

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como considere necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

Anthony Strano

Anthony Strano es el director de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris en Grecia y Hungría. Nacido en Australia en 1951, se graduó en la Universidad Macquarie en Sydney como Licenciado en Letras y obtuvo un diploma en educación.

A lo largo de los años ha viajado por todo el mundo compartiendo su sabiduría. Ha impartido, por toda Europa, Africa, Australia y América, seminarios y talleres sobre el pensamiento positivo y la vida libre de estrés, la educación y los valores, la ciencia y la espiritualidad; de hecho, sobre todas las áreas del desarrollo humano.

Tiene varios libros publicados en diferentes idiomas.



Los 4 movimientos naturales. El arte de discernir | Anthony Strano



Los 4 movimientos naturales

El arte de discernir

Anthony Strano



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

Los 4 movimientos naturales

El arte de discernir

Anthony Strano



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

Los 4 movimientos naturales
El arte de discernir

Autor: Anthony Strano

Edición revisada y ampliada del original en inglés: Reflexions for Dawn, Morning and Dusk.

Traducción: Mercedes Vilanova y Marita Osés

Diseño: Sonsoles Llorens

© del texto: Anthony Strano

© de la edición en castellano: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris, Barcelona.

© de las imágenes de pinturas, Miriam Subirana

Primera edición en castellano: Barcelona, junio 2009.

La Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el fortalecimiento espiritual de las personas.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Impreso en XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, junio 2009.

Depósito Legal:

ISBN: 978-84-934304-6-7

www.bkpublications.com | www.bkwsu.org | www.bkwsu.org/spain | publicaciones@aembk.org

Diputación 329, bajos. 08009 Barcelona | tel. 934 877 667

Índice

Prólogo	6	Puedo observarme si me desapego	25
Introducción	8	Cada cosa tiene su tiempo	26
		Dondequiera que esté soy un huésped	26
1 Tomar distancia	17	2 Entrar en ti	29
Hazte observador durante breves minutos	18	Cuando entras en un estado de sosiego, abres el tesoro del equilibrio y la armonía	30
Sólo una cosa importa: que nada importa de verdad	18	Para generar paz permanente, necesito conocer mi yo espiritual	31
La vida es transformación	19	Aprendo a hacer preguntas y a no esperar respuestas	32
Mantente sosegado. Deja fluir el silencio	20	Deja de forzar y disuelve el ego	33
Para sintonizar conmigo, voy más allá del eco de los pensamientos	20	El deseo narcisista y la reacción son gemelos	34
Dale tiempo al tiempo	23	Los deseos, como el dragón de muchas cabezas, alimentan la infelicidad	35
El tiempo es mi instrumento de expresión	23		
No te dejes la piel en el intento	23		
No puedo saberlo todo	25		

“Yo quiero”, “yo necesito” y “tú tienes que darme”, son dragones hambrientos de estómago insaciable	37
Nada a que agarrarme, excepto la confianza y el silencio	38
Para conseguir un entorno positivo, me concentro en “lo bueno”.	39
La dicha llega y sólo llega cuando decido vivir como estoy llamado a vivir	40
Si olvido mi singularidad me falta sentido y dirección	41
La autoestima surge cuando no estoy apegado a mí	42
Si soy consciente de la verdad, guardo silencio	42
No necesito juzgar ni dramatizar	43
Nunca dejes de esforzarte	44
Sólo tengo lo que de verdad soy	45
Si pido a los otros que me muestren amor y respeto	46
Aprende a devenir	46

3 Ascender	49
Ahora deja que tu mente ascienda a Dios	50
De madrugada, cuando todo está sereno y en silencio, el pensamiento empieza a animarse	51
Cuando hay honestidad y quietud me llega la fuerza de Dios	51
Dejo que mi corazón se concentre en las cualidades de Dios	52
No necesito justificarme	53
Deja hacer a Dios, dale permiso para actuar	55
En el silencio cristalino de la mañana Él me convierte en luz	55
¿Qué quiere hoy Dios de mí?	56
¿Qué punto ciego puedo abandonar hoy?	56
Soy el Gran Músico y tú eres la orquesta de la vida	57
Una bendición es una inspiración divina	58
Anclo mi ser en el silencio y me concentro en lo Divino	59
Acusaciones y exigencias de la mente egocéntrica	59

No deseo mendigar, implorar, necesitar o pedir a Dios	60
Cuando la mente está sosegada y en silencio el pensamiento es un hilo que se anuda a Dios	61
La comunicación honesta con Dios	61
Te esfuerzas por ser auténtico, tu libertad está garantizada	63
4 Salir de ti	65
Ahora mi visión es diferente	66
Ocurra lo que ocurra, o no, permanezco en paz y confío	66
Me desapego y observo mi dependencia	69
Suéltate. La naturalidad tiene fuerza	70
Necesito valentía y respeto para comunicarme	71
No dejes que nadie entre sin permiso, ni conserves pensamientos negativos	72
Cuando hay malos sentimientos	72
No presiones, convenzas, exijas, amenaces u obligues a nadie	73

Esgrimir hechos del pasado para demostrar que tengo razón	74
Hacerse estricto, duro, esforzado, insistir en una manera de pensar, en una manera de hacer despoja de sentido	75
La arrogancia aplasta a todo y a todos	76
La estrechez de miras nunca invita a colaborar	77
No está bien tratar de imponer mi razón	77
Cuando me quejo de estar controlado soy dependiente	78
Ni la dificultad ni la negatividad me tientan ya a abandonar determinadas situaciones o personas porque las acepto y así aprendo a crecer	79
Frente a un conflicto ¿qué actitud tomar?	80
El poder espiritual es la capacidad de realizarse	82
Deja que cada quien aprenda su lección	83
La felicidad no es posible cuando estoy solo porque necesito sentir que pertenezco	84
Si eres fuerte, das. Si eres débil, esperas	85
Dios es como la lavandera	86

Prólogo

Uno a veces se topa con algo que le hace consciente de vivir aletargado. Y empieza a despreciarse. Este libro te brinda las claves, los movimientos que acompañarán tu despertar, si lo deseas. Anthony Strano nos invita a mirar en el espejo interior. Al leer estas páginas nuestra atención se dirige silenciosamente hacia lo esencial. Hacemos una parada en el camino y observamos. Nos damos cuenta de la importancia de las preguntas, y dejamos de empeñarnos en encontrar respuestas.

¿Hacia dónde vas? ¿Cuál es tu movimiento?
¿Quién es el que se mueve? ¿Por qué y para qué?
Las respuestas irán apareciendo a medida que se agranda tu espacio interior para recibir. Tu mente

se calma al ir a la profundidad y descubres que todo tiene su razón de ser. Sientes el poder del instante y la quietud de la eternidad.

De forma suave y perseverante el autor nos acompaña en los movimientos que nos permiten gozar plenamente de vivir. El movimiento implica avanzar, soltar amarras y adentrarse en lo desconocido. Confiando permitimos que nuestra energía fluya y nos abrimos al intercambio que la vida nos ofrece.

Dejándonos llevar por estos movimientos encontramos pautas para reflexionar y avanzar. Nuestra conciencia se fortalece y no permitimos que penetre la negatividad en nuestra mente. Nos

colocamos en nuestro lugar, en nuestro centro. Nos desnudamos y se desvela la belleza original del ser donde sentimos la fragancia de la autenticidad.

