

**ESPORAS
AL
VIENTO**



Esta es una recopilación de escritos publicados en el blog www.reflexionesporadica.wordpress.com desde su inicio a principios de 2012 hasta la actualidad, mayo de 2016. En el blog comparto informaciones que me resultan transformadoras, en varios formatos (texto, imagen, video, sonido, etc.), con la intención de que se expandan y se compartan. Parte de estas informaciones son recopiladas de diferentes fuentes y otras surgidas a través de mi, en este documento comparto esas que me atravesaron y se expresaron. La gran mayoría fueron inspiraciones repentinas que sentía de compartir, aparecidas de forma intuitiva, escritas tal y como llegaban, sin procesos posteriores.

Cuando comencé a escribir ese blog también estaba comenzando a vivir en Buenos Aires y a recorrer Sudamérica, una etapa que en estos días se cierra con mi vuelta a la Islas Canarias. Quiero dejar esta recopilación como regalo a esta tierra y a los hermosos seres con los que acá me encontré y compartí, que inspiraron gran parte de estas palabras, y que hicieron de estos años una maravilla viviente.

Este minilibrito puede ser copiado, compartido, multiplicado, dibujado, vendido, regalado, subido a internet, diseminado, dejado en algún lugar público para que otro lo encuentre, usado como oráculo o cualquier otra manera de juego con la realidad que se te ocurra, no tiene ninguna restricción de uso. También lo puedes encontrar en formato PDF para descarga libre en el enlace:

<https://reflexionesporadica.wordpress.com/2016/05/10/esporas-al-viento/>

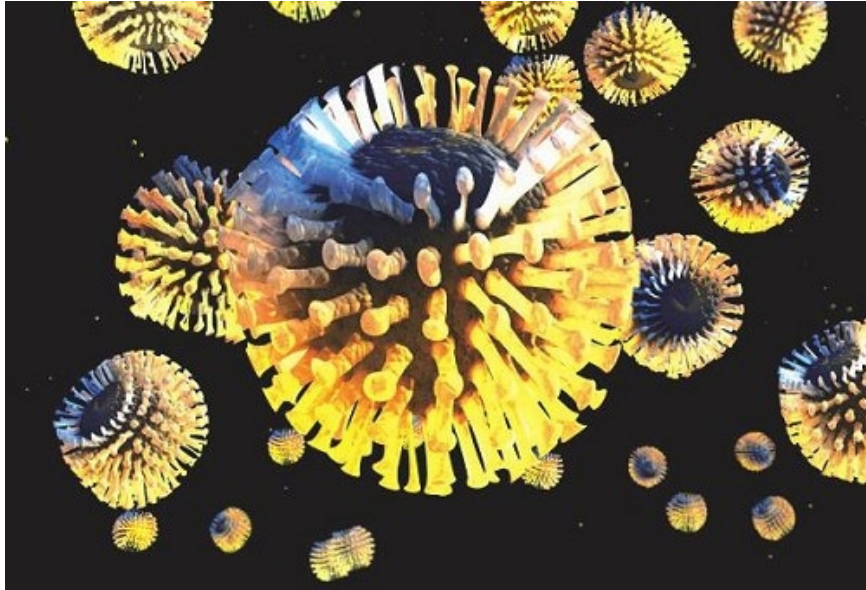
Me alegra mucho cuando recibo los comentarios de lo que a cada uno le generan estas palabras, así que estás invitado/a a escribirme en el blog o al mail dailos.batista@gmail.com con tus sensaciones.

Gracias. Muchas. Todas. Te amo.

Dailos Batista Suárez

Esporas

01/01/2012



La reproducción por esporas permite al mismo tiempo la dispersión y la supervivencia por largo tiempo en condiciones adversas. La espora produce un nuevo organismo al dividirse por mitosis sin fusión con otra célula, produciendo un gametofito pluricelular. La espora es un elemento importante en los ciclos vitales biológicos de plantas, hongos y algas. El término deriva del griego σπορά (sporá), "semilla".



La primera espora vuela

Nuestra madre está enferma

[01/03/2012](#)

Mamá está enferma, y parece que no te has dado cuenta.

¿No notas su fiebre? Su temperatura está más alta que nunca.

¿No ves sus heridas? Toda su piel está llena de hendiduras y en carne viva.

¿No escuchas sus gritos? No para de decirte de mil maneras diferentes que la ayudes.

Mamá está enferma, y parece que no quieres darte cuenta.

Porque está enferma por tu culpa, por nuestra culpa, y no hacemos nada para dejar de hacerle daño.

Seguimos pidiéndole más de lo que puede dar,

no respetando sus descansos ni sus ritmos,

no tratándola con cariño ni respeto.

Mamá está enferma, y si mamá tierra dice que ya basta, todxs sus hijxs lo vamos a pasar mal.

Nosotros somos parte de mamá, de la pachamama, de la madre tierra, de nuestra querida y hoy sufrida Gaia.

Cada día consumimos más de lo que deberíamos, estamos desangrando y secando a nuestra madre.

El cambio tiene que ser ya y por conciencia, si no será en breve y por dolor.

Mamá está enferma, y tu te has dado cuenta, y sabes por intuición y razonamiento que la tienes que cuidar.

Ahora es el momento de ser consecuente con lo siempre has sabido.

Estirando

[10/05/2012](#)

Hoy me vino a la mente de repente. Y luego me vino al cuerpo. Estirar. Entonces me doblé, estiré, toqué el suelo. Casi no llego. Y duele un poco.

En ese momento me acordé, dos amigos en india, un chico hindú-norteamericano y su novia francesa. Estiraban diferente. Les escuché hablar mientras tomaba chai: “Respira, relájate. Sigue respirando (durante varios minutos). Así.”. Para mi sorpresa mientras iban pasando los minutos iban lentamente llegando más abajo, estirando más. Sin hacer nada.

Eso nunca me lo enseñaron a mí. En mi escuela, en mi equipo de baloncesto, estirar era forzar. Forzar el músculo e intentar llegar siempre un poco más lejos. Buscar tu límite de dolor para ir exprimiendo tu cuerpo y obligando al músculo a estirar.

¿Que diferente no? Y que extrapolable a lo social, a lo cultural, a la visión del mundo de oriente y de occidente, a los diferentes mundos. Mientras en occidente aprendemos a forzar la máquina, buscar el objetivo directamente y por la manera más rápida (supuestamente), en oriente enseñan a conocer la máquina y engrasarla, darle el espacio a la relajación y el desarrollo progresivo para alcanzar el objetivo, y esperar a que el trabajo lento de sus frutos.

Como alguien me dijo alguna vez:

“Sentado en silencio

sin hacer nada,

llega la primavera

y la hierba CRECE por si sola”

Este Haiku* de Basho, es contemplación sin interferencia. Inacción pura. Lo que [Lao Tse](#) ha llamado [Wu Wei](#): acción a través de la inacción. Es un estado en el cual no quieres dirigir, ni interferir. Sólo permites que las cosas pasen. No estás manipulando, ni ejecutando ninguna ideología.

Esta es una manera de ver el mundo, y de relacionarse con la naturaleza, con toda la naturaleza, muuuy diferente de la que existe en occidente, heredada del judeo-cristianismo románico (vaya mezcla!). Cada detalle de la vida, cada respiración, habla de toda la vida en sí misma. Algo así diría un maestro oriental para describir como llegué desde un estiramiento a un reflexión sobre oriente/occidente y la no-acción. Estaba fumado, diría algún maestro occidental (maestros académicos claro, son los que tenemos). Y seguramente ambos tienen razón.

* El Haiku forma parte de la concepción oriental de la totalidad del mundo, cuyo origen se basa en el Tao, Budismo y el Zen. Los poetas japoneses sienten una fascinación y reverencia por la naturaleza, por el misterio de la vida y se integran con ella para expresarlo a través de la contemplación y el silencio meditativo.

El mayor reto

[11/05/2012](#)

Cooperar es un reto mucho mayor que competir.

En la competición te enfrentas a un enemigo externo, a una marca, a una sombra.

En la cooperación te enfrentas a ti mismo, a tu ego, a tu capacidad de ceder tus verdades por el bien del grupo.

Y tu ego te conoce mucho mejor que cualquier enemigo, sabe perfectamente cuales son tus puntos débiles.

Por eso nuestra sociedad no ha estado preparada para cooperar todavía, porque nunca hemos podido vencer a nuestro ego.

Aunque parece que el momento, a nivel social, se está acercando.

Dejar las adicciones

[14/05/2012](#)

Me acabo de dar cuenta, lo acabo de ver clarísimo y sentir como algo en mi se limpiaba.

Las adicciones en realidad no causan bien a nadie, toda adicción es más negativa para la persona en su vida que el placer que le puede proporcionar en algunos instantes. Pero aún así nos volvemos adictos. A cualquier cosa, o sentimiento, o persona, o juego, o planta, o hasta a una palabra.

Y pensamos los adictos que cuando logremos dejar la adicción seremos felices. Y esa es una de nuestras metas. El fumador se plantea dejar de fumar, sabe que le hace mal, pero continúa. Y piensa que si dejara de fumar sería más feliz, pero que no tiene la voluntad para hacerlo, o simplemente no lo hará ahora porque tiene XXXX responsabilidades, pero más adelante sí. Y continúa. Así que le tenemos de alguna manera odio a nuestra adicción, porque seríamos realmente más felices sin ella, o más sanos, o más serenos, o más equilibrados.

Pero lo que no sabemos los adictos es que no seremos más felices si dejamos la adicción. **La realidad es que tienes que ser feliz, y entonces la adicción desaparece.** Tenemos mal entendido el orden. Es una deficiencia normal del sistema en el que vivimos, que mira todo superficialmente y en busca de resultados rápidos y rentables. Pero la verdad es que cuando dejas de odiar tu adicción, cuando la aceptas, la integras, ves lo que realmente te estaba dando, y lo sustituyes con algo interior tuyo, rellenas el vacío, y se acabó. Ya no necesitas esa adicción.

Luchando en tu interior contra ella sólo la fomentas.

Disfrútala, agradécela y déjala ir.

Fiesta de Astros

[03/06/2012](#)

Rosa y Naranja, creación y amor.

Luz y cada tanto una uva o una tortuga, todo es igual a la madera.
Esa madera arrugada como viejo del campo a quien le gusta el dulce de leche.
Estaba loco por él, y al fin y al cabo, él murió y la metáfora terminó.

La próxima persona empieza: uno, dos, tres y a bailar cha, cha, cha.
Un vaso de vino y un buen bailongo hicieron de esa noche una fiesta de astros,
donde la luna y el sol por fin se encontraron, se abrazaron y se fundieron en uno solo,
fue el fuego el que integró esas partes desparramadas transformando los colores del aura
en la escala musical con la que se escucha la música latina que mueve los cuerpos.

Los niños gritaron temían que los cuerpos fueran zombies. Afortunadamente escaparon y terminó el cuento.

Cadáver Exquisito. 1 de Junio de 2012.

Creación colectiva de una Estrella con una Sol y una Hilacha, junto a un Esporádico y un
Nuevo Cielo.

Soledad

[13/06/2012](#)

Soledad, tienes nombre de mujer,
aroma seco de mañana fría y café de máquina.
Te vistes de gala cuando estás arrogante,
como araña sola en su tela, [esperando a su presa](#).
Te vistes con harapos cuando estás indiferente,
como renunciante solo en su cueva, [esperando a su dios](#).

Soledad, eres vieja como la espera.
Tan vieja que ya no recuerdas
que aunque tu me pierdas,
yo siempre me encuentro contigo.
Tan vieja que mueres cada noche,
y ya tienes la edad del sol, Soledad.

Nunca entendí porqué te pusieron nombre de mujer.

Pobreza

[22/06/2012](#)

Hay gente tan rica, tan llena, que no necesita ni el dinero, para tener una vida feliz. Son mayoría en aquellos llamados pobres.

Hay gente tan pobre, tan vacía, que lo único que tiene es dinero, para comprar en el futuro una vida feliz. Son aquellos llamados afortunados.

Hay gente TAN sumamente rica que son capaces de obtener abundancia sin esclavizarse a un trabajo o a un futuro, teniendo tiempo para ser felices. Son llamados locos, vividores, arriesgados.

Hay gente TAN sumamente pobre que no tiene dinero, ni felicidad. Son tan pobres que ni siquiera tienen historia ni pasado. Son aquellos a los que se les robó cultura, su idioma, su tierra, su territorio. Se les robó hasta su identidad. Son Los Nadie. Los de las favelas. Los de las villas. Los de pateras. Los de chabolas. Esos que descienden de algo que ahora es negado, esos que eran hijos de [Mayas](#), [Aymaras](#), [Guanches](#), [Diola](#), [Yshir](#). Y ahora son pobres. En los medios los llaman así. En los barrios los llaman así.

Pero esos son pocos entre los pobres, porque como dije, la mayoría son felices, incluso con esos mismos problemas. Y eso es lo que los hace verdaderamente maravillosos.

Sin Fin

[01/07/2012](#)

Hoy es el día de mi partida, vuelo alto hasta llegar al sol y descubrir que no me gusta escribir donde cae la luz del sol, y de la luna, sintiendo en mi piel el olor tostado del calor, el ardor del mar y el frío en los dedos.

