de la concentración ... Simplemente dejar que pasen por nuestro espacio de atención sin luchar con ellos, sin tratar de sacarlos a patadas, ni dejarnos llevar donde ellos quisieran... Como cuando viene un amigo inesperado con planes que no nos convencen, no lo despedimos ni nos vamos con él, lo recibimos y seguimos en lo nuestro y al notar nuestro desinterés se marchará por donde vino!

Cuando el conocimiento, que es natural y espontáneo en nosotros, deja de apuntar a “algo” en especial... lo alumbra todo! ❤️



18-HACER nuestra meditación pendular hacia adentro-al origen del pensamiento y hacia afuera-a la naturaleza de las percepciones

Así es hermanos, una vez que hemos conseguido establecernos en el CENTRO de consciencia, desde el cual podemos apreciar que todo lo que aparece, perdura y desaparece, no afecta nuestra esencia o quietud y hasta que no podamos simplemente sentarnos a disfrutar de sólo ser (que equivale a quedarnos quietos en la paz y el silencio del corazón) tenemos que dirigir todo movimiento o vibración hacia su FUENTE. 😊 Podemos hacerlo de dos maneras, o hacia el origen del pensamiento "yo", la meditación conocida como AUTOINDAGACIÓN cuya famosa pregunta "quién soy yo" no puede tener otra respuesta que el SILENCIO (YO SOY ESO QUE SOY) ... O hacia las percepciones, sensaciones y pensamientos, es decir al contenido de la CONCIENCIA que llamamos "mente" para explorar su verdadera naturaleza... Si lo hacemos seriamente no tardaremos en descubrir que todo objeto visto, oído, pensado, etc... es nada más que el VER, OIR, PENSAR, etc., es decir, son la misma CONCIENCIA en sus diferentes proyecciones o formas de autoconocerse.... Así vamos tomando consciencia poco a poco de que nuestra EXISTENCIA (y la del universo entero) no es más que la CONCIENCIA y que ambas en realidad (el ser interior y el universo exterior) son uno y el mismo SER... La presencia divina, el espacio de Dios, la realidad de la sagrada Vedanta o sencillamente el AMOR UNIVERSAL, la unidad perfecta de toda vida, consciencia y existencia. ❤️ Parece mucho pedir, pero nuestras meditaciones tienen que tener siempre ese destino, esa meta, para no perdernos en variantes o irnos por tangentes que podrían tenernos años o vidas dando vueltas! ❤️ Hasta que un día sobrevenga el VISLUMBRE (que sólo puede provenir de Dios, es decir, de ese trasfondo abrasador) una vez que nuestra entrega o fusión haya trascendido toda resistencia egoica, toda limitación mental preexistente. Y una vez obtenido ese "despertar" sólo se trata de volver ahí incesante-mente... entonces el camino es cada instante, la meta es el ahora y la realización del ser que nunca termina se hace cargo de toda nuestra vida, llenándola de dicha más allá de las experiencias que el cuerpo tenga que afrontar... Entonces si, podemos llegar a entender frases tan terminantes como esta:



19-HACER que la luz de la consciencia more en su estado natural es la meditación suprema, meta y camino nunca fueron dos

El reconocimiento de la unidad es lo esencial... MEDITACIÓN no es más que el nombre de nuestro verdadero ser una vez que ha reconocido su esencia... y a través de la permanencia en ese ESTADO NATURAL se ha unificado con Él... Por eso los sabios dicen: No medites, sé... No pienses en quién eres, sé tu ser! 😊 Y cosas por el estilo... que parecen incomprensibles, pero son sólo entendibles tras haber llegado a esta EXPERIENCIA, a esta PLENA VIVENCIA de que es el SER, UNA MISMA EXISTENCIA INSEPARABLE (a veces llamada dios, consciencia o cosmos) la que se está conociendo a sí misma en esta hermosa experiencia, "nuestra vida". ❤️ .Habiendo limpiado el espejo de la mente de opacidades y clarificado a través de la comprensión que es independiente de lo que refleja ...

Sólo resta vivirlo!! 😊 La meditación se expresa en cada nueva experiencia y la existencia comienza a mostrarnos su verdadero rostro ... SOMOS UNO... SOMOS ESO QUE TANTO ANHELAMOS... SOMOS ESE AMOR, ESA PAZ, ESA EXPANSIÓN O PLENITUD que intentábamos hallar en el mundo y que al no encontrarla nos llevaba a evadirnos de muchas maneras para no sufrir... el sufrimiento existe (como explicó Buda) ... pero es sólo el estar alejados de nosotros mismos! 😊 La meditación se expresa en cada nueva experiencia y la existencia comienza a mostrarnos su verdadero rostro . Pero atención, hay que HACER Y HACER MUCHO por volver a eso que dejamos de lado, que olvidamos cegados por malas creencias y falta de atención... No basta con soltar o estar ahí... HAY QUE ELEGIR SER A CADA INSTANTE... PORQUE CADA AHORA ES EL SER... ES LO QUE SOMOS SIN HISTORIA PERSONAL... ES LO REAL!



20-HACER que la mente se desprenda de la imagen de si, equivale a que la sabiduría y el amor, que ya estaban ahí... la colmen

Por esto mismo, muchos maestros dicen: en la meditación no he ganado nada, pero lo he perdido todo... 😊 No se pueden soltar el miedo, la inseguridad, las creencias limitantes y el apego a una falsa imagen de si mismo... pero se pueden ir diluyendo solos... si dejamos de alimentarlos!!! 😊 Y para eso meditamos, para hacernos carne de esa enseñanza que tanto nos atrae... para llevar a la práctica (primero en meditación y luego en la vida misma) esa intuición del corazón que dice que no hay nada "nuevo" que conseguir, que ESO que tanto anhelamos ya está ahí, en nuestro interior, oculto o dejado de lado por una ilusión o un conocimiento erróneo, sobre nuestra naturaleza y realidad ... Meditar es el camino y la meta, y por eso, persistiendo, es sólo cuestión de tiempo, paciencia y determinación, alcanzarlo! 😊 Primero (con prácticas de relajación, flexibilidad y concentración) llegamos al entendimiento que la paz que tanto amamos no puede estar fuera de nosotros, y después solo resta la determinación, la seriedad y la valentía de asumirlo... 😊 La más sagrada enseñanza sin meditación, equivale a morir de sed mientras la corriente de un gran río nos arrastra...

Sólo el meditar como modo de vida, hace que nuestra luz interior se vuelva a reflejar allá afuera, donde parecía haberse perdido para siempre... Vivir en estado de plena presencia, sin ninguna imagen superpuesta es meditación y sólo esa vivencia hace realidad nuestro mayor deseo... el deseo de SER EN LIBERTAD... Meditar HACE el nuevo ser despejando la oscuridad, como el AMANECER hace el nuevo día por el simple hecho de dejarse ILUMINAR!

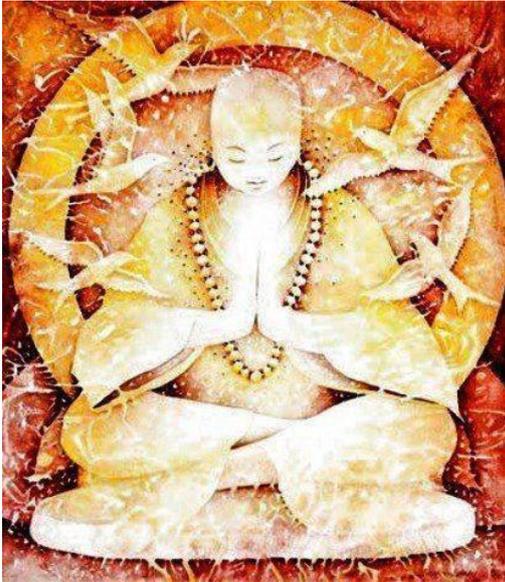


21-HACER que vuelva el silencio una y otra vez, preguntando:

¿QUIÉN SOY YO, CUANDO EN MI NO HAY NI PENSAMIENTOS NI PERCEPCIONES?

Este será el último "hacer" que es casi un DESHACER... Y digo "sería" porque no hay un final para este camino... este camino es la meta, este medio es el fin... La famosa auto-indagación o Atma Vichara que cobró impulso a partir de la enseñanza y la vida ejemplar de quien considero mi gurú interno, Sri Bhagavan Ramana Maharshi... pero que ya había enseñado Shankaracharya y otros maestros de la Advaita, la doctrina de la no-dualidad... que no es nada complicado si tomamos esa unidad existencial como Amor perfecto, como Presencia plena, como Conciencia unificada en el corazón de cada experiencia, de cada instante de vida... 😊

Pero qué hacemos hasta que ese estado de ecuanimidad sin distinciones (samadhi) se asiente en cada célula, partícula y átomo de nuestro cuerpo, o si se quiere decir al revés, qué hacemos hasta que cada energía en nosotros se adapte a esta nueva perspectiva, a esta nueva comprensión de que somos el SER y no el cuerpo, de que somos el SER y no los pensamientos ilusorios, de que somos el SER y no las percepciones engañosas, de que somos el SER y no las sensaciones pasajeras... ❤️ HACER lo único que realmente podemos hacer... lo que dice la enseñanza tradicional ...retroceder, regresar por donde vinimos, volver al origen de la mente y los pensamientos, a centrarnos hasta quedar en ese espacio sin centro, hasta vivir en esa dimensión sin tiempo donde no habría nadie para hacer o no hacer, donde se trasciende el hacedor y cualquier postura pseudo intelectual... 😊 Lo que tenemos que HACER es indagar: A quién le ocurre esto? Quién piensa? Quién o qué está detrás? Quién es el conocedor real? Y como todo objeto de la mente necesita un sujeto, un yo transitorio en el que apoyarse... al volver la atención a ese sujeto con la sagrada pregunta "QUIEN SOY, QUIEN ES ESTE YO" se produce un completo silencio... no hay respuesta... porque el sujeto sin objeto (siendo él mismo el objeto observado) se queda sin escondite y se disuelve en ese espacio infinito que no es nadie separado, que es el verdadero YO... o si lo prefieren que no es nada porque lo es TODO! 😊



Pero hay que probarlo, vivirlo, meditar así... o mejor dicho, ser ahí... en ese silencio que aparece como respuesta inasible de la pregunta imposible de ser contestada por otro que por nosotros mismos... y la respuesta es la paz del corazón, la paz más allá de este mundo... y al perdernos... volver ahí ... y así, esta meditación o estado de libertad irá creciendo hasta que naturalmente vivamos ahí, seamos ahí, sólo ser, sólo paz... solo felicidad pura, sin causa, sin un motivo... ALEGRÍA DE SER! ❤️ GRATITUD POR ESTE ÚNICO Y ETERNO SER!

