

Aprende la lección divina en todo lo que te ocurra

Conforme se desarrolle nuestro entendimiento, comprobaremos que existe una razón divina que justifica todo lo que nos sucede. Nada de lo que tiene lugar en este mundo ocurre por accidente; todo se encuentra gobernado por una ley universal que opera con perfecta justicia. No importa qué terribles pruebas debas afrontar, trata siempre de comprender la lección espiritual que encierran. Jamás consideres que las circunstancias externas son la causa de tus dificultades o que los demás tratan de destruirte. Quienes constantemente culpan de sus problemas al cónyuge, al jefe o al trato y educación que recibieron en su niñez —en definitiva, a cualquier persona o acontecimiento, excepto a sus propios pensamientos y conducta— desarrollan profundos problemas emocionales.

Debes darte cuenta de que es sólo Dios con quien tenemos que ver. Sólo con Él nos relacionamos en todo momento —con nadie más— a través de nuestras palabras y acciones y, sobre todo, mediante nuestros pensamientos. Cuando esa verdad se fija firmemente en nuestra conciencia, nos resulta mucho más fácil reaccionar en la forma debida ante cualquier incidente desagradable. Ya no desperdiciamos el tiempo defendiendo la propia posición, sino que tomamos conciencia de cuánto más beneficioso resulta cultivar interiormente nuestra relación con Dios, pues, de ese modo, Él nos defenderá siempre que sea necesario. Él vela por nosotros; yo he comprobado esta verdad, más allá de toda duda.

Dios se encuentra siempre a nuestro lado. No se trata de que Él acuda repentinamente desde algún punto remoto del espacio para acercarse a nosotros. Dios siempre está con nosotros; sin embargo, ignoramos este hecho debido a que nuestra mente no está atenta a Él. Permitimos que los estados de ánimo, los traumas emocionales, la susceptibilidad o la ira — y los malentendidos que resultan de dichas inclinaciones negativas— agiten y oscurezcan nuestra percepción de tal manera que nos impiden ser conscientes de la presencia divina.

Disciplínate para no «perder los estribos». Cada vez que pierdes el control de tus emociones, se desvanece tu contacto con Dios y, en ocasiones, es muy difícil recuperar la tranquilidad interior necesaria para que puedas reanudar la comunión con Él.

Las palabras descorteses y el sarcasmo no deben existir en la vida espiritual. No hay lugar para demostraciones de mal carácter en la conducta de quien busca a Dios; pero tampoco se espera que nos dejemos tratar como «felpudos». Más bien, debemos aprender a hablar con la voz de la razón y la comprensión. Con esto no estoy sugiriendo que nos convirtamos en personas débiles o carentes de convicción. Debemos actuar con firmeza, ¡sí! Lo que digo es que es preciso aprender a reflexionar antes de expresarnos.

La diferencia entre el mal carácter y la firmeza es la siguiente: cuando nos encolerizamos, carecemos por completo de control. Cuando tenemos la certeza de estar diciendo la verdad, podemos ser tan categóricos que ni el mundo entero podría hacernos cambiar de parecer, pero jamás perdemos la calma o el dominio propio o el respeto por los demás.

Conforme se incrementa nuestra comprensión, llegamos al punto en que, en toda circunstancia, nuestro objetivo podría expresarse de la siguiente forma: «¿Cuál es la verdad?». Cuando moramos en esa conciencia, ¡la maravillosa sabiduría y el vibrante conocimiento de Dios llueven sobre el alma! El desarrollo de una comprensión tan clara comienza cuando dejamos de lado los estados de ánimo negativos, los prejuicios, los gustos y las aversiones, ya que todos ellos distorsionan nuestra visión de la realidad. Muéstrame a un hombre de Dios, y te mostraré a un hombre de gran comprensión..

"El corazón tiene cerebro"

Annie Marquier, matemática e investigadora de la conciencia

Tengo 72 años y sigo siendo joven. Nací en Toulouse y vivo en Canadá. Estudié la carrera de Matemáticas y piano. Creo que el ser humano lleva consigo un potencial extraordinario de conciencia, inteligencia, sabiduría y amor; descubrimientos científicos recientes lo constatan

Que el corazón tiene cerebro es una metáfora, ¿no?

No. Se ha descubierto que el corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40.000 neuronas y una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo.

¿Es inteligente?

Gracias a esos circuitos tan elaborados, parece que el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro; y que puede aprender, recordar e incluso percibir. Existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro de la cabeza.

Primera...

La comunicación neurológica mediante la transmisión de impulsos nerviosos. El corazón envía más información al cerebro de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias.

¿Significa eso que el corazón puede influir en nuestra manera de pensar?

Puede influir en nuestra percepción de la realidad y por tanto en nuestras reacciones.

Segunda conexión...

La información bioquímica mediante hormonas y neurotransmisores. Es el corazón el que produce la hormona ANF, la que asegura el equilibrio general del cuerpo: la homeostasis. Uno de sus efectos es inhibir la producción de la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, la que se conoce como hormona del amor.

Tercera...

La comunicación biofísica mediante ondas de presión. Parece ser que a través del ritmo cardiaco y sus variaciones el corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo.

Cuarta...

La comunicación energética: el campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5.000 veces más intenso que el del cerebro. Y se ha observado que cambia en función del estado emocional. Cuando tenemos miedo, frustración o estrés se vuelve caótico.

¿Y se ordena con las emociones positivas?

Sí. Y sabemos que el campo magnético del corazón se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, es decir, que todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón.

¿A qué conclusiones nos llevan estos descubrimientos?

El circuito del cerebro del corazón es el primero en tratar la información que después pasa por el cerebro de la cabeza. ¿No será este nuevo circuito un paso más en la evolución humana?

¿...?

Hay dos clases de variación de la frecuencia cardiaca: una es armoniosa, de ondas amplias y regulares, y toma esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos positivos, elevados y generosos. La otra es desordenada, con ondas incoherentes.

¿Aparece con las emociones negativas?

