

## **TU PODER INTERIOR**

Renée Villarejo

Iluminación es percibir un estado de conexión con algo inconmensurable, indestructible, que es esencialmente uno mismo y sin embargo es más grande que uno mismo.

El comienzo de la libertad es la comprensión de que no somos nuestra mente. La identificación con la mente crea una pantalla que se interpone en nosotros y nuestro propio yo, entre nosotros y la naturaleza, entre nosotros y Dios.

La próxima vez que te enfrentes con un problema que no puedas resolver trata de identificarte con el experimentador eterno. Hazte estas preguntas claves de los antiguos Upanishad: ***“¿Por orden de quién piensa la mente? ¿Quién ordena al cuerpo que viva? ¿Quién hace que el oído oiga y la lengua hable?”***

Eckhart Tolle en su libro “El poder del ahora” nos relata su experiencia en un momento de gran depresión. Pensaba: ***“No puedo seguir viviendo conmigo mismo”***. Era la reflexión que se repetía continuamente. De pronto se dió cuenta de cuán peculiar era esta idea: ***Soy uno o dos; Si no puedo vivir conmigo mismo, debe haber dos: el “yo” y el “mí mismo” con el que “yo” no puedo vivir”***. Comenzó a darse cuenta de que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento, que éste es sólo un minúsculo aspecto de la inteligencia, que todo lo que importa verdaderamente: la belleza, el amor, la creatividad, la alegría, la paz interior, surgen de un lugar más allá de la mente. Tu verdadera identidad es la mente de la mente.

Esta comprensión del “yo soy”, esta sensación de la propia presencia no es un pensamiento, surge más allá de la mente. Es el comienzo de un estado natural de percepción de la unidad con el Creador, con el Ser, con Dios, con Alá, con el espíritu, con el infinito, llámalo como quieras. No se trata de un estado de trance, no hay pérdida de conciencia, muy por el contrario, es un estado de alerta perenne. Si el precio de la paz fuera una disminución de la conciencia y el precio de la quietud una falta de vitalidad no valdría la pena tenerlas.

¿Puedes hacer crecer una flor? Es sencillísimo tomas una maceta, le cargas tierra, plantas una semilla, la riegas, la cuidas, esperas un tiempo y ¡Eureka!, una flor.

¿Cómo se hace un bebé? Bueno más o menos parecido, pones la semillita, esperas nueve meses y ¡un hermoso bebé!

Pero alguna vez te preguntaste, ¿quién o qué crea la vida que hace brotar la flor, quién o qué hace que un espermatozoide y un óvulo generen un embrión que se convierte en un ser humano? ¿Te preguntaste qué inteligencia logra que dos minúsculas células se diversifiquen y hagan ojos, riñones, páncreas, piel, cabellos? Te preguntaste, qué inteligencia, qué energía mantiene a los planetas en su lugar, ¿quién crea la armonía en el universo?

Estás con los que creen que si tiras al azar millones de letras, con el simple soplo de un fuerte viento podrás lograr una enciclopedia completa, que si tiras al azar alambres, metales, cristales, neumáticos, con el simple soplo del viento se materializarían en un Boing 747? o estás con el de los que reconocen que sí, existe una fuerza invisible, indeterminable, omnipresente y omnisciente.

La palabra Dios se ha vuelto vacía de significado a través de miles de años de mal uso. El mal uso se refiere a personas que no han tenido ni siquiera un atisbo del reino de lo sagrado y le colocan a Dios características humanas: orgullo, ira, venganza. Aunque el principal mandamiento es “*no tomar su Santo Nombre en vano*”, no les resulta conocida estas frases?: “*Dios te va a castigar*” o peor aún ante cualquier desgracia: “*castigo de Dios*”. La mayoría creemos que un pecado es un acto de desobediencia o ingratitud hacia Dios que está separado de nosotros e impone un castigo y en realidad son ofensas a nuestra verdadera naturaleza que es Dios, y lo que consideramos pecaminoso es un obstáculo para nuestra evolución. Cuando vemos las conductas “pecaminosas” como obstáculos vislumbramos lo que debemos hacer para encontrar la solución espiritual que buscamos, caso contrario colocamos la responsabilidad en un Dios ajeno a nosotros esperando nos perdone. Son hermosas las palabras del Mahatma Gandhi: “*mis imperfecciones y fracasos son una bendición de Dios, igual que mis éxitos*”.