La lectura nos absorbe elevándonos a otra mirada desde la cual el bien y el mal son irrelevantes porque todo tiene su razón de ser. Es una mirada en la que trascendemos para permanecer libres de los espejismos que nos debilitan.

Este libro nos invita a revisar nuestros deseos. Son como el dragón de muchas cabezas, alimentan la infelicidad, y cuanto más los llenas más vacío te sientes.

En este texto encontrarás muchas frases potentes. Son para imprimirlas en tu alma y vivirlas a diario.

El autor nos recuerda:

Sólo tengo lo que de verdad soy. Ésta es mi fuerza.

Valora tu contribución única a la vida.

Es un libro para llevar cerca de ti, para tenerlo a mano. Cuando tu mente se despiste en lo superfluo, ábrelo, lee unas páginas y reconecta con lo esencial dándole sentido a tu pensamiento y a tu vida.

Miriam Subirana

Los 4 movimientos naturales

El arte de discernir

Cuando vivía en Estambul, hace ahora ocho años, un día una tormenta de nieve azotó la ciudad y me dejó “encerrado” en casa. ¿Qué hacer? Sentarme al ordenador y pasarme el día metido en Google, leer un libro, llamar por teléfono, escribir cartas a los amigos, dormir, deprimirme... Ante mí se abrían muchas posibilidades, cual privilegios o regalos que la situación meteorológica me ofrecía. Tuve la intuición de que no debía desperdiciar la oportunidad de reflexionar sobre lo que había hecho durante mi vida, y hacia dónde me dirigía.

Unos veintitrés años antes había ingresado en la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, cuyos conocimientos y prácticas me habían dado

una idea última sobre mí mismo y sobre el cambio personal. Mientras ponderaba mi situación rodeado de nieve, me planteé algunas cuestiones: ¿Había conseguido el tipo de vida que deseaba? ¿Había autenticidad en lo que había elegido hacer? ¿Era genuina mi conexión con la vida, con Dios, con los otros? Afuera estaba la nieve, ese blanco y persistente silencio; y yo estaba solo, explorando mis experiencias pasadas, para llegar a captar la importancia de mi identidad espiritual, y darme cuenta de que la vida cambia cuando yo cambio, y que mi libertad y mi felicidad se basan en mis opciones personales y en la responsabilidad por sus consecuencias. Dejé de culpar a los demás, de esperar en ellos, y de

formular conclusiones y juicios, porque con ello siempre perdía perspectiva.

En aquel apartamento de Estambul decidí aceptar que debía ir hacia adentro, y la naturaleza me ayudaba a hacerlo. Escribí algunas notas, porque la escritura siempre me aclara las ideas. Al principio describí esta experiencia a modo de impresiones que yo mismo evaluaría más adelante, pero de alguna manera sentí que debía articularlas en forma de libro, con la esperanza de que fueran útiles para aquellos que, como yo, deseen mejorar su calidad de vida.

Al retomar aquel libro, no he modificado los pensamientos básicos ni las conclusiones, pero he

añadido algunas cosas; otras han sido eliminadas, porque he comprendido algunas cuestiones importantes, especialmente una nueva forma de percibir y de llevar a la práctica que me ha motivado a escribir esta nueva edición. Por ejemplo, aunque había oído hablar del poder del silencio, y en cierto modo lo había utilizado, hasta aquel momento no se había convertido en herramienta principal para generar espacios en la mente. Espacios libres y abiertos para ser llenados por lo Divino, por la Vida, por mi propio yo. También he prescindido de la necesidad de evaluar lo “malo” y lo “bueno”, porque todo tiene su razón de ser.

No puedo dejar de comentar un elemento muy significativo. En la primera edición de este

libro había usado la palabra “ESCALONES” para referirme al proceso de mejorar nuestra calidad humana. Ahora pienso que la palabra “MOVIMIENTOS” es mucho más apropiada. Los escalones suben lentamente, incluso se hacen pesados, suponen tiempo y esfuerzo y hacen pensar en una escalera fija. Mientras que el movimiento es rápido, ligero, flexible, y puede darse en cualquier dirección; únicamente debes olvidar el ancla cuando la necesidad del descanso ha concluido y estás a punto para una nueva aventura. Como en el ajedrez, en la vida los movimientos son un juego que requiere pensar detenidamente y discernir. Como en el ajedrez, pierdes si permaneces demasiado tiempo en el mismo lugar.

Este libro es una relación de los movimientos que hice y que sigo haciendo para mejorar y mantener el nivel espiritual de mi vida y de mis relaciones. Para mí un camino hacia la calidad

del ser supone disponer de una apertura hacia la propia interioridad, una conciencia espiritual que funciona desde una perspectiva más amplia en el espacio interior, y que encuentra maneras y soluciones pacíficas a situaciones que nos ponen a prueba. Supone estar atentos a que los pensamientos, palabras y acciones naveguen suavemente y con transparencia a través de nuestra vida, sin provocar confusión ni en nosotros, ni en los demás.

Me ha quedado claro que para mejorar las cualidades del ser, los progresos y la novedad requieren movimiento constante. Aunque parezca cómodo permanecer estancado en un lugar, resulta sumamente peligroso ya que pueden adquirirse hábitos superficiales, y poco a poco las rutinas diarias van vaciándose de sentido. También se me hizo evidente que unas pocas “normas básicas” son útiles para mejorar nuestra vida:

Practica la paz interior para que se convierta en algo natural; la meditación es un estilo de vida que debería integrarse en las actividades y relaciones.

El fundamento de una vida de calidad es tomar conciencia de que la meditación es quietud e integración de una práctica que observa, escucha, reflexiona, conecta y se concentra. En momentos diferentes y por razones distintas necesitamos uno o más de estos aspectos. Para cambiar positivamente es imprescindible comprender nuestro interior a partir de la reflexión y la observación. No cabe duda de que la potenciación del propio ser se produce cuando se conecta con la experiencia y el espíritu de cada uno, y no únicamente con sus ideas.

La dignidad es esencial cuanto te relacionas contigo mismo y/o con el mundo, porque mantener una negatividad sutil menoscaba en último término el respeto o la serenidad. La

persona serena, calmada, no pierde el control en las situaciones difíciles. La paz interior y la serenidad mantienen la propia dignidad.

En un mundo cada vez más violento he necesitado encontrar caminos para vivir de forma no violenta. Llegué a comprender que mi mundo interior de pensamientos, actitudes y valores me ayudaba a trazar estos caminos. Llegado a este punto, estaba convencido de que para enfrentarme al mundo exterior era imprescindible que me retrajera hacia mi interior.

¡Así que agradecí que siguiera nevando porque me daba más soledad y más tiempo! Poco a poco me quedó claro que en mi camino, uno de mis mayores bloqueos había sido el poder de los hábitos que provocan una rigidez mental difícil de reconocer, difícil de vencer. No obstante, una vez se comprenden los hábitos es más fácil avanzar en la vida. Con estas ideas en mente vi la simplicidad

de los “movimientos” mientras intentaba comprender el significado de los “hábitos”.

Se me hizo evidente que los hábitos son físicos, emocionales y mentales y que están indudablemente interconectados. Hábitos físicos como el consumo adictivo de drogas, comida o bebida; hábitos emocionales como dejarse llevar fácilmente por el pesimismo o el abatimiento, el pánico o los ataques de miedo, o ser de naturaleza vindicativa o malévola, reaccionar agresivamente o hacerse la víctima; hábitos mentales como las obsesiones, preocupaciones o el estrés excesivos.