Sí, con el miedo, la ira o la desconfianza. Pero hay más: las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardiaco; es decir, que el corazón arrastra a la cabeza. La conclusión es que el amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente.

...

Ya ve, el cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad.

Parece ciencia ficción.

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente, es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas.

Pues parece que nadie lo utilice...

Es un potencial no activado, pero empieza a estar accesible para un gran número de personas.

¿Y cómo puedo activar ese circuito?

Cultivando las cualidades del corazón: la apertura hacia el prójimo, el escuchar, la paciencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias, el coraje...

¿Santos las 24 horas?

Es la práctica de pensamientos y emociones positivas. En esencia, liberarse del espíritu de separación y de los tres mecanismos primarios: el miedo, el deseo y el ansia de dominio, mecanismos que están anclados profundamente en el ser humano porque nos han servido para sobrevivir millones de años.

¿Y cómo nos libramos de ellos?

Tomando la posición de testigos, observando nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, y escuchando las emociones que nos pueden hacer sentir bien. Debemos aprender a confiar en la intuición y reconocer que el verdadero origen de nuestras reacciones emocionales no está en lo que ocurre en el exterior, sino en nuestro interior.

Ya.

Cultive el silencio, contacte con la naturaleza, viva periodos de soledad, medite, contemple, cuide su entorno vibratorio, trabaje en grupo, viva con sencillez. Y pregunte a su corazón cuando no sepa qué hacer.

.....

Compra sus libros en Amazon.es:

[La libertad de ser](#)

[El maestro del corazón](#)

[El poder de elegir](#)

FORTALEZA EN LA ADVERSIDAD

Todo cuanto ha creado el Señor tiene por objeto ponernos a prueba, sacar a la luz la inmortalidad del alma que se oculta en nuestro interior. En esto consiste la aventura de la vida, y ése es su solo propósito. Y la aventura de cada individuo es diferente, única. Deberías estar preparado para afrontar todo problema físico, mental o espiritual, mediante el uso del sentido común y la fe en Dios, con la certeza de que tanto en la vida como en la muerte tu alma permanecerá invencible.

Puesto que estás hecho a la imagen de Dios, recuerda que no importa cuáles sean las pruebas que se te presenten, jamás serás tan débil que no puedas afrontarlas. Dios no permitirá que seas sometido a una dificultad mayor que tu capacidad de resistirla.

Aprovecha cada prueba como una oportunidad para superarte. Cuando atraviesas por periodos de dificultades y pruebas en la vida, generalmente piensas con rebeldía: “¿Por qué tiene que sucederme esto a mi?”. En lugar de ello, debes considerar cada tribulación como un zapapico, con el cual puedes cavar el suelo de tu conciencia y hacer brotar el manantial de energía espiritual que yace en tu interior. Cada una de las pruebas que afrontes ha de servirte para poner de manifiesto el poder oculto que existe en ti, puesto que eres hijo de Dios, hecho a su imagen.

Huir de los problemas posiblemente parezca la más fácil de las soluciones. Sin embargo, es sólo luchando como se adquiere fortaleza. Quien no tiene dificultades para afrontar no puede crecer.

De nada vale la vida si su devenir no es una continua superación de las dificultades. Cada problema en espera de que le des una solución, constituye un sagrado deber que te impone la vida. El rehuir los problemas, ya sean éstos físicos o mentales, es eludir la vida misma, pues no existe vida alguna que no esté llena de problemas.

Los problemas y las enfermedades encierran para nosotros una lección. Nuestras experiencias dolorosas no tienen por objeto destruirnos, sino consumir nuestra escoria, a fin de apresurar nuestro regreso al Hogar. Nadie anhela más nuestra liberación que Dios.

Cuando consideras las experiencias de la vida como tu maestro —aprendiendo de ellas a conocer cuál es la verdadera naturaleza del mundo y el papel que te corresponde desempeñar en él— tales experiencias constituyen una guía valiosa para ayudarte a alcanzar la plenitud y la felicidad eternas.

Cada vez que una dificultad y el desaliento se abata sobre ti, recuerda que no es más que la sombra de la mano de la Madre Divina (Dios) extendida para acariciarte. En ocasiones, cuando la Madre va a prodigarte una caricia, su mano proyecta una sombra antes de tocarte. Así pues, en el momento en que se te presenten dificultades, no pienses que Ella te está castigando. Existe una bendición [oculta] en la sombra de su mano que se extiende para acercarte más a Ella.

Para quienes están prontos y dispuestos a aprender del sufrimiento, éste es un buen maestro. Sin embargo, para aquéllos que le oponen resistencia y se resienten, se convierte en un tirano. El sufrimiento puede enseñarnos casi todo. Sus lecciones nos urgen a desarrollar el discernimiento, el autocontrol, el desapego, la moralidad y la conciencia espiritual trascendente. Así por ejemplo, un dolor de estómago nos enseña a no comer demasiado y a tener cuidado con el tipo de alimento que ingerimos. El dolor causado por la pérdida de posesiones o de seres queridos nos recuerda la naturaleza temporal de todas las cosas de este mundo engañoso. Las consecuencias de acciones erróneas nos impulsan a practicar el discernimiento. ¿Por qué no aprender, mejor, a través de la sabiduría? Así no tendrás que someterte innecesariamente a la dolorosa disciplina del severo maestro que es el sufrimiento.

Las enfermedades, los repentinos fracasos financieros u otros problemas que te sobrevienen inesperadamente y sin razón aparente, son el efecto de causas que tú mismo creaste en el pasado, ya sea en ésta o en encarnaciones anteriores. No culpes, pues, a Dios ni a nadie si estás sufriendo una enfermedad, un problema económico o un trastorno emocional. Tú mismo originaste la causa del problema en el pasado y debes tomar la más firme determinación de erradicarla ahora.