22-HACER YOGA (los 8 pasos completos) hasta que la verdadera MEDITACIÓN florezca natural-mente

El verdadero Yoga cuando es seguido con seriedad, cuando es sinceramente el mayor anhelo del corazón, desemboca en el hallazgo de un verdadero maestro... O amigo que haya tenido la experiencia real y nos la transmita con su sola presencia, viviendo juntos todos los momentos de la vida que nos sea posible, porque ya ni va a importar lo que diga o haga ... Sino lo que irradia ese ser... Para que nuestra propia mente acabe de entregarse, y deje de temer y resistirse... 😊 Por eso se dice también que Yoga es el fin del miedo, porque la finalidad del ego es liberarnos aunque parezca ahora difícil de entender!



23-HACER DEL YOGA TU VIDA Y DE TU VIDA UN YOGA

(continuo re-conocimiento de la divinidad inherente y trascendente)

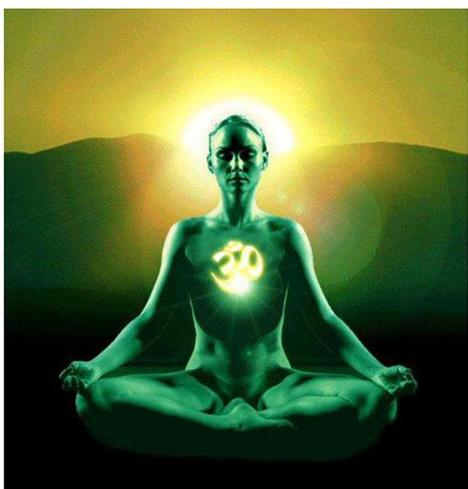
De nada sirve buscar al Ser adentro si lo perdemos afuera... ni tampoco intentar abrazarlo enloquecida-mente afuera sin reconocer su pura existencia dentro de nosotros... 😊 EQUILIBRIO es otro nombre para el yoga real ... Porque tanto afuera en el mundo, como adentro en la meditación lo que existe es una sola divinidad, un mismo ser danzando sin ninguna otra intención ni propósito, simplemente, sencillamente, llanamente porque ASÍ ES...

porque así vive y se manifiesta y regresa al estado no manifestado, igual que la Fuerza Vital que se refleja en la pulsación mecánica de la respiración, pero consciente, presente y a la vez vibrante es su interior, así

EXISTE!!! 😊 A esta divinidad podemos llamarla de muchas maneras, Dios, Cosmos, Vida, Energía, o bien Existencia cuando se está manifestando y conciencia cuando sólo se mueve en nuestro interior, pero lo cierto es que el RECONOCIMIENTO de que sólo hay un SER afuera y dentro de cada uno de nosotros, es la meta y el

camino de todos los YOGAS. 😊 Lo que existe como "yo" en el corazón y lo que conocemos afuera como "mundo" o universo ... esas dos puntas... esos dos aspectos de la vida nuestra de cada día, en realidad son un mismo YO o SER IMPERSONAL y el descubrirlo y empezar a vivir en unidad con ESO es lo único que podrá traernos verdadera paz, felicidad genuina y duradera, porque al librarnos de la ilusión de un ser separado, aislado, amenazado y que necesita proyectarse, no podemos sentir más que AMOR por los demás y lo mismo por todos los aspectos de esta existencia-consciencia única, de ese cuerpo y espíritu universal que todos compartimos... seamos o no conscientes de su totalidad, de su plena presencia... de esta plenitud o

"divinidad"... ❤️ Hacer de esa comprensión una forma de vida no significa renunciar al mundo, sino hacerlo verdaderamente y totalmente, de una vez por todas, parte integrante de nuestros corazones, de cada ahora y del porvenir... Y ese vivir integrados es el YOGA REAL, el que se enseñaba en la antigüedad... y el que existirá eternamente listo para aquél que busque, que encuentre, que decida y quiera de todo corazón vivir en verdadera LIBERTAD !



24-HACER que nuestro principal objetivo vaya cambiando paulatina-mente del hacer al ser, de proyectar a solamente estar

A esta altura... la mente debe amar estos encuentros más que a nada en el mundo! 😊 Elegir relajarse ahí, descansar en su esencia... Pre-ferir este amado, este ser interior de libertad y silencio, antes que la agitación, la adrenalina, la adicción al vivir como un cuerpo en un mundo cambiante... ❤️ . MEDITAR ES LO ÚNICO URGENTE!



25-HACER que esos instantes de estar simplemente en amorosa relajación sean un regalo que te haces a ti mismo desde tu corazón

Regálate a ti mismo estos momentos... y fija el recuerdo de que ahí, a un paso de tu respiración, está ese espacio de silencio infinito que siempre está disponible para ti, amoroso y abierto para abrazarte como una madre a su hijo, como el cielo sostiene a la tierra sin exigirle que sea nada más que lo que es, sin necesidad de hacer nada más, ni de cambiar... déjate ser ahí.



**26-HACER que la TENSIÓN, el miedo del ego,
se redescubra como AMOR a esa expansión del corazón**



**27-HACER de la quietud interior el amor de la mente
es la mejor celebración que podemos HACER**

Es así hermanos de mi corazón, la vida hay que CELEBRARLA todos los días, y meditar es una de la mejores maneras de hacerlo... de hacer fuerte la mente, fundiéndola con lazos verdaderos en la felicidad interior... y que la celebración no nos distancie de la ESENCIA! 😊 Eso no quita de que podamos seguir actuando en el mundo o en nuestras actividades cotidianas, pero ya desde otra base, desde el corazón como testigos desapegados de las vicisitudes y contratiempos, disfrutando del mar sin ser arrastrados por la creencia de que somos las olas... ❤️ Es el próximo paso a dar mentalmente... 🙏



Prometo serme fiel a mi mismo en las alegrías y en las penas, en la salud y en la enfermedad, y amarme y respetarme todos los días de mi vida.

28-HACER con amor que la meditación del corazón,

se libere poco a poco de toda carga mental,

de la pesada sombra del meditador

Mi primer maestra de Yoga, Indra Devi, repetía siempre una frase que no sabía a quién pertenecía pero le encantaba: HOMBRE ES DIOS ASUSTADO! 😊 El miedo y el ego se descubren a sí mismos asombrados como amor y luz en la meditación sostenida... y entonces, sólo entonces estamos listos para entregar esa energía o dejarla fluir en la corriente infinita de la vida, liberándola de nuestro aferramiento y de nuestra obsesión por el yo del cuerpo, que no era más que miedo a morir, a perder esta vida tan maravillosa como misteriosa... pero una vez develado el misterio... todo queda en su lugar... somos LIBRES, siempre lo fuimos y lo seremos y lo único que puede ser libre del otro y de sí mismo, es el AMOR, no hay otra fuerza en el universo que sea capaz de unificarnos!!! ❤️



29-HACER que la mente se acostumbre a vivir

en ese espacio de plenitud donde ya no surge la presión por ser alguien

Al meditar cerramos los ojos para evitar el reto del mundo... 😊 Inconscientemente tratamos de emular el estado del sueño profundo, donde hay consciencia pero sin las formaciones mentales propias del estado de vigilia, mal llamado "despierto", donde nos encontramos con un mundo lleno de objetos desafiantes, seres distintos a nosotros y sumado a esto, la necesidad de subsistir, de proyectarnos a nosotros mismos como un individuo dentro de ese contexto amenazador... 😊 debemos preguntarnos, con amor y paciencia, "quién siente eso?" ... si estando la mente en plena la actividad lo sentimos y al calmarse o aquietarse en el sueño, toda esa amenaza, todo es mundo terrible desaparece... 😊 ¿a quién pertenece esa creación? ❤️ Nosotros seguimos ahí... decimos que disfrutamos de un sueño profundo o de una relajación o meditación que nos lleve más allá de lo mental... y sin embargo nos sigue costando darnos cuenta de que todo este mundo y la estresante vida de un ser separado son creaciones mentales y nada más... son productos de un pensamiento erróneo y de varios asociados a él que lo sostienen... de viejas creencias... de conocimientos mal concebidos... 😊

Pero ahora conocemos el camino para volver río arriba y averiguar el origen de toda esta confusión... o mejor dicho, sin importar tanto el "porqué", dilucidar si ahí, en ese origen subsiste la misma agitación ... el camino es la meditación introspectiva... el camino del amor y del conocimiento como dos que son "uno" en el corazón... el camino del ser... ése es el camino... y cada aproximación lo irá confirmando ...sólo hay que seguirlo... sólo hay que amar con entrega total ese camino de paz y felicidad crecientes... sólo hay que amarnos un poco más... cada vez más... hasta llegar a AMARNOS TOTALMENTE!!! 🙏

30-HACER que el pequeño yo, se desarrolle en este clima de amor maternal:

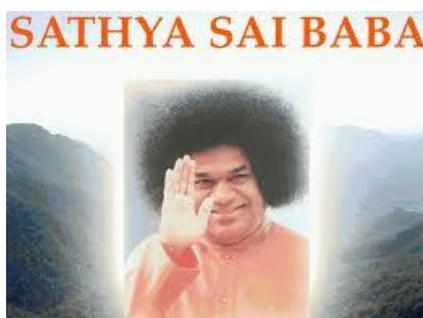
1-ESTOY EN LA LUZ

2-LA LUZ ESTÁ EN MI

3-YO SOY LA LUZ

El ego no es algo malo ni peligroso si lo sabemos apreciar en su real dimensión... es la mente que lo crea y la mente es la viva existencia del ser que se enfoca en un centro de conciencia y tiene su experiencia vital desde esa perspectiva... Cuando un niño nace disfruta cada instante, todo lo que ve es Sí mismo, desde el pecho materno hasta la cuna y las luces de su habitación, pero después comienza el proceso de conocimiento del mundo y el entorno, en otras palabras, de contracción (neti,neti no soy esto ni esto otro) donde nos enseñan que no somos esto ni esto, sino el cuerpo, con nombre y apellido, con historia y futuro heredado...