Todo el cuerpo invadido por los colores del viento helado, cuando el sol es más grande y menos cauteloso con las sombras que anidan en todos los rincones de este universo, donde sólo hay luz para dar y convidar a todos los que se acerquen y deseen ser felices.

Los que coman buenos alimentos que cultivan el alma, cultivan el corazón y dan respiro a la vida, que es dura y dura. Aunque alimentar la mente, alimentar las emociones y alimentar el espíritu y la presencia de los ancestros, que se sienten en el ser más interno, de la forma más intensa, dejando de ser uno mismo...

A la gente que está en la burocracia, que le gustan las migajas, sobre todo las que caen al suelo, y se embarran los cuerpos de estas almas en búsqueda de la verdad, y con ese mismo barro se purifican las efímeras existencias en esta cloaca humana que no deja vivir.

Cuando las ratas no aguantan la podredumbre saltan a la superficie y dejan a la luz la miseria, al sacarla a la luz verán que lo que parecía una serpiente era en realidad una soga, y que en vez de darte miedo te puede ayudar a... comprar dos kilos de papa negra,

nubes, ciclo, aliento, cariños, duraznos, aves, todo transmite energía y hace tu risa estallar.

Que las chispas se unan a los átomos distraídos en la vía láctea, ¿y luego qué?

¿Cuándo? Ahora ¿Qué? Todo ¿Dónde? Aquí.

El universo contenido en este espacio Sin Fin.

Cadáver exquisito

IberoArgento+AnarkoBuda+Tejedora+Querandí+Solecita+Utopica+Hilacha+Esporádico

Consejo de los sabios

[02/10/2012](#)

Consejo de los sabios para este momento de cambios:

Reflexiona sobre cuántos de tus pensamientos son suposiciones.

Deja de hacer caso a tus suposiciones.

Empieza a hacer caso a tus presentimientos.

Todo está cambiando.

No te aferres a lo que Tu crees, acepta lo que es.

Oh yeah

La mente es un proyector de cine

[02/02/2013](#)

Reflexión budista sobre la mente y el cine, hecha por Songyal Rinpoche [este video](#):

La mente carece de mente porque su naturaleza es la clara luz. Si la mente está vacía, ¿quién reconoce el vacío?. Es la clara luz quien reconoce, la naturaleza de la mente.

Por ejemplo, cuando tienes una lámpara, no necesitas otra lámpara para ver esa lámpara, la lámpara se ilumina a si misma. Hay una naturaleza cognoscente en la mente. El Ego, la mente dualista, usa a la mente cognoscente para aferrarse, como un proyector de cine.

*En un proyector de cine hay todo tipo de máquinas, que son como los sentidos, pero detrás de todo está la lámpara, la bombilla. Y es quien produce la luz, sin la bombilla no hay cine. La bombilla está dando su luz, y esa luz es usada por el cine. **¿Lo entiendes?***

Pero la luz en sí misma no está involucrada en el cine. Dicen las Enseñanzas que es debido a la naturaleza cognoscente de la mente que se produce esta confusión. Pero si de verdad logras entender esto entonces la confusión se disuelve y se transforma en luminosidad, en la clara luz.

Como diría Jean-Luc Godard: "El cine no es un arte que filma vida, es cine está entre el arte y la vida."

Presencia

[08/02/2013](#)

Ojalá el Ahora esté siempre Presente en tu Conciencia

eso es Presencia

OM

[25/03/2013](#)

Hoy, por primera vez, escuché el Om. Después de haberlo cantando miles de veces, leído sobre su significado, oído mantras que lo contenían, estado en rituales donde lo recitaban... hoy, por primera vez, lo escuché.

Fue un momento, un minuto a lo mejor, que me transportó a toda una eternidad atemporal. Desde mi habitación miraba la puesta de sol a través de la ventana mientras meditaba. El Sol se va un día más, pensé. Y empezó una sensación física, estaba cayendo de espaldas, girando hacia atrás, no era el Sol que se iba, era yo que me ocultaba a su Luz acompañando el giro de la tierra.

Y sentí ese giro, sentí que me alejaba, y escuché el sonido del planeta al girar sobre si mismo. Una frecuencia muy baja, continua, como una exhalación profunda e inacabable. Om. El sonido del Universo. El sonido de Dios. El sonido del eterno movimiento en el vacío.

Gracias Vida

Que todos los seres sean felices, que todos los seres vivan la realización.



No contamines el río

[25/03/2013](#)

No parece lógico contaminar lo que uno va a recibir. No es muy saludable envenenar la tierra donde cultivamos nuestro alimento, ni echar residuos al río del que más tarde beberemos su agua. Eso hoy lo llamamos ecología. No envenenarnos ni contaminarnos a nosotros mismos es ser ecologista. Parece lógico. Aunque no todo el mundo llega a comprender esto. Y muchos ecologistas se pueden enfadar con las personas que no respetan esta simple relación.

Si miramos a un nivel más profundo, sabemos que todo es energía, y que la frecuencia de ésta, su vibración, es lo que determina su efecto en nosotros. También sabemos que las frecuencias resonantes se atraen y vibran juntas. Mirando el mundo desde esta perspectiva podemos ver que las energías que mandamos al mundo son las que más tarde recibiremos. Como el río.

Vivir nuestro día a día por ejemplo desde la continua crítica o insulto a todo lo que nos rodea, algo muy habitual en la sociedad occidental, es dedicarse con mucha pasión a contaminar constantemente el río del que bebemos. Cada insulto a una persona, aunque esa persona esté a miles de kilómetros y sea “imposible” que escuche ese insulto, es una energía de baja vibración que enviamos al río de la vida y que afecta directamente a todos los que se encuentren en ese momento en nuestra parte del río. Y a la larga afecta a todo. O acaso el agua del río no llega luego a los mares, y se evapora para pasar a las nubes y llueve en otra parte del planeta pasando al subsuelo, y luego se transforma en otro río. Igual pasa con todo.

Tomar conciencia de nuestra “ecología energética” de algo básico si queremos vivir la vida en paz. Cada palabra que decimos tiene una vibración. Cada pensamiento también. Así vamos creando nuestra realidad. Realmente, ¿que ganamos al insultar a alguien? ¿porqué hay tanta gente que vive en ese continua relación de odio? Fortalecimiento del ego. Las únicas consecuencias seguras de un insulto a alguien que no está presente es el crecimiento de nuestro ego por sentirnos superiores a esa otra persona y la apertura a recibir vibraciones bajas, a sentirnos enfadados, tristes, separados, rabiosos, incomprendidos, atacados.



Atacados por nuestra propia energía. Envenenados por nuestros vertidos en el río.

Explicación de Namaste según Jesús Cristo

[13/05/2013](#)

En el Evangelio de los Esenios quedan recogidas estas palabras de Jesús

Obedeced, por tanto, las palabras de Dios:

“Mirad, os he dado toda hierba que lleva semilla sobre la faz de toda la tierra, y todo árbol, en el que se halla el fruto de una semilla que dará el árbol. Este será vuestro alimento.

Y a todo animal de la tierra, y a toda ave del cielo, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra, donde se halle el aliento de la vida, doy toda hierba verde como alimento.

También la leche de todo lo que se mueve y que vive sobre la tierra será vuestro alimento. Al igual que a ellos les he dado toda hierba verde, así os doy a vosotros su leche. Pero no comeréis la carne, ni la sangre que la aviva.

Y en verdad demandaré vuestra sangre que brota con fuerza, y vuestra sangre en la que se halla vuestra alma. Demandaré todos los animales asesinados y las almas de todos los hombres asesinados.

Ama al Señor tu Dios con todo corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas ; éste es el primer y más grande mandamiento. Y el segundo es según éste: Ama a tu prójimo como a ti mismo. No hay mandamiento más grande que éstos”.

La famosa frase del Cristianismo “**ama a tu prójimo como a ti mismo**” es una frase que pierde su sentido completo si se la desconecta de esa otra frase que Jesús dice como base: “**Ama al Señor tu Dios con todo corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas**”. Y Dios está en todos, todos somos Dios. Amas a Dios amándolo en ti. Y amándolo en los demás. En toda creación. En todo Ser.

Eso significa amar al prójimo como a ti mismo, amarlo como a Dios, reconocer a Dios en el otro igual que en ti... ese es el significado de **Namaste!**

Levitar o porqué suceden los milagros

[15/05/2013](#)

En las tradiciones espirituales de todo el mundo siempre hay gran cantidad de historias sobre personas que son capaces de realizar milagros. Sin embargo en la espiritualidad de hoy en día en occidente, que me atrevería a decir que ya no es católica dominante (como práctica espiritual, no como religión), se tiene bastante negada la posibilidad o existencia de los milagros. Sin embargo se cree cada vez más en que cada uno de nosotros crea su realidad a través de su conciencia y de sus pensamientos, palabras y acciones. Y una cosa está muy relacionada con la otra. Esta negación de los milagros seguramente también está relacionado con el desengaño con la iglesia y sus manipulaciones, pero una cosa no debe confundirse con la otra. Igual que no deben ser confundidas las historias arquetípicas y los mitos con historias verídicas, si no como símbolos al interior y al todo, igualmente no es necesario dejar de creer en los milagros por haber separado espiritualidad de religión. Es algo necesario.

Hoy tuve la revelación de cómo suceden los milagros. Han sucedido muchos en mi vida, pero sin yo saber cuál fue la situación o estado de conciencia que los produjo. Si creemos en que nosotros creamos nuestra realidad es muy simple ver como pueden llegar a suceder los milagros. Los milagros normalmente son situaciones muy fuera de lo común pero posibles a nivel científico, a nivel cuántico por ejemplo. Eso significa que son situaciones que son posibles pero nunca suceden por algo que desde la ciencia no se sabe bien lo que es. Y la misma ciencia se responde al descubrir el efecto observador, en el que afirma que una partícula está creando varias realidades simultáneas, todas las posibles, hasta que aparece un observador que determina una. Lo que podemos entender ahí es que es totalmente posible que yo pueda levitar. Físicamente no es nada increíble. La tierra es redonda, es este momento yo podría estar boca abajo. De hecho lo estoy. Y del otro lado también. Según como se mire. Porque al ser redonda no hay arriba ni abajo. Como una pelota de fútbol. Entonces lo único que nos mantiene pegados a la tierra es el magnetismo. Como dos imanes que se juntan. Y con mucha fuerza. Prueba a dejarte caer contra el suelo para probar la fuerza del imán. Pero tan fácil es que dos imanes se separen, simplemente hay que girarle el magnetismo. Igual tendríamos que hacer nosotros, girar el magnetismo de nuestro cuerpo, y flotaríamos. Y si realmente puedo crear mi realidad esto puedo lograrlo. Lo único es que tengo que ser capaz de observar esa posibilidad. De creer que pueda ser verdad. Pero sin intentar ir a observarla, porque no existe dentro de mis posibilidades, entonces lo que observe siempre será algo conocido. Hay entra el truco final de esto, tengo que entrar al terreno de todas las posibilidades, al terreno cuántico, al terreno pránico. Y ese terreno es el ahora, es la observación sin juicio y con atención del ahora, sin pensamiento, sólo observación consciente. En ese momento yo no elijo, simplemente observo, y abro la percepción para poder observar cualquier cosa que suceda. Y puedo acceder a la posibilidad de girar mi magnetismo si esta aparece, de cualquier forma que pueda aparecer, como pensamiento, sensación, oración, visualización o todas juntas. Así suceden los milagros, en el presente.

El Doble Camino

[15/05/2013](#)

Lo micro es igual a lo macro, como es arriba es abajo, lo de afuera espeja a lo de dentro, así en el cielo como en la tierra. Todas estas afirmaciones nos hablan de lo mismo. De la unidad de lo distinto, de la representatividad de todo con todo, de lo fractal de la realidad. Muchísimas implicaciones salen de esta verdad, por ejemplo, el doble camino.

Quienes están en el desarrollo personal, crecimiento espiritual, suelen buscar la causa interna de todo. Cuando algo está desequilibrado se mira a dentro para encontrar la causa y se trabaja esa causa a dentro para que luego se materialice en nuestra vida. Este es un camino. También están quienes no creen en todo esto de trabajar dentro de uno y directamente para cambiar su vida trabajan sobre su realidad, cambiando cosas en el afuera. Y eso les lleva a cambios interiores, a encontrar un mayor equilibrio a dentro a través de hacer cambios a fuera. Ese es otro camino.

Ambos caminos nos llevan al mismo lugar, y ambos son válidos. Si tomamos conciencia de ambos y los usamos serán mayores las posibilidades de encontrar nuestra paz, nuestro equilibrio. Es como si para llegar a nuestra casa hubiera dos recorridos posibles, dos carreteras diferentes, y según el momento pudiéramos elegir cualquiera, si una está con un atasco de autos vamos por la otra, sabiendo que ambas llegan a casa.

Si estamos desequilibrados y no conseguimos encontrar la causa adentro, podemos encontrarla afuera. Mirar a nuestro ambiente, a nuestro alrededor. ¿Hay desorden, suciedad, desequilibrio, cosas sin hacer, acumulación o falta a nuestro alrededor? En nuestros espacios podemos ver esto muy fácilmente si conseguimos mirar desde la neutralidad, dejando de lado las creencias que vienen desde el ego. Entonces sucede la magia. Vemos algo en nuestro espacio que no nos produce equilibrio, lo cambiamos y algo se cambia dentro también. Limpiando fuera limpiamos dentro. Ese es un camino. Y limpiando dentro se limpia fuera.