Numerosas personas malinterpretan el significado del karma [los resultados de las acciones realizadas en el pasado, regidos por la ley de causa y efecto: “Lo que el ser humano siembre, eso cosechará”], adoptando por tanto una actitud fatalista. No tienes necesariamente que aceptar el karma. Si te digo, por ejemplo, que alguien está a tus espaldas listo para desquitarse porque una vez le pegaste, y tú resignadamente dices: “Bueno, es mi karma”, y esperas que te golpee, ¡obviamente recibirás el golpe! ¿Por qué no tratas, en cambio, de apaciguar a esa persona? Si logras aplacarla, podrías disminuir su rencor y disuadirla de atacarte. Recuérdalo, puedes también oponerle resistencia, contrarrestando los malos efectos de las acciones erróneas realizadas en el pasado con los buenos efectos derivados de las acciones correctas ejecutadas en el presente; de esta manera evitarás que se creen las condiciones favorables para la manifestación de tu mal karma.

Cuando tomas plena conciencia de tu condición de hijo de Dios, ¿puedes acaso tener karma?

“¿No sabéis que sois el templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?”

Si te es posible purificar y expandir tu mente a través de la meditación y recibir a Dios en tu conciencia, también tú estarás libre del engaño de la enfermedad, las limitaciones y la muerte.

AFIRMACIÓN:

“Amado Padre, no importa cuales sean las circunstancias que deba afrontar, sé que ellas representan el próximo paso en mi evolución. Aceptaré gustoso todas las pruebas, porque sé que cuento en mi interior con la inteligencia para comprender y el poder para superarlas”.

“Donde brilla la luz” Pág.: 30 – 40. Paramahansa Yogananda

Lecciones que podemos aprender de los demás

La principal ayuda espiritual que podemos ofrecer a nuestros semejantes es convertirnos en personas verdaderamente comprensivas, amables y amistosas. La manera más efectiva de cambiar a los demás consiste en corregirnos primero a nosotros mismos. A medida que nos volvemos más pacíficos, calmados y amorosos, no podemos evitar que estas cualidades influyan en quienes nos rodean.

Existen numerosos métodos para producir un cambio espiritual en nosotros, y el más importante de ellos es la meditación. Debemos esforzarnos por establecer una relación personal con Dios, de manera que, en nuestra conciencia, el Señor ya no sea sólo un nombre o un Ser remoto, sino una tangible y amorosa realidad. En dicha relación, el devoto disfruta de tal seguridad, paz, gozo y amor, que responde a toda situación desde ese estado interior de plenitud.

Reaccionamos ante los demás, de una manera positiva o negativa, según sus vibraciones. Mas no deberíamos conformarnos con este tipo de respuesta humana, pues estamos en este mundo para tomar plena conciencia de que todos somos almas, hechas a imagen de Dios.

Cuando nos encontramos ante una persona por la que nos sentimos atraídos de manera espontánea es muy fácil manifestar lo mejor que existe en nuestro interior. Pero también es una gran verdad que el trato excesivamente familiar hace que se pierda el respeto. Al estar con quienes amamos y nos aman, no deberíamos aprovecharnos de ellos. Si aspiramos a un amor perfecto y perdurable, éste debe ir siempre acompañado del respeto. Donde no existe respeto, el verdadero amor acaba gradualmente asfixiado y destruido. Respetar significa recordar siempre que la otra persona es un alma hecha a imagen de la Divinidad.

¿Qué debemos hacer cuando hemos de permanecer en compañía de personas hacia las que no tendemos a reaccionar de una manera positiva? Supón que alguien está enfadado o resentido contigo. Si posees autodisciplina, ecuanimidad y discernimiento, no añadirás leña al fuego. No perderás tu autocontrol ni tu paz mental sólo porque la otra persona lo haga. Recuerdo el caso de una de mis primeras experiencias aquí en Mount Washington, cuando me hallaba bajo el entrenamiento de mi gurú, Paramahansa Yogananda.

Al principio, nuestras habitaciones no tenían alfombras y estaban escasamente amuebladas: cajas de naranjas para guardar nuestra ropa, una dura cama de madera como las que todavía usamos, una silla recta y nada más. Una dama que estuvo durante un breve período en Mount Washington asumió la tarea de amueblar las habitaciones de los devotos, y así lo hizo, con excepción de la mía. Esto no me molestó, porque yo no había venido en busca de objetos materiales —ya los había tenido en el mundo—. Pero Guruji se dio cuenta de la exclusión, porque él siempre se percataba rápidamente de cualquier injusticia. Gurudeva jamás hablaba mal de nadie; sin embargo, en beneficio de mi propia comprensión, me dijo: “Está celosa de ti”.

En cada oportunidad que tuve, empecé a practicar lo que Paramahansa había enseñado respecto a como comportarse con aquellos que no nos aprecian: “No importa cómo te traten, continúa enviándoles tu amor”. Y adopté la actitud siguiente: “No busco nada de los demás, excepto de Dios y de mi Gurú”. Por lo tanto, esta persona no podía lastimarme. Puesto que no esperaba nada de ella, su manera de tratarme no podía contrariar mis deseos. Lo que yo buscaba me lo daban mi amado Dios y mi Gurú. Así pues, en todas mis meditaciones, visualizaba a esta devota envuelta en el amor y la luz espiritual de Dios.

Un día, después de algún tiempo, ella comenzó a sentirse sola e infeliz. A quienes habían recibido sus atenciones les resultaba difícil el trato con esta persona y se habían apartado de ella. Casualmente nos encontramos en el vestíbulo. Me habló, y yo le dije algo que debió de confortarla. En una ocasión posterior, me pidió que nos viésemos, y conversamos de nuevo. Me abrió su corazón y finalmente dijo: “Desde que llegaste aquí, me sentí disgustada porque reboabas un entusiasmo espiritual del que yo carecía. Pero, a pesar de la forma en que te traté, tu me has ofrecido comprensión y verdadera amistad”. Comprobé entonces cómo cambian las personas si mantienes continuamente una actitud amorosa hacia ellas. En innumerables ocasiones de mi vida he podido constatar esta verdad.