Mal uso también se refiere a personas que argumentan en Su contra como si supieran qué es lo que están negando (Nietzsche: “*Dios ha muerto*”).

La palabra Dios se ha convertido en un concepto cerrado que crea la imagen mental quizá ya no de un anciano de barba blanca, pero sí una representación de alguien o algo externo a nosotros e incluso generalmente del sexo masculino. En esta charla usamos la palabra Dios para indicar un ser eterno, siempre presente, indestructible, invisible, una fuerza que no sólo está más allá sino dentro de nosotros. “*El reino de Dios está dentro de ti*” o “*Tu eres el templo de Dios vivo*” como lo expresó San Pablo. Una fuerza de la que nosotros somos imagen y semejanza y no al revés.

Avanzaremos juntos tratando de comprender que la vida espiritual es una manera de caminar con Dios en lugar de caminar solos, en confiar en el mismo poder que mueve las galaxias y da vida a un bebé y no en nuestros juicios sobre cómo me gustaría a mí que fueran las cosas y comprenderemos que en el fondo todos tenemos un único problema y es cuando nos permitimos estar separados de esa Fuerza. Como dice la madre Teresa: *“al final todo es entre tú y Dios”*.

Rudolf Steiner afirmó: *“Si no desarrollamos en nuestro interior ese sentimiento profundamente arraigado de que hay algo más elevado que nosotros, jamás encontraremos la fuerza necesaria para evolucionar hacia algo superior.”*

El Dr. Wayne Dyer en su hermoso libro “La fuerza del espíritu” que recomiendo a todos, expone:

El mundo material parece sólido. Esa mesa, esa silla, este papel, nosotros, parecemos sólidos, pero si miráramos con un potente microscopio comprobaríamos que todo es energía, todo vibra y todo se mueve en una constante danza: moléculas, átomos, electrones, partículas sub y subsubatómicas.

Toda la información que recibimos la experimentamos exclusivamente a través de los sentidos: nuestros ojos perciben la luz, nuestros oídos los sonidos, etc.

Tal vez pensar en términos de frecuencia y vibraciones sea una idea nueva para nosotros, pero los científicos lo hacen constantemente. No es nuestra intención adentrarnos en el mundo de la Física Cuántica, sino establecer que la solución de los problemas reside en cambiar las pautas de nuestra energía vibracional.

Llegamos al quid de la cuestión:

- a) Todo lo que hay en el universo es energía;
- b) Las frecuencias más lentas son más sólidas y es donde están nuestros problemas;
- c) Cuando se pasa de las frecuencias mas lentas y bajas a las superiores y rápidas el espíritu éstas disipan lo que llamamos problemas; y
- d) Tenemos capacidad y poder para acceder a las energías superiores.

Cuando se está en el nivel inferior se tiene la impresión de estar separado de los demás y en competencia con el resto del mundo. Quieres complacer a

los sentidos con la riqueza, el poder, la adulación, posesiones de toda clase, droga, alcohol, y cuando no puedes satisfacerlos te ves inmerso en un grave problema. Agrégale a esto las molestias de salud que se deben a permitir que los sentidos dominen la vida.

Cuando avanzas a una conciencia media ya te identificas con los grupos que eliges o te han asignado por tu lugar de nacimiento, tu identidad étnica, tu nivel cultural. Se expresa en frases como: ***Soy blanco, tu negro; soy paraguayo tu coreano; soy cristiano, tu musulmán; soy colorado, tu liberal.*** Las guerras son consecuencia de la conciencia de grupo y los conflictos se resuelven por quien es más fuerte, mejor, más poderoso.

Las frecuencias más elevadas de la conciencia del alma o espíritu, incluyen las vibraciones del amor, la relación con el infinito, el vacío sereno, la generosidad, la gratitud, la fe, la esperanza, la comprensión, el perdón. Llegas a un lugar en donde ya no se conoce la separación, no ves divisiones y sabes que estás unido a todos los seres vivos, ves a Dios en toda flor, criatura o persona, y ya no ves las circunstancias de tu vida como problemas sino como impulsos para tu evolución.