Aquí nace el ego y si bien se torna difícil la convivencia es también una etapa a trascender, que perdura un tiempito hasta que no da más... y comienza a profundizar en la búsqueda de su verdadero ser (neti, neti...otra vez) pero ahora no se detiene en el cuerpo, en lo que le contaron, sino que sigue más allá... profundizando en sí mismo hasta caer literalmente dentro del corazón... (es lo que intentamos con las meditaciones) 😊 De ahí que haya aplicado estas maravillosas frases descriptivas de Sai Baba, que muestran en pocas palabras el derrotero del alma buscándose a sí misma... en sí misma... cómo sí misma... 1) YO ESTOY EN LA LUZ... (alegría y entrega) ... 2) LA LUZ ESTÁ EN MI (yoga y meditación)... 3) YO SOY LUZ (despertar para que la vida se convierta en un camino de total integración) ❤️ Hace falta sinceridad para reconocernos en una u otra etapa y no querer quemarlas antes de tiempo... que disfruten el viaje... es maravilloso!!!



31-HACER que el AMAR esa luz y el CONOCER su íntima naturaleza, crezcan entrelazados, como un mismo brote en nuestras vidas

Busca la luz y la luz te hallará!!! No es que estemos llegando... sino recién comenzando el verdadero camino de reintegración... 😊 aquí ya estamos en un estado de quietud y paz interior, en un equilibrio perfecto... AL FIN ... y podemos dedicarnos a la CONTEMPLACIÓN.. 😊

La meditación más alta es ser ahí... establecerse en el corazón y contemplar la vida desde allí... no como un objeto separado del sujeto, no como "dualidad"... sino como una meditación no-dual, es decir como una expresión, un aspecto (extraño si se quiere o inexplicable) de nosotros mismos, sobre el que no tenemos control, pero que nunca puede dañarnos, ni afectarnos, cuando sabemos que es nuestra propia naturaleza la que la produce... 😊

Y poco a poco llegaremos a comprender que lo que se manifiesta en el mundo (el universo entero) no es más que el reflejo de nuestra mente y que cuando la mente esté por completo unificada, rendida a la divinidad interior (yo soy, amor, luz, conciencia, dios, ser) lo único que veremos será nuestro reflejo diversificado... no habrá otros... no habrá "dos"... no habrá que relacionarse... no habrá necesidad de más poderes ni de más miedos... sólo amor, unidad, perfección, plenitud,...❤️. No es promesa vana, es realidad...es la misma realidad que existe ahora, pero no alcanzamos a ver porque la tenemos en segundo plano (como una pantalla o un vidrio espejado) pero cuando aprendamos a invertir la perspectiva y a tener en primer plano al SER y en segundo al mundo... veremos que nunca fueron dos... y al fin... al principio... y en medio seremos UNO CON DIOS... la conciencia inherente y la existencia trascendente vuelven a revelarse como un mismo SER DE BELLEZA, AMOR Y COMPRENSIÓN!



32-HACER que la mente se convenza de que su mayor anhelo no puede ser hallado afuera en un objeto, actividad, relación o estado

OBSERVEMOS en nuestra propia experiencia: Lo que llamamos diversión es en realidad distracción queremos distraernos para evadirnos, para no sufrir, porque olvidamos donde está la felicidad verdadera y la buscamos en la diversión... no hay nada de malo en divertirse, pero si en creer que eso va a "darnos" la felicidad...porque es esa confusión la que crea más sufrimiento, más dependencia y mayor necesidad de distraernos... de evadirnos. 😊;) la felicidad verdadera está en tu interior... en tu esencia... tú eres felicidad! ❤️

La felicidad del corazón se proyecta desdoblada de acuerdo a tus creencias en un mundo ilusorio... ¿en quién vas a creer, en tu esencia que está siempre o en esa ilusión que aparece y desaparece? 😊:)

La única felicidad es PERMITIR que la mente vuelva a casa y repose en el corazón, que descansa entre deseo y deseo, o entre deseo y decepción... por eso creemos que algunos objetos nos hacen felices, porque nos hacen parar, descansar, después de experimentarlos, pero la felicidad no provino de ahí y entonces la paz de ese descanso dura muy poco, y al rato vuelve la sensación de vacío, de carencia y la necesidad de buscar..., la felicidad no estaba en el objeto o la experiencia sino en nosotros tapada de vivencias o tentativas y al finalizarlas, al agotar la mente... la volvemos a re-descubrir y a sentir como si fuera nueva! 😊;)

Pero cuando llega el momento en que nos damos cuenta, en que aprendemos que la felicidad reside siempre, inalterable en nuestro corazón, somos felices por nosotros mismos, somos felices sin ninguna razón! ❤️ <3 No necesitamos diversión para ser felices, ni otra persona u objeto, o poder o dinero...Necesitamos darnos cuenta que nada puede darnos lo que ya somos, lo que siempre está presente, por eso nunca nada podrá hacernos felices! 😊:)
:La felicidad nunca cambia... la felicidad es SER ... y nosotros somos ESO!!! 🙏

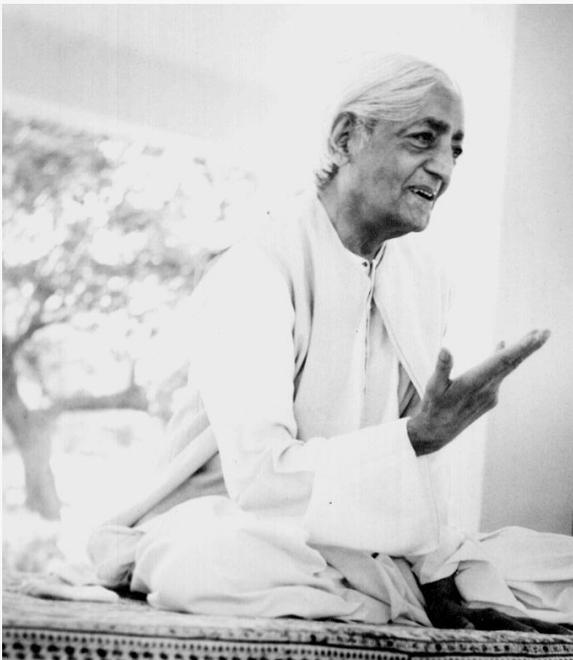


La receta es una sola:
Hacer las paces contigo mismo,
disminuir la expectativa y entender
que la felicidad no es tener... Es ser.

33-HACER que se vaya abriendo, aflojando y soltando, hasta sentirse libre y segura para entregarse y aquietarse en el corazón

El sabio Krishnamurti decía que no podemos llegar a la verdad, pero si podemos hacer todo lo necesario para que "Ella" venga a nosotros... Tener nuestra habitación ordenada (mente introspectiva), y la ventana abierta (corazón despierto)... por eso la mente tiene que ir haciéndose cada vez más sutil, más simple, menos complicada y distanciada de rollos personales, para que vaya apareciendo poco a poco ese "espacio" esencial... esa apertura de fondo (corazón) en donde la realidad pueda resplandecer... ☸

Aquello (como el sol) ya está ahí... siempre... no es algo a conseguir (ni algo que podamos perder)... es nuestra realidad omnipresente, siempre aquí y ahora... pero se halla tapada de ideas y creencias acumuladas que se van a ir diluyendo gradualmente... cuándo? ... ahora, aquí, en meditación... cuando dejamos de alimentarlas!



34-HACER de aquí en más estas 3 cosas:

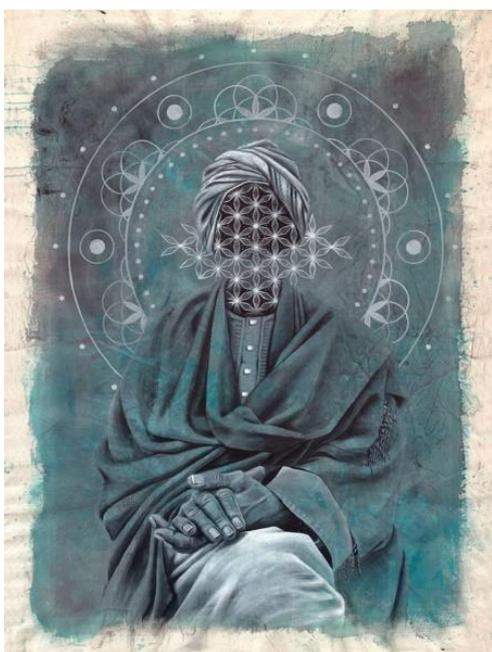
1-comprender la naturaleza del ser

2-Reconocer un YA somos eso

3-Ser ahí

Cuando conocemos a un verdadero Maestro... nos irá dando distintas opciones de práctica (intuyendo con su claridad mental qué clase de aspirante somos)... Primero nos dirá (por ejemplo) medita en el ser... al ver que no podemos, nos dirá: permanece como el testigo desapegado... si tampoco podemos permanecer en ese estado, no dará un mantra o en el último de los casos, nos recomendará cantar Kirtans con un grupo de devotos, hasta que la mente se depure... así se va preparando el camino... por eso tampoco es real que la advaita es un "camino sin camino"... hay un camino hasta llegar a ese pararse en el ser... y ser libre ... ser Shiva ... o ser tu ser... ❤️

Se los aclaro de corazón porque a mi me llevó mucho tiempo de meditación asimilarlo, después de haber leído como ustedes tantas cosas contradictorias... pero el camino tradicional no es contradictorio, es totalmente lógico y claro... es seguir paso a paso... hasta llegar a soltar las riendas definitivamente... desidentificarnos del cuerpo y la mente... y ser en paz! 😊