No le des importancia a la forma en que te traten los demás; preocúpate sólo de tu propia conducta. Jesús, Paramahansa Yogananda y todos los grandes maestros enseñaron este ideal. Existe una manera apropiada de reaccionar en cada situación de la vida, tanto hacia los que nos aman como hacia quienes no lo hacen; a esto se refería el Señor Krishna cuando alabó la ecuanimidad como una virtud esencial. “¡Oh Arjuna!, el hombre que permanece sereno y ecuanime frente al placer y al dolor, aquel al que ninguno de éstos puede perturbar, sólo él es apto para alcanzar la eternidad”. Él no dijo: “Conserva tu ecuanimidad mental si los demás son amables y afectuosos contigo”. Eso es fácil de llevar a cabo. Lo que el Señor Krishna enseñó es que debemos mantener nuestra ecuanimidad ante cualquier circunstancia. Al poner en práctica esta verdad, comprobarás que obtienes resultados positivos.

Todo ser humano ha atraído hacia sí cada circunstancia de su entorno —incluidas las personas que le rodean—, y las experiencias que se derivan de éste son esenciales para su crecimiento espiritual. El devoto puede reaccionar de una manera positiva y beneficiarse de su entorno, o hacerlo de una forma negativa y sufrir las consecuencias. Siempre podemos elegir una u otra opción, porque poseemos libre albedrío. Pero en última instancia, Dios nos ha colocado a cada uno en el lugar donde nos encontramos, por medio del funcionamiento de sus leyes cósmicas, en respuesta a nuestras propias acciones.

Pasos que conducen hacia la madurez emocional y espiritual

(Inspirada casi íntegramente en el tema del mismo nombre del libro: “El gozo que buscas está en tu interior”, pág. 283-288. Sri. Daya Mata).

Uno de los problemas básicos de la humanidad es la inmadurez. Las guerras se suscitan debido a que nos comportamos como niños malcriados y desconsiderados. Los adolescentes recogen piedras y se las arrojan unos a otros; los “niños más crecidos” hacen lo mismo, pero con bombas. La cuestión es que peleamos y reñimos. Si alguien posee algún “juguete”, lo solemos codiciar de manera infantil.

Podemos decir, sin duda alguna, que todas las personas envejecen, pero muy pocas maduran mental y emocionalmente.

¿Quiénes podríamos decir que han logrado en verdad la madurez en sus vidas? Los grandes Maestros como Jesucristo, Buda, Krishna, Babaji, Paramahansa Yogananda, y todos los grandes santos. El de todos ellos es un estado que todos deberíamos esforzarnos por alcanzar.

He aquí algunas características que definen la madurez emocional y espiritual:

1 - La capacidad de enfrentarse constructivamente a la realidad:

Cuando somos inmaduros, no deseamos hacer frente a las realidades que nos disgustan y preferimos casi siempre darnos la vuelta y huir de ellas. No deseamos, por supuesto, afrontar la verdad cuando ésta contradice nuestras convicciones y nuestros deseos y, en tales casos, tendemos a no escucharla y ocultarla.

Por ejemplo, no nos parece agradable que nuestros familiares o amigos, y menos aun personas no tan próximas, nos formulen críticas, aun cuando pudieran tener razón. Normalmente la crítica hace despertar en nosotros un deseo de tomar represalias.

Así, si una esposa le dice a su consorte: “Fumas demasiado”, lo primero que deseará hacer un esposo emocionalmente inmaduro es contestarle de forma descortés. Su razonamiento implícito es: “Me has herido, por lo tanto, yo hago lo mismo contigo”. Los niños suelen actuar de ese modo. En cambio, la persona emocionalmente madura mantendrá la calma y pensará: “¿Será como ella dice? Sí; es verdad, realmente fumo demasiado y no es nada bueno, primeramente para mi salud, y tampoco para todos los que me rodean. Debo corregir ese mal hábito”.

Quizá esa persona emocionalmente madura no le verbalice lo anterior a su esposa y tal vez guarde silencio, pero al menos no emitirá una contestación grosera, ni albergará un ánimo vengativo.

Millones de personas terminan en instituciones psiquiátricas o deben recibir tratamiento psicológico porque, verdaderamente, no desean conocerse a sí mismas, ni afrontar su propia realidad y sus defectos. Pero éste es el primer paso que toda persona debe dar si quiere alcanzar la madurez.

¿Cuál es la razón por la cual nos resistimos a reconocer nuestras debilidades y defectos? Como almas divinas e inmortales, abrigamos el concepto de que somos “perfectos”. Esta noción, es esencial para nuestro entendimiento. Somos perfectos sin duda alguna, pero la perfección está en el alma, no en el ego, que asume los impedimentos y las limitaciones de nuestra forma física y acumula los defectos causados por malos hábitos a lo largo de todas nuestras anteriores encarnaciones. Es nuestro ego el que no desea aceptar las correcciones de nadie.

Sin embargo, ¿no es verdad que nos beneficiamos cuando alguien nos critica y tomamos ese consejo con la actitud adecuada?

Poco nos debe importar que se nos censure con maldad o rudeza, o con benevolencia. Nos resulta normalmente menos doloroso, y redundaría en beneficio de quien nos critica, si éste lo hiciera con delicadeza; pero, en última instancia, la descortesía de esa persona constituye su propio problema. Tú debes preocuparte de la forma en que reaccionas tú.

San Francisco de Asís expresó la siguiente verdad conforme a la cual vivió: “Aprende a aceptar la culpa, la crítica y la acusación, sin quejarte y sin vengarte, aun cuando sean falsas e injustificadas”. Ésta es la exhortación de un ser emocional y espiritualmente maduro.

2 - La capacidad de adaptarse al cambio:

Un rasgo típico del ser humano es el aferrarse a sus propias costumbres y modo de vivir aprendidas desde la niñez. Vivimos “lo conocido” como síntoma de seguridad, solidez, confianza, mientras “lo desconocido”, “lo nuevo” nos reporta inseguridad, desconfianza, miedo, y esto último retrae y paraliza nuestras posibles actuaciones.