Todos estos hábitos crean dependencias que nos esclavizan y nos victimizan. Cualquier hábito adictivo no suele responder a ninguna lógica o razonamiento, pero la persona no puede vivir sin él, ya que cuando un modelo de comportamiento se ha vivido durante mucho tiempo es difícil

deshacerse de él. Lo que hacen los hábitos es crear una sensación de vacío que necesita ser llenado, pero en la medida en que esos deseos se llenan, el vacío se agranda. Paradójicamente cuanto más se recibe más se necesita, como sucede por ejemplo con las toxicomanías.

Las personas que se hallan bajo la influencia de algún hábito llaman, gritan, exigen, se sienten culpables, pero no pueden cambiar su situación porque no tienen el poder necesario, y muchas veces pueden ver que están bajo su influencia negativa. Por ejemplo, el apego apasionado a una persona, a un rol, o a una posición da sensación de amor, o de seguridad, o de valía personal. En estos casos la persona se apega al objeto de su deseo, del que recibe inicialmente satisfacción, pero poco a poco se hace dependiente. Esta dependencia, a su vez, puede desembocar en una desilusión, decepción, rabia y a veces en una adicción. La

persona se queda sin poder personal, como una marioneta cuyos hábitos manejan las cuerdas.

¿Cómo se crean estos hábitos? De la filosofía Raja Yoga aprendí que un hábito es una manera recurrente de pensar o actuar que, con el tiempo, se convierte en un aspecto de la personalidad extremadamente difícil de modificar. Para vencer estos comportamientos repetidos descubrí que era necesario conectar con mi yo original. Este movimiento hacia el interior se inicia con la quietud y el silencio, lo que nos lleva a darnos cuenta de que las soluciones y el poder que necesitamos están ya dentro de nosotros.

La meditación facilita esta conexión con el yo original, el alma. Al hacer este movimiento experimenté una libertad que había olvidado. Me di cuenta de que podía ser libre, porque originalmente lo soy. Al no identificarme con los “hábitos de mi personalidad” regresé a mi

libertad verdadera y a mi yo pacífico. Otra ayuda es la conexión con la Fuente de Energía no física. Este Ser puede ayudarnos dándonos otra clase de energía que facilita la transformación de los hábitos. Y lo hace.

Se me hizo evidente que la plenitud verdadera tiene su origen en el interior, en mi yo original. Este yo es el poder que podemos utilizar para disolver los hábitos tiránicos. Filósofos de Oriente y de Occidente han denominado “iluminación espiritual” al proceso de limpieza a través de la conexión con el yo original y con Dios. Había pensado que la transformación de estos hábitos que gobiernan la mente y las emociones era muy difícil, pero pude ver que era fácil si uno conoce y toma conciencia del movimiento apropiado en el momento oportuno.

Me pareció útil diseñar un mapa sencillo con cuatro movimientos diferentes que podemos

hacer al navegar en el mar de la vida. En Estambul me situé en un puerto solitario, valoré mi situación y al empezar a navegar encontré rutas diferentes para situaciones distintas. Los 4 Movimientos Naturales. Las condiciones meteorológicas cambian constantemente en nosotros, y todos necesitamos nuestros mapas y nuestra brújula, y escoger el rumbo según la ocasión y el momento.

Salir de ti: Este movimiento es esencial si queremos disfrutar de la vida y contribuir a ella. Durante este movimiento comprendo y practico verdades esenciales, atento a que los hábitos y sus patrones de comportamiento ni me engañen ni me roben el respeto a mí mismo y a los demás. La serenidad y la dignidad gobiernan mi comportamiento. Me encuentro con el mundo y amarro en puertos en los que encuentro a muchos otros.

Retroceder: Cuando hay confusión, dolor o ausencia de claridad empieza a ser útil dar un paso atrás. A menudo no podemos ver los comportamientos habituales que nos influyen y dañan. Retroceder nos da espacio neutro para discernir cómo y hacia dónde navega nuestro barco.

Entrar en ti: Desconectamos del mundo exterior y nos “enchufamos dentro”. Lanzamos el ancla en el yo, recobramos el silencio y nos despegamos de las actividades externas. En este espacio interior de quietud descubrimos, exploramos, y detectamos lo que requiere un cambio. Unas veces tenemos la voluntad necesaria, otras dudamos y dejamos este cambio para cuando estemos listos.

Ascender: A veces necesitamos ir más allá de las grandes olas de la vida, de las tormentas inesperadas, incluso más allá de nuestro

pensamiento. Está claro que necesitamos Elevarnos para conectar con la Bondad Última, el Faro Divino. Allí, cualquier barco que llega es guiado hacia su destino, sin tener en cuenta su etiqueta o creencia. El Faro Divino es el Punto de Referencia Universal de todos, por decirlo así, es nuestra estrella Polar. A través de este movimiento vertical recibimos gracia, la luz que realiza milagros en el alma. En este Movimiento hacia Arriba permanecemos “conectados a la Fuente” para recargarnos y encontrar una guía. Una energía diferente circula en nosotros.

Estos 4 Movimientos descritos tan brevemente pueden emprenderse en diferentes momentos de la vida, y por eso el lector puede empezar a leer este libro a partir de cualquier página según su propia intuición, o puede consultar el índice para encontrar el movimiento apropiado, pero hay que tener presente que el movimiento hacia

fuera, salir de ti mismo, es a la vez el primero y el último, ya que necesitamos a los otros para sobrevivir y alcanzar nuestra plenitud. Estos 4 Movimientos son cíclicos, no puedo permanecer Afuera, o Arriba, o Dentro, o Atrás; cada movimiento tiene su propio tiempo y a menudo regresamos a él a lo largo de nuestra vida. En las páginas que siguen, nuestra aventura empieza con un movimiento hacia atrás. En Estambul, durante la tormenta de nieve decidí conscientemente distanciarme de todo y de todos, durante un tiempo. En aquella ocasión, los otros movimientos brotaron de manera natural a partir de aquella intuición.