35-HACER retiros de silencio hasta comprender la esencia del ser (amor,paz,dicha) que SIEMPRE anhelamos

Hacer recreos durante el día, cada vez más extensos de silencio, de soledad, de introspección natural (no forzada) y reflexionar seguidamente, con asiduidad, en la naturaleza de nuestro propio ser o corazón... ❤️ Pero no debemos basarnos en teoría, sino en NUESTRA PROPIA EXPERIENCIA... no sirve lo que nos contaron o leímos o aprendimos de algún maestro que nos gusta... sirve lo que podemos comprobar en nosotros mismos!! 😊 Es muy importante recordar siempre esto, porque de lo contrario la mente lo destruirá o lo tapaná con nuevas creencias, más complicadas o imposibles de comprobar... 😊 pero si es nuestra propia vivencia, directa y sencilla (sin mente), no podrá ocultarla mas... El resultado de esta autoexploración es la misma en todos, por eso pueden después encontrar coincidencia en algún discurso o maestro sincero... pero antes tenemos que haberlo vivido... !!! 🙌

La naturaleza del ser es: 1) que ESTÁ SIEMPRE AQUÍ Y AHORA... pregúntate a ti mismo: ¿qué es eso que está siempre aquí y ahora? o en palabras de los antiguos, que es ETERNO... 2) que NUNCA CAMBIA ... y otra vez pregúntate: ¿qué es aquello en mí que nunca cambia? (lo único que es inmutable) y 3) que NO PRECISA CONOCERSE A SÍ MISMO... o en otras palabras, que no depende de un agente externo, de la mente o el intelecto para reconocerse, que no es un derivado mental o un concepto o un razonamiento o una deducción... que se conoce directamente ... y otra vez, constata: ¿qué es eso en mí que conozco siempre directamente antes de conocer cualquier otra cosa? ... 😊 No te apures en responder, con frases hechas o que recuerdas... APRENDE A ESCUCHAR TU PROPIO SILENCIO ❤️

Y LISTO, nada más... ésas son las 3 características del ser, que son las mismas que tienen que utilizar para saber si algo es REAL O ILUSORIO... ¿está siempre? ¿cambia? ¿es tan obvio que pasa desapercibido? Entonces es real... entonces ES LO QUE ES... lo demás es mente, es imaginación o recuerdo, es pensamiento... es para soltar, para dejar ir, para tomarlo como algo que pasa y no tiene nada que ver con nosotros mismos... 😊 RECORDAR: CADA DÍA entrar en momentos de silencio donde reflexionar estas verdades o este auto-re-conocimiento que resulta esencial para que la mente se vaya debilitando y deje de molestarnos... para que nos deje MEDITAR... o ser... simplemente... en nuestro estado NATURAL! ❤️🙏



No se asusten amigos, esto puede parecer difícil cuando lo vemos desde afuera, desde el pensamiento... por eso es necesario ENTRAR EN EL SILENCIO... desde ahí el panorama cambia, porque cambia nuestro punto de vista... y todo se empieza a aclarar de a poco... no te digo al instante, pero pronto empiezas a tener realizaciones y aclaraciones que nunca soñaste que estuvieran dentro tuyo... el SILENCIO es maestro interior que tantas veces leímos o escuchamos... y es la confirmación de que toda la sabiduría necesaria ya está dentro de nuestros corazones... sólo hay que darle ESPACIO... para el sol vuelva a verse como es, radiante y soberano del cielo... eso es lo que hacemos en meditación... no luchamos con las nubes, pero estamos atentos al SOL que hay detrás para hacerlo cada vez más evidente! ❤️

36-HACER un reconocimiento directo: ya-soy-eso, de nuestro estado natural siempre aquí-ahora, de nuestra verdadera PRESENCIA

Al ir observando desde el SILENCIO el mecanismo de la mente... sus locas creaciones, constantes intervenciones y opciones a la realidad... nos vamos desengañando poco a poco ... Notamos (sin que nos lo cuenten) que no hay ninguna entidad ahí... 😊 que es sólo un flujo involuntario y mecánico, de un contenido guardado de manera inconsciente o espontánea... en otras palabras, un montón de basura sin aplicación alguna... No hay ningún yo ahí...

entonces ¿quién soy yo? 😨 Si no hay un "yo" o sujeto que se haga responsable de esas creaciones ... ¿a quién le aparecen? ¿sobre qué base las experimento? ❤️ Sobre eso tiene que basarse nuestra meditación... sobre la reafirmación constante de que: SEA LO QUE SEA QUE ES... YO SOY ESO! ...Y esa misma afirmación conlleva una paz esencial, una calma, una apertura y una claridad mental sin precedentes... queremos ser ahí.... amamos eso... y nos decimos a nosotros mismos: AHHHH ... ésto era lo que tanto busqué! 😊

Por eso cuando nos damos cuenta que el yo no es la mente sino el SER... todo lo que vemos, percibimos y todo lo que vivimos se revela como el mismo SER... porque sólo hay un ser y es PLENITUD! 🙏

Cuando hacemos espacio en nuestras mente por la meditación y empezamos a ver directamente que todo lo que buscamos afuera ya está en nuestro interior... podremos sentir la paz interior, sentir el amor en el interior, sentir el poder de nuestro ser en plenitud... y cómo lo sabremos? ...Porque ya no habrá deseos, inquietudes, ambiciones... seremos felices con solo ser... nos sentimos completos!!! 😊 Sólo así podemos darnos cuenta que no somos el cuerpo, que somos el espíritu o el ser omnipresente... LO QUE ES SIEMPRE AQUÍ Y AHORA!



37-HACER que se afirme la mente en la constante experiencia YO SOY del corazón, dejando que la vida siga su curso

No estamos limitados a un cuerpo, a un mundo, a una estructura mental... que nace, sufre cambios y muere....Nosotros somos lo único en nuestra experiencia que nunca nace ni muere, que nunca cambia, que siempre está! SOMOS AMOR INFINITO OMNIPRESENTE !!! Somos el VERDADERO SER... Y el verdadero YO es no nacido, es PAZ... el otro yo si nace porque es sólo una idea, la idea de ser un cuerpo y mente... Es limitado por su propia naturaleza, por eso sufre, tiene miedo de morir y muere... pero el verdadero YO nunca está involucrado... se mantiene libre y en paz... feliz eternamente! 😊 Identificarse significa "volverse uno con algo"... hasta que no nos identifiquemos con nosotros mismos y dejemos que la idea de un yo-separado se debilite poco a poco y pare de distraernos, de acosarnos y de involucrarnos... no podremos ser conscientes, ni estar presentes verdaderamente! 😊

Ser conscientes verdaderamente es contemplar la vida tal cual se presenta... y ÉSA ES LA MEDITACIÓN SUPREMA, o el "estado natural"... ser ahí sin querer nada más, sin ningún motivo, sin una idea de cómo deberían ser las cosas... Ser felices ahora... ahora mismo... con lo que ya es, como es... siempre! ❤️ Si por un solo instante podemos sentir eso... que somos plena presencia, pura felicidad y paz más allá de toda comprensión... porqué no ser ahí siempre?

La meditación nos enseña no sólo a volver a esa PRIMER PERCEPCIÓN, sino también a dejar todo lo demás y quedarse ahí... ser ahí... vivir sólo en esa pura vida... 😊 YO SOY ... ESTOY VIVO ...

Entonces todo lo conocido es sólo la forma que toma "ESE" CONOCIMIENTO y no habiendo más que AQUELLO tomando todas las formas, éstas dejan de ser "lo importante"... y finalmente, sin objetos, el sujeto "yo" también desaparece... se esfuma poco a poco (casi sin darnos cuenta) como una imagen que desaparece sobre la pantalla o la quietud... se disuelve sobre su BASE y se queda ahí... en unidad, en paz, amor y felicidad!



38-HACER que la mente descubra por sí sola, que su base existencial no es el cuerpo sino esa infinita Presencia

La esencia de la meditación es ser conscientes de SER YA esa PRESENCIA... y establecernos ahí sin interrupción... y cada vez que surgen percepciones dispersas o pensamientos agregados, tener la fortaleza y la decisión de regresar a ese ESTADO, a esa fuente de luz que llamamos CORAZÓN, donde sólo subsiste esa primer experiencia fundamental.. fundacional de la mente y el mundo... YO SOY, ESTOY VIVO... SER Y ESTAR EN UNIDAD! 😊 Entonces, ese Amor incondicional, esa Presencia que no nace ni muere, que no cambia jamás, que lo incluye todo y a todos... será nuestra única guía, nuestro verdadero refugio, nuestro hogar definitivo... el hogar no es el mundo del hacer... el verdadero hogar es el SER! ❤️



39-HACER que repose constantemente en el puro y simple conocimiento de su plena existencia, que pare de buscarlo y lo deje ser

El CONOCIMIENTO del que hablamos no es el conocimiento intelectual, el de leer, estudiar y acumular conceptos sobre algún tema específico... este es un conocimiento directo de nuestra propia experiencia, de nuestro ser aquí y ahora, de lo que está siempre presente... de la PRESENCIA ETERNA que nos parecía hasta ahora algo muy místico, un éxtasis de otro mundo, o una experiencia única, inolvidable... y HOY nos damos cuenta que es lo que ESTUVO SIEMPRE CON NOSOTROS, EN TODO MOMENTO DE NUESTRA VIDA! 😊 Qué alivio, ya está aquí, no hay nada que encontrar, AQUELLO ya ES ahora y siempre... ya está realizado... sólo falta RE-CONOCERLO Y ASUMIRLO, VIVIRLO PARA COMPLETAR EL PROCESO, PARA LLEGAR A ESA PAZ NATURAL, A NUESTRO ESTADO ORIGINAL... 😊 Ese Conocimiento (jñana) es sencillamente la apertura que se produce espontáneamente al darnos cuenta que todos los objetos (lo conocido) son las distintas formas que ese mismo "conocer" asume... y así, viendo cómo los objetos se van disolviendo en el trasfondo, el sujeto (yo-conocedor) también terminará desapareciendo gradual-mente... Y podremos decir: YA SOY LIBRE, otra vez...