Una persona madura emocional y espiritualmente sabe muy bien que “todo cuanto ocurra en la vida es perfecto”, “todo tiene su porqué” (Ley de Causa y Efecto), y “todo siempre es positivo” por muy duro o durísimo que resulte o pueda resultar en principio, pues seguro que es lo que en ese momento la “Vida” nos depara para nuestro crecimiento interior, para aprender alguna lección.

Le agradezco inmensamente a mi Maestro Paramahansa Yogananda que nos enseñara a adaptarnos de inmediato a cualquier cambio en nuestros deberes o en las circunstancias que nos rodeaban. En cualquier momento del día o de la noche, debíamos estar dispuestos a partir y a trasladarnos de un ashram a otro. No teníamos casi tiempo para recoger todas nuestras pertenencias. Cuando llegábamos al ashram de Encinitas, siempre había invitados, y al no disponer en aquel entonces de lugares de acogida para ellos, les cedíamos nuestras habitaciones y nos dirigíamos a la sala de estar para dormir en el suelo con tan sólo una manta. Me encantaba hacerlo.

Debemos de acoger todo “cambio” que se nos presente en la vida con la actitud positiva adecuada, con la convicción de ser una “oportunidad” en ese momento que nos va a ayudar a crecer seguro.

3 - La capacidad de sentir mayor felicidad y satisfacción en el hecho de dar que en el de recibir:

Cultiva un corazón generoso y abierto. Desarrolla el hábito de encontrar gozo en el acto de dar, no importa lo que des. Busca la forma de hacer felices a los demás. No pienses si vas a recibir algo a cambio.

Considera la Navidad, por ejemplo, si al intercambiar un regalo con otra persona piensas: “Caramba, éste no tiene tanto valor como el que yo le di”, demuestras una actitud ¡vergonzosa! ¿Qué importa eso?

Cuanto más generoso seas, mayor será tu satisfacción. Hay mas bendiciones en el acto de dar que en el de recibir.

No es preciso que tus atenciones se limiten solo a los objetos materiales. Ofrece tu corazón y comprensión, así, si alguna persona deprimida, desalentada o negativa acude a ti, será maravilloso que al partir pueda sentirse reanimada debido a alguna palabra reconfortante que le hayas dicho para ayudarla en su caminar.

En el caso, de nuevo, de San Francisco de Asís, si bien estaba ciego y sufría, él fortalecía y sanaba a los demás que iban a él en su ayuda. Sus palabras, su inmensa generosidad, su dulce humildad y su amor por Dios han inspirado a millones de personas a lo largo de los siglos.

4 - La capacidad de amar:

El amor por los demás es una característica suprema de la madurez emocional y espiritual. Nos estamos refiriendo al amor divino (no al sensual), que no impone condiciones y que nada pide a cambio.

Aprende a amar. Evita odiar. Evita todo tipo de pensamientos y acciones que no reflejen amor, aun cuando debas hablar con alguien acerca de algo desagradable, hazlo con amor.

Sentir amor genuino por la gente, por todos los seres vivos, y reverenciar la vida es una parte esencial del idealismo propio de un ser maduro.

Cuánto respetamos y amamos a quien siempre habla de sus semejantes con palabras amables.

Tal vez no logremos en todo momento tener paz y buen entendimiento con todas las personas, pues no todas ellas nos comprenderán. Un ejemplo lo tenemos en Jesucristo, quien tenía enemigos, pero él siempre les prodigaba amor. Contaba con el entendimiento y la paciencia necesaria para esperar la comprensión de todos ellos, y en respuesta a quienes le manifestaron odio, él tuvo la entereza de orar: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”. Estas palabras no fueron el mero reflejo de un noble sentimiento expresado para impresionar a la humanidad. ¡No! ¡Las dijo desde el corazón! ¿No podríamos practicar también nosotros ese mensaje? Debemos hacerlo, ya que constituye el camino hacia la paz, la felicidad, la madurez emocional y en definitiva la madurez divina.

Cultivemos el hábito de utilizar con mayor frecuencia la palabra “amor”, sintiendo su significado. Amo a los pájaros; amo a los árboles; amo a toda la naturaleza; me encanta alzar la mirada y contemplar el vasto cielo azul; adoro a la gente, no identifico a las personas con sus imperfecciones.

Todos tenemos defectos irritantes y, a pesar de ello, Dios nos tolera y nos ama. ¿Acaso no podemos los seres humanos tolerarnos mutuamente? Realmente somos cada uno de nosotros los que debemos de tratar de reformarnos a nosotros mismos, eliminando la escoria de la imperfección y la ignorancia que cubre el resplandor de nuestra alma áurea, y a la vez mostrar suma tolerancia con los defectos de los demás.

No deberíamos sentir que tenemos la obligación o el derecho de ir por la vida corrigiendo a los demás “porque yo practico yoga, porque he estudiado y conozco los mensajes de los Maestros y, por lo tanto, sé lo que es mejor”. Esto se llama egoísmo espiritual.

La manera más efectiva de influir en las personas que nos rodean consiste en brindarles nuestra comprensión sincera, nuestra bondad, nuestra compasión y nuestro amor.

Mensaje de Paramahansa Yogananda.

El ser humano siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y recoge un destino. Recuerda que **recogeremos, infaliblemente, aquello que hemos sembrado**. Si estamos sufriendo, es porque recogemos los frutos amargos de los errores que hemos sembrado en el pasado.

¿Es acaso un diamante menos valioso por hallarse cubierto de lodo?

Dios ve la inmutable belleza de nuestra alma; El sabe que **no somos nuestros errores**.

Pero no olvides que la solución de nuestros problemas está dentro de nosotros mismos, en la voz silenciosa de nuestra conciencia, que es la voz de Dios dentro de nosotros.