No debemos luchar contra las energías de frecuencia inferior. Debemos ir llenando el espacio que ocupan, con vibraciones más rápidas y más elevadas hasta que las energías inferiores no tengan otro remedio que marcharse. Es reconfortante saber que no vamos a la guerra cuando decidimos eliminar los problemas de nuestra vida y que la energía más rápida sustituirá tranquilamente a la energía más lenta e inferior. La madre Teresa nos dió un ejemplo perfecto de ello al manifestar que ella era pro-todo y anti-nada. Cuando le preguntaron, durante la Guerra de Vietnam, si se uniría a una manifestación contra la guerra respondió: ***“No, pero si haceis una marcha a favor de la paz iré”***. Considera también lo que Vivekananda, un gran santo indio del siglo XIX respondía cuando le preguntaban cómo podía uno deshacerse de las energías inferiores: ***“en primavera observa los capullos de los árboles frutales, los capullos desaparecen cuando crece la fruta. De la misma manera, cuando lo divino crezca en ti desaparecerá tu yo inferior”***.

Nuestra mente es un instrumento, una herramienta. Esta ahí para ser utilizada en una tarea específica. Está en el reino práctico del vivir día a día. Es esencialmente una máquina de supervivencia: ataque y defensa contra otras mentes, recoger, almacenar y analizar información. Como la usamos ahora, el noventa por ciento del pensamiento es repetitivo, inútil e incluso perjudicial.

El axioma que dice: ***“serás lo que pienses”*** puede cambiar tu vida. Trata de pensar y manifestar lo que te gustaría que se manifestara en tu vida, nunca lo

que no quieres. Así como la frase “*serás lo que pienses*” te puede favorecer, debes tener mucho cuidado pues tus pensamientos te pueden impedir traer soluciones a tus problemas. Imagina que te regalaran quinientos millones de guaraníes y te dijeran “*ve a gastártelos*”. Vas y te compras muebles horribles, cortinas espantosas, alfombras, colchas, cuadros espeluznantes (si a veces mis pensamientos son espeluznantes). Llegas a casa y te preguntas: *¿por qué tengo la casa llena de cosas horrendas que no quiero?* Tengamos en cuenta siempre, que nuestros pensamientos son la moneda para conseguir lo que queremos en la vida y que cuando pensamos en lo que no queremos, por muy negativos que sean nuestros sentimientos al respecto, aparecerán en nuestras vidas más cosas que no deseamos. Si comprendes que lo que piensas se expande tendrás más cuidado con tus pensamientos.

Santa Teresa de Jesús, doctora de la Iglesia ya llamaba a la mente “*la loca de la casa*”, pues está siempre activa, tiene unos sesenta mil pensamientos diferentes cada día, y es una maratón frenarla. Les suena conocido?: “*el dengue nos va a liquidar a todos, con la yeta que tengo esto no saldrá bien, jamás gano una rifa, esto que estoy comiendo me engordara diez kilos, segurísimo que si lavo el coche llueve, nunca encuentro estacionamiento, la fila que elijo siempre es la más lenta*”.

Tampoco envíes tu energía a lo que siempre ha sido, cuántas veces se oye decir: “*no puedo evitarlo*”, “*me enseñaron a hacerlo así*”.

Pensemos en un barco que va navegando dejando una estela detrás. Esta estela es el rastro que deja el barco, nada más. No se necesita ser un genio para darse cuenta de que la estela no conduce al barco. Nuestro mayor error es mirar el pasado, la estela, y poner en ella nuestra energía. La estela no puede empujar ni conducir el barco, pero la energía que utilizamos explicando o excusando nuestros actos por problemas del pasado, sí que afecta a nuestra vida de hoy. Fíjate en las palabras de Jesús: “*Ningún hombre que haya puesto la mano en el arado y mirado atrás es apto para el reino de los cielos*”. Desde siempre los maestros espirituales de todas las tradiciones han señalado el ahora como la llave de entrada a la dimensión espiritual. Recomendaciones como “*no te preocupes por el mañana porque cada día trae su afán*”, o “*miren los lirios del campo...*”. parece que nos fueron dichas para pensarlas y no para vivirlas.

Recuerda que el presente es como su nombre lo indica, un regalo, y es todo lo que tienes. Como cantaban los Beatles: “*vida es lo que pasa mientras estamos pensando en otra cosa*”. Vida es lo que nos pasa mientras estamos en el pasado o en el futuro.

Cuando te des cuenta que estas pensando algo que no quieres, por insignificante que sea, cámbialo inmediatamente y a la larga, lentamente, pero con seguridad, empezaras a actuar con una energía más rápida y milagro de milagros y hasta tu cuerpo que es un sistema de energía reaccionará a tus pensamientos y ***“tu Biografía se convertirá en tu Biología”***. ***“No mires el pasado con ira, no mires el futuro con miedo, mira el presente con atención”***.

