

TRES CUENTOS

El pensamiento te traiciona; la Realidad, nunca

¿En qué idioma piensas? El pensamiento ordinario es un diálogo mental. ¿Qué ocurriría si te quedaras sin pensamiento? Entrarías de forma directa en la Realidad.

Cuando piensas, no estás en el Presente. Cuando estás en el Presente, no piensas. Si no estás en el Presente, permites que haya monotonía, sufrimiento e insatisfacción.

Si sacrificas el hábito de pensar, la Vida se vuelve fresca, profunda y alegre. Tan sólo es un adiestramiento. No necesitas filosofías ni religiones. La única dificultad radica en comprender que realmente es así.

El cuerpo es sabio. Deja que él memorice aquello que necesitas aprender. Usa la mente para que se refleje la Belleza. No la ocupes de pensamiento y te mostrará en tu propia piel lo que es Vivir en Realidad.

Cuando piensas, preparas las críticas para los demás y para ti mismo, lo cual siempre es así aunque seas muy coherente. ¿De qué tienes miedo? El pensamiento te traicionará siempre; la Realidad, nunca.

Siente la planta de tus pies enraizada en la tierra. Libera tu vientre para que la respiración te llene de gozo. Mantén erguida tu espalda y mira al horizonte. Escucha. Atiende. Abre el campo de tu visión y deja que lo que ves penetre en ti.

Sonríe al pensamiento y abandónalo cariñosamente. Ya tienes la llave para la Realidad. Deja que plante sus raíces, una y otra vez.

Si eres firme, la Plenitud será, Aquí y a partir de Ahora, tu patria.

Texto extraído y adaptado de www.aquiyahora.com

Quiero ser libre

Justamente lo que más temes es lo que te hará libre. Abandona tus pensamientos y la felicidad será contigo con toda garantía. Dejar de pensar, la vida te aboca por sí sola a empezar a sentir y experimentarla instante tras instante, y no únicamente de vez en cuando. La vida te reclama, por eso no te sientes completo. Acaba con la distracción del pensamiento que te impide ser tú mismo.

Cuando no tienes sosiego, es porque algo temes. El miedo lo crea el pensamiento y genera más miedo en un círculo vicioso que impide ver la realidad. Intenta comprender qué quiere decir sentirte a ti mismo. Sentirte ante todo lo demás, distinguiendo con claridad lo que tienes añadido pero que no eres.

Absolutamente nada que pienses eres tú, con toda garantía. Tú sólo te puedes vivir gozosamente momento tras momento, nunca pensándote. El placer que sientes al pensar determinadas cosas es tremendamente fugaz. El gozo de sentirte a ti de forma directa, sin mediación de ningún pensamiento, no tiene límites. Crecerá y crecerá hasta demostrarte palpablemente quién eres realmente.

Texto extraído y adaptado de www.aquiyahora.com

La película de mi vida

Cuando vemos una película de cine, somos espectadores de las vidas de unos personajes que nos cuentan una historia. Nos resulta fácil seguir su desarrollo y comprender el entramado de las relaciones. Si la película está bien hecha y el director nos presenta adecuadamente los sentimientos de cada personaje, podemos llegar a comprender el porqué de sus comportamientos.

Podemos llorar o reír, es decir, expresar sentimientos al compartir la vida de los personajes, pero evidentemente sabemos que eso en realidad no nos afecta. Incluso podemos aceptar comportamientos que son contrarios a nuestra manera de ser, debido a que comprendemos por qué los personajes hacen lo que hacen. Somos

capaces de perdonarlos, aunque no estemos de acuerdo con sus acciones.

Cuando la historia es nuestra vida, todo es muy distinto. Ya no disponemos de esa capacidad de sujeto observador de los hechos y nos identificamos con nuestros pensamientos y emociones, perdiendo la perspectiva. Dejamos esa posición más inteligente que tuvimos al ver la película y las emociones se mezclan arbitrariamente con los pensamientos, perdiendo la comprensión real de nuestra historia. Nuestra toma de decisiones se ve enturbiada por la confusión y la situación se complica.

Es imprescindible desarrollar la habilidad de observar, claramente, los hechos de nuestra relación con los demás. Comprender cómo se construyen nuestros sentimientos y pensamientos, y poder ver con claridad el guión de nuestra vida. Hay que desarrollar la capacidad de ser el sujeto observador de nuestras experiencias y ver, con perspectiva, que corresponden a un guión muchísimo más amplio y vasto de lo que hasta el momento creíamos.

Texto extraído y adaptado de www.aquiyahora.com

Joaquim Riquelme