El templo de Dios está dentro de tu alma. Penetra en esa quietud y permanece allí en meditación, con la luz de la intuición brillando sobre el altar. En ese lugar sagrado no hay intranquilidad, ni búsqueda, ni esfuerzo alguno. Sumérgete en el silencio de la soledad.

Ya sea que estés sufriendo en la vida, o gozando en la opulencia y el poder, tu conciencia debe permanecer inmutable.

Si eres capaz de lograr **la ecuanimidad**, nada podrá herirte jamás. Las vidas de todos los grandes maestros nos muestran que ellos alcanzaron este bendito estado.

Si quieres estar triste, nadie en el mundo podrá conseguir que seas feliz. Pero si decides ser feliz, no habrá nadie en la Tierra que pueda arrebatarte esa felicidad. **La felicidad es una elección**.

Transfórmate a ti mismo y habrás cumplido con la parte que te corresponde para ayudar a transformar el mundo. Todo ser humano debe realizar un cambio en su vida si desea vivir en un mundo pacífico, y éste no alcanzará la paz, a menos que tú mismo comiences a empeñarte en establecerla.

Es sólo desterrando el odio de nuestros corazones como nos será posible vivir de modo semejante a Cristo.

La posesión de riqueza material sin paz interior es como morir de sed mientras nos bañamos en un lago.

La pobreza espiritual, y no la falta material, es la causa profunda del sufrimiento humano.

Tu problema al meditar consiste en que no perseveras lo suficiente como para obtener resultados y, por eso, nunca llegas a conocer **el poder de una mente concentrada**.

Si dejas que el agua fangosa repose durante un tiempo prolongado, el lodo se depositará en el fondo y el agua quedará clara.

En la meditación, cuando empiece a asentarse el fango de tus pensamientos inquietos, el poder de Dios comenzará a reflejarse en las aguas claras de tu conciencia.

Las aguas de la gracia divina no pueden juntarse en las cumbres de las montañas del orgullo, pero fluyen fácilmente hacia los valles de la humildad.

Las divisiones son líneas imaginarias trazadas por las mentes pequeñas.

Paramahansa Yogananda.

Nadie te ofende, tú te ofendes

Las personas se la pasan la mayor parte de su vida sintiéndose ofendidas por lo que “alguien” les hizo. La sorprendente revelación que te voy a hacer, va a cambiar tu vida... **¡Nadie, nunca jamás te ha ofendido!** Son tus expectativas de lo que esperabas de esas personas, las que te hieren. Y las expectativas tu las creas con tus pensamientos. No son reales. Son imaginarias.

Si tu esperabas que tus padres te dieran más amor, y no te lo dieron, no tienes porqué sentirte ofendido. Son tus expectativas de lo que “un padre ideal” debió hacer contigo, las que fueron violadas. Y tus ideas son las que te lastiman. Si esperabas que tu pareja reaccionara de tal y cual forma y no lo hizo... Tu pareja no te ha hecho nada. Es la diferencia entra las atenciones que esperabas tuviera contigo y las que realmente tuvo, las que te hieren. Nuevamente, eso está en tu imaginación.

¿Enojado con Dios? Son tus creencias de lo que debería hacer Dios, las que te lastiman. Dios jamás ofende y daña a nadie. Un hábito requiere de todas sus partes para funcionar. Si pierde una, el hábito se desarma. El hábito de sentirte ofendido por lo que “te hacen otros” (en realidad nadie te hace nada) desaparecerá cuando conozcas mejor la fuente de las “ofensas”.

Cuando nacemos, somos auténticos. Pero nuestra verdadera naturaleza, es suprimida y sustituida artificialmente por conceptos que nuestros padres, la escuela, la sociedad y los medios nos enseñan. Y crean una novela falsa de cómo deberían ser las cosas en todos los aspectos de tu vida y como “deben” de actuar los demás. Una novela que no tiene nada que ver con la realidad.

También, las otras personas son criaturas de inventario. A lo largo de su vida, coleccionan experiencias: padres, amigos, parejas, etc. y las almacenan en su inventario interior. Las experiencias negativas dejan una huella más profunda en nosotros que las positivas.

Y cuando una persona es “maltratada” (por no haber dicho o hecho lo que se esperaba de ella) por alguien, deja esa experiencia en su “inventario”. Cuando conoce a otro alguien, tiene miedo. Y trata de ver si la nueva persona repetirá las mismas actitudes que la que le hirieron, o sea que se predispone. Saca una experiencia de su inventario negativo. Se pone los lentes de esa experiencia y ve a las nuevas personas y experiencias de su vida, con esos lentes, obviamente lo que teme lo provoca.

¿Resultado? Se duplican los mismos problemas y las mismas experiencias negativas. Y el inventario negativo sigue creciendo. En realidad lo que hace es que te estorba. No te deja ser feliz. Y a medida que se avanza en años, se es menos feliz. Es porque el inventario negativo aumenta año con año. ¿Has visto a las personas de edad avanzada y a los matrimonios con muchos años? Su inventario es tan grande, que parece que la negatividad es su vida. Una y otra vez sacan experiencias de su inventario negativo ante cualquier circunstancia.

Una de las mayores fuentes de ofensas, es la de tratar de imponer el punto de vista de una persona a otra y guiar su vida. Cuando le dices lo que “debe hacer” y te dice “no”, creas resentimientos por partida doble. Primero, te sientes ofendido porque no hizo lo que querías. Segundo, la otra persona se ofende porque no la aceptaste como es. Y es un círculo vicioso.

Todas las personas tienen el derecho divino de guiar su vida como les plazca. Aprenderán de sus errores por sí mismos. Déjalos ser.

Además recuerda también, que nadie te pertenece. Cuando los colonos americanos querían comprarles sus tierras a los Pieleros Rojas, estos les contestaron “¿Comprar nuestras tierras? ¡Si no nos pertenecen! Ni el fulgor de las aguas, ni el aire, ni nuestros hermanos los búfalos a los cuales solo cazamos para sobrevivir. Es una idea completamente desconocida para nosotros”.