Pide lo que quieras. Esto implica la conciencia de que no estás solo de que hay un origen divino al que estas unido. Recuerda ***“Pedid y se os dará”*** no es una frase vacía sino una recomendación de las Escrituras.

Ten conciencia de la imposibilidad de estar fuera del espíritu omnipresente. Insiste, exige si es necesario que tu mente esté en armonía con la mente divina y tu energía pasará de lenta a rápida, de lo material a lo espiritual, de los problemas a las soluciones. Vive en el aquí y el ahora. Ser libre del tiempo es ser libre de la necesidad psicológica del pasado para tu identidad y del futuro para tu realización. Advierte al despertarte que empiezas un día con Dios que esta contigo en todo momento. Cuando comas piensa en lo que ha sido necesario para que esa comida esté en tu plato, cuando te bañes disfruta el agua que te está limpiando, cuando hables por teléfono, manejes el coche o hagas lo que hagas recuerda que cualquier lugar es un lugar sagrado y verás que tienes una mayor sensación de paz, de seguridad, de fuerza. Estos sentimientos son consecuencia de la práctica silenciosa, ojo silencioso. No prediques ni intentes convencer a nadie, tu ejemplo será mucho más explícito que tus palabras.

La famosa poetisa inglesa Elizabeth Barret Browning, expresa: ***“La tierra está llena de cielo y cada arbusto común arde con Dios y solo el que ve se quita los zapatos; el resto permanece sentado alrededor y coge moras”***.

Para no estar sentados comiendo moras, la conocida plegaria de San Francisco de Asís nos proporciona un ejercicio sencillo para aumentar nuestro nivel de conciencia. No es necesario ser un monje para comprender su profundo mensaje.

### ***SEÑOR HAZ DE MI UN INSTRUMENTO DE TU PAZ***

Tendemos, como decía Anthony de Mello, a creernos ***“directores generales del universo”***. Recordemos a Edgar Mitchell, comandante del Apolo XIV y sexto hombre en pisar la luna, cuando comentaba que desde su nave pudo tapar la imagen de la tierra con la uña del dedo pulgar. Manifestaba que sobrecogía ver millones de objetos celestiales moviéndose, girando y orbitando en armonía, indicando que formamos parte de un sistema inteligente de paz. Incluso se experimenta lo mismo, actualmente, con las filmaciones que

recibimos vía satélite de nuestro hermoso planeta girando como una esmeralda en una danza ritual. Si la naturaleza de las cosas es la armonía y todo forma una unidad perfecta gracias al poder invisible, parece sensato decir: “**También yo quiero estar en paz puesto que mi naturaleza es estar de acuerdo con la paz de Dios. Me siento bien estando en paz y no en contra de ella**”.

Pero si aún crees ser “**director general del universo**” y piensas: “**si el mundo fuera como yo creo que debe ser y allí recién me sentiré en paz**”, vas equivocado: el mundo ni la gente son como tu crees que deberían ser, la medida de tu sufrimiento es la medida de tu arrogancia. Por sencillo que parezca, es el secreto para ser un instrumento de la paz de Dios. No es volverse indiferente o apático, aceptar es una cosa, resignarse es otra, es permitir que solo se pueda llegar a tu yo interior a través de la paz.

Quiénes son los que más te irritan: ¿tu cónyuge, tus hijos, tus padres, algún amigo, tu jefe? Es necesario que reconozcas que te están permitiendo descubrir que todavía no te dominas. Cualquier persona a quien das poder para molestarte, es un recordatorio de que tienes que aprender que no te domine la necesidad de tener razón y de triunfar. Que cuando juzgas a alguien no lo defines, tan solo te defines a ti mismo como alguien que necesita juzgar, que tienes un conflicto con algo ajeno a ti y tu enemigo se convertirá no en tu amigo, se convertirá en tu maestro, porque te permite examinar las emociones que hay en ti y superarlas.

Tu serenidad te ayudará a actuar del modo más razonable y sensato. Recuerda nada ni nadie puede apartarte de la paz sin tu consentimiento, que tu paz es entre tu y Dios no es entre tu y nadie más, que la verdadera nobleza no consiste en ser mejor que los demás, consiste en ser mejor de lo que eras. Cuando te dicen cómo puedes estar en paz en un mundo que no es pacifista recuerda que tu paz es interior no exterior. La mente del iluminado está serena porque sabe que la paz de Dios está en todas las cosas, incluso en la desdicha y la enfermedad.