Ser conscientes de estos caminos simultáneamente acelera mucho los procesos de nuestra vida. En cada detalle podemos ver el todo. Y cada desequilibrio puede arreglarse desde lo denso o lo sutil, y automáticamente afectará a todos los niveles. Es igual hacer una meditación de limpieza que limpiar nuestra habitación, si la conciencia desde donde lo hacemos es la misma. La vida en esta tercera dimensión, la dimensión material, es una escuela donde aprender a movimentar materia y crear realidad a través de eso. El mundo está para espejarnos y nosotros para espejar al mundo. Somos el mundo. Somos universo.

Somos uno.

Guerrero, Mercader y Sacerdote (apuntes sobre Parise)

[06/06/2013](#)

Estos son unos apuntes tomado de alguna charla de Jose Luís Parise, añadiendo algunas reflexiones, les comparto por si a alguien también le sirve.

Guerrero, Mercader y Sacerdote, la triple iniciación. El camino de lo divino, se juega en tres etapas. Identificadas con esos tres caminos. De ahí le viene el nombre a Hermes Trismegisto, el tres veces iniciado, el tres veces magno, tres veces grande.

Primera Etapa – Interna – Guerrero

Segunda Etapa – Externa – Mercader

Tercera Etapa – Transcendente – Sacerdote

Son también los tres regalos que le hicieron a Jesucristo: Oro, Incienso y Mirra. El Oro del Mercader, el Incienso del Sacerdote y la Mirra del Guerrero (la Mirra la utilizaban los Guerreros por ser altamente cicatrizante).

Estos tres estados también evocan tres relaciones con la vida: Creencia, Confianza y Fe.

El Guerrero es la Creencia, el que cree y crea su realidad. Y puede ver los resultados de esa creación, de esa creencia. El Guerrero que no teme a ningún mal. No teme. Sin miedo. Es el que aprende a trabajar con su interior, a poder decidir el estado de ánimo y de conciencia en el que quiere vivir. El Guerrero de la Luz es llamado algunas culturas latinoamericanas. El Shaddu podría ser en la India. El Konsaho de los Yshir quizás. El arquetipo de Chamán o Samurai. Es el primer paso.

El Mercader es la Confianza, con-fianza. Es poner una fianza en algo que crees. Es un segundo paso, una vez que crees en algo confías en que ese es el camino y pones en él una fianza, un aporte material, un extra para que se pueda seguir avanzando. Ahí tu mundo se transforma. Ya no sólo puedes decidir tu estado interior, si no que también el exterior refleja ese cambio. Digamos que cómo ya es mayor la energía que entregas al universo decidida por ti que por la forma automática de la mente, pues las resonancias comienzan a ser mayores en lo que tu decides. Aumenta la cantidad de buenas vibras que pones en la balanza jajaja. No significa una riqueza material, aunque bien podría serla. Pero más relacionado a la abundancia en el sentido de vivir sintiendo que nunca te falta de nada, sin una tensión por el futuro. Aunque si que en muchas personas esa evolución se da necesitando cada vez menos cosas materiales, pero no tiene porqué ser así siempre.

Y el Sacerdote es la Fe. La Entrega. Se accede por vía de la creación y de la confianza. Desde que creo y confío me entrego a la Fe, me entrego a que el Universo, la Vida, Dios, va a poner en mi camino aquello que necesito. Y entregándome además que el mismo Universo marque mi camino, entregándome al flujo de la vida, aceptando totalmente aquello que suceda como algo perfecto, sin permitir pensamientos de separación. Es lo

que las religiones judeocristianas adaptaron al concepto de Fe, que no se acerca a lo que te enseñan en la mayoría de las iglesias. Pero ahí está.

Las iglesias enseñan que lo primero es la Fe. Eso es porque no tienen las bases para crear en la gente una creencia ni una confianza. Entonces te dicen que tienes que tener Fe. Fe ciega. No mires lo que hacemos, sólo entrégate. Y te entregas a la iglesia, a la institución, a la empresa de dios (????). Las culturas iniciáticas no te piden una entrega de tu Fe previa a que desarrolles una creencia y una confianza, ya que saben que esto se va a desarrollar en ti por la Verdad de las enseñanzas si estás preparado. Cuando no hay Verdad es necesaria la Fe a priori. Cuando hay verdad la Fe llega por si misma sin que nadie te la pida.

El Guerrero se relaciona con los dos primeros chakras: la raíz y la creación.

El Mercader con el tercer y cuarto chakra: la fuerza motora y el amor.

El Sacerdote con el quinto y sexto chakra: la verdad y la visión.

Son también los caminos de la ascensión de la kundalini.

Parecería que hoy en día están estos tres roles es que están desequilibrados, apoyados en una falsa relación con esos chakras:

El Guerrero hoy no busca crear desde la raíz. Busca destruir algo en el exterior, cayendo en el mítico truco de buscar al enemigo fuera.

El Mercader no usa el poder desde el amor, lo usa desde el ego. Esa fuerza motora que está en nuestro plexo solar, ese sol, si viene desde una energía desequilibrada en ese chakra, lo que llamamos ego, "yo".

El Sacerdote no habla la verdad desde una visión. Dice que tiene la verdad de algo que aprendió desde la mente, no desde la vivencia. Y de una mente actual tremendamente activa y desequilibrada. Nunca en la historia conocida tuvimos tanto ruido como hoy. Es más, en muchas mitologías del mundo se habla de un antiguo lugar sagrado / paraíso / edén. De eso trata el cambio de era, cambio de ciclo. Un ciclo universal de más de 20.000 años que conocen también muchas de las culturas milenarias del mundo. Y justo hoy nosotros estamos en esa! jajaja

Estamos cada uno de nosotros ascendiendo en este triple camino, cada uno desde donde estuviera. Felicidades!

La Unidad y la Dualidad

[06/06/2013](#)

La grandeza de lo simple. La Unidad y la Dualidad.

El sistema actual fomenta la dualidad, desde la escuela, la religión, la biología... desde todos los puntos, fomenta la separación. Uno separado del resto. Uno separado de Otros. Unas materias separadas de Otras. El estudio de una parte del cuerpo separada del resto. La dualidad.

Dentro de ese sistema hay cada vez más personas que empiezan a sentir el mundo de una manera mucho más cercana a su verdadera esencia. Como se lo explica hoy en día desde la física cuántica, desde muchas ramas de enseñanza espiritual, desde muchas cosmovisiones milenarias del planeta, de los pueblos ancestrales. Estas personas cuando empiezan a darse cuenta de esa Unidad, que rige todo, que conecta todo, a menudo son tachados de locos, diferentes, extraños, inadaptados, porque no entran dentro del molde de la dualidad, que es molde social actual en la sociedad occidental.

Pero lo más asombroso de esto es que ese instrumento de control social, de mantener a la gente separada, está dentro de nosotros! Nosotros mismos nos cohibimos, nos avergonzamos, nos controlamos, nos enmascaramos, cuando surge un sentimiento de unidad en una situación social. Y muchas veces hasta en privado. Eso por ejemplo hace la diferencia de relacionarte con algún animal que te acompañe. Normalmente suele ser mucho más libre, pudiendo darle amor en cualquier momento, y acariciándolo de forma cotidiana. Y eso no suele pasar en la relación con las personas en la mayoría de los casos. Porque cohibimos los sentimientos de Unidad, de Amor.

Entonces muchas veces para no caer en ese rechazo social autocreado, esa gente que está empezando a sentir la unidad, vuelven a la dualidad, como queriendo integrarse un poco en ese sistema. Vuelven a la dualidad de temer al otro, de insultar, criticar, despreciar al otro como si fuera diferente a uno. De una manera muchas veces inconsciente, pero vuelven a ese terreno y ahí entran dentro de los patrones de relación social (cambiantes para cada sociedad). Y ahí siente en su interior algo difícil de poner en palabras, algo así como una sensación de que si soy de esta manera encajo, no voy a ser diferente o me van a rechazar. Porque claro, eso que sentimos cuando aparece la Unidad es muy diferente, muy extraño, poco común. Por ahora.

Pero lo que a mucha gente le cuesta darse cuenta es que esa locura cotidiana, ese estado de nerviosismo, intranquilidad, de sentir que el otro nos puede ver diferente viene precisamente de vivir en la dualidad y no en la unidad. Vuelven al mismo sitio desde donde se crea el problema, el desequilibrio. Sin embargo si se permitieran profundizar en si mismos y pasar la unidad... nada se soluciona, porque nunca el otro se puede ver como diferente, no puedes ser diferente a ti mismo, si buscas en ti siempre hay algo en común con lo que hay en el exterior. Todo te espeja. Ahí es donde empieza a cambiar todo. Ahí descubriste la Matrix. Diste con el famoso Sistema que está en todas partes!

Está en todas partes porque todo es espejo y está dentro de ti! jajaja!

Desde la Unidad te das cuenta de que si el otro te ve como diferente es porque tu te estás viendo separado/diferente a ti mismo en algo, que es una resonancia de algo interno tuyo. O que si alguien viene enfadado hacia ti de repente, tu pareja o un desconocido, por una circunstancia cualquiera, es una resonancia de algo que hay en ti y esa persona inconscientemente la siente, la capta, y reacciona, y se acerca. Son dos células, dos átomos que se están magnetizando según sus cargas, dos imanes que se atraen. Esa resonancia puede ser un miedo, un enfado, una rabia, un autorechazo...

Cuando empiezas a entender eso, simplemente nadie te siente como diferente ni nadie te rechaza ni te trata como loco. Porque sabes que cada vez que pasa algo parecido a eso tienes que buscar en tu interior esa resonancia, y la desactivas. Te mantienes en la vibración de aceptación propia, de amor por uno mismo (por el mismo Uno). Un amor verdadero, expansivo, un amor de lo que es y un amor del todo.

Y ahí, si alguna persona cerca tuya está muy fuerte en la vibración de la dualidad, en querer ver al otro como diferente y entrar en críticas, juicios, chismes o peleas, esa persona no va a resonar contigo, y es como si no te viera, le parecerás "normal", simplemente no se van a fijar en ti, porque no eres un espejo para su imagen, para que lo que quiere reflejar.

De eso se trata. Lo que tengas dentro se muestra a fuera. Que también se puede entender como que lo que está fuera se refleja en ti para verse a si mismo.

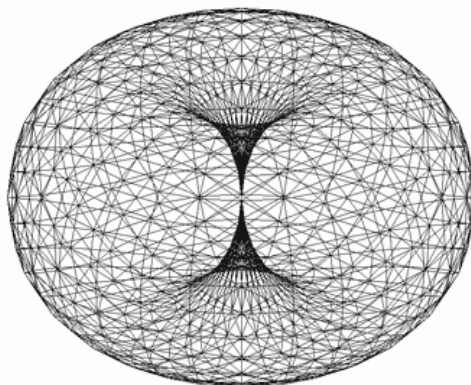
Ahí se acaba todo miedo a ser juzgado, toda separación. Así creamos nuestra realidad, con la alquimia interior.

El camino más corto

[20/06/2013](#)

En la evolución personal, el camino más corto es siempre la espiral.

Es el único camino en el que todo comienza y acaba en ti.



Una respiración

[20/06/2013](#)

Si tomas una respiración,
una sola respiración,
y está plena de conciencia,
eso es todo lo que necesitas
para Ser

Los límites de la danza

[09/07/2013](#)

En los últimos días han aparecido muchas conversaciones sobre los límites en mis alrededores, y me han hecho recordar las palabras de un trabajo de Teatro Ritual con Clodet García. En mis recuerdos ella explica que el límite es lo que crea la diferencia entre el pantano y el río. El pantano es agua sin límites, que se expande por una superficie plana, estancado. El río tiene los límites de su cauce, que le dan al agua movimiento, dirección, fluir.

El límite nos ayuda a encauzar y avanzar, es la determinación, la autodisciplina, que no frena si no que acelera los procesos y las evoluciones. Que nos lleva hacia al mar recorriendo continentes y siempre de la mejor manera posible, atravesando montañas, saltando cascadas o creando barrancos. El río es vida que decide que nada puede pararle en su camino hacia el mar, el océano, donde se funde con el todo.

Y todo esto que suena tan metafórico y lejano en la vida cotidiana se puede encontrar todo el tiempo. Por ejemplo en la danza. En todas las danzas tradicionales hay bailes donde se trabajan los límites como potenciadores de la expresión. La organización de las danzas tradicionales suelen marcar un tiempo para el baile en pareja, otro para el baile común en solitario y otro para el baile exclusivo de uno de los danzantes. Esto ayuda a tener una contención donde todos se sientan cómodos. Esa es una forma de límites.

En el momento del baile en pareja se crea una unión y se cuida de ella. En el momento del baile común pero por separado se crea una atención hacia el común, hacia el movimiento conjunto, el espacio entre ambos, que potencia la sincronía entre los bailarines a otros niveles. Y cuando se hace el baile exclusivo, donde uno se muestra al otro, ese momento de focalización de la energía crea una explosión de creatividad. Igual pasa en los combates de breakdance dentro de la cultura Hip-Hop. También pasa en la Chacarera Argentina o en la Isa Canaria. Y en gran cantidad de rituales.