1 | Tomar distancia

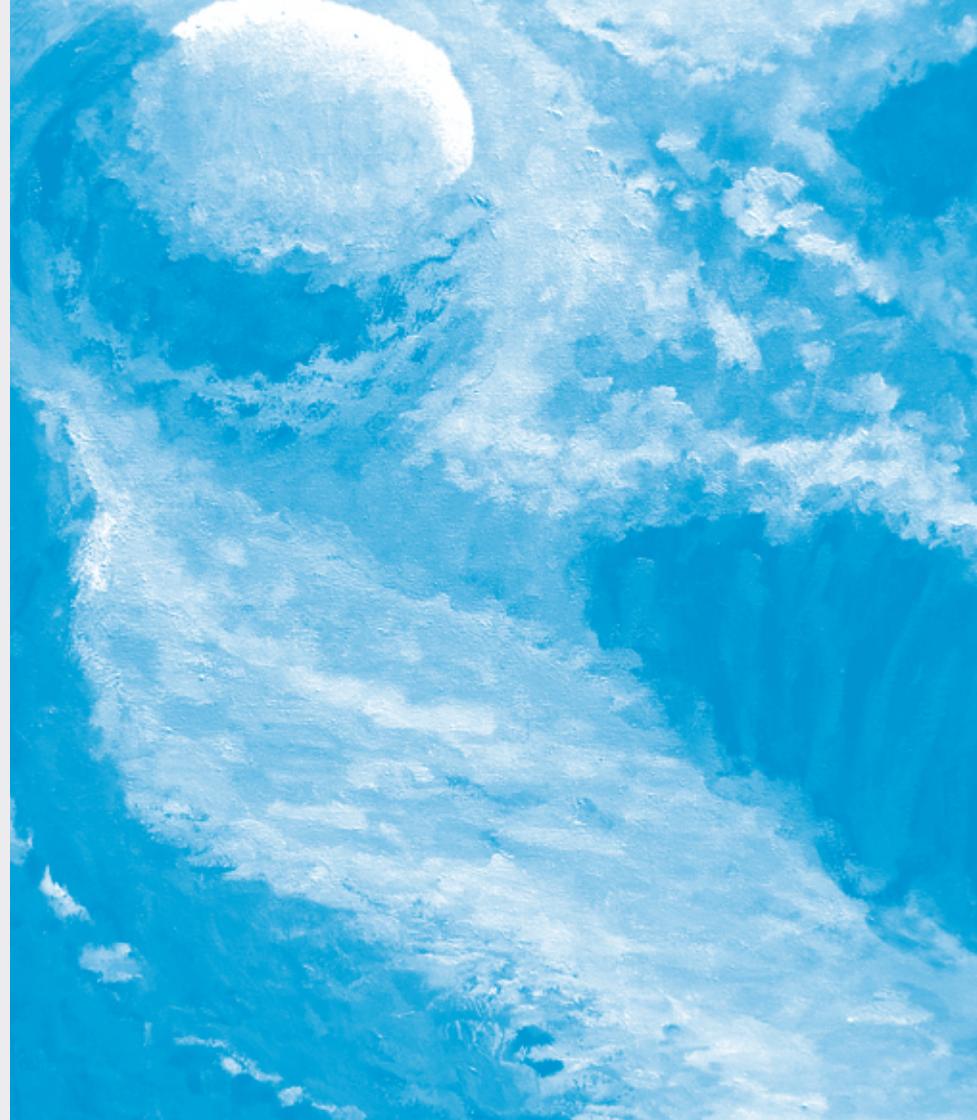
Hazte observador durante breves minutos.

Vigila la mente:
observa los pensamientos,
controla su velocidad,
sus críticas,
su ira,
su estrés.

Ralentízalos.

En la medida en que te apeas
de tu mente y de tu situación,
las cosas cobran otra perspectiva
y empiezas a sentir sosiego.

Sólo una cosa importa: que nada importa de verdad,
excepto mantener la serenidad de la mente y del habla.
Únicamente la serenidad salvaguarda la dignidad.



La vida es transformación.

La naturaleza se transforma cíclica y constantemente.

Crea, sustenta, destruye;

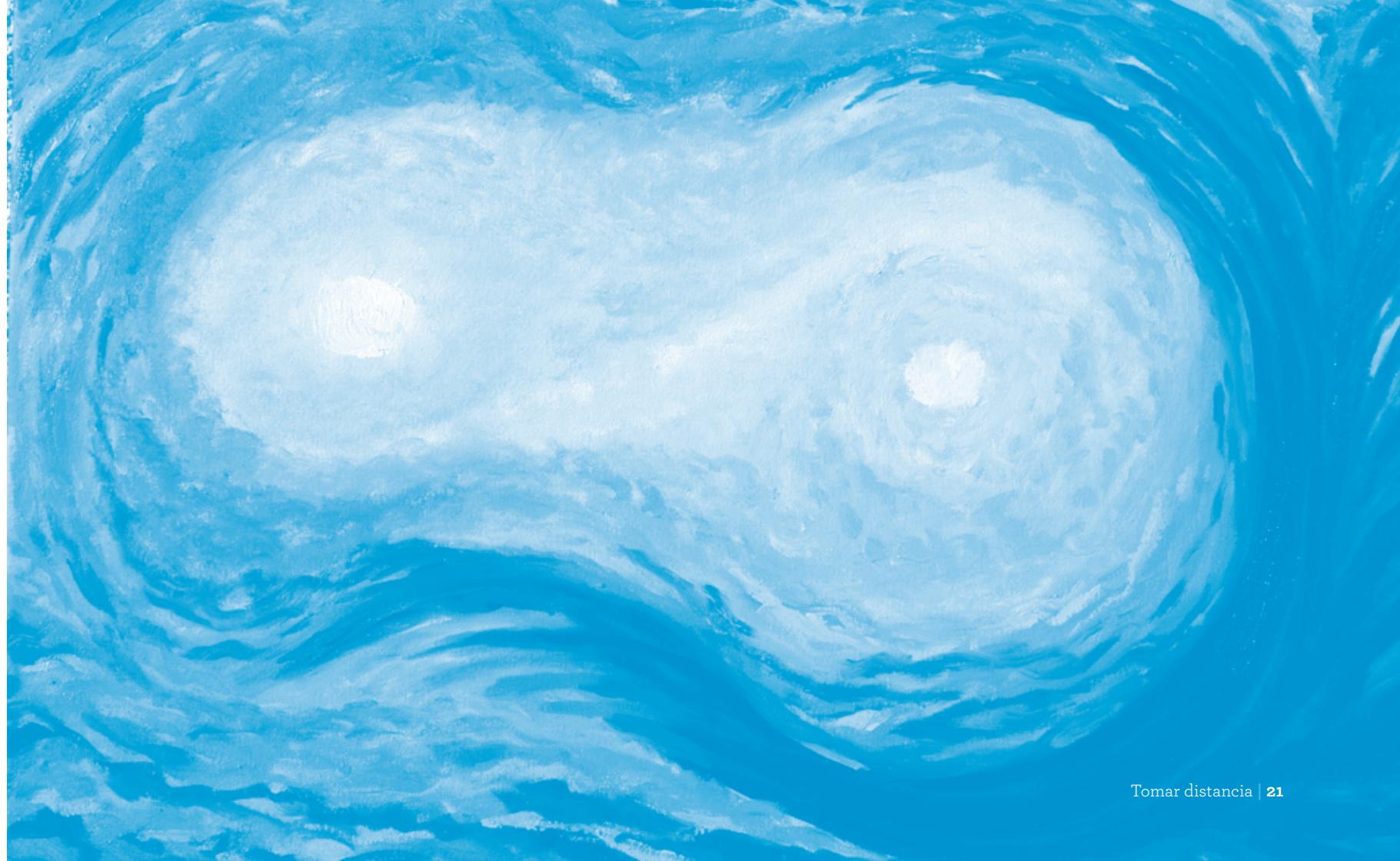
nada se extingue, pero todo se transforma.

Incluso mi respiración es un vínculo con la eternidad,

no con la muerte, como algunos piensan.

Mantente sosegado. Deja fluir el silencio
pues en él cuanto necesito viene a mí,
como la aurora.

Para sintonizar conmigo, voy más allá
del eco de los pensamientos,
del eco de los sentimientos,
y especialmente más allá
del eco del qué, cómo, cuándo, quién, por qué.



Dale tiempo al tiempo.
Despeja el día y abre ventanas de silencio en tu mente.
Ventanas que capten la luminosidad de la paz y la claridad.
Ventanas que reflejen la tranquilidad y la quietud eternas.
Ventanas que oxigenen la mente.