LO CONOCIDO Y EL CONOCEDOR SE REÚNEN EN MISMO SER, EL CONOCIMIENTO y éste es el fin del proceso automático que generó toda esta apariencia... el fin del proceso de conocer, que surge naturalmente en la consciencia que observa ... EL FIN... al FIN ... ❤️ PARAR la mente es necesario a esta altura de la práctica... ya hemos buscado, hemos encontrado, hemos sentido la paz de ser en el corazón, hemos vuelto a casa... 😊 Pero sucede que a veces la inercia del buscador nos incita a seguir, a probar otras cosas, pasó rápido la experiencia y al dejarnos otra vez la sensación de vacío, ansiamos llenarla con algo nuevo... y vagamos y vamos de un maestro a otro, de una disciplina a otra, cuando YA HEMOS ENCONTRADO... ya sabemos el camino... sólo hay que ser constante y paciente, seguirlo hasta el final... hasta descubrir que el camino y la meta eran uno, que eramos nosotros mismos llamándonos desde el interior! ❤️ Muchas veces es necesario un Gurú, un maestro realizado o un amigo que nos pare... que nos diga: ya está, es todo, no hay nada más... quédate ahí... sé ahí... acostumbra a tu mente a vivir ahí... y todo en tu vida empezará a pasar mágicamente! 😊 Espero haberles servido como el amigo que los tranquiliza al menos, que los anima a seguir explorando en ustedes mismos, que los impulsa a profundizar en lugar de dispersarse y evadirse... Nunca lo olviden: LA SALIDA ES HACIA ADENTRO!!! 😊🙏❤️



40-SER Y CONOCER podrán unirse y fluir en libertad, sola-mente

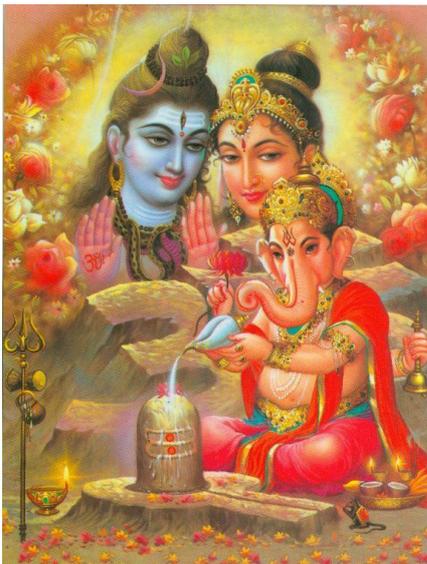
al haber consumado todo nuestro HACER

Es el último paso... que todavía podemos dar en dualidad... desde la mente... ahora si, habiéndonos establecido en la PLENA CONCIENCIA sólo nos queda SER en UNIDAD... atrevernos a vivir con todo lo que implica esa profunda y maravillosa comprensión! 😊 Eso que habrán leído como Advaita, Zen, Taoísmo, Vía Directa o simplemente NO-DOS, es esto mismo... esta etapa en la que el meditador y la meditación se unifican en el corazón... ❤️ y sólo se trata de ESTAR AHÍ...SÓLO ESO, SER ...SÓLO SER... 😊

Parece broma cuando recién empezamos a querer concentrarnos... pero es real, es ese espacio de paz infinita que espera en todo corazón, es la práctica de la PRESENCIA DE DIOS, SHIVOHAM ,Presenciación plena, Morar en el Ser, el estado de BUDEIDAD... lo podrán encontrar de muchas formas... y en mi lo van hallar siempre como mi preferida: EL AMOR INCONDICIONAL!! ❤️ El amor que tanto buscamos en los objetos o las actividades que desarrollamos sólo es un reflejo de este ESTADO NO DUAL, SIN SEPARACIÓN que experimentamos antes de nacer, al dormir cada noche y en algunos momentos tan especiales que cambian el curso de nuestra vida... y por supuesto en la más profunda y verdadera meditación (samadhi)... 😊

SER AHÍ es lo único que nos queda... pero para llegar ahí... a estar en PAZ con nuestro corazón, primero hay que revisar todas las etapas que nos alejaron de allí... eliminar creencias limitantes, desarmar esquemas cerrados, deshacerse de miedos infundados, amar la libertad y la paz más que la agitación del mundo y la fama personal, esto es, abrir espacio y más espacio en el cielo interior para que el SOL de la existencia-consciente haga todo lo demás...

Decían los antiguos: "tú sólo debes dar el primer paso, el resto lo dará Dios"... 😊 Eso es lo que intentamos... sin duda... Por eso surgió de mi corazón toda esta serie, para aclarar que aunque lean por ahí "NO HAY NADA QUE HACER, SOLAMENTE SER" ... no es tan sencillo y debe tomarse con pinzas para que no se convierta en otra nueva creencia de moda, en otro escondite para el ego... 😊 Se puede llegar, algunos muy rápidamente, pero a la mayoría nos lleva años de depuración y sinceramiento, de aquietamiento de todas nuestras energías o patrones de conductas heredados y asumidos erróneamente desde la niñez... si, a la mayoría nos lleva mucho tiempo... PERO ES HERMOSO EL CAMINO!!! 😊 En el trayecto vamos a tener confirmaciones, revelaciones, momentos de dicha y plenitud que nos irán indicando que vamos bien, que vamos abriendo espacio en el corazón... y nos van a dar FUERZAS para seguir caminando, fluyendo hacia esa libertad interior... SEGUIR, PERSEVERAR, AMAR ESO MÁS QUE NADA EN EL MUNDO... ES LA CLAVE SECRETA... LA QUE ASEGURA EL ÉXITO... PORQUE NO SE TRATA DE ALGO NUEVO A CONSEGUIR...SINO DE LO QUE YA SOMOS EN ESENCIA Y ESPERA EL MOMENTO DE VOLVER A AFLORAR!!



41-HACER que este estado de claridad serena prevalezca, ya sea como pura belleza, plena comprensión o amor infinito (satchitananda)

La belleza que vemos en el mundo es sólo un reflejo de nuestra real naturaleza, la sabiduría con que contamos y también a la que aspiramos, es sólo un destello de nuestro ser esencial, y el amor que somos capaces de irradiar es así como lo sentimos nada más que el resplandor de nuestro ser interior... 😊 Nosotros en verdad no somos el cuerpo... Lo real (según el diccionario) es aquello que NUNCA CAMBIA, QUE NO NACE NI MUERE... el cuerpo cambia, nace y tiene un fin... la mente cambia constantemente ... no somos nada que provenga del cuerpo o de la mente, y siendo así, cómo podemos encontrar pensamientos, teorías, conceptos o palabras para describir qué o quién somos? 😊 Por eso lo sabios decían SATCHITANANDA, ser sí mismo, conocerse a sí mismo, amarse a sí mismo... porque todo eso junto somos... y más!!! ❤️ La meditación termina cuando el conocimiento de si mismo y el amor al mundo se unifican en un mismo ser... como no tenemos nombre para eso decimos SATCHITANANDA o si lo prefieren: YO SOY ESO! 😊 OMMMMmmmm 🙏



42-HACER de todo el mundo un mismo ser, practicando

VER con el corazón,

ESCUCHAR desde el silencio

y ABRAZAR con la mirada

Y si hermanos queridos, a esta altura ya nos hemos dado cuenta que no basta con la clase de yoga, la relajación o una meditación sostenida... tenemos que llevar al mundo, a nuestra vida diaria, los frutos de todo este trabajo interno... 😊 Porque si se queda restringido al mundo interior, estaremos más tranquilos segura-mente, pero en una tranquilidad vacía, hueca, casi al borde la depresión y el desprecio por la vida... Sólo tendremos PAZ verdadera en el momento en que podamos sostener esa vivencia en nuestra vida cotidiana, irradiando esa luz a todos los seres sin excepción, principalmente a nuestros seres más cercanos que son generalmente los que más nos cuestan... y de allí a todos los demás, en cualquier tarea que emprendamos, o en cualquier situación que acontezca, por difícil o extraña que parezca... 😊

Recién entonces la meditación se va encaminando hacia el punto en que no hay diferencia entre la práctica y la vida misma, en que somos un mismo ser siempre, aquí y ahora... pero ya no como un slogan de moda, sino como esa apertura del corazón que nos hace VER a los demás como nosotros mismos, ESCUCHAR todas las voces sin alterar esa paz interior y ABRAZAR a todos con mente abierta sin discriminación, con la convicción plena de que no hay nada distinto afuera y adentro, con forma o sin forma, que todo es lo que es y no puede haber dos seres... NO PUEDE HABER DOS.... SÓLO HAY AMOR SIEMPRE ❤️ SÓLO HAY UNO!