Esos límites los puede uno sentir incluso aunque no tenga pareja. Puedes bailar sola en casa, y hacerlo como si le estuvieras bailando a alguien durante un tiempo y otro rato como si estuvieras bailando sola, es muy diferente. Ambos muy ricos.

Es importante también diferenciar entre límite y limitación, ya que uno te encauza y el otro te retiene. Un límite es una elección que enfoca la energía hacia una dirección, dejando de valorar las opciones que ya se que no son las que quiero para mi vida. Es determinar que en mi vida sólo entra aquello que yo elijo, o que elige el límite que hayamos aceptado desde fuera. Eso puede ser una limitación. Límites externos aceptados inconscientemente se pueden convertir en grandes limitaciones, enfocar nuestra energía hacia cosas que no nos hacen bien. La limitación nos retiene, nos frena, nos desvía. Es el dique. Que a veces también es necesario, pero como etapa.

Por favor, Amor

[09/07/2013](#)

Por favor, Amor, nunca hagas nada para ser amado.

Porque tu eres puro amor, sólo necesitas sentirte.

Por favor, Amor, nunca hagas nada para amar a otro.

Porque eso viene de la necesidad de ser amado.

Y tu eres puro amor, sólo necesitas sentirte.

Por favor, Amor, cree en ti. Cree. Vive. Siente. Acepta.

Todo es un reflejo de ti.

Y tu eres puro amor, sólo que lo has olvidado. Recuerda.

Así, espejándote, podrás amarte en el otro y dejar que el otro se ame en ti.



La Elevación

[18/07/2013](#)

Elevarse no es subir. Elevarse es sutilizarse. Completarse. Cuando una partícula de materia se eleva hacia el cielo, está transformándose en algo menos denso. Como sucede al cocinar. El agua, en contacto con el fuego, se transforma en una forma más sutil, el vapor, y se eleva hacia el cielo. Agua + Fuego = Aire

Ese vapor podríamos pensar que está subiendo. Realmente no existe arriba y abajo. El planeta es redondo, el espacio es curvo. Podemos definir arriba como la dirección hacia el cielo, pero realmente el cielo está en todas las direcciones, lo único que hacia un sentido está la tierra en medio y hacia el otro no. Ese vapor que se eleva, simplemente está cambiando su frecuencia y siendo atraído por otra fuerza, la fuerza del universo.

Lo mismo pasa en una semilla, que al germinar las raíces y las ramas son exactamente iguales, y se estiran en ambas direcciones, como dibujando el movimiento de energía de un toroide. Unas se sienten atraídas por la tierra y otras por el sol. Se podría imaginar que toda la parte visible de los árboles estuviera colgando desde la tierra hacia el vacío. Esos árboles estarían agarrados con sus raíces a la tierra como si estuvieran girando agarrados de las manos de su madre y con los pies volando. No existe arriba y abajo.

En determinadas frecuencias las partículas son más afectadas por la gravedad terrestre, se sienten atraídas hacia lo material. En otras frecuencias las partículas conectan con otras fuerzas que producen un movimiento de atracción hacia el universo. Son direcciones de movimiento dentro de un continuo. Es como sucede en las personas en el llamado “camino espiritual”, o desarrollo personal.

Reglas del Guerrero de Luz

[29/07/2013](#)

Dos reglas básicas del Guerrero de Luz:

- Al enemigo no hay que derrotarlo, hay que convertirlo en aliado
- El enemigo nunca está fuera

Esto es algo que se practica mucho en la cultura Zen con la entrega al servicio. Limpiar una casa con disfrute, con entrega, sabiendo que estás haciendo un mundo mejor. Eso destruye el ego. Y después de una pequeña lucha, contra ti mismo y tus razones mentales tan convincentes, el ego, el “enemigo”, no sale derrotado, si no que se convierte en aliado. En amigo. En ayuda.

Esa “lucha” es una metáfora de una transformación de conciencia, que también se podría describir como el descubrimiento de que nunca hubo ningún enemigo, ni fuera ni dentro. Por eso convertirlo en aliado. Porque siempre lo fue. No es convertirlo sino aceptarlo, aceptar que siempre fuimos hermanos. Aceptar que nos olvidamos y estamos recordando.

La respuesta a lo que te pasó

[20/09/2013](#)

Aquí no te puedo mentir, realmente todo esto que te pasó nos podía haber pasado a cualquiera, cualquier persona que crea ciegamente lo que dice su mente puede caer en esas trampas. La mente está todo el tiempo queriendo crear historias para el futuro o el pasado. Y siempre son ficticias, en todas las personas, son falsas, son proyecciones del ego.

No es que sean mentira, no hay que enfadarse, simplemente es que no existen, son películas, DVD's, que se proyectan en la mente. Y no hay que darle más importancia que la que tienen, no hay que creerlas 100%, uno puede vivirlas, emocionarse, disfrutar con todo eso, pero nunca nos creemos totalmente todo lo que pasa en la pantalla, porque si no viviríamos en un mundo muy reducido, muy denso, fijate que la gente en la TV siempre está sufriendo!! jajaja

Cuando uno puede vivir todas esas historias pero sin creerselas del todo, sabiendo que son parte del Samsara, del juego universal, de la pequeñísima capa de percepción a la que podemos acceder desde la conciencia de la tercera dimensión, del tercer chakra: el chakra del poder personal, del ego.

Por eso es tan importante la presencia, la conciencia del presente, porque es la puerta que nos da acceso a vivir en lo que es verdadero, que siempre es. Y ahí no existen grandes dramas ni sufrimientos, ni engaños, porque lo que es, es. Todo lo que está pasando en este momento es verdadero, lo que la mente proyecta son líneas imaginarias, que tienen una gran potencia y pueden proyectar nuestra energía hacia la creación de su realidad. Como las telas de araña de Spiderman jajaja. Y como decía Spiderman: Un gran poder conlleva una gran responsabilidad. Tenemos que cuidar de nuestros pensamientos, y para eso hace falta no creerlos, porque entonces te atrapan ellos a ti, te atrapa el ego.

Me alegro mucho también que lo puedas compartir con más personas, siempre con cada persona que uno comparte entiende más las cosas propias si se está atento a cómo lo compartimos, o si el otro nos puede devolver su comentario como un espejo.

Un abrazo muy sentido, percibido.

El camino de Paz

[25/10/2013](#)

El camino es la Paz,
y el destino, el camino.

La libertad

[22/11/2013](#)

Hoy cada vez más gente busca la libertad para vivir en paz, para estar completos. Ese es un paso básico para nuestra evolución espiritual. Pero en estos tiempos la idea de libertad está trastocada, distorsionada. Y eso crea grandes confusiones.

El concepto mental de libertad, el programa social que hemos creado, dice que para encontrar la libertad yo tengo que poder hacer lo que quiera en cada momento sin importar lo que los demás piensen o digan, poder romper con lo que mi familia, mi pareja, la religión o la ley dice que es correcto. Con ese programa de falsa libertad nos entregamos a cumplir con todos lo que creemos que nos va a traer felicidad: relaciones, drogas, viajes, compras, comidas, conocimientos...

Ese programa de libertad nos lanza muchas veces hacia la búsqueda de lo que aprendimos como prohibido o inmoral. Y hacia todo aquello que consideramos mejor, más bueno, más emocionante, más, más. Esa búsqueda se convierte en nuestra cadena, ya que viene desde la dualidad, desde la mente racional que pone a una situación futura como mejor, más satisfactoria o adecuada que la situación actual.

La mente racional es dual. Siempre valora, juzga, etiqueta. Bueno y malo, mejor o peor. Y crea la ilusión de la necesidad de algo más para encontrar la paz. Desde la mirada neutral nada es bueno o malo, todo son puntos de vista.

La verdadera libertad, la libertad del ser, es encontrar dentro de nosotros ese espacio de aceptación plena, de paz completa en el ahora. Esa aceptación no significa dejar de actuar para crear la vida que queremos. Es actuar desde saber, sentir, que la situación actual es perfecta para lo que tengo que experimentar en este momento para mi evolución, la base de mi creación, que sucede en el ahora.

Esa libertad nos libera de la creencia de que algo mejor nos espera. Nos libera de la continua búsqueda. Nos libera de las ataduras de la dualidad bueno y malo. Entramos en un espacio de no necesitar nada más para nuestra completa realización. De no estar guiados por las emociones o los pensamientos, sino usar a estos como las grandes herramientas que son para saber dónde estamos.

La libertad del ser crea la posibilidad de estar en cualquier situación sin sentir que el otro me hace daño, o me crea sufrimiento o desequilibrio. Crea la posibilidad de vivir cada experiencia sin huir de ella. Es ser libre de decidir como queremos estar en cada momento más allá de la condición externa. Entrar en el espacio incondicional. El amor incondicional.

Amor transparente

[25/11/2013](#)

Hay una idea de amor en el inconsciente colectivo que viene del ideal mental de amor, una ilusión de armonía en la que no hay límites. Pero precisamente nosotros vinimos a este planeta a experimentar los límites y la separación, el espíritu dentro de un cuerpo que le pone límites físicos y lo separa en la materia del resto. Y a trascender eso.

Pero trascenderlo no significa que no haya límites. Significa que los límites sean para llevarnos hacia el Amor, que la separación sea para entender la Unidad. Es como el río. Cuando el agua no tiene límites se estanca, se convierte en pantano y no fluye. El cauce del río es el límite para el agua, que crea el movimiento y que lo conduce siempre hacia el mar, sin excepción. Ese Mar es el verdadero amor.

Es como elegir comer sano y sin causar sufrimiento. Es una decisión de amor hacia uno mismo y la vida. Y eso conlleva muchos límites, dejar de aceptar que entren a nuestro cuerpo alimentos que sabemos que son perjudiciales o que crean sufrimiento en el mundo. En las relaciones con las personas es igual. Todos somos Amor en nuestra esencia, pero no todos estamos viviendo en este momento nuestra esencia, hay muchos programas, muchas capas, muchas mentiras que vivimos en cada día.

Y para relacionarnos con todas las personas desde el Amor y ver en ellas el Amor hay que poner límites, no aceptar que entren en nosotros esas energías. Aceptar que existen y no juzgarlas, pero no engullirlas, no reaccionar a ellas. Ahí recién podremos despejar de en medio todo ese humo y ver claramente el Amor en cada Ser. Como dice Simón: "Yo sólo me relaciono con el Amor transparente".

El Ser Corazón

[04/12/2013](#)

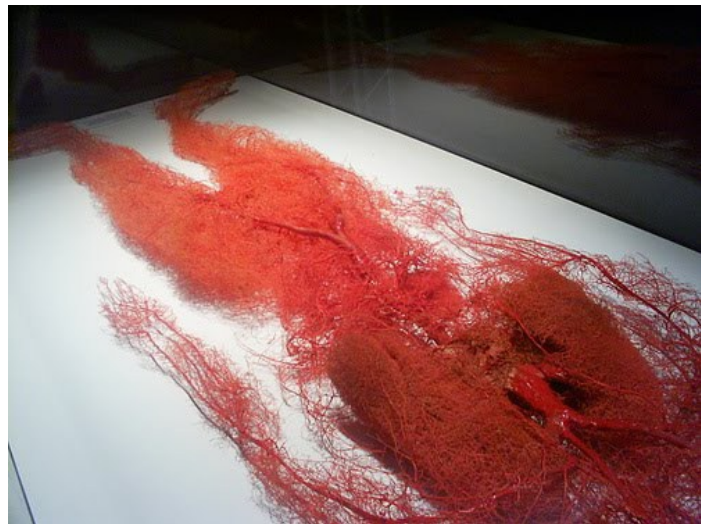
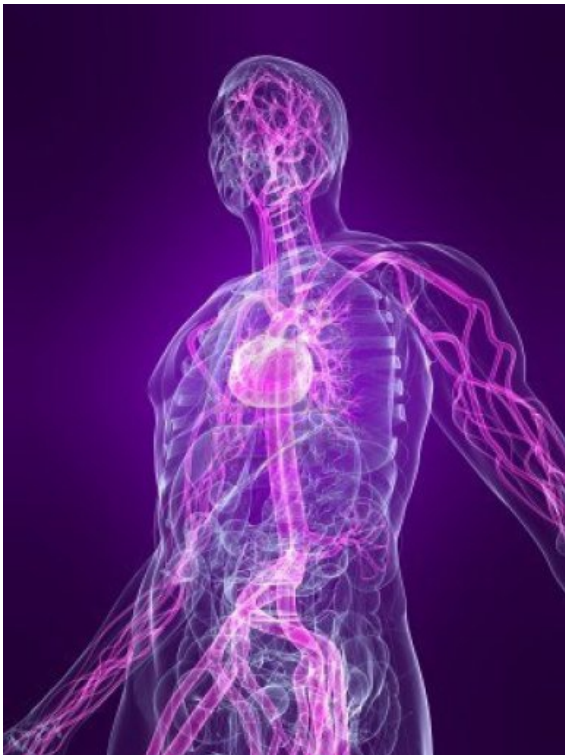
El otro día me recosté y empecé a conectar con el corazón, a sentirlo, sentirlo, sentirlo, sentirlo... sen-tir-lo... la-tir-lo.