El tiempo es mi instrumento de expresión.
Si no fluye, permanezco encerrado,
como la semilla no plantada en la tierra.
Yo, como la flor, aguardo el tiempo oportuno.

No te dejes la piel en el intento
de ser mejor, de realizarte, de ser auténtico.
El cansancio sobreviene cuando hay demasiado yo:
yo y lo mío, yo hago, yo conozco, yo tengo, yo poseo;
mi debilidad, mi esfuerzo y mi éxito.
Lo “mío” es la fuente de todos los conflictos,
bloquea mi compasión.

Permanezco en calma, atento al milagro del cambio
que Dios, con mi consentimiento, realiza en mí.



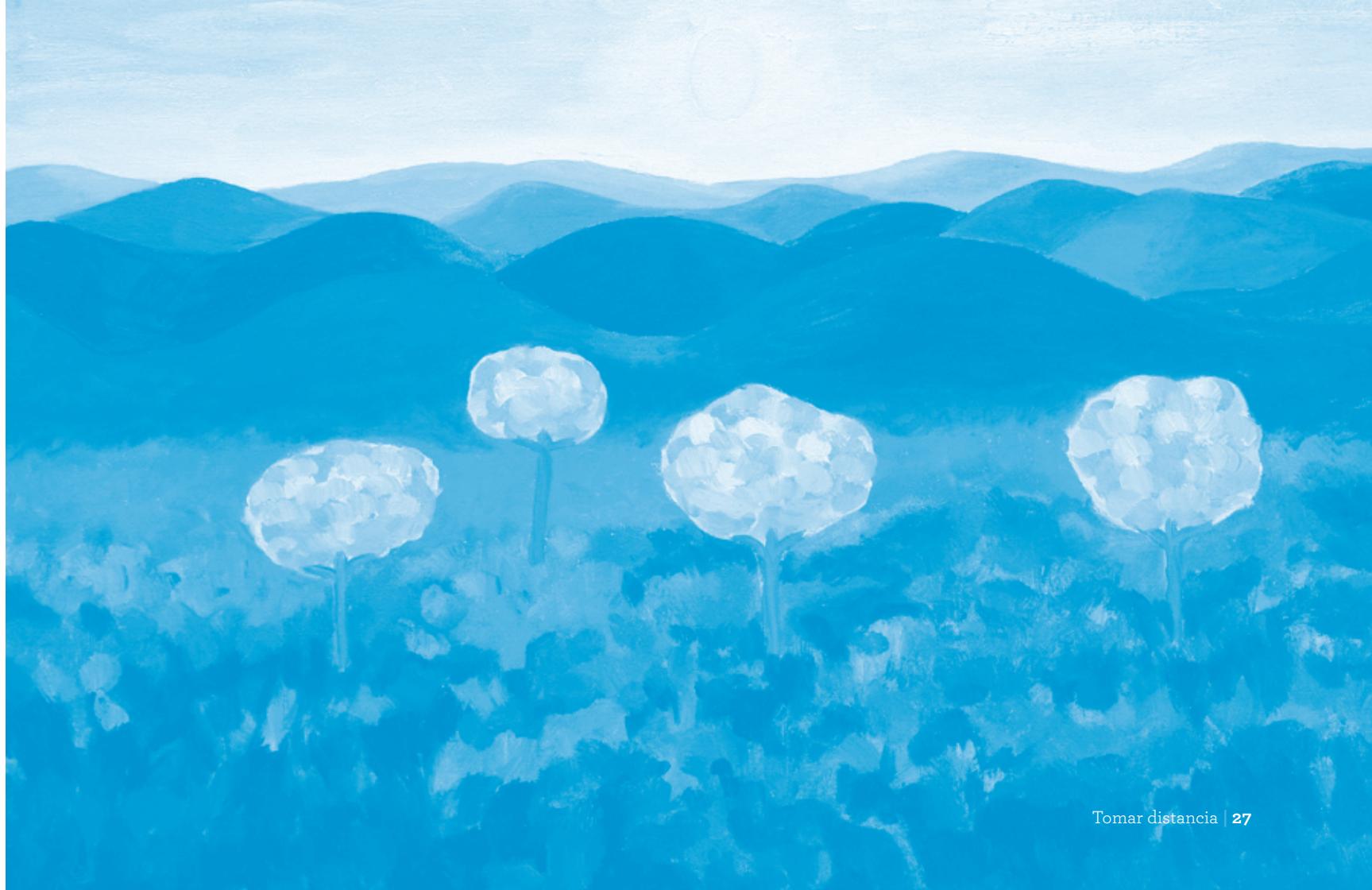
No puedo saberlo todo.
No puedo hacerlo todo.
No puedo poseerlo todo.
No puedo serlo todo... sólo una parte del todo.
Cuando descubro esta parte,
la alegría inunda mi alma
y la serenidad reina en mi mente.

Puedo observarme si me desapego.
En el yoga, esta conciencia se expresa así:
veo pero no veo, oigo pero no oigo.
Hay conciencia,
pero nada penetra en la mente que pueda hacerla negativa.

Cada cosa tiene su tiempo.
Todas tienen sus respuestas.
Todas tienen derecho a ser.

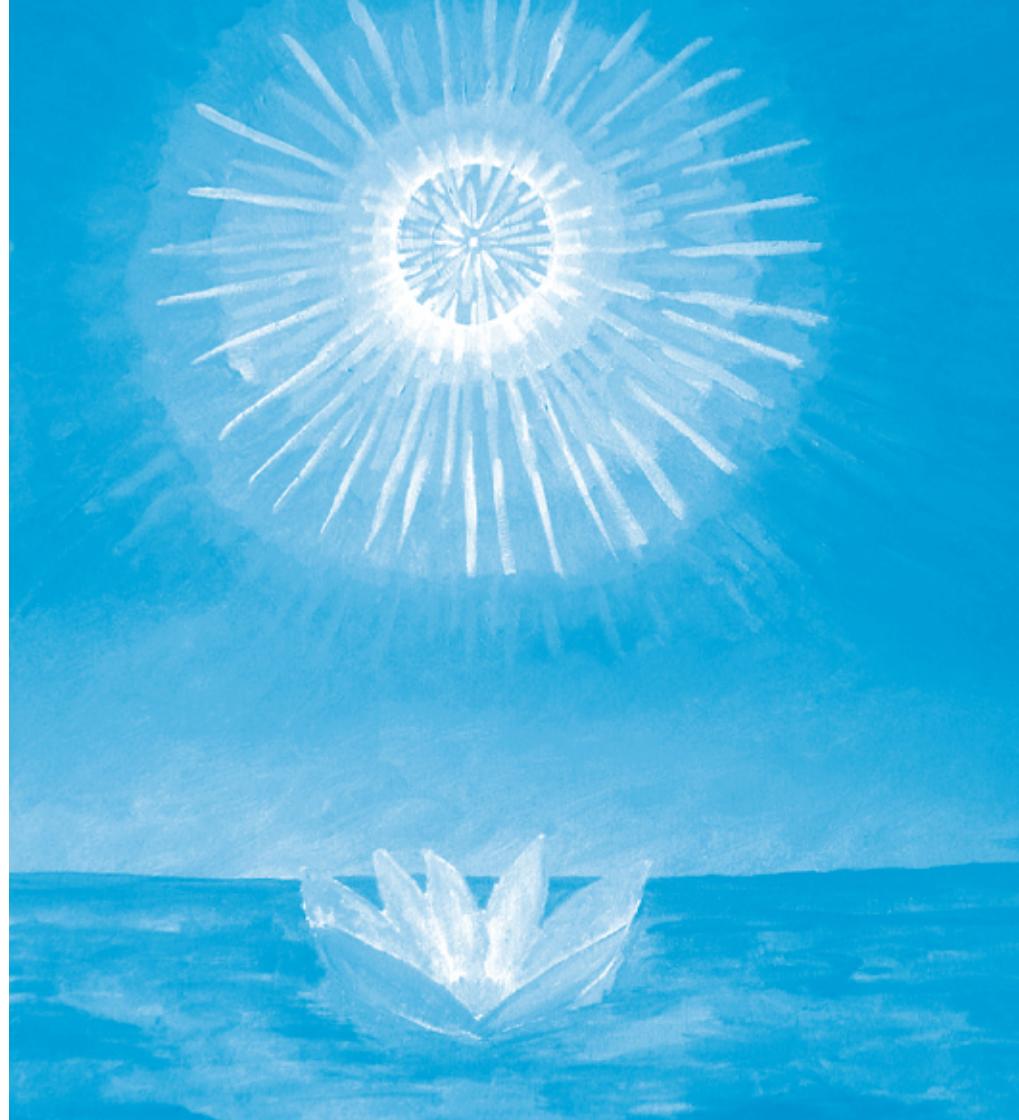
Todas las cosas están en armonía.