Se pacificador. Cada día hay muchas oportunidades de serlo. Al hacerte pacificador te están dando a ti mismo el remedio para tus momentos de ansiedad. Ten en cuenta: “**es dando como una recibe**”.

## ***QUE DONDE HAYA ODIO SIEMPRE AMOR.***

San Agustín nos dice “*ama y haz lo que quieras*”, San Pablo “*el amor nunca falla*” y date cuenta, nunca significa **nunca**.

Como humanos solo percibimos fuerzas opuestas: el bien y el mal, el amor y el odio, Dios y el diablo. ¿Cómo es posible que Dios y el diablo existan si solo hay un creador y un poder único en el universo? ¿Dios creó al diablo? ¿O si existe el diablo, creó éste a Dios?

¿No será que el odio es el amor que va en dirección contraria?

Lo conocemos en multitud de formas: violencia en forma de matanzas, asaltos, luchas, insultos, intentos de engaño, una raza expresa su odio invadiendo, maltratando a otros grupos raciales (Irak-Spt.11; Israel-Palestina). La lista sería interminable. El odio engendra odio.

Cuando se siembra amor en las circunstancias en que se encuentra el odio, una de las cosas más difíciles para el ser humano, ocurre algo único, primero en ti y después en el campo de energía del odio. Esto parece una teoría muy bonita, pero veamos ejemplos concretos: Mahatma Gandhi no sólo logrando la independencia de su país sino el término de la masacre entre hindúes y musulmanes; Nelson Mandela logrando que el apartheid se fuera disolviendo. No te pedimos que independices un país, sí que te independices.

Tenemos mucho que hacer en nuestra evolución para aprender a sembrar amor donde haya odio sin que esto signifique convertirte en víctima de nadie. Sal del campo de energía del odio, retírate de la escena, no piques el anzuelo, incluso envía en silencio una bendición. El Buda nos decía que un regalo era nuestro solo si lo aceptábamos. No lo aceptes. O para decirlo más folclóricamente “*Its two to tango*”. Es imposible discutir con alguien que se niega a hacerlo. Si te marchas sin gritar, maldecir o responder, estás diciendo que te amas demasiado para ser una víctima. Si corresponde, cuando se haya calmado, ve y habla con el o ella, incluso puedes utilizar una carta o un email, lo que puede evitar malos entendidos e intercambios acalorados.

No permitas que el episodio permanezca en tu mente (relato del monje Zen). Resiste la tentación de hablar o centrar la conversación en él. Muchas personas que no envían odio parecen disfrutar hablando de la actitud odiosa de los demás. Al contrario, sé la persona que fomenta la idea que la gente puede



cambiar. Incluso rezar por una persona que odia tiene tanto sentido como rezar por alguien que está enfermo o herido.

Pero, mucha atención, sembrar amor donde reside el odio significa cualquier lugar donde encuentres el odio, incluso en lo mas hondo de tu ser. Si en tu corazón sientes odio hacia alguien, incluso hacia ti mismo, te corresponde sustituirlo por amor. Eres una pieza de Dios, todo lo creado por Dios también es Dios. Recuerda “*tu eres una criatura del universo, no menos que los árboles y las estrellas; tu tienes el derecho a estar aquí*” (Desiderata).

### ***QUE DONDE HAYA DAÑO PERDONE***

San Francisco utiliza la palabra perdón para expresar el deseo de liberar una herida y el de liberar a un prisionero de su condena. Él fue muy conocido como sanador de enfermos, con su sola presencia producía curaciones milagrosas, inexplicables para los médicos.

No hay que pensar que la enfermedad no existe o que está solo en tu imaginación. Recuerda emplear tus pensamientos para mantener tu energía en la curación y no en la enfermedad. Nadie sabe lo suficiente para ser pesimista.

Algo fundamental, no hagas que la enfermedad sea la única ocasión en que prestas atención amorosa: la enfermedad y el amor pueden llegar a asociarse. Percibe que la mayoría de las personas que experimentan dolencias físicas son las que disfrutan contando continuamente sus males a los demás. Igual que si permites que alguien que está resfriado te estornude en la cara, ¿qué clase de personas permites que contaminen tu espacio, qué diarios, qué noticias, qué películas, qué revistas, qué programas de radio y TV? Sumérgete en la literatura de sanación, mira películas que ensalcen las virtudes y no los defectos e intenciones malignas de la humanidad.