43-HACER que la obsesión del pensar se libere en el pleno sentir y el sueño de separación se esfume en el fuego del amor verdadero

La meditación verdadera no es un estado que debemos alcanzar sino el final de todos los estados, que tienen principio, duración y fin... el fin de los cambios continuos en la mente... de su angustia, de su inseguridad constante, el fin del miedo... y el principio del VERDADERO AMOR ❤️

La esencia de la meditación es cuando la vibración interior se asienta en su real naturaleza que es paz, amor y luz o apertura incondicional... 😊 Por eso la única prueba de que la meditación está funcionando es ESA PAZ... Ese sentir que cada vez hay MÁS ESPACIO para la vida y menos para el pensamiento que la mide, la enjuicia, la limita y la fragmenta, en lugar de disfrutarla en plenitud y compartirla con todos y cada uno de los seres !!! 🤔

Porque no hay otro, no hay dos en esa PLENA LIBERTAD, y eso sólo puede sentirse, jamás pensarse, nunca se concebido por la mente, porque no está a su alcance, no es su función... ese SER es anterior a la mente y el cuerpo... antes que cualquier nacimiento o separación! 😊

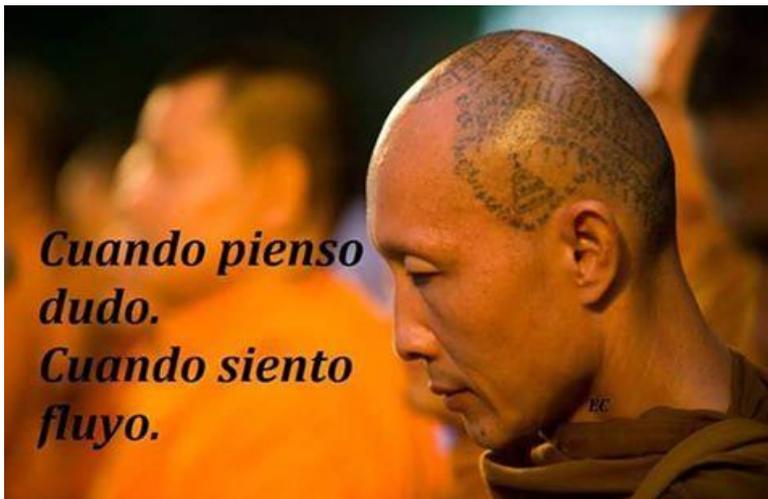
Por eso antes de sentir esa plena LIBERTAD del corazón, la obsesión por pensar, característica de nuestra era, debe ser liberada y transformada en plenitud en el SENTIR... Amando la vida como una realidad completa y no como un sueño hecho a pedazos... ❤️ El ser es un VERBO no un sustantivo, no un objeto o creación mental, que podemos obtener, ganar o perder... La felicidad o plenitud es nuestra base, nuestra esencia, no algo a conseguir, convenientemente Cuando llegamos a sentir esa PAZ DEL CORAZÓN es que hemos tomado la decisión correcta, más allá de lo que el mundo opine... 😊

Tenemos que HACER con amor y paciencia que nuestra vida pase de un ideal a una experiencia absoluta del ser, del proyectar al realizar, del ideal a la experiencia, de la cabeza al corazón, del sueño al amor, del individuo a la totalidad !!! 🙏

ENTONCES SEREMOS UNO, TANTO EN EL CORAZÓN COMO EN LA VIDA COTIDIANA, SIN ALTIBAJOS, SIN DENTRO Y FUERA, SIN POSITIVO Y NEGATIVO, SIN POLARIDADES, SIN DISTINCIÓN... 😊

ES EL CIELO QUE SOSTIENE A LA TIERRA Y NO A LA INVERSA... LA MENTE NO EXISTE "DENTRO" DEL CUERPO, SINO AL REVÉS... LA CREENCIA DE SER UN CUERPO ES CREADA Y ENTONCES SOSTENIDA A DURAS PENAS POR PENSAMIENTOS Y PERCEPCIONES EN LA MENTE CONDICIONADA DE ESA MANERA... ES ASÍ DE SIMPLE!!! 😊 Y CUANDO LO DESCUBRIMOS Y CONFIRMAMOS... REALIZAMOS QUE AHORA Y SIEMPRE SÓLO HAY UNO... QUE NADA NUNCA FUE CREADO REALMENTE, QUE LA SEPARACIÓN SÓLO FUE UN SUEÑO, UN MAL SUEÑO DEL QUE NECESITAMOS DESPERTAR ... Y EL AMOR ES ESE RE-CONOCIMIENTO DE QUE TODOS LOS SERES AL VOLVER EN SI LLEGAMOS A UN MISMO CAMPO DE CONCIENCIA INFINITA! 😍

SÓLO ESO, ABRIR LOS OJOS Y EL CORAZÓN A LA ÚNICA REALIDAD QUE NUNCA CAMBIA... QUE NUNCA NACIÓ NI MORIRÁ... QUE NO NECESITA NADA PARA REALIZARSE SALVO SER AMADA, DÁNDOLE ESPACIO PARA SER, PARA EXPANDIRSE... Y NADA MÁS !!! ॐ OM SHANTI; (que todos los seres retornen a esa PAZ más allá de toda comprensión)



44-HACER que la percepción de esa igualdad se sostenga en la práctica de la respiración silenciosa, profunda, completa, universal

La respiración es el aliento divino... ¿en que se basa esta antigua afirmación? 😊 En que el sincronizar la respiración con la meditación es el secreto para permanecer en ese estado de plenitud el mayor tiempo posible! 😊

Si el pensamiento insiste en participar, le damos algo para que se entretenga... para eso se utilizan los "mantras" que son formulas antiquísimas para encausar la mente y que no se desborde... y nos desborde o disperse nuestra atención! 😬

Usamos esta sabiduría ancestral de la siguiente forma: REPITIENDO LA SÍLABA "SO" AL INHALAR... Y LA SÍLABA "HAM" AL EXHALAR, sin controlar la respiración, sin intervenir como un agente externo... dejando que la respiración se respire a sí misma... sólo observando que la exhalación sea completa, total, profunda... cosa que sucede naturalmente a medida que se va relajando el cuerpo y la mente se recuesta en el corazón... ❤️

El mantra completo se puede traducir como: SO HAM = YO SOY AQUELLO ... si, Aquello... que no puede nombrarse, pero si sentirse... Porque está fuera del alcance de la mente, pero a solo un respiro del corazón ...

Aquello que es la fuente del aliento, de la respiración o fuerza vital... y también de la mente! 😊🙏❤️

OM SO HAM



45-HACER que el sentimiento de unidad con todo lo que existe en nuestra vida, vaya ocupando ese espacio que acabamos de recuperar

Hoy en día muchos creen que como el ego es un pensamiento, una creación mental, un concepto, una creencia (de ser un yo separado o individual) podrá ser eliminado o dejado de lado por otros pensamientos más poderosos, por la simple comprensión intelectual de que somos el ser... un sencillo y directo darnos cuenta nos deja ya liberados y listos para reírnos del ego y sus asuntos... para estar iluminados y no necesitar más prácticas accesorias... 😊

Pero no han tenido en cuenta que el 80% del ego es puro "sentimiento"... el ego se cobija, se refuerza y se defiende, como tras las murallas de un gran castillo, con muchos sentimientos muy fuertes, los más feroces y resistentes ... como el miedo, el orgullo, el odio, la envidia, la codicia, él ansia de poder, etc... Por eso es necesario que ese primer vislumbre de libertad obtenido por la comprensión, generalmente en meditación, sea sostenido por un infinito y paciente amor en la forma de apoyo emocional, por un sentimiento de unidad, comprensión y compasión, con cada uno de esos aspectos oscuros de nuestra vida... ❤️

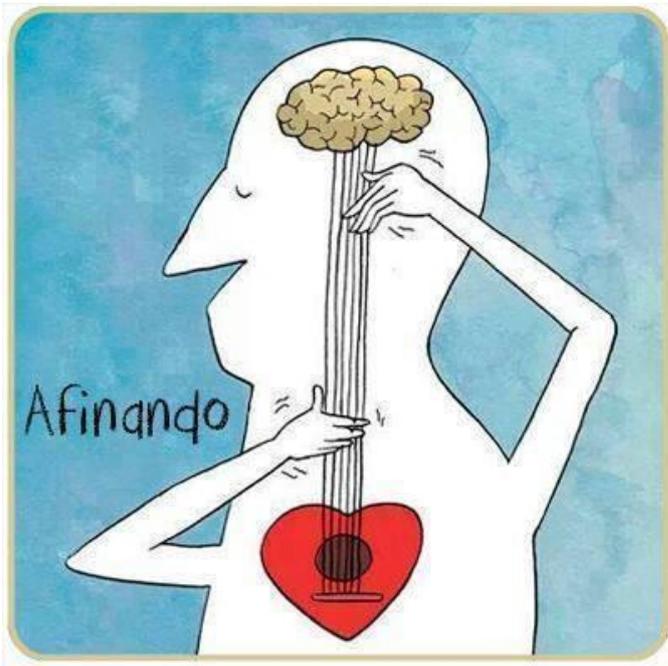
Para esto es sumamente útil la presencia de un grupo de meditadores que estén comprometidos con el mismo fin o un guía, un maestro o amigo que haya transitado el sendero de reconocimiento antes y haya logrado al menos un alto grado de paz interior ... 🙌

Perdimos mucho terreno, cedimos muchos de nuestro sentimientos más puros e inocentes, necesitamos recuperarlos como a niños perdidos, como a hijos olvidados del corazón que obligamos a subsistir por ellos mismos... y resisten escondidos entre los escombros del cuerpo, en posturas contraídas, en enfermedades nerviosas, en contracturas o dolores crónicos, en brotes neuróticos o cosas peores... 😊

Habrà muchos momentos duros que afrontar... pero después de cada muerte, de cada momento de oscuridad o desazón, en el que sintamos que nuestra práctica no sirvió para nada, que nuestra meditación no fue la correcta, que nada en nuestro camino encaja... 😱 después de cada crisis sentimental...