Dondequiera que esté, soy un huésped.
Haga lo que haga, soy un instrumento.
Tenga lo que tenga, soy un administrador.



2 | Entrar en ti

Cuando entras en un estado de sosiego,
abres el tesoro del equilibrio y la armonía.
Con este único pensamiento – soy un ser de paz-
la mente se desconecta de corrientes externas negativas
y se conecta con tu yo original, pacífico.



Para generar paz permanente,
necesito conocer mi yo espiritual.
Esta consciencia disuelve la dependencia
que genera emociones contrapuestas:
a veces próximas,
a veces distantes,
a veces amorosas,
a veces de rechazo.
El conflicto es el fruto de combinar
dependencias, expectativas y deseos egoístas.
Para gozar de armonía auténtica, olvido las expectativas
de que me comprendan, me consideren, me reconozcan,
y acepto que las cosas no siempre sucedan como quiero.



Aprendo a hacer preguntas y a no esperar respuestas.
Si me concentro demasiado en las respuestas, las pierdo.
Las preguntas pertinentes son como escobas
que barren la mente y crean un espacio limpio.
La mente necesita espacios vacíos.
Las respuestas entran en estos espacios.
Entonces empiezo a buscar lo esencial.

Deja de forzar y disuelve el ego,
permite que las cosas sean.
Disuelve la furia y la reacción,
deja que surja la paz.
Observa y cultiva la confianza,
conectémonos.
Mira afuera.
y también ve adentro.

Arráigate,
y seamos libres.



El deseo narcisista y la reacción son gemelos,
nace uno, y al punto llega el otro...

El deseo de reconocimiento
resta honestidad a mi esfuerzo espiritual;
el espíritu se contamina.
Inevitablemente pierdo mi integridad.



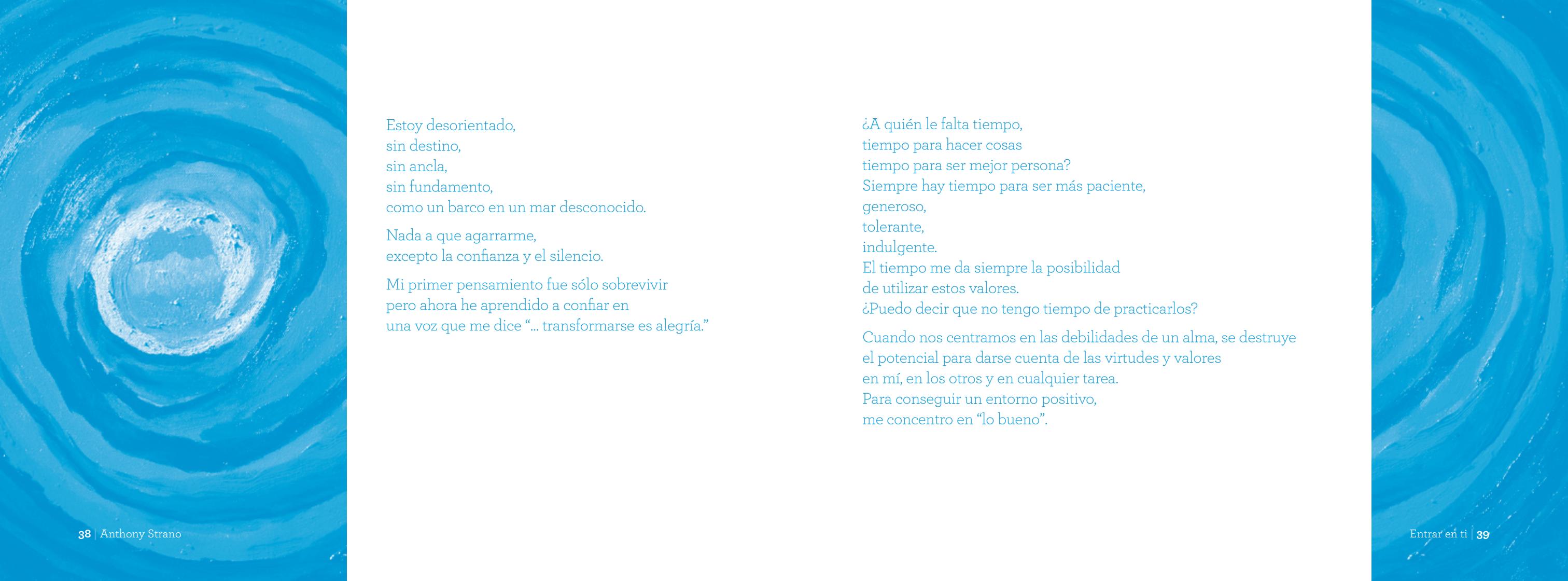
Los deseos, como el dragón de muchas cabezas,
alimentan la infelicidad.
Su objetivo es llenarme, pero me mantienen vacío
en la medida en que cada deseo se cumple.
Esta paradoja no se comprende
hasta que entiendo que los deseos se cuelan por entre los hábitos.
Los hábitos son el viejo dragón enorme
que no permite la realización,
que no admite la debilidad personal,
que no percibe el yo.



“Yo quiero”; “yo necesito” y “tú tienes que darme”
son dragones hambrientos de estómago insaciable.
Por mucho que los alimento siempre tienen hambre.

Cuando disuelvo estos dragones
que siempre quieren más,
brota la calma.
Esta plenitud me permite vivir
alerta al significado de cada escena,
de cada encuentro,
de cada instante.

Así es como me gustaría ser.



Estoy desorientado,
sin destino,
sin ancla,
sin fundamento,
como un barco en un mar desconocido.

Nada a que agarrarme,
excepto la confianza y el silencio.

Mi primer pensamiento fue sólo sobrevivir
pero ahora he aprendido a confiar en
una voz que me dice "... transformarse es alegría."