Ni la naturaleza, ni tus padres, ni tus hermanos, ni tus hijos, tus amigos o parejas te pertenecen. Es como el fulgor de las aguas o el aire. No los puedes comprar. No los puedes separar. No son tuyos. Solo los puedes disfrutar como parte de la naturaleza. El cauce de un río no lo puedes atrapar. Solo puedes meter las manos, sentir el correr de las aguas entre ellas, y dejarlo seguir.

Las personas son un río caudaloso. Cualquier intento de atraparlas te va a lastimar. Ámalas, disfrútalas y déjalas ir.

Entonces ¿Cómo puedo perdonar?

1) Entiende que nadie te ha ofendido.

Son tus ideas acerca de “cómo deberían actuar las personas y Dios las que te hieren”. Estas ideas son producto de una máscara social, que has aprendido desde tu infancia de forma inconsciente. Reconoce que la mayoría de las personas NUNCA van a cuadrar con esas ideas que tienes. Porque son ideas falsas.

2) Deja a las personas ser.

Deja que guíen su vida como mejor les plazca. Es su responsabilidad. Dales consejos, SOLO SI TE LO SOLICITAN, pero permite que tomen sus decisiones. Es su derecho divino por nacimiento: el libre albedrío y la libertad.

3) Nadie te pertenece.

Ni tus padres, amigos y parejas. Todos formamos parte del engranaje de la naturaleza. Deja fluir las cosas sin resistirte a ellas. Ama y deja ser.

4) Deja de pensar demasiado.

Ábrete a la posibilidad de nuevas experiencias. No utilices tu inventario. Abre los ojos y observa el fluir de la vida como es. Cuando limpias tu visión de lentes oscuros y te los quitas, el resultado es la limpieza de visión.

5) La perfección no existe.

Ni el padre, amigo, pareja o hermano perfecto. Es un concepto creado por la mente humana que en ningún nivel intelectual puedes comprender, porque en la realidad NO EXISTE. Porque es un concepto imaginario.

Un bosque perfecto serían puros árboles, Sol rico, no bichos... ¿existe? No.

Para un pez, el mar perfecto sería aquel donde no hay depredadores ¿existe? No.

Solo a un nivel intelectual. En la realidad JAMAS VA A EXISTIR. Naturalmente, al pez solo le queda disfrutar de la realidad. Cualquier frustración de que el mar no es como quiere que sea no tiene sentido. Deja de resistirte a que las personas no son como quieres. Acepta a las personas como el pez acepta al mar y ámalas como son.

6) Desintoxícate del veneno del rencor y reconcílate con la vida.

La vida real es más hermosa y excitante que cualquier idea que tienes del mundo.

7) Imagina a esa persona que te ofendió en el pasado.

Imagínate que ambos están cómodamente sentados. Dile porqué te ofendió. Escucha su explicación amorosa de porque lo hizo. Y perdónala. Si un ser querido ya no está en este mundo, utiliza esta dinámica para decirle lo que quieres. Escucha su respuesta. Y dile adiós. Te dará una enorme paz.

8) A la luz del corto período de vida que tenemos, solo tenemos tiempo para vivir, disfrutar y ser felices.

Nuestra compañera la muerte en cualquier momento, de forma imprevista, nos puede tomar entre sus brazos. Es superfluo gastar el tiempo en pensar en las ofensas de otros. No puedes darte ese lujo.

9) Es natural pasar por un periodo de duelo al perdonar, deja que tu herida sane.

Descárgate con alguien para dejar fluir el dolor. Vuelve a leer este artículo las veces necesarias y deja que los conceptos empiecen a sembrar semillas de conciencia en tu interior. Aprende con honestidad los errores que cometiste, prométete que no lo volverás a hacer y regresa a vivir la vida.

Y como dirían los Beatles, ¡Let it be!...

Deja al mundo ser. Y déjate ser a ti también.

Las expectativas

La gente, las situaciones, las cosas y “el destino” no nos fallan, son nuestras expectativas, esa aparentemente inofensiva y sutil forma de inmoralidad.

Dicen por ahí que las copias, esas que nos mandan hacer en el colegio cuando somos niños, no sirven para nada. Dicen que no se aprende nada con ellas.

Sostiene la gente entendida que para aprender el aprendizaje debe ser significativo, es decir, que solo aprendemos lo que nos interesa de verdad, lo que nos motiva, lo que vivimos, lo que significa algo para nosotros.

Pues bien, nuestra tozuda manía de crearnos expectativas lleva toda la vida haciéndonos sufrir y todavía no lo hemos aprendido. Se supone que en este caso el sufrimiento debería ser suficiente aprendizaje y deberíamos de dejar de crearnos esas expectativas que lo causan.

Pues no terminamos de aprenderlo y seguimos “espectando”, sobre las cosas, sobre las situaciones, sobre lo que va a suceder o no, sobre cosas sobre las que no se tiene absolutamente nada de control, como los juegos de azar, como el clima (lluvias o no lluvias), sobre los gobernantes, nuestros deportistas o equipos favoritos, sobre los libros que no hemos leído o las películas que no hemos visto, pero sobre todo y por encima de todo sobre las personas... Llámense: Familiares consanguíneos o políticos, Pareja, hijos, jefes, subalternos, compañeros de trabajo, vecinos conocidos y hasta de desconocidos.

Así que como no aprendemos sufriendo, vamos a probar del modo tradicional, a ver si funciona, y puede ser que ni así.

Copia cien veces: **Sin expectativas soy más feliz.**

*Sin expectativas soy más feliz. Sin expectativas soy más feliz. Sin expectativas soy más feliz.
Sin expectativas soy más feliz. Sin expectativas soy más feliz. Sin expectativas soy más feliz.
Sin expectativas soy más feliz. Sin expectativas soy más feliz.....*

TU ERES EL UNIVERSO

Tú eres el Universo. La brújula maestra de tu vida es tu corazón. Te orientas hacia donde vas: camino a casa.