Vendrá la claridad, el fruto de cada semilla sembrada a lo largo de la práctica sostenida, y nos aportará la fortaleza necesaria para volver a afianzarnos en ese PURO SENTIMIENTO de ser lo que somos en el corazón, de sentirnos seguros y libres en esa pureza original, sin yo ni mío, el que realmente siempre aquí y ahora YO SOY... para que esos espacios vacíos (por eso dolorosos) sean llenados con esta nueva luz, que no necesita apoyarse en nada más, que siente que todo ya le ha sido dado, que se sabe apoyada por toda la existencia, que se reconoce simplemente como la sencillez del más puro ser! ❤️😊🙏

Hari OM TAT SAT



46-HACER que la presencia consciente abrace toda la vida y la deje fluir en libertad, para que retomen juntas el YOGA NATURAL

La presencia que abarca toda la existencia, no tiene por qué ahogar a la mente... No tiene que destruirla ni acallarla... 😊 Sólo tiene que HACER que ésta reconozca su amor de madre, su presencia infinita y se entregue mansamente a esa paz, sin forzarla, sin violencia o represión... 😊 La mente o el yo que se reconoce como una proyección de la presencia autoconsciente, se siente así más libre, predispuesta... no se aquieta del todo... pero empieza a fluir de una manera más relajada, expandida, y crece en todos sus aspectos, no sólo en autoconciencia, sino también en el disfrute de la vida... No crece como un ego, como una entidad creída independiente, sino como el ser, como una energía inter-dependiente activa y vibrante en todo lo que existe, una con cada partícula de la creación! 😊 No habiendo un yo separado de la vida, la mente empieza naturalmente a proyectar ese mismo "sentimiento" también en los demás... El "otro" ya no es algo extraño ni alejado del "yo"... los demás seres no son la excepción... Su ser también se basa en la misma esencia, y también disfrutan cuando se sienten unidos a ESE, su ser real... que es en definitiva: ¡NUESTRO SER COMÚN! 😊 ¡QUE MARAVILLA DE SENSACIÓN, QUE LIBERTAD SENTIMOS AL VOLVER A RECONCILIARNOS CON TODOS LOS SERES, SIN EXCEPCIÓN!!! 😊 No hay un solo instante en que la vida o la mente no disfrute esa comunión incomparable con el ser... todo parece hecho de nuevo... todo se siente fresco, abierto y vacío de preocupación, de condicionamientos... ❤️

Entonces la existencia (sat) que parecía fuera de nosotros y la consciencia (chit) que sentíamos dentro reclamándonos constante-mente, dejan de tironear... dejan de presionarnos... se reconocen como UNO (sat-chit) y ese matrimonio sagrado elimina por completo la tensión... la angustia... el sufrimiento ... la sensación de carencia que siempre nos había perseguido... el sentir que "algo falta"... que nunca estábamos completos, por más goce y riqueza que obtuviéramos ... ॐ Es el YOGA NATURAL, la unión espontánea del afuera y el adentro, del mundo y el yo, del yo con su entorno... el reconocimiento directo de que sólo hay uno... de que no hay separación real... de que toda diferencia fue sólo producto de la imaginación... 😱 Es el fin del miedo... es la confirmación del ETERNO AMOR! 😊🙏❤️



47-HACER de la soledad nuestro refugio, del silencio nuestro amor secreto y del corazón nuestro maestro eterno

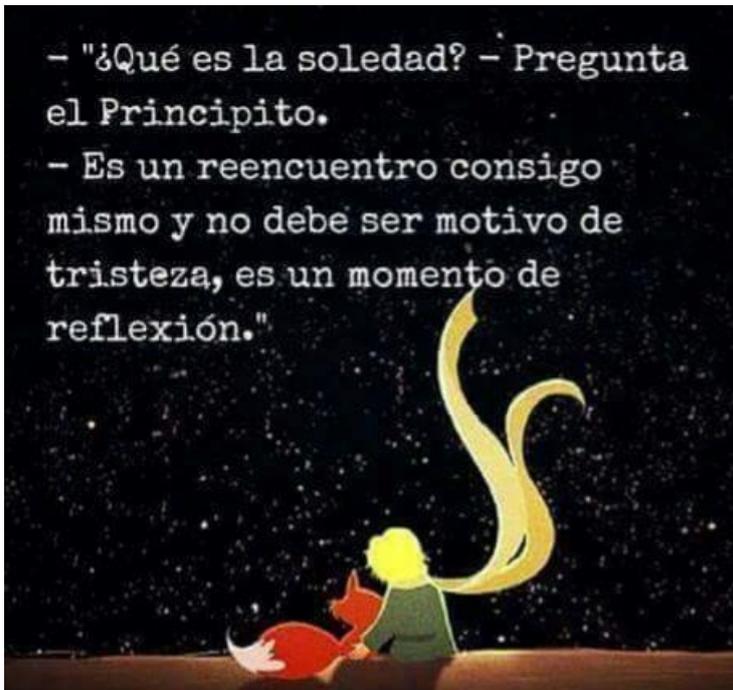
La soledad es la compañera perfecta de la meditación, porque de ella surge la comprensión total del nuestro ser, fuera de toda programación... 😊

Sin necesidad de aislarnos de nuestros amigos, porque la amistad es el reconocimiento en la vida de nuestro ser común, pero si aprendiendo a encontrar cada vez más espacios para estar solos y en silencio interior, tenemos que refugiarnos en el corazón, a salvo de nosotros mismos... 😊

Si, de nuestra reacciones instintivas, de nuestros patrones de conducta que por la fuerza del hábito se instalaron como un virus en nuestra computadora, y nos impiden ver la pantalla en su totalidad, apreciar lo que el corazón está tratando de comunicarnos... en meditación (el antivirus) y en la vida misma (la pantalla vacía y abierta en su totalidad) ❤️

El silencio no es sólo la ausencia de palabras, sino también el espacio que se va generando entre pensamiento y pensamiento una vez que la compulsión del pensar va siendo debilitada por la meditación... por la práctica introspectiva de explorar, comprender e incorporar a nuestra vida ese nivel de comprensión o de apertura...

Y así podemos escuchar a nuestro verdadero Maestro, al definitivo... a nuestro Sí mismo, que vibra y brilla en nuestro corazón como un sol radiante e inmutable más allá de las tormentas temporales, pero como iremos comprobando no harán falta muchas indicaciones... serán cada vez menos... el maestro nos hablará poco y las muchas cuestiones que vayan surgiendo desde la mente, se ahogarán en su gran mayoría en ese océano de silencio que lo circunda... porque el maestro inundará esa soledad, esa actitud introspectiva, colmándola de dicha y paz ... y sencillamente, las viejas dudas y dramas existenciales ya no surgirán! 😊 Parece increíble pero es lo que realmente sucede cuando el amor hacia el ser y la comprensión de su naturaleza se unen para siempre en nuestros corazones... y cuanto más estemos en ese silencio más queremos estar ahí... en soledad y en plenitud... y más disfrutaremos la compañía y el mundo que nos rodea!!! ❤️ Por eso la existencia o la vida y la consciencia o el corazón necesitan permanecer en contacto... porque es de ese contacto que se producirá el calor y el fuego que nos nutrirá, que alimentará para siempre esa expansión del ser en nosotros!!! 😊 Satchitananda recuerdan? SER sólo ese puro ser, CONOCERLO todo como nosotros mismos y AMARLO todo como a nuestro propio e infinito ser! 🙏
❤️ . OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI...



48-HACER que la mente se vuelva al silencio sin manipularla, sino por el fuerte deseo de estar siempre unida a su ser

La mente no puede conocer su ser, como el ojo no puede verse a sí mismo ... Pero siente su proximidad y empieza a amar ese sentir, esa paz misteriosa que experimenta en meditación ... 😊 Ese calorcito maternal, ese amor verdadero la va atrayendo cada vez más hasta que se entrega desmayada en su brazos! 😊 Aunque parezca novelesco es así el proceso, porque la mente no puede aniquilarse a sí misma, ni ser destruida por una fuerza externa, ni puede ser detenida jamás ... Y tampoco puede atrapar a esa paz del corazón porque si lo hiciera mediante algún proceso solo provocaría más agitación... Lo que llamamos mente es nada más una actividad de ese mismo centro, de la consciencia, una vibración que cumple diversas funciones y por eso aparece ante el intelecto como un atisbo de identidad, pero como toda reacción debe ir naturalmente disminuyendo hasta cesar completamente para que alcancemos a apreciar aquello que está detrás, ese corazón, esa presencia, ese espacio abierto y siempre disponible que jamás se mueve, ni cambia, ni puede ser creado o destruido ...

La actividad espontánea de dar forma a todo conocimiento debe ir parando como el oleaje de un mar embravecido que al disminuir lentamente nos permite apreciar la plenitud del océano, aunque por momentos parece luchar y resistirse, porque la mente como el agua, al intentar controlarla, más se agita ... 😊 Por eso tenemos que dejarla sola, quieta, dejar que vaya disminuyendo gradualmente su intensidad, hasta que su movimiento llegue a ser imperceptible... Para que la atención reconozca finalmente su base. lo que siempre estuvo ahí como su centro, como su fuente eterna... Y la deje ser, la suelte, la libere, la deje florecer! ❤️. Es imposible conocer esa presencia como un objeto porque es el sujeto real, por eso solo podemos serla... Porque es lo que somos más allá de todo nombre y forma.... y otra vez, esto puede darse solo por amor, no por acumular conceptos o poderes, solamente por el fuerte deseo de conocer nuestra verdadera naturaleza y vivir ahí, es que la mente (el pequeño yo) se irá acercando como la mariposa al fuego... que aunque parece ser su fin, intuye como un nuevo principio, como un abrirse naturalmente a esa realidad de fondo que tanto la llama y la atrae, que tanto le apasiona... Y finalmente se dará, porque Esa es la única realidad que siempre existe ... es esa paz perfecta, ese sentimiento de unidad que tanto anhelábamos desde el principio de los tiempos, que tanto sentíamos pulsando en lo más profundo del corazón! 🙏



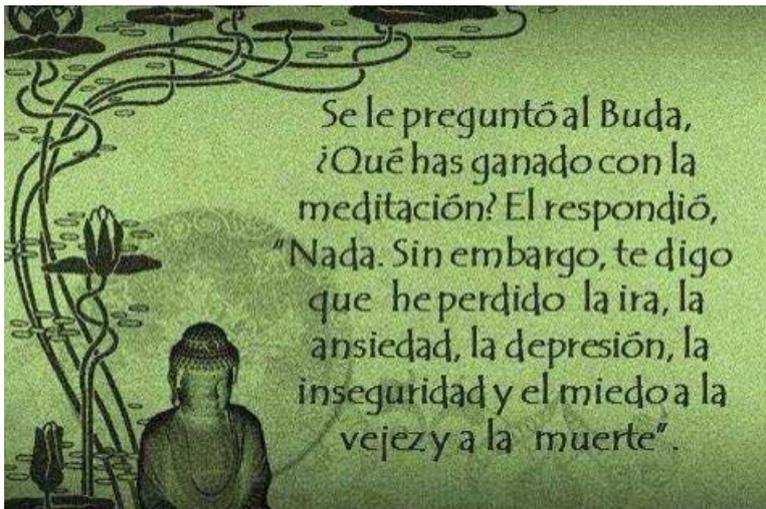
49-HACER que el ego se libere del sentido de hacedor

dejando que la vida fluya en absoluta espontaneidad

Así es ... pero hay una gran confusión con esto del ego... que hay que aclarar antes de poder soltar todo lo demás... 😊 El ego es necesario y existe siempre que estemos en esta experiencia de ser humanos! Todos los humanos tenemos un ego que crea la mente y es el intermediario con el cuerpo... es mitad y mitad... por eso asume las limitaciones del cuerpo pero a la vez "siente" dentro de si que es suya la libertad de la mente, del corazón... 😊 Hasta los maestros realizados lo tienen, y aunque en algunos momentos este ego y la mente quedan en suspenso (como en el sueño profundo, durante una anestesia total o en meditación profunda), en el estado de vigilia donde necesitamos comunicarnos con otros seres humanos ES MUY NECESARIO... de hecho está siempre ahí, aunque algunos lo nieguen! ❤️. Por eso la gran confusión a aclarar es ese slogan de moda: deshaste del ego, abandona el ego, destruye el ego... no, eso sería imposible y nos llenaría de frustración el sólo intentarlo! 😱

Lo que es necesario sanar es el falso ego o la parte del ego que cree ser "el hacedor", el que cree estar separado del corazón, de la consciencia del ser y se asigna un rol independiente en la creación, queriendo arreglar el mundo, intervenir en todo y hacer su voluntad por encima de la ley cósmica... la voluntad de dios!