¿A quién le falta tiempo,
tiempo para hacer cosas
tiempo para ser mejor persona?
Siempre hay tiempo para ser más paciente,
generoso,
tolerante,
indulgente.

El tiempo me da siempre la posibilidad
de utilizar estos valores.

¿Puedo decir que no tengo tiempo de practicarlos?

Cuando nos centramos en las debilidades de un alma, se destruye
el potencial para darse cuenta de las virtudes y valores
en mí, en los otros y en cualquier tarea.

Para conseguir un entorno positivo,
me concentro en "lo bueno".

La dicha llega y sólo llega
cuando decido vivir como estoy llamado a vivir.
Ser lo que sé que soy,
amar a los otros tal como son,
atento a las necesidades del ahora.

La plenitud llega y sólo llega
si dejo de cegarme con los pensamientos ajenos,
y, más allá del miedo, el deseo o la presunción,
saboreo la alegría.



Si me olvido de mi singularidad
me falta sentido y dirección.
Si me aferro a ella
aparece la arrogancia y barre la bondad.

El universo reconoce mi contribución única a la vida,
eso es lo que debería hacer yo.



La autoestima surge cuando no estoy apegado a mí,
apegarse a uno mismo contamina
la pureza de cualquier pensamiento o palabra.
Si no me apego a mi actuar,
no hago nada:
todo se hace.

Si soy consciente de la verdad, guardo silencio.
La verdad auténtica se demuestra con el paso del tiempo.
Corregir, demostrar, insistir
no sirven para revelar la verdad.
A menudo son máscaras
que ocultan mi enfado y mis prejuicios.

No necesito juzgar ni dramatizar,
elijo entrar en mí
y con compasión
intento poner las cosas en su sitio,
en silencio y con humildad,
si es posible y cuando es posible.
Porque lanzarme a una reacción moralista
multiplica mil veces el error.



Nunca dejes de esforzarte,
ni olvides el objetivo.
Nunca dejes de creer en el cambio.
No te rindas.
Agárrate a lo que sea,
pues mientras el amor y el tiempo guíen y protejan
la meta se alcanza.



Sólo tengo lo que de verdad soy,
ésta es mi fuerza.
Si me he beneficiado de un nombre,
un rol, un cargo, un grupo o una persona,
llegará un momento en que todo se esfumará
y me sentiré vacío.
Agotado en la búsqueda de mi identidad y
necesitado de autoestima,
decido ir “adentro” para encontrarme,
la sabiduría y las soluciones están ahí esperándome.
Sólo necesito recordar.

Si pido a los otros que me muestren amor y respeto,
necesito ser digno de recibir amor y respeto.

Si quiero que los otros sean comprensivos,
así es como debo ser.

En vez de esperar que los otros me den lo mejor,
acepto cualquier cosa que me den.

Si me agarro a los otros
para manipular y explotar,
mato la felicidad.

Aprende
a devenir,
a cambiar,
a aceptar,
a soltar,
a amar.



3 | Ascender



Ahora deja que tu mente ascienda a Dios.
En la naturaleza, las plantas crecen cuando les alcanzan los rayos de sol.
El potencial divino sólo puede liberarse
cuando la luz de Dios lo despierta.
Recibes paz y amor y así
desde esta altura espiritual,
tu amor y tu paz se derraman.

De madrugada, cuando todo está sereno y en silencio
el pensamiento empieza a animarse.

Un pensamiento es una gota de energía
que crece y se agranda
si se centra en Dios y se dirige a Él,
así la mente deviene un océano
de alegría en paz:

Un regalo del Supremo.

Cuando hay honestidad y quietud,
me llega la fuerza de Dios.

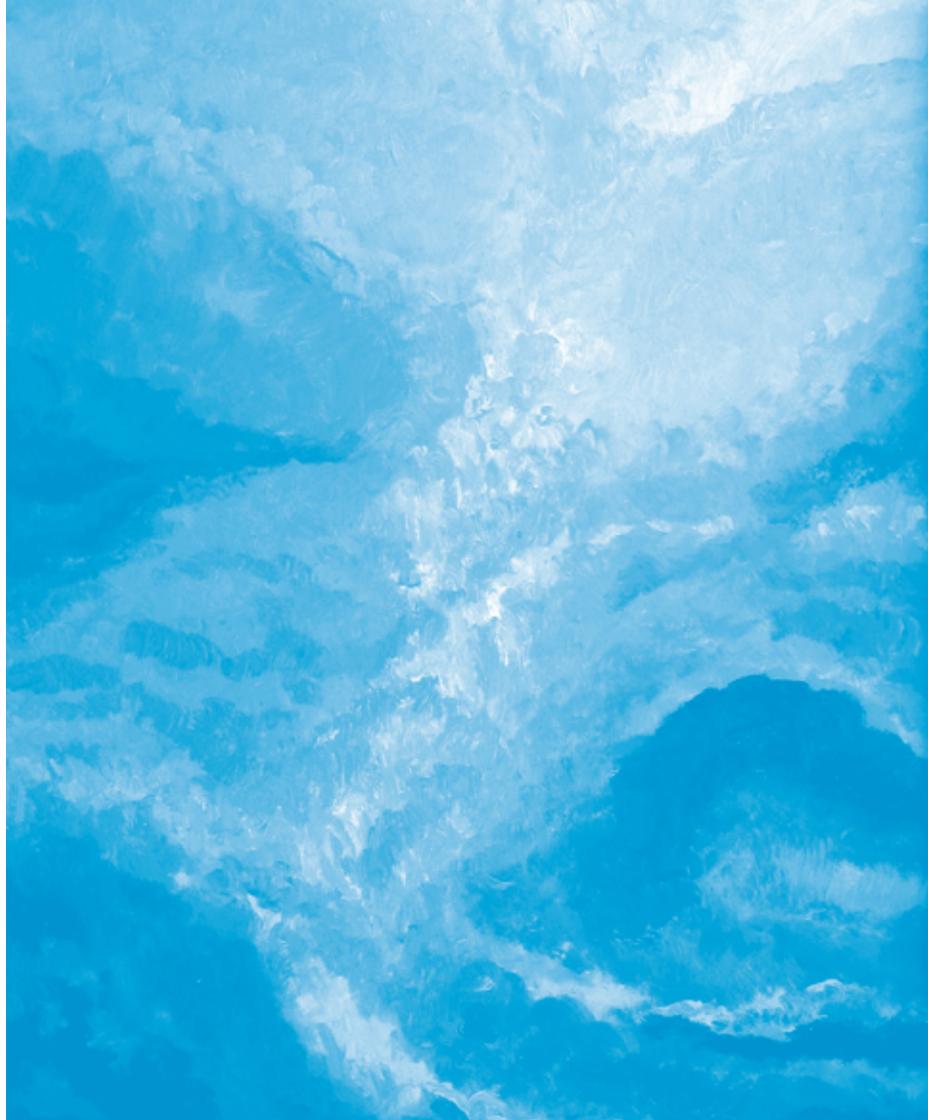
Cuanto más observador soy,
mayor es mi honestidad y mi calma.

Dejo que mi corazón se concentre en las cualidades de Dios,
que se convierten así en el proyecto de mi día.

Cada día necesito este lazo
para permanecer libre
de espejismos que me debilitan.

En el silencio matutino,
me propongo no crearme ni un pensamiento baldío,
porque si me lo creo,
se hace real.

La verdad me llega
cuanto más alejado estoy de mis propios pensamientos.