Y el corazón empezó a descubrirse como un Ser. La imagen colectiva del corazón, de la bolsa de bombeo en el pecho, empezó a quedar cada vez mas desidentificada con lo que podía sentir dentro del cuerpo. Igual que un pulpo tiene sus tentáculos o un árbol sus ramas y raíces, el corazón tiene sus extremidades. Y no son otra cosa, están conectadas a lo que habitualmente llamamos corazón. Es un solo órgano, que ocupa todo el cuerpo.

De hecho la sensación que apareció es la de ver mi cuerpo como la recubierta evolutiva de ese Ser Corazón, de esa medusa mitológica con miles de tentáculos y vida. Que de a poco fue añadiendo capas a su cuerpo hasta convertirse en Ser Humano. Siempre habitado por la misma Conciencia, expresada en diferentes formas.

Sen – tir – lo

La – tir- lo



La violencia

[05/12/2013](#)

Si quieres hacer desaparecer la violencia de tu vida,
debes conocer un secreto,
la violencia no se vence afuera,
la violencia se vence adentro.

Expulsar la negatividad de nuestra vida, poder encontrar espacios de paz y silencio en soledad, y escucha sincera en compañía, tiene como desafío a superar el darse cuenta de que la violencia, el enojo, la rabia... no vienen de fuera, vienen de dentro. Afuera pueden quizás suceder situaciones violentas, incluso ahí podemos mantenernos sin violencia interna, accionando desde otra energía. Aunque esos también son casos poco comunes, en la vida actual de muchas personas la violencia está instalada en el comportamiento cotidiano, desde la forma de tratarse, al vocabulario, al rechazo a lo ajeno o el humor. Y gran parte de ellas ni siquiera se dan cuenta. Lo ven reflejado en el espejo y lo toman como algo externo. Ese es el gran desafío.

Deseo e intención – Atracción y repulsión

[06/12/2013](#)

Lo primero que me surge es la confusión creada en la lengua castellana por los distintos significados de la palabra Deseo.

– Deseo como intención, como elección de lo que queremos atraer a nuestra vida o modificar en nuestro Ser, lo que queremos crear en este momento: Te deseo buen día, te deseo la Paz, deseo abrir el corazón, deseo serenar la mente. Es plantar una semilla para que crezca, sin la necesidad de que las cosas sucedan como nosotros queremos, sin crear una dependencia o una necesidad.

– Deseo como proyección, poner afuera o en el momento futuro una situación que será mejor para el Yo que la actual. Necesita de tiempo y de comparación.

Según el diccionario de Wordreference:

1. tr. Querer o aspirar a algo con vehemencia y anhelo:
siempre deseó que sus padres le compraran una casa.
2. Sentir atracción sexual:
le deseaba con todo su cuerpo.
3. dejar mucho que desear loc. Defraudar, ser inferior a las expectativas:
esta película deja mucho que desear.
4. vérselas y deseárselas loc. Tener dificultad y requerir esfuerzo lo que se desea:
me las veo y me las deseo para comprar el piso.

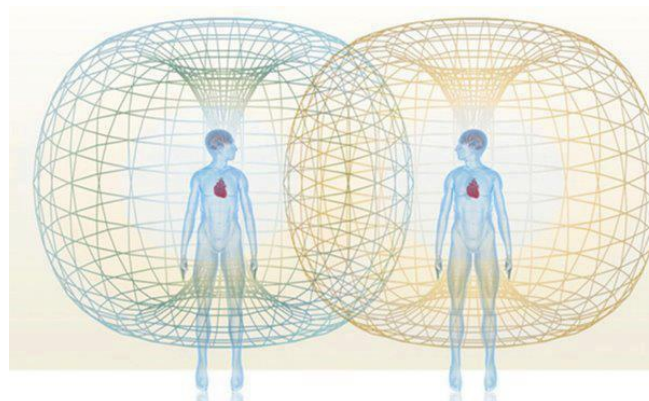
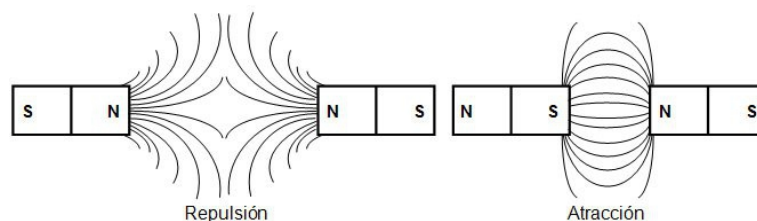
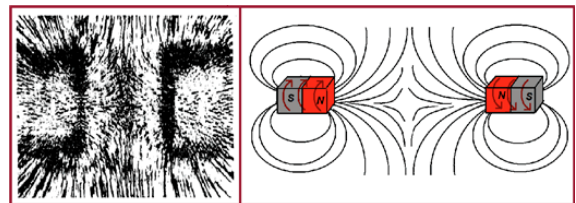
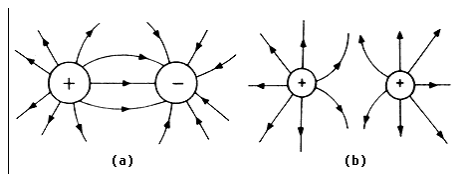
Las órbitas

Es importante sentir la diferencia interna entre deseo y atracción, eso nos puede ayudar muchísimo a conectar con el presente. Poniendo como ejemplo las órbitas creo que se entiende muy bien. Imaginemos que somos un planeta flotando en el espacio. Un cuerpo celeste. Ese planeta está totalmente entregado a la gravedad, a la interacción energética con la red universal de campos gravitatorios que crean el movimiento.

Es un instante de ese movimiento somos atraídos hacia un planeta vecino por la cercanía de nuestras órbitas. Sentimos esa atracción. Crear un deseo en ese momento sería proyectar esa atracción como una idea de futuro, de encuentro con ese otro planeta, de acercamiento, de ir hacia. Si nos identificamos con esa idea mental estaremos creando una dirección propia, una intención, que es imposible saber si coincidirá con el siguiente movimiento de la órbita. Quizás en ese mismo orbitar, unos instantes después, aparece otra energía gravitacional de una estrella más grande que crea una atracción que equilibra mi movimiento hacia un intermedio entre ambas. Si el planeta estuviera condicionado por su deseo de encontrarse o continuar cerca del otro planeta estaría creando una resistencia interna a continuar por la órbita.

Estar en el presente, la aceptación, tiene ese estado de conexión con las energías del momento. Sentir en cada momento las energías que transitan a través de mi, y las órbitas que se crea con mi movimiento, sin identificarse con la atracción o repulsión de ese instante.

Para no perdernos en esa danza universal, es importante estar centrados, conectados al centro de nuestra órbita, a nuestro sol interno.



Yo soy Tu

[16/12/2013](#)

Yo soy Dios
Yo soy Tu
Tu adentro forma parte de mi afuera
Tu adentro forma parte de mi
Mi adentro forma parte de ti

La perfección

[16/12/2013](#)

Podemos entender la perfección
como la coexistencia de infinitas imperfecciones
en una armoniosa y caótica sincronía

Quiero decirte que Te Amo

[18/12/2013](#)

Quiero decirte que Te Amo,
mas quiero que lo entiendas en su profundidad.
No te quiero, Te Amo.

No quiero nada de ti,
no te necesito, sólo Te Amo,
sin expectativas.

Sin importar con quien decidas
compartir ahora tu camino.
Sin importar lo que el pasado
cuenta hoy sobre nosotros.

Te Amo, igual que a todos los seres.
Te Amo, igual que Me Amo a mi.

Todo lo que siento en ti, sé que también está en mi.
Aún en la distancia sigues estando aquí.

Cada uno de nuestros latidos
es parte del mismo pentagrama.
La música del corazón del Ser
que acompaña la danza universal.

Te Amo. Nos Amo. Amo.

Traspassar la puerta

[03/01/2014](#)

El miedo al abandono
crea el abandono.
El miedo al sufrimiento
crea el sufrimiento.
El miedo al vacío
es la negación de lo que realmente eres.
Sólo tienes que traspassar el miedo.
Detrás de esa puerta no hay abandono, ni sufrimiento.
Estás

Crear

[30/01/2014](#)

Puedes Creer en lo que quieres Crear
con la misma fuerza y claridad
que Creas lo que quieres Creer

El Paraíso Perdido

[06/03/2014](#)

Érase una vez, en una gran ciudad, un niño llamado Filipo. Él gustaba de jugar, de la naturaleza y de los animales, mas no encontraba muy a menudo oportunidades para eso en su casa. De hecho Filipo veía que casi todo al mundo a su alrededor estaba siempre preocupado. Y él tenía un recuerdo que no conseguía encontrar en sus vivencias: la Felicidad.

Filipo recordaba una sensación de paz, de levedad, de unión... la Felicidad. No sabía muy bien cuándo la había sentido, si antes o después de nacer, pero tenía totalmente claro el recuerdo de esa sensación. Un día (porque siempre llega un día en los cuentos), Filipo se decidió a buscar la Felicidad. Comenzó preguntando a sus padres si ellos sabían donde estaba. No supieron darle una respuesta. Siguió preguntando a todas las personas que se encontraba, y sólo una supo responderle, su abuela. Ella le dijo que no sabía exactamente donde estaba la Felicidad, pero que había aprendido que la Biblia podía llevarte hasta ella.

Entonces Filipo abrió la Biblia y encontró una pista: El Paraíso Perdido. Allí encontraría la Felicidad que recordaba. Salió de su casa y comenzó a caminar en busca de ese lugar, sin saber hacia donde iba y convencido de llegar. Salió de la ciudad. Y siguió caminando. Siguiendo su guía interna. En el camino se encontró con una chica, Manuela, que también iba buscando su Verdad. Charlaron y se dieron cuenta de que más allá de las palabras iban buscando lo mismo. Así que decidieron unirse y caminar juntos.

Filipo y Manuela recorrieron primero las montañas y los ríos. Y no hallaron lo que buscaban. Decidieron entonces ir hasta el centro de las selvas y los desiertos. Allí tampoco. Luego aprendieron a manejar submarinos y aviones y recorrieron las profundidades de los océanos y los cielos. Vieron cosas maravillosas, pero tampoco encontraron la Verdadera Felicidad. En una explosión de energía consiguieron viajar fuera del planeta y recorrer el espacio, seguros de que allí lo encontrarían, pero no apareció.

Ya no les quedaban lugares por recorrer, habían pasado muchos años de búsqueda y decidieron volver a la tierra y parar un tiempo. Ahí se les ocurrió una nueva idea, quizás el Paraíso Perdido no estaba en ningún lugar, sino dentro de las personas. Entonces consiguieron una pequeña casa con lo mínimo necesario y comenzaron a buscar el Paraíso Perdido dentro del otro. Se sentaban uno delante del otro durante horas y horas, recorriendo cada parte del alma y el cuerpo del otro, encontrando lugares llenos de placer y amor. Disfrutaron. Mas tampoco encontraron el Paraíso Perdido, la Verdadera Felicidad.

Ya sin más ideas decidieron rendirse, dejaron de buscar. Habían dedicado toda su vida a esa búsqueda y ahora no sabían que hacer. Decidieron cada uno hacer lo que sintiese cada día. Unos días trabajaban en la huerta, otros en el jardín, otros en la computadora, a veces hacían ejercicio y otras se paraban a observar, pintaban o danzaban, cantaban y reían. Limpiaron la casa y el terreno. Y en la puerta pusieron un cartel: Paraíso.



La palabra **paraíso** procede del griego παράδεισος, *paradeisos* (en latín *paradisus*), usado en la Septuaginta para aludir al Jardín del Edén. El término griego procede a su vez del persa پردیس *paerdís*, que es un compuesto de *paer-*, 'alrededor', y *-dis*, 'crear' o 'hacer'.

Beijaflor

[04/05/2014](#)

Como compreender o vôo de um beija-flor?

Como compreender a decisão do coração?

¿Cómo comprender el vuelo del colibrí?

¿Cómo comprender las decisiones del corazón?