En el camino no tengas miedo de tocar la felicidad, ni la tristeza. Estas aquí para aprender, trascender, experimentar; para Ser y ser feliz; para reconocerte como lo que eres: divino.

Tus peticiones siempre han sido recibidas en el contexto de la Unidad a la que perteneces. El Universo siempre te envía señales para Ser y ser feliz; si estás atento, las escucharás en tu corazón.

Imagínate que estás observando la Tierra desde afuera, desde otro planeta de nuestro sistema solar: tu país, tu gente, tu trabajo, tu familia, toda tu vida se encuentra allí, con todos tus problemas, anhelos y deseos. Enfócate desde esta perspectiva y te darás cuenta lo sencillo que es existir. Observa esta inmensidad; siéntela en ti, porque forma parte de ti y eres Tú Mismo, el Ser Uno, el Todo, Dios, la Esencia que está en ti y en todos. No te permitas existir desde la limitación y desde el "yo no puedo". ¡Sí puedes!. Dilo bien alto y bien dentro: ¡Yo hago y hago Ahora!.

Eres Un Ser infinito y maravilloso; eres un creador innato de realidades. Tu verdadera esencia es Ser lo que Eres: Hijo de Dios no ya porque te haya creado Él, sino porque eres Él. Eres Creación; y eres Creador. No tengas duda alguna. Eres Luz y eres Amor. Créelo, siéntelo, vívelo y hazlo realidad.

Para ello has de renovarte. ¿No te atreves?. Es sencillo: despójate de tu pasado y vive el momento presente sin consentir que nada de lo que te importe quede aplazado para el futuro. Cada uno de tus pensamientos y actos crea la Realidad. Tus sentimientos crean el camino que llamas vida.

Fluye y déjate llevar por tu energía divina, la que atesoras en tu Ser Profundo, tu Yo Verdadero. Escucha, visualiza y siente más allá de los sentidos físicos. Cada uno goza de libre albedrío y voluntad para abrazar cualquier pensamiento que elija. La omnipotencia del Creador está en nosotros porque, por su Amor, estamos hechos a su imagen y semejanza y somos Él mismo. No desprecies tu poder divino, no lo ignores: te permite ser y crear por ti mismo cualquier cosa que desees.

La Creación es Amor. Infinito, hermoso, todopoderoso. Un Amor que te inunda existencialmente. Siéntelo, permite que te llene con su bella energía y no pararás de reír y bailar

Proyectas hacia fuera lo que ves dentro de ti. Si eres incapaz de ver en ti el Amor, con todo lo que ello conlleva (comprensión, tolerancia, respeto, seguridad, abundancia,...), jamás lo verás en el mundo físico. Si reconoces que eres Creación y Creador, tu existencia se eleva y expande.

El faro de tu Consciencia debe resplandecer sin importar la magnitud de la tormenta. En cada átomo de tu cuerpo vibra la Esencia Divina del Creador, la Tuya.

Nadie puede vivir por nosotros. Eso implica que ningún otro podrá mover nuestros pies. Si estás parado en un lugar ajeno a ti, sal de ahí y comienza a dar tus propios pasos, comienza el regreso a tu hogar. Guíate por el corazón, es una brújula maestra. No temas

equivocarte, es una manera de aprender. Qué importa si te das algunos golpes, vas camino a tu casa. Recuerda..., busca en tu memoria antigua y revive el calor del hogar.

Tras un intenso viaje por esta Tierra, colmado de enseñanzas transformadoras que impulsaron nuestro vuelo, nos volveremos abrazar en la Unidad del Espíritu. La emoción será indescriptible.

El lenguaje divino es simple: ámate mucho, ámate sin medida, amate como el Dios que Eres y estarás, por añadidura, amando a los demás; sin pedir nada a cambio, solo fluyendo en la alegría del amor al dar sin que te pidan.

La llamada física cuántica lo describe muy bien: cuanto más das, más recibes. Solemos encerrarnos en una burbuja y nos enganchamos en una tormenta sin salida, nos convertimos en adictos emocionales. Hasta que decidimos romper esa burbuja y vivir el instante, reconocer el verdadero camino, que es búsqueda hasta encontrar dentro de nosotros mismos lo que tanto fuimos buscando fuera. Te enseñaron a buscar fuera lo que tienes dentro, pero el Cosmos funciona en sentido inverso: quien busca fuera, sueña; quien busca dentro, despierta. Eres un ser divino y hermoso, pero te lo has negado, no te has permitido tomar consciencia sobre ello. Pues bien, llegó la hora.

¿Crees que nadie te ve?; ¿piensas que nadie te escucha?. El brillo de tus ojos y el resplendor vibracional y energético de tu enorme dimensión espiritual movilizan el Cosmos entero. ¿Pediste una señal?. Este mensaje viene a tu encuentro porque salí de ti. Parece que lo ha redactado alguien ajeno a ti, pero lo has escrito tú mismo: es tú saber, tu belleza interior, tu luz, tu divinidad quien esto redacta.

Realmente no necesitas ayuda alguna. Pero hay estados de consciencia en los que es preciso un impulso para que la Consciencia despierte en toda su inmensidad. Por eso tu Ser Profundo ha escrito este mensaje. En la tinta que lo reviste hay vórtices energéticos con formas de letras que avivarán la energía de tu Ser. Siéntelos. Vinieron desde muy lejos, atraídos por tu vibración, para confirmar la trascendencia de tu noble tarea en la Tierra e impulsarte a que sigas expandiéndote en luz.

Vive disfrutando del camino. No temas. Siempre estás acompañad@ de seres que te guían y que son Uno contigo. Miles de almas están marchando con Luz en la Luz. Escucha sus pasos. Abre tus alas; siente el Cielo que hay en Ti y la Libertad de Ser.

Despierta tu Consciencia. Observa las estrellas, siente su luz. Lo que veas en ese horizonte estrellado es lo que hay dentro de ti. No temas en creerlo, no dudes en sentirlo, atrévete a escucharte. Sólo hay un tesoro que debas proteger y vivificar: el Ser que Eres.