Una manera de sembrar perdón donde haya daño es contemplarse como diseminador de energía positiva. Observa conscientemente tu respiración y percibe una corriente amorosa de energía que va a cualquier zona dañada física o emocionalmente en tu cuerpo o en el de otra persona.

Y por fin, ama a tu cuerpo como el templo que se te dio para albergar tu alma en este viaje. Tu cuerpo es tan sagrado como tu alma. En el mundo de la existencia todo es sagrado, todo palpita al compás de lo divino. ¿Cómo lo tratas, cómo lo alimentas, qué toxinas absorbes, cuánto descanso le proporcionas, haces ejercicio regularmente, respiras en forma armoniosa y sin tensión, tu estado emocional es calmado? La contaminación del planeta es sólo un reflejo exterior

de una contaminación síquica interior. ¿Estamos contaminando el mundo o limpiándolo?

Perdona a los demás, y lo que es más importante perdónate a ti mismo. Sé amable contigo mismo y ten presente que el perdón como voluntad de olvidar todo lo que haya podido herirte, a ti te libera. Un viejo proverbio chino expresa **“Si vas a buscar venganza, será mejor que caves dos tumbas”**.

### ***QUE DONDE HAYA DUDA PONGA FE***

Si confías en el testimonio y experiencia de otros para tener fe es como opinar que está riquísima la comida leyendo recetas de cocina. Debes hacer un esfuerzo para conocer las frecuencias superiores a través de tus propios medios. Toda tu formación religiosa y los dogmas teológicos pueden ser válidos pero cualquier método de condicionamiento crea dudas porque no provienen del contacto conciente o experiencia directa con Dios.

Debes abandonar tus temores. El miedo a la divinidad parece ser universal y nos impide disponer de las energías espirituales. Para comulgar con lo divino debes estar sintonizado en esa frecuencia. No puedes sintonizar una emisora FM si tienes el aparato puesto en AM. Las frecuencias más elevadas de la FM están ahí pero si no las sintonizas llegarás a la conclusión de que no se puede llegar a ellas. Cuando vivas y respires la energía y la comprensión de Dios tendrás esa fe que nunca puede perderse. La fe que mueve montañas.

Un placebo es el ejemplo perfecto de cómo funciona la fe. Es tu fe, no la píldora de azúcar que te dieron como remedio lo que te cura. Advierte las palabras del Divino Maestro, nunca dijo: **“Yo te curo”**, sino **“Tu fe te ha sanado”**.

Rabindranath Tagore dijo **“La fe es el pájaro que canta cuando aún no ha amanecido”**. Es la certeza de que en cualquier momento puede hacerse la luz. Nadie puede obligarte o forzarte a tener esa fe. Cuando se fuerza se crea resistencia e incluso odio.

Piensa en los momentos de duda: ¿quién o que crea la vida, qué inteligencia impulsa la danza de los planetas en una armonía sin fin, qué fuerza convirtió el caos primigenio en el cosmos actual?

Como seres físicos tendemos a creer que aquello que no podemos ver, tocar, sentir, no existe. La fe consiste en ir más allá de los sentidos y una vez que esbozas el sueño el camino se despeja y el universo responde y trabaja contigo. Como dice Pabla Coello “*el universo se confabula para convertir tus deseos en realidad*”.

Como expresara Benjamín Hoff: “Los *maestros de la vida conocen el Camino. Escuchan la voz que hay en ellos, la voz de la sabiduría y la sencillez, la voz que razona más allá de la inteligencia y lo sabe todo más allá del conocimiento. Esa vos no es tan solo el poder y la propiedad de unos cuantos, nos ha sido dada a todos.*”

A la larga habrá suficientes personas que alcancen un estado superior de vibración espiritual y formarán una masa crítica que cambiará al mundo. Aunque no vivamos lo suficiente para verlo, podemos contribuir a la aparición de esa masa crítica tratando de vivir con nuestro campo de energía divina cada día.

### ***QUE DONDE HAYA DESESPERACION PONGA ESPERANZA***

La esperanza es un sentimiento de optimismo, un pensamiento de que las cosas mejoraran, la conciencia de que no sufrirás eternamente.

Ten en cuenta que la desesperación es una actitud que se experimente en la mente. No hay desesperación afuera, no puedes ir al supermercado a comprar tres kilos de desesperación, solo hay personas que tienen pensamientos desesperados. Es fundamental comprender esto, en nuestras vidas puede haber circunstancias deplorables, sin embargo, no son más que circunstancias y que mientras permanezcas en esa frecuencia seguirás atrayendo ese tipo de energía. No olvides “*serás lo que pienses*”.