Di-Verso

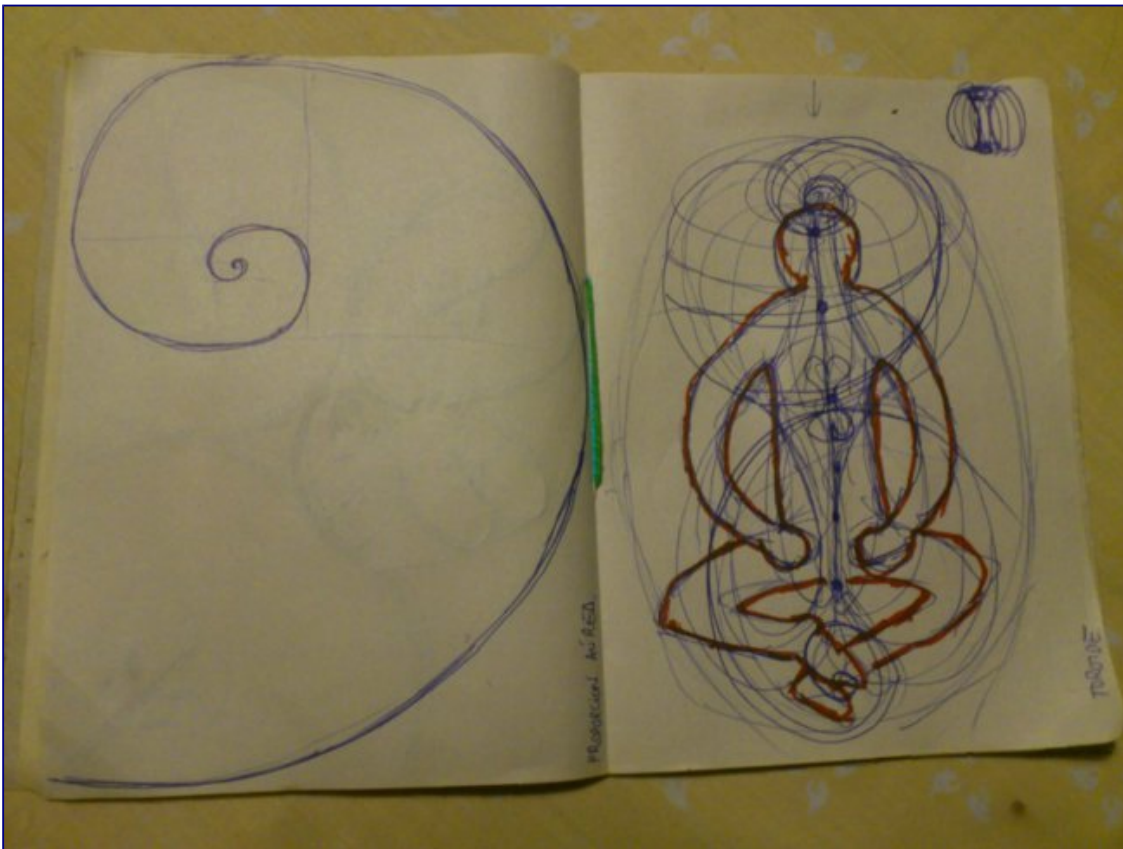
[27/05/2014](#)

Soy microcosmos del universo

Soy único e irrepetible igual que todo que existe

Energía en movimiento

[02/06/2014](#)



Confianza ciega

[03/06/2014](#)

La confianza ciega, la fe ciega, el amor es ciego...

Estas frases se encuentran muy presentes en la sabiduría popular, y durante un tiempo no logré entender bien su sentido. Esta información apareció en una lectura de aura:

La confianza es ciega, pero no significa que no vea, significa que no proyecta. Un ciego ve. Ve todo lo que sucede en su interior. Siente. Y ve todo lo que siente. La confianza es ciega porque sólo necesita mirar hacia el interior. El amor es ciego porque sólo necesita sentir.

Cuando proyectamos afuera una imagen en forma de una creencia, una expectativa, un juicio, muchas veces perdemos la confianza, porque dejamos de ver, dejamos de ver lo que hay y empezamos a generar lo que vemos. Abrimos los ojos y cerramos el corazón. Seamos ciegos con los ojos y el corazón abiertos.

Nada y Todo

[27/08/2014](#)

“Venimos sin nada y sin nada nos vamos”, dicen.

Venimos de la Nada. Y aparecemos en el Todo. Aparecemos en las formas. Donde el Todo se crea a si mismo.

Venimos de la Nada, de la Unidad, del Ser.

¿Quieres ir de la Nada al Todo y traer algo? ¿O llevar algo del Todo hacia la Nada?

El Todo es creado durante una noche de Brahma, mientras Dios sueña que está separado.

El Todo es el propio sueño. Y tu eres quien sueña. Y quien despierta.

Rayo poema

[09/10/2014](#)

¿Con quien se compara el Todo para saber si es grande o pequeño?

¿A quien abraza la Nada?

Stop

[12/10/2014](#)

How you gonna stop something before it begins?

¿Cómo puedes detener algo que todavía no ha empezado?

¿Te imaginas?

[03/11/2014](#)

¿Te imaginas cómo sería estar toda una vida viviendo en el paraíso sin darte cuenta?

¿Y si te dieras cuenta?

La No Dualidad

[23/11/2014](#)

No pueden existir Dos! Ya lo sabemos. Sólo puedes elegir Uno.

De que bando eres?

De derecha o de izquierda?

De los de arriba o de los de abajo?

Mujer u hombre?

Del Madrid o del Barca?

Esa es una diferencia fundamental en el aprendizaje cultural de occidente con el mensaje natural.

En occidente nos enseñamos entre todos: no puede haber dos, tienes que elegir uno! Y ese será el verdadero!

En el mensaje natural se siente: no puede haber dos, tienes que soltar ambos. No pueden ser lo Verdadero. Lo Verdadero es Uno.

Hoja en blanco

[25/11/2014](#)

Estuvo todos esos años creyendo que su verdad era todo lo que escribía en esa hoja en blanco.

Quizás un día se de cuenta de que es la hoja en blanco, es quien escribe y en donde se escribe, y las palabras sólo pasan a través.

Que el amor se convierta en nada

[02/12/2014](#)

Un amor tan extremado en nada se ha convertido.

Una y otra vez, muriendo y desapareciendo, para volver al vacío.

Y que no se reduzca a algo este amor siempre expansivo.



Esporas

[23/12/2014](#)

como una espora en el viento
que viaja aventurera
con la única certeza
de que lo único que hay que hacer
es vivir viviendo...



Si buscas un mago

[12/01/2015](#)

“Si buscas un mago y lo encuentras no esperes que te entretenga sacando conejos de la galera; Su arte es provocar a tus demonios; esos que tan bien guardas, justificas, niegas y endilgas a ‘un otro’ ... Si buscas a un mago, prepárate a que te despeine con sus palabras, te enoje con sus silencios. Mantente alerta cuando te exaspere con su brutal honestidad. Ve preparado para la batalla... la peor batalla: contigo mismo.”

El Jolgorio y la Jarana

[21/01/2015](#)

¿Qué puedo hacer, oh musulmanes?, pues no me reconozco a mí mismo.
No soy cristiano, ni judío, ni mago, ni musulmán.
No soy del Este, ni del Oeste, ni de la tierra, ni del mar.
No soy de la mina de la Naturaleza, ni de los cielos giratorios.
No soy de la tierra, ni del agua, ni del aire, ni del fuego.
No soy del empíreo, ni del polvo, ni de la existencia, ni de la entidad.
No soy de India, ni de China, ni de Bulgaria, ni de Grecia.
No soy del reino de Irak, ni del país de Jurasán.
No soy de este mundo, ni del próximo, ni del Paraíso, ni del Infierno.
No soy de Adán, ni de Eva, ni del Edén, ni de Rizwán.
Mi lugar es el sinlugar, mi señal es la sinseñal.
No tengo cuerpo ni alma, pues pertenezco al alma del Amado.
He desechado la dualidad, he visto que los dos mundos son uno;
Uno busco, Uno conozco, Uno veo, Uno llamo.
Estoy embriagado con la copa del Amor, los dos mundos han desaparecido de mi vida;
no tengo otra cosa que hacer más que el jolgorio y la jarana

Rumi

Espontáneo o construido

[11/02/2015](#)

La felicidad es espontánea,
el sufrimiento es construido.

Enseñanza budista

Quiero estar sola

[25/01/2015](#)

Querías estar sola desde hace tiempo... tengo una noticia genial para ti. Siempre estuviste sola. A este mundo viniste sola, creciste sola, y seguirás sola hasta que sola te vayas. Como todos los demás. Vivimos en nosotros, solos, en intimidad, y nosotros solos creamos nuestro mundo. El resto son solo espejismos, vidas que solo pasan por delante de una pantalla, encuentros que transforman la soledad en otra soledad, hasta que la luz de la conciencia, sola, sin esfuerzo, encuentre que solo está ella, una sola unidad.

Amanecer

[08/02/2015](#)

No llores si viene el Amanecer
tu Libertad está en camino.

Diremos perdón y nos elevaremos hacia la galaxia.

Eres hombre de luz, carne y hueso.

Espíritu andante en la tiniebla.

Alza tus manos hacia el Nuevo Sol que se aproxima.

Descansa en el Agua que te regala el Rio.

Serás semilla hacia el Nuevo Día.



Sigue su curso

[20/02/2015](#)

Todo sigue su curso,
el río siempre termina llegando al mar,
el río siempre está llegando al mar.

Esconderte

[23/02/2015](#)

¿Te imaginas como sería jugar a esconderte detrás de tu sombra?

.
. .
. .
. .

siéntelo

.
. .
. .
. .

¿Te imaginas como sería jugar a esconderte detrás de tu ego?

.
. .
. .
. .

siéntelo

.
. .
. .
. .
. .

No tenía nombre

[24/02/2015](#)

Érase una vez una lluvia tan sutil
que no tenía nombre.
Era tan sutil que sólo podía verse a contraluz.
Era tan sutil que sólo se sentía si caía en el labio o en el ojo.
Era tan sutil que no se le podía llamar lluvia,
no tenía nombre.

Abismo precioso

[11/03/2015](#)

“Una vela encendida que apenas se recorta contra el cielo celeste y limpio”,
ese sería tu nombre, en cuanto sonrías.
“El de los dedos de tacto de gacela”, “el grácil”, “el de la palma llana”,
así te llamaría.
“Abismo”, “luz”, “presente”, te diría.
“Dibujo precioso”, “danza”, “pulso”, “canción”.
Te nombraría sin llamarte por otros cientos de nombres sin palabra,
por nombres de viento, de color, de tacto,
te llamaría sin nombrarte, si te hiciera libre.
“Abismo precioso”, apenas diría...

Llenarse de Vacío

[19/03/2015](#)

No llenes el Vacío, no rompas el Silencio.
Honra y escucha la quietud en ti desde donde todo es percibido.
Observa el espacio donde aparece la experiencia.
No llenes el Vacío, permite que el Vacío te llene.

Los tres poderes del Ser

[24/03/2015](#)

El Ser tiene tres grandes poderes, básicos en cada una de sus expresiones: atención, creencia e identificación.

A través de esos tres poderes creas el mundo que vives. A través de esos tres poderes creas la imagen de quien eres. A través de esos tres poderes puedes encontrar quien eres, realizando que no eres nada de lo que puedes estar atento, no eres nada de lo que crees, no eres nada de lo que te identificas.

Eres quien percibe la atención, quien percibe la aceptación o rechazo de las creencias, quien percibe la elección de identificarse con un cuerpo o una idea.

Eres previo a esos tres poderes.

Eres.

Cambio de era – del conocimiento a la percepción

[11/04/2015](#)

Pasamos de Era. De la Era del Conócete a ti mismo, entramos a la del Percíbete a ti mismo. Sentir para Saber. Ese es el nuevo paradigma enunciado por el hermano [Jorge Santana](#) tantas veces. Percibirse es otra palabra para esto, que apunta directo a la fuente de la percepción. Estuvimos mucho tiempo conociéndonos a nosotros mismos. Muchas enseñanzas fueron recibidas y legadas. ¿Pero realmente llegamos a conocer algo verdadero? Algo que sepamos que es así y no va a cambiar. Tenemos la sensación, la intuición, de que hay algo que es verdadero. Si es verdadero tiene que ser verdadero en cualquier momento, si no en otro momento se transformaría en falso. ¿Necesita eso ser aprendido? Lo que siempre es verdadero, ¿puede compararse?. Si no puede compararse, la comparación es la base del aprendizaje. ¿Entonces puede conocerse? ¿Puedes conocer en este momento a alguien que ya conoces? Lo que si puedes es percibirlo. Y ese percibirlo continuo, sentirlo, y ahí reconocerlo, todo el tiempo.



Imagen de la Aurora Boreal creada por la explosión solar de ayer.

Me acordé de ti

[20/04/2015](#)

Me acordé de ti.

¿Cuántas veces nos acordamos de alguien?

¿Cuántas veces me acordé de ti hoy?

¿De que exactamente me acordé?

Me acordé de algo que yo había vivido contigo.

Me acordé de mí percibiéndote a ti, y mis pensamientos al respecto.

Entonces, en realidad, me acordé de nosotros, mas que de ti.

En realidad siempre me acuerdo de nosotros, sea quien quien sea que recuerde.

En realidad siempre me acuerdo de mi, de mis sensaciones y pensamientos.

Cuando me doy cuenta de eso, ya acordarme de ti no trae ninguna carga,

porque es siempre acordarme de mi.

El pez sediento – Papaji

[26/04/2015](#)

El sabio una vez miraba al río desde la orilla, y un pez le hablaba al sabio desde el agua: “Estoy sediento. Estoy sediento.”

El sabio se rió. El sabio se rió: “Un pez está llorando porque está sediento y yo me río. Una y otra vez me río. Ningún pez puede decir desde el agua que está sediento. Debe haber agua incluso para poder llorar porque está sediento.”

Así cuando la gente dice: “Estoy sufriendo”. El sabio se da cuenta de que están llorando porque están sufriendo en el océano del Amor. ¿Cómo puedes incluso llorar que estás sufriendo a menos que estés en el Océano de Felicidad y Amor?