Este ego es como un cáncer espiritual y no es de nadie en especial porque viene como herencia de la raza humana desde hace miles de años! 😞 Pero hay algunos seres, los sabios que antes mencionamos que han logrado que su ego se libere de esta parte enferma, que se cure y su ego ha aceptado totalmente que no es el hacedor, que todo lo que hace su cuerpo y mente no está bajo su control... y entonces se entrega a ejecutarlo como un simple instrumento de la voluntad suprema, de dios o del ser... y éso es lo único que lo diferencia del ego de un hombre normal, que uno está sano y el otro sigue preso de su limitación, de creer que es un hacedor y vino a ganar y perder, a luchar a este mundo... terrible. 😊 Pero en meditación todo esto se va aclarando y encontramos la apertura y la libertad para ir despegándonos de esta creencia humana tan expandida... que domina casi toda la sociedad actual y de la historia! Buda dijo hace miles de años: "Sólo hay eventos, pero no hay nadie que los haga" y esta misma afirmación, de que todo se hace según la Ley cósmica es la base de todas las religiones y filosofías... "En el principio era el verbo y el verbo era dios" por ejemplo, dice que dios es un hacer, es el creador, mantenedor y destructor... y no nombra para nada al hombre en esto... nosotros somos, como los demás seres, ejecutores conscientes o no de esta ley o voluntad superior! 😊 El ego es el instrumento de dios y no tiene que ser destruido, sino sanado! ❤️ Por eso en cualquier situación en que nos encontremos, siempre tenemos que hacer lo que creemos que es lo correcto, siempre... porque esa creencia o inspiración también proviene de SU voluntad, de la ley mayor... y luego SOLTAR... no creer que somos los hacedores... no volver a caer en la trampa del ego enfermo, del ego que se ha separado de la vida... del ego que desconoce su origen de luz... su patria divina... su SER EN DIOS! 🙏❤️ . OM HARI OM! Gracias, gracias, gracias!



😊 El que se quiere liberar es el ego!!! Del sentido de hacedor que lo ata a un cuerpo y un mundo que lo agobian... No se quiere liberar del él mismo! ¿Cómo podría?

Que se entienda bien.... La persona tiene que dejarse atrás... por eso tiene que desapegarse de esa idea de ser alguien que puede cambiar las cosas, LO QUE ES, según su modo de ver, su "concepto" o idea personal de lo que "debería" ser... según su propio punto de vista!

La persona (la opinión relativa o el punto de vista) es lo que nos ata... la vida se libera cuando la abrazamos desde la conciencia impersonal! 😊 Un ego, pero que no pesa, un ego transparente... que nos permita interactuar con la realidad, no con "su idea" de realidad.

El mejor consejo es siempre: no te enriedes con las palabras, analiza siempre tu propia experiencia! 😊 Por ejemplo: mi ego es willy... willy no es un yo, sino la forma en que el yo o el ser se proyecta en este cuerpo...

Pero willy-caminante no es el mismo que willy-papá o willy-ciudadano... entonces willy, el ego, no tiene una realidad independiente... existe sólo para como un emisario del ser, es sólo una puerta para que ese Yo tome la forma que sea necesaria en el momento... y experimentar la realidad, es decir, la unidad de la vida con el ser, el amor impersonal! ❤️. Ahora, ¿qué pasa cuando willy se cree él solo... se cree separado... se cree el hacedor de estas palabras o de ser papá o ciudadano... qué pasa? Que la vida no puede conectarse con el ser.... entonces sufre... se siente vacía... y comienza a buscarse en las cosas del mundo... y se pierde cada vez más! 😊 Pero eso no quiere decir que hay que destruir esa puerta-ego-willy porque el Ser la necesita, Yo la necesito, no hay yo en willy y otro en el ser... es un mismo Yo el que se presenta de esa forma! 😊

El yo precisa manifestarse EN la vida para poder unirse a ella... y luego, cuando esa unión ha sido consumada, willy desaparece (en meditación o en el sueño profundo, o cuando presenciamos un amanecer por ejemplo) y quedan la vida y el ser unidos nuevamente.... cuánta felicidad, eso sí es dicha plena! ❤️

¿Ves la diferencia?

La acción fluye a través nuestro, pero no somos hacedores ni disfrutamos de ella, sólo permitimos que ese evento suceda desde el ser y hacia el ser... Siendo todo el ser mismo! 🙏❤️

50-HACER que el corazón no se separe nunca más de sí mismo,

SER ahí sin condición,

dejando que todo lo demás viva en PAZ Y LIBERTAD

ACEPTACIÓN TOTAL implica que toda nuestra vida esté enfocada en el ser, por amor al ser, nada más que para ser... sin otra motivación, sin cuestionamientos, sin más condiciones que las que cada momento traiga hacia nosotros... 😊 Generalmente decimos que aceptamos esta forma de vivir... pero sólo intelectualmente... y en cuanto tenemos un momento de vacío, de tranquilidad, de silencio interior, intentamos llenarlo con cualquier cosa, con lo que sea, con una actividad que nos saque de ahí, que no nos deje caer... que nos proyecte! 😊

Así seguimos identificados con el ego hacedor, porque en realidad ESO que para esta entidad mental es un "vacío", para el corazón es PLENITUD DE SER... es paz, es gozo, aunque no haya una alegría desbordante... es expansión total donde la mente se va sanando a sí misma de esos patrones heredados que tanto la condicionan! 😊

Por eso tenemos que dejar de cuestionarnos... SER AHÍ SIN PREGUNTAS... porque con una mente limitada jamás podremos comprender lo ilimitado... pero comprender esto precisa-mente no es fácil tampoco... no es sencillo que ese ego-hacedor se entregue y acepte TOTAL-MENTE que debe detenerse al llegar de tanto en tanto a ese estado de "gracia", de paz y amplitud interior! ❤️

Ese ego termina siendo nada más que un vehículo, una nave que nos conduce a través de la vida hacia el centro del ser, hacia la mayor apertura posible... 😊 Y esa apertura es plenitud, esa APERTURA del corazón donde la mente deja de importarnos es nuestro ESTADO NATURAL... y aunque para nuestro estado actual parezca muy costoso asentarnos ahí, es nuestro camino y a la vez nuestra meta... y aquí la paradoja: ¿cómo puede ser meta y/o camino, si está siempre en nosotros? 😊 Pero no está estable, lo sentimos de a ráfagas y lo perdemos con mucha facilidad !!! No somos conscientes totalmente de su presencia inmutable, no estamos asentados ahí viendo la vida y viviéndola desde esa perspectiva! ... 😊

Eso es todo, es muy sencillo y a la vez parece imposible hasta que no hagamos el "click", hasta que no lleguemos a vislumbrarlo aunque sea por un instante... por eso estar en presencia de otro ser que lo haya experimentado ayuda y mucho... el gurú, maestro o un amigo que irradie ese estado es necesario la mayoría de las veces... ir sintiendo (por contagio) que ESO es lo que buscamos, que ESO es lo nuestro, que ESO es lo que tanto ansiamos desde siempre! 😊

¿Qué hacer a partir de ahí con el pensamiento? ¿No hay que pensar más? No, al contrario... tenemos que emprender el largo de aprendizaje de fluir en pensamientos que vengan de la vida, del corazón... y desechar aquellos son producidos por el ego-hacedor, lo que "me" conviene, lo que "me ayuda", lo que "me propongo", en definitiva lo que "me sostiene" según este ego-interesado... y es fácil detectarlos, porque son todos los que surjan del pasado (recuerdos) o del futuro (imaginación)... todos los que vienen del PERSONAJE! 😊 Dejar de lado todo ese "alimento" para el ego-hacedor, con el que intenta intervenir en un proceso (la vida) que ni siquiera entiende! 😞 Hay mucho de arrogancia en esa postura también y hará que ir depurando ese ego divino, ahora reunido con su fuente, para que se libere totalmente! 😊

Es necesario un camino y llega un momento en que camino y meta se unifican... y otro más adelante en que nos damos cuenta que ese YO ÚNICO (padre del pequeño yo-ego sanado), presencia infinita en el corazón, siempre ha sido el camino, la meta y el caminante mismo! ❤️

OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI 🙏

PAZ PARA TODOS, LOS AMO... QUE PUEDAN ENCONTRAR EN USTEDES MISMOS, LO QUE ESTÁN BUSCANDO DESDE EL CORAZÓN! ॐ

Gracias, gracias, gracias!





🙌❤️ BENDICIONES CAMINANTES!!! LOS ESPERO EN EL CAMINO, PORQUE HASTA QUE NO ESTEMOS TODOS EN CASA, NO VOY A PARAR DE ALENTARLOS!!! 🙏



OM NAMAH SHIVAYA
GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS...

2017 – Caminante Willy = Guillermo Casini