Estamos convencidos de que no podemos ser felices sin ciertas cosas o sin ciertas personas. Jorge Bucay sostiene que el axioma que nos rige es “*qué feliz sería yo con lo-que-no-tengo*”. Lo-que-no-tengo puede ser un auto, una casa, un buen sueldo, una pareja. Pero si consigo lo-que-no-tengo, auto, casa, pareja etc. al tenerlo dejaría de ser lo-que-no-tengo y no puedo ser feliz, porque solo podré ser feliz teniendo lo-que-no-tengo. Somos el burro que se mueve eternamente detrás de la zanahoria, cansados, malhumorados infelices o resignados.

Siempre nos falta algo para estar completos y creemos que sólo completos se puede gozar de lo que se tiene y al respecto viene el cuento llamado “El círculo del 99”. ¡Cuántas cosas cambiarían si pudiéramos disfrutar nuestros

tesoros tal como están! Estamos alienados, para ser felices solo tenemos que hacer una cosa: desprogramarnos. Todos los mandatos y pautas se pueden revisar para ratificarlas o rectificarlas.

El sufrimiento cesa cuando dejas de pensar en ello como sufrimiento. Si aprendes que todo está para mejorarnos, si recibes al dolor como mensajero de Dios entonces el dolor ya no será dolor sino una maravillosa bendición. (Historia “mala suerte o buena suerte, ¿quién lo sabe?”).

Con el tiempo te darás cuenta que los momentos de mayor desesperación y sufrimiento se convirtieron en los momentos de mayor evolución. Sin embargo, actualmente hay millones de personas que sufren de depresión.

Se calcula que hasta el 20% de la población en las naciones desarrolladas la sufre. Pero tampoco la depresión en sí misma existe, tampoco puedes comprar tres kilos de depresión. No hay depresión “per se”, hay personas con pensamientos depresivos. Algunos médicos dicen que es psicológica, otros que es un desequilibrio químico y hay una gigantesca industria dedicada a la producción en masa de medicamentos para combatirla.

Osho en su famoso libro “De la medicación a la meditación” opina que ésta se manifiesta sobre todo en los países desarrollados donde se tiene todo lo que se desea. Han satisfecho todos los retos y pueden obtener todas las cosas materiales y pierden la chispa que mueve a vivir. Dejar a un lado al espíritu y perseguir al dinero en la creencia de que éste puede comprarlo todo, te hace descubrir que no puedes comprar lo que más anhelas.

Llenamos nuestros cuerpos de productos químicos y percibimos algunos cambios y llegamos a la conclusión de que la depresión se ha curado con drogas, pero en realidad tendríamos que haber ido a las causas y preguntarnos por qué el cuerpo-mente se ha desequilibrado.

¿No podría ser que el elemento fundamental para dar una solución a este enorme problema sea la esperanza? esa voz callada pero insistente que tenemos dentro y nos permite la recuperación del apetito por la vida y la alegría que significa renunciar a la búsqueda de significados en el mundo material.

Considera que la plegaria de San Francisco termina así “*muriendo nacemos a la vida eterna*” y considera a la depresión como un plazo previo para un nacimiento espiritual a un nivel superior.

## ***QUE DONDE HAYA OSCURIDAD PONGA LUZ***

Si recuerdas que todo es energía y que la luz representa a la energía superior y te sintonizas con ella los problemas se disuelven al instante. Cuando entras con una luz a una pieza oscura esta simplemente desaparece.

Piensa que aunque este nublado siempre está el sol arriba de las nubes. La verdadera luz siempre brilla, igual que el sol, aunque no la veas. Además de pensar en la luz como una vibración de la energía que se mueve con rapidez, considérala como una actitud, puedes elegir en pensar en luz u oscuridad. Irradias luz cada vez que eres capaz de ayudarte a ti mismo y a los demás a triunfar sobre la oscuridad. Reconoce que se puede ocultar la verdad en la oscuridad mientras que en la luz no hay misterios. La oscuridad esconde, la luz revela. Russel Lowel dijo ***“La luz es el símbolo de la verdad”*** y recuerda la frase bíblica ***“la verdad os hará libres”***.

No finjas ser feliz cuando la oscuridad está presente, pero trae luz a tu vida apreciando la belleza que te rodea. ” ***No hay nada tan feo que una luz intensa no lo haga bello”*** dice Ralf Waldo Emerson. San Pablo dice: ***“Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo”***.