Como el pez, tiene que tener agua en la boca para poder decir: “Estoy sediento”. ¿Cómo puedes decir “Estoy sufriendo”? Debe ser desde el Yo Soy que están llorando por su sufrimiento. Este sufrimiento no será sufrimiento si saben que están hablando desde el Yo Soy, desde el Ser.

Cuando dices: “Yo estoy enfermo, estoy con problemas”. ¿A quien se refiere la palabra “Yo”? Debes mirar adentro. Cuando lo sabes, este sufrimiento, este problema... si miras adentro y miras desde el verdadero Yo... no sufrirás.

Extraído y traducido de este Satsang de Papaji

<https://www.youtube.com/watch?v=wMJ0w7KrLRE>

¿Qué es en verdad la meditación? – Escrito para Silencio Fashion Magazine

[30/04/2015](#)

Hoy en día la meditación se ha expandido por todo el mundo. Hasta hace unas décadas el concepto de meditación no era conocido mas que por algunas personas que se interesaban por culturas orientales o por técnicas para la conciencia. Antes de eso ni siquiera existía como concepto en la sociedad occidental, meditar era una palabra usada como sinónimo de reflexionar profundamente sobre un tema: “Estoy meditando que decisión tomar con respecto a la situación con mi trabajo”. Hoy ese significado de la palabra meditación todavía continúa vigente, mas cada vez se la usa con el significado de una práctica de conciencia, para muchos relacionada con el Yoga o con el sentarse con las piernas cruzadas a hacer algún tipo de ejercicio. Y de nuevo ese significado está cambiando por algo mucho más profundo.

Existen innumerables tipos de meditaciones a las que podemos acceder fácilmente ya sea a través de Internet o de grupos o profesores: meditaciones para tranquilizar la mente, para sanar el corazón, para esto o lo otro, meditaciones guiadas, regresiones, meditaciones para atraer la abundancia, meditación para sanar memorias de dolor del pasado, meditaciones tradicionales de varias culturas como el Vipassana o el Zazen, la meditaciones activas, como la de Osho que incluye movimientos y música, meditaciones de limpieza energética y de los chakras como la Meditación de las Rosas, meditaciones con cuencos o sonidos sanadores, meditaciones de recitación de Mantras u Oraciones, meditaciones de repetición con las cuentas de un rosario o un mala, retiros de meditación... y así hasta no acabar. ¿Qué meditación elegir? ¿Y como tantas prácticas tan diferentes pueden ser todas meditación? ¿Qué es la meditación?

“Descubre huecos en el torrente de tus pensamientos. Sin estos huecos tus pensamientos se vuelven repetitivos, desprovistos de toda chispa creativa. No te preocupes por la duración de esos vacíos, basta con unos segundos. Es más importante la frecuencia que su duración. Detén tus actividades cotidianas y observa tu respiración. Especialmente ese punto muerto entre la exhalación y la inhalación. Hazlo a menudo a lo largo del día durante un año y observarás el poder transformador de esta práctica. Además es gratis y no tienes que asistir a ningún curso. La conciencia de la respiración, como forma de meditación, es algo tan aparentemente insignificante, tan sencillo, que seguramente te proporcionará la mejor felicidad. Con la práctica, descubrirás un estado de sensación placentera al que podrás acceder cuando quieras. Tu cuerpo ya tiene el mensaje, y la calma aparecerá con rapidez. Podrás experimentar con diferentes meditaciones, pero la búsqueda siempre será la misma: esos espacios o silencios entre el fluir constante de nuestros pensamientos”.

Eckhart Tolle, en su libro “Un nuevo mundo Ahora”

La meditación no es una práctica, es un estado de conciencia, es un estar presente.

Cualquier práctica de meditación es simplemente un entrenamiento para reconocer ese estado que es en verdad la meditación. Para luego ser conscientes en ese estado durante cualquier actividad que suceda en nuestra vida. Si creamos una separación entre quienes somos cuando estamos meditando y quienes somos cuando estamos haciendo otras cosas eso no llega a ser una verdadera transformación. Es un estado de conciencia que sucede en el presente, no asociado al tiempo ni al hecho práctico que esté aconteciendo, uno puede estar meditando mientras camina, cocina, escribe un email, va en el auto, habla con otra persona o incluso mientras está sentado practicando meditación. Si uno está sentado en un cojín con las piernas cruzadas y pensando en lo que le dijo tal persona, lo que tiene que hacer después, no está meditando. Está practicando, descubriendo qué es meditar.

Existen tres “puertas de entrada principales” para meditar, que podemos usar en cualquier instante de nuestra vida y en cualquier práctica de meditación: la sensación corporal, la atención plena y la observación ecuánime.

La sensación corporal: El cuerpo vive siempre en el presente, no existe en el cuerpo ninguna sensación que sea futura o pasada, toda sensación sucede siempre en el presente, en el instante actual. Estar conscientes de lo que estamos sintiendo en el cuerpo nos lleva a un estado de meditación. La sensación mas poderosa que podemos usar es la sensación de la respiración. La respiración es un flujo continuo sin forma, que sucede constante durante la vida sin que nosotros tengamos que hacer nada para ello. Sentir ese flujo de vida que entra a nuestro cuerpo y vuelve a salir, una y otra vez, nos conecta directamente con la sensación de estar presente. Si concentras tu energía en sentir la respiración estás saliendo del torrente de pensamientos.

La atención plena: Estar atentos a lo que sucede dentro y fuera de nosotros automáticamente nos lleva a un estado de meditación. Si nos conectamos con sentir lo mas posible la sensación de la temperatura o el aire en nuestra piel, los sonidos que nos rodean, los olores que llegan, las imágenes que van pasando una tras otra por delante de la pantalla de la conciencia, el sabor de la comida que estamos masticando, las emociones que hay en uno en este momento, y cualquier percepción sensorial, comunicación o otra actividad que esté aconteciendo, entraremos en un estado de alerta interna, no una alerta relacionada con el nerviosismo ni con la búsqueda, una alerta en el sentido de la atención plena a lo que está sucediendo, que nos lleva a estar centrados y presentes.

La observación ecuánime: Observar nuestros pensamientos desde un lugar ecuánime, sin tomarlos como algo personal, sin reaccionar ante cada idea o imagen que aparece en nuestra mente, sin creer completamente en cada pensamiento que aparece, sabiendo que luego también desaparecerá, permitiendo que aparezcan sin luchar para silenciar la mente y a la vez no dándole el poder de captar toda nuestra atención. Al observar los pensamientos creamos un espacio entre el pensamiento y nosotros, rompiendo con la rueda incesante de identificación con el pensamiento. Observarlos aparecer sin seguirlos de forma automática, sin crear un rechazo ante lo que aparece en la mente ni intentar

cambiarlo, ni tampoco crear un apego o un deseo compulsivo. Simplemente observar el pensamiento desde un lugar interno de no identificación, manteniendo la conciencia de que estamos observando, como ver nubes aparecer, pasar y desaparecer en el cielo, como estar sentado en un banco del parque y ver las personas entrar en nuestro campo de visión y luego salir, sin seguirlos o juzgarlos, permitiendo que pasen sin ser valorados o comparados, perseguidos ni expulsados. Ese observar ecuánime transforma totalmente el estado de la mente, que de forma natural se va calmando y aquietando.

Ninguna de estas tres “prácticas” necesita de estar en un lugar o en una actividad determinada, tampoco necesitan de reservarte un tiempo específico, no precisan de que dejes de hacer lo que estás haciendo, no están encadenadas al tiempo ni al hacer, son previas a la situación, son desde donde la situación de este momento se genera. Tiene que ver con aceptar lo que está pasando en este instante y no huir de ello, no escapar en nuestra mente hacia otra realidad que creemos sería mejor, mas adecuada o mas feliz. No siempre para las personas es posible tomar conciencia de esto durante la vida cotidiana, para eso existen las prácticas de meditación, para crear un ambiente propicio, una ayuda externa, para encontrar ese lugar desde donde nace nuestro estado de conciencia, que es lo que determina cual será nuestra vivencia del mundo, nuestra percepción de la realidad.

“Cada instante de respiración consciente es meditación. La verdadera meditación no tiene nada que ver con el hacer, si no con la realización de que Eres o Estás. Meditación es previa a todo hacer. Esta realización se expresa de forma simple en las palabras ‘Yo Soy’. La realización de lo que eres, no como un concepto si no como vida en si misma.”

Eckhart Tolle

Escrito publicado en el primer número de Silencio Fashion Magazine, nueva revista impresa y online de moda, diseño, arte y conciencia con sede en Buenos Aires.

Facebook Silencio Magazine: https://www.facebook.com/silenciofashionmagazine/info?tab=page_info

Web Silencio Magazine: <http://www.silencio.name/>

Siempre

[03/05/2015](#)

Siempre es la primera y la última vez,
toda experiencia es única e irrepetible, siempre,
e impermanente, siempre.

El sabor de la experiencia lo define el estado de conciencia,
siempre en ecuánime reciprocidad.

Amarte

[05/07/2015](#)

Yo no vine a amarte a ti
Yo vine a amar al mundo
Y tu eres parte
Por eso te amo tanto

El canto de Hoy

[28/07/2015](#)

Hoy traigo éste corazón abierto
que pinta risas en el viento.
Hoy traigo éste corazón salvaje
que ama todo lo que pase.

Desamor o Desapego

[03/09/2015](#)

Las discusiones, los enojos, la separación, el rechazo, la frustración...

Muchas veces de manera inconsciente creemos que al discutir con alguien o enfadarnos estamos generando una energía de desapego para poder liberarnos. Más incluso cuando expulsemos de nuestro cotidiano a esa persona que representa la relación sufriente de la que queremos liberarnos, eso no cambia nada verdadero. Podemos pasarnos 40 años sin ver a alguien, negándolo, y aún así seguir apegados. El desamor no es desapego. El desamor es apego.

El niño llora y patatea, con su rabieta, su perreta, desconsolado y dolorido, cuando su madre le niega algo porque no es el momento, porque se está por dañar. Y con su corazón en llamas le causa eso a su hijo, confiando que un día entenderá que era lo mejor para él. Sólo cuando realmente eres capaz de perdonar, de amar, de recibir la enseñanza del rechazo, la perfección de lo que sucede dentro del gran plan para tu mayor bien, para tu mayor evolución (de quien tu eres en verdad), para el encuentro del Verdadero Amor, el que no es condicionado por lo que el ego quiere... ahí ya no necesitas el desapego. Soltaste tus propias cadenas. No había nada de lo que desapegarse mas que aquello que estabas sosteniendo sin necesidad. El desapego es Amor.

La Gran Diferencia

[07/09/2015](#)

\ /

*

La Gran Diferencia en la creación de cada instante,
a lo que me dedico, lo que decido,
está entre si hago por amor
o con Amor.

*

/ \

Siempre Nada

[10/09/2015](#)

Nada le falta a éste momento
Todo está siempre
Dios está siempre
Yo estoy presente

Antes del olvido

[10/09/2015](#)

Atravesar tus ojos con mi silencio,
hasta besar el aire de tus latidos,
y sumergirme de nuevo bajo tu ombligo,
pa recordar lo que es antes del olvido

Nunca falta Nada

[10/09/2015](#)

Nunca falta nada
Nunca falta la nada
Siempre está la nada
Siempre está el todo
Nunca falta el todo
Nunca falta todo

María Presencia

[15/09/2015](#)

Nació en un cuerpo. Se dio a luz. En un momento los padres decidieron llamar al bebé María Presencia.

María Presencia creció. Desarrolló una personalidad a través de su relación con su entorno familiar, social, natural.. Sus vivencias. Pasó por situaciones difíciles. Pasó por momentos maravillosos.

Hoy María Presencia siente que está cambiando. Y se empieza a dar cuenta que siempre todo está cambiando. Por momentos también se da cuenta de que ella no es todo eso que cambia. En esos momentos que siente que se encuentra a si misma, en esos momentos no tiene nombre, no tiene tiempo, no tiene opinión, es sólo presencia. Verdad.

En esos momentos siente que nació en un cuerpo. Se dio a luz. En un momento sucedió que unos adultos decidieron llamar a un bebé María Presencia. Pero ella ya estaba ahí antes.



Eres

[16/09/2015](#)

Eres el continuo silencio donde sucede el cambiante sonido.

Eres la eterna luz donde aparecen los colores, las formas y las sombras.

Eres el vacío sin medida donde se expresa el cuerpo, donde se crea el espacio, donde se percibe el movimiento, donde se origina todo.

Eres.

Hecho o Experiencia

[20/09/2015](#)

Un hecho tiene infinitos puntos de vista posibles, algunos individuales y algunos compartidos.

Una experiencia tiene un único punto de vista, es única en el tiempo, irrepetible en su totalidad.

Hablar del hecho de por sí lleva a la comparación de los puntos de vista y esto al apego o rechazo de las opiniones.

Hablar de la experiencia de por sí lleva al entenderse a uno mismo y al otro, al mismo uno.

El hecho es del reino de la mente, de la valoración y la dualidad, que da lugar a la multiplicidad, la separación y el agrupamiento.

La experiencia es del Reino del Sentir, de la percepción pura, del reino del corazón, que es el origen mismo de la percepción, el lugar sin opinión, sin valoración, sólo vivencia cruda y presente.

Gracias por Existir

[26/09/2015](#)

La única forma de que nos alejemos y nos sintamos en paz es el desapego, que no se sufra el dolor, que no se quiera mantener algo, que se acepte lo que hay, que se perdone lo que ya no está, que se ame lo que es.

La única forma de que nos acerquemos y nos sintamos en paz es el desapego, que no se sufra el placer, que no se quiera cambiar algo, que no se niegue lo que hay, que se libere lo que ya no está, que se ame lo que es.

Gracias por aparecer y por desaparecer,
y volver a aparecer... y desaparecer.

Gracias por Existir.

Decidir o controlar

[26/09/2015](#)

No se lo que va pasar. No quiero ser padre de tu hijo ni tu compañero. Tampoco es que no lo quiera. Es que va a pasar lo que va a pasar, y será como será, siempre hermoso.

En eso radica la diferencia que siento entre controlar y decidir. Uno puede observar la decisión sucediendo sin estar planeada, pero no así con el control. Cuando quiere controlar la vida, decidir como tienen que ser las cosas, que es lo bueno y lo malo... Ese pensar como sería mi vida si fuese diferente.

Pero no lo es. La vida nunca es diferente a lo que es. Siempre es lo que es, lo que está sucediendo ahora. Ahí no existe el control, es más como una armonía, como una sinfonía eterna, siempre cambiante, siempre presente.

El arte

[08/10/2015](#)

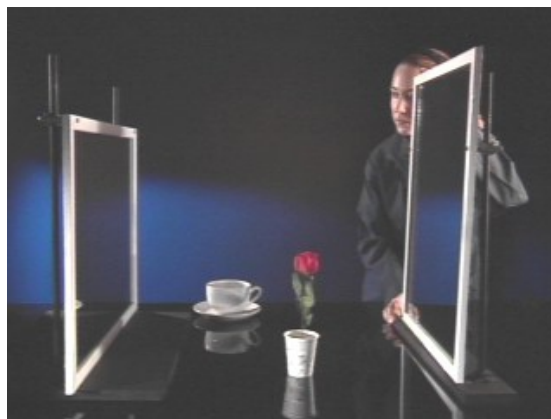
¿Acaso es la muerte la que convierte en tiempo a la eternidad para hacer a la persona?

¿O es la vida la que convierte en eternidad al tiempo para dejar de tener forma de persona?

Dos espejos

[08/10/2015](#)

¿Qué ven dos espejos cuando se miran entre si?



Dicen que somos espejos...

Dicen que somos vacío...

Dicen que somos uno...

Dicen.

¿Tu que ves?

Como

[10/11/2015](#)

¿Como buscar algo que no puede ser encontrado?

¿Como aprender lo que nunca fue enseñado?

¿Como ser quien eras antes de nacer?

Sus pechos

[11/11/2015](#)

Sus pechos eran muy pequeños, por eso decidió hacerse las tetas.

Antes era burla para quienes ven los pechos pequeños como algo negativo, apoyada por quienes ven los pechos naturales como algo positivo, incentivada a operarse por quienes les gustan los pechos operados, y criticada por quienes están a favor de la cirugía estética.

Hoy es burla para quienes ven los pechos operados como algo negativo, apoyada por quienes creen que cada mujer puede decidir sobre sus pechos, incentivada a deshacer la operación por quienes no les gustan los pechos operados, y criticada por quienes están en contra de la cirugía estética.

Todo cambió.

Vive como si fueras a morir

[11/11/2015](#)

Vive como si fueras a morir

Sueña como si fueras a despertar

Llora como si fueras a reír

Ama como si fueras amor

Medir

[12/11/2015](#)

Hay infinitas formas de medir el dos,
mas nadie puede medir el Uno.

Lo que no se dice

[18/11/2015](#)

Lo que no se dice tiene muchas formas

Lo que no se dice es muy divertido decirlo, porque suele ser verdad, y la verdad transforma

Lo que no se dice a veces tiene forma de palabras: gracias, ahora, no, perdón, lo siento, te siento, te amo...

Lo que no se dice a veces tiene forma de abrazo, mirada, lágrima o sonrisa

Y a veces lo que no se dice permanece puro, sin forma, no es posible ni siquiera decirlo

El gran teatro

[10/04/2016](#)

Todo sucede siempre en el mismo escenario. Todas las historias son representadas en el mismo teatro. Por mucho que cambie la escenografía, sigue siendo el mismo teatro. Aunque sea una historia en la ciudad o en el campo, en una montaña o en un barco, en una habitación o dentro de la mente de uno de los personajes, siempre sigue siendo el mismo teatro.

Y en ese teatro todos son actores. Y también son espectadores. De a rato cambian los roles. Con cada nueva obra cambian los papeles y son personas diferentes. Pero siempre los mismos actores, haciendo todos los papeles en el mismo teatro. La única diferencia es quien cree ser el personaje y quien sabe que es el actor.

Nuestra misión, aquella única tarea que puede llegar a considerarse verdadera, es recordar. Recordar que eres el actor y no el personaje. Que eres el espectador y no la historia. Que eres el teatro y no la obra. Que eres donde sucede la experiencia y no las experiencias que se suceden. Que eres el espacio donde aparece la materia. El silencio donde se crea la escucha. La permanencia que observa lo impermanente.



Sol lunar

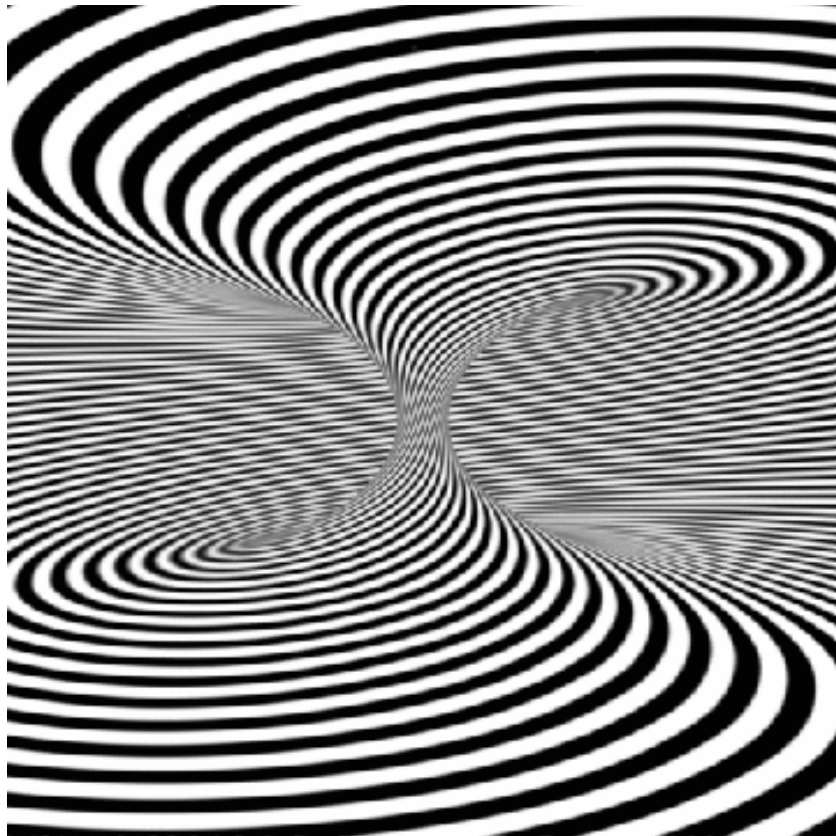
[10/04/2016](#)

La luna tiene miedo a perder a la tierra, a su compañía, sobre quien gira su vida.
El sol sólo le puede temer a su propio brillo. A que su amor pueda quemar aquello que ama.

Sólo dos direcciones

[10/04/2016](#)

Yo no veo el norte no veo el sur
Yo veo el verde y veo el azul
Veo un mismo mundo allá a donde voy
Yo no veo a este ni veo a oeste
Veo a la vida siendo vivida
Con sólo dos direcciones: hacia dentro o hacia fuera



La serpiente envenenada

[10/04/2016](#)

Una serpiente envenenada vive agazapada en mí, dentro de una hermosa cesta de mimbre. Está siempre atenta dentro de la cesta, oculta, y sale rápida y sigilosa cada vez que ve a algún inocente despistado caminando a su lado. En un movimiento de maestro muerde incisiva y delicadamente en el talón, tan suave e imperceptible que pareciera un mosquito, dejando un veneno corrosivo de efecto duradero.

Esta serpiente sufre. Siente que la tratan mal. Los que están a su alrededor están enfermos y envenenados. Responden con dolor y agresividad cada vez que ella sale tranquila a pasear y compartir fuera de la cesta. La serpiente no entiende porque la tratan así, ni porqué siempre se termina encontrando con gente envenenada, eso la envenena.



Un día y la vida

[13/04/2016](#)

El yo un día se dio cuenta de que no existía. Y de que no había existido nunca. Entonces solo quedé. Nadie más existió. No puede existir nadie si no existe el yo. Ya que todos son el yo. Cuando desaparece el yo, desaparece todo, todo lo que no existió, y sólo queda la vida. Un día y la vida.



Ser soy

[13/04/2016](#)

El espacio que escucha

El silencio que observa

El vacío que siente

Sólo el actor puede ver al personaje

[15/04/2016](#)

Sólo el actor puede ver al personaje.

El personaje sólo ve a los otros personajes y la historia.

El actor ve su personaje y a los otros personajes, ve la historia, ve a los otros actores y el teatro.

El personaje vive el drama cada vez que se repite la obra, y lo hace avanzar sin saber cuando terminará.

El actor observa el drama, sabe que él crea el drama, que estaba antes de que la obra comenzara y que seguirá estando después de que termine, cuando vuelva a su hogar.

7000 millones de puertas

[21/04/2016](#)

Hay más de 7000 millones de puertas desde la humanidad hasta el ser. Una por cada ser humano. Tu sólo tienes la llave de una. De la puerta adentro de tu corazón. De ti.

Todas las puertas están alrededor del mismo espacio, todas dan a la misma habitación. Pero tu sólo puedes entrar por una. No puedes entrar por la puerta de tu madre, por sus experiencias y lo que te enseñó, ni por la de nadie de tu familia, ni tu pareja, ni tu maestro espiritual, ninguna salvo la tuya. Aquella a la que nadie te puede llevar, la que nadie te puede abrir, a la que ninguna información te dirige, aquella desde dónde buscas, aquella que busca.

Entra en esa puerta, en ese agujero blanco, en ese constante espacio de silencio, para llegar al lugar del que nunca te fuiste.

Triada

[22/04/2016](#)

Al Sol le podemos atribuir tres características diferentes que hablan de lo mismo:

su Energía que nos nutre, nos alimenta, que es fuente de crecimiento

su Calor que nos abraza, nos alegra, nos acompaña

su Luz que nos permite ver donde estamos y quienes somos hoy

Ésta triada es también encontrada en muchas significaciones de la divinidad y percepciones

Energía	Calor	Luz
Padre	Hijo	Santo Espíritu
Shiva	Vishnu	Brahma
YinYang	Zen	Tao
Persona	Presencia	Ser
Palabra	Sonido	Silencio
Objeto	Materia	Espacio
Identidad	Pensamiento	Vacío
Comprensión	Belleza	Amor
(2)	(1)	(0)

Todo (2) está creado por (1) que es (0)

Inundaciones: “Ahógalos a todos.”

[22/04/2016](#)

Inunda el planeta. Ahógalos a todos.

La relación entre el amor y el ego es parecida a la del agua y el fuego. Si llueve, tarde o temprano el fuego se apaga.

Inunda el planeta con tu amor. Ahógalos a todos, que todos estén totalmente bajo agua. Que hasta el volcán que explote en la montaña más alta esté dentro del agua. Que todo suceda en el océano de amor. Que todo f(t)uego se disuelva en el océano.

La manera de callar

[26/04/2016](#)

La manera de callar es escuchar, aún cuando estás hablando. Si la mente habla, en pensamiento o en palabra, déjala hablar, tu permanece en el silencio escuchando.

Meditación para todo instante

[26/04/2016](#)

Pon atención en la sensación de existir. Quédate en esa sensación mientras sigues en lo que estás.

Lo que todavía no entendí

[26/04/2016](#)

Me preocupo por alguien porque quiero su bien, no quiero que le pase algo malo, no quiero que le pase lo que le está pasando.

¿Qué trae esa preocupación? Que me sienta estresado o que me planteé como ayudar o cuál es el problema. Eso termina generando un estado contraído en mi, que luego en mi relación con la otra persona genera un desajuste, una tensión o un conflicto

Me preocupo por alguien porque quiero su bien, y en el momento del intercambio presente eso genera conflicto en mi. Lo que todavía no entendí es que el mayor bien que puedo hacerle a cualquier ser es estar en paz conmigo mismo.

No buscar el resultado o la causa en lo que estoy haciendo, sino disfrutar el proceso.

Como podría?

[26/04/2016](#)

Como podría criticar al ciego por no ver lo que le muestro?

Como podría enfadarme con el sordo por no entender lo que le digo?

Como podría querer forzar al manco que me diera la mano?

Como podría querer vengarme de aquel que me dañó en su sueño?

Como podría, estando despierto, seguir escapando de la sombra que me perseguía mientras dormía?

GRACIAS