Aunque solo sea una vez al día, párate y busca la belleza que tienes cerca, familiarízate con la literatura de inspiración sobre los que han vencido la oscuridad en su vida, centra tus pensamientos en la luz y en lo que quieres y no en la oscuridad y en lo que no quieres, sal a la luz cuando te sientas abrumado. Sí, es imperativo que físicamente te levantes y busques la luz y te sentirás mucho mejor (tratamiento depresión, luz). Pensamientos que a la noche te parecen aterradores no lo parecen tanto a la luz del día.

El significado esotérico de la alquimia es la transmutación de un metal bajo en oro, del sufrimiento a la conciencia. Enfoca la atención en el sentimiento, reconoce el dolor, acéptalo, no lo juzgues no te identifiques con él. Permanece presente y continúa siendo el observador de lo que esta ocurriendo dentro tuyo. Recuerda lo que dice la canción, ***“no solo hay que vivir hay que honrar la vida”***.

## **QUE DONDE HAYA TRISTEZA PONGA ALEGRIA**

***“Es fácil ser agradable cuando la vida fluye como una canción, pero el hombre valioso sonríe cuando toda va de mal en peor”*** Ella Wheller Wilcox.

La tristeza es la actitud de concentrarse en lo que está mal y en lo que nos falta viendo las cosas desde la perspectiva de la carencia.

Las personas alegres disfrutan con lo que tienen y no se comparan con nadie. Recuerda” si ***te comparas con otros puedes volverte vanidoso o amargado porque siempre habrá personas más grandes y mas pequeñas que tu*** (Desiderata)

Si estás con mala cara, te cuesta sonreír, no conoces a Dios. Como decía el Peregrino de la Paz: ***“Cómo se puede conocer a Dios y no estar alegre?”*** Y para hacerlo también más folclórico: ***“un santo triste es un triste santo”***.

Claro que experimentarás tristeza y no es aconsejable fingir ser feliz, es saludable expresar estos sentimientos y no sentirse culpable por experimentarlos. Incluso puedes construir un santuario para la tristeza, pero cuando quieras disolverla introduce tu energía superior de la alegría y dale a la tristeza un beso de despedida cuando se aleje de tu vida.

Piensa cómo pasa el tiempo cuando estás contento o estás triste. Einstein lo describió muy bien cuando explicaba la relatividad: ***“cuando un hombre está sentado con una chica bonita durante una hora, le parece un minuto, pero hazlo sentar sobre una estufa caliente por un minuto y le parecerá más largo que una hora”***.

Decídate a vivir en la energía más rápida de la alegría, no vayas en pos de la felicidad, recuerda al burro detrás de la zanahoria, pon felicidad en todo lo que hagas. Comprende: el placer se deriva de algo que esta fuera de ti y lo mismo que brinda placer hoy puede brindarte dolor mañana, pero la felicidad que buscas está dentro de ti y la ironía es que descubrirás que la manera más segura de llegar a este estado de alegría interior es dándola todo el tiempo.

Escucha con empatía las historias dolorosas o tristes de los demás, pero no te unas a los que están decididos a permanecer en la tristeza. Busca el beneficio que te proporcionan, también estas personas son tus maestros.

Para los antiguos egipcios la respuesta a dos preguntas determinaría el viaje del alma después de la muerte:

- 1) *Has encontrado la alegría;*
- 2) *Has llevado alegría?*

Para terminar, quiero leerles la recomendación de la madre Teresa para mejorar nuestros campos de energía:

- A menudo los demás son irrazonables, ilógicos y egoístas; perdónales de todos modos;*
- Si eres honrado y franco, los demás puede que te engañen; se honrado y franco de todos modos;*
- Lo que tardas años en construir, alguien lo puede destruir de la noche a la mañana; construye de todos modos.*
- Si hallas la serenidad y la felicidad puede que los demás sientas celos; Se feliz de todos modos.*
- El bien que haces hoy a menudo los demás lo olvidaran mañana; haz el bien de todos modos.*
- Da al mundo lo mejor que tienes y quizá nunca será suficiente; da al mundo lo mejor que tienes de todos modos.*
- Al final todo es entre tu y Dios;*  
*Nunca ha sido entre tu y ellos, de todos modos.*

Y como dice nuestra canción: *“si el esfuerzo merece un peldaño, nuestras cruces florezcan también”*.

Queridas hermanas y hermanos, que los rosas florezcan sobre vuestras cruces.