No necesito justificarme,
de todas formas no podría.
Soy un ser humano,
vulnerable al miedo, al ego, a los celos y a la ira.
Él lo acepta,
y mientras yo acepte estas cosas sobre mí,
me guiará para salir de este laberinto
...si es que quiero salir.
Si no... esperará.

Dios es mi Amigo.
No ve el fracaso.
Ve el futuro.

Le he abierto la puerta a Dios,
por eso me veo como soy.



Deja hacer a Dios,
dale permiso para actuar,
deja que la vida sea.

¿Por qué pienso que todo depende de mí...
de que yo lo arregle...
de que yo calcule con exactitud cada paso...
de mí...?
¡Déjalo!

Sea cual sea mi responsabilidad,
sea cual sea mi contribución,
sea cual sea la inspiración,
planta sólo la semilla
y deja que la Vida ayude.

Dios colabora sin analizarme,
me ayuda a ser quien soy.

Esta mañana estar solo es un gran gozo
y emprender el camino silencioso hacia la luz.
Siento que mi Padre Espiritual es Luz,
estoy en su mundo de luz.

En el silencio cristalino de la mañana,
Él me convierte en luz.
Me inspira a ser puro,
honesto y verdadero.

Ahora me observo con amor,
ahora me adiestro con amor.

Déjame cambiar y seguir cambiando,
entonces todo cambiará.

¿Qué quiere hoy Dios de mí?

Me abriré

hasta que pueda escucharle
completamente.

Si no, Él permanecerá quieto

y esperará hasta que yo esté listo.

A menudo no se entiende esta paciencia absoluta,
y preguntamos:

“¿Por qué no escuchas? ¿Por qué no hablas?”

Amigo mío,

¿qué punto ciego puedo abandonar hoy
para acercarme a Ti, para ser como Tú?

Soy el Gran Músico

y tú eres la orquesta de la vida.

Déjame tocar mi Canción:

la canción de la Verdad, de la Libertad, del Amor,
en un ritmo único a través de cada quien.

Cuando cada alma, cada instrumento, toca su nota propia
esa música es una inspiración para la Tierra.

La creación se une a este ritmo y baila.

Acuérdate de quien eres, y sabrás quien Soy Yo.

Una bendición es una inspiración divina.
Una bendición es una ventana en mi mente
desde donde veo la eternidad de la Verdad,
desde la que vislumbro mi propio potencial,
gracias a la cual sé que nací para alcanzar el Infinito.



Anclo mi ser en el silencio,
y me concentro en lo Divino,
y recibo la bendición de la Verdad,
que me da la valentía de hacer los cambios necesarios
sin acobardarme, sin excusas, sin aspavientos.

“No colaboras”,
“no escuchas”,
“no comprendes”,
“no me valoras bastante”,
son acusaciones y exigencias de la mente egocéntrica,
que siente que no la escuchan, no la quieren, está sola.
Permanece así,
hasta el instante en que se abre
y quiere estar con Dios.

No deseo mendigar, implorar, necesitar o pedir a Dios.
Quiero liberarme de estas palabras y actitudes:
la necesidad crea dependencias.

No puede haber respeto o madurez en una relación dependiente,
ya sea con Dios o con los humanos,
porque en la dependencia hay culpa.

Echo la culpa a Dios por no colaborar en las cosas que yo espero,
por no hacer los milagros que necesito,
por no hacer que ocurra lo que yo quiero.
A la gente la culpo del mismo modo.
¿Es esta actitud un sacrilegio?



Cuando la mente está sosegada, en silencio y sin apegos
el pensamiento es un hilo que se anuda a Dios.
Estar unido a Dios produce una consciencia
más allá de la materia, del tiempo, incluso del pensamiento.
Es la iluminación.

La comunicación honesta con Dios significa
presentarme como soy, como estoy.



Te esfuerzas por ser auténtico. Tu libertad está garantizada.
Has decidido conocerte, por eso estoy obligado a ayudarte.
Has plantado la semilla del coraje y eres saciado.
Inundado de luz, y aun así empequeñeces:
un punto diminuto de dicha.

Abarcas al océano en un pensamiento,
cada uno de tus pensamientos fluye vital y nuevo
renovando mentes y despertando corazones.

El fluir de la misericordia brilla en tus ojos,
a través de tus manos, a través de tu luz,
este resplandor conduce a otros a puerto seguro.
El propósito se enciende,
el mundo implora esta luz
que sana los corazones y las almas.
¿Estás preparado?

Ahora
mi visión es diferente
desborda generosidad e ignora lo mezquino.
Llego a todos sin excepción.

Ocurra lo que ocurra, o no,
permanezco en paz y confío
porque todo está bien, y es, de algún modo necesario.

Digan lo que digan, hagan lo que hagan,
intenta que no te influya.
Estate por encima de opiniones, alabanzas y calumnias
y encuentra la fuerza para seguir siendo solidario.





Me desapego y observo mi dependencia.
Veo que necesito la aprobación para avanzar,
que no me he permitido la libertad
de pensar y actuar como yo quisiera.

Observo,
no debería culpar a nadie,
porque la dificultad empieza y acaba en mí.
Los otros simplemente reflejan
lo que me niego a reconocer en mí.

No puedo esquivarme eternamente,
el espejo del tiempo refleja la realidad,
que reivindica su presencia.

Ceso de culpabilizar y acusar,
evito la tentación de caer en la desesperación,
de aislarme y justificar mis “razones”.

Ya no busco el apoyo de aquellos
que bendicen mi indignación.
Estoy dispuesto, con toda la valentía y humildad de que soy capaz,
a aceptar que ya es hora de que “yo cambie”.



Suéltate.
La naturalidad tiene fuerza.
La bondad no necesita insistir.
Naturalidad significa:
abrirse,
aceptar,
ser flexible,
estar seguro,
confiar.
No tengo que justificarme
ni convencer a nadie.

Necesito valentía y respeto para comunicarme.
Hablar con valentía y respetuosamente significa
decir lo que quiero y lo que siento
sin coartar a nadie.

A veces expreso mi opinión con valentía,
pero olvido los sentimientos de la otra persona.
Actuando así puedo avasallar.

A veces soy tímido
y no expreso mi opinión
ni digo lo que realmente quiero,
me siento reprimido.

La valentía nace de la fe en uno mismo
y el respeto, de la fe en los otros.

No dejes que nadie entre sin permiso
ni conserves pensamientos negativos,
adaptándote a ellos sólo porque están de moda o por miedo,
eso sería vivir como un pájaro que quiere ser un pez.

Cuando hay malos sentimientos o desconfianza
un mero error se percibe como una artimaña,
como una agresión premeditada, parte de una conspiración.



No presiones, convenzas, exijas,
amenaces u obligues a nadie
a ocupar un lugar para el que no está preparado,
o a hacer algo que no ha escogido.

Cualquier tipo de fuerza levanta enseguida un muro de resentimiento
que después costará mucho derruir.

La confianza puede perderse en un instante,
pero tardar años en ser reconstruida.
Cuando a una persona se le permite elegir,
lo mejor de ella brota con naturalidad.

Esgrimir hechos del pasado para demostrar que tengo razón,
recordarle a alguien su pasado,
aumenta su carga de culpa y pena,
le hace imposible
perdonarse a sí mismo y empezar de nuevo.

La razón para recordárselo es castigar
a quien no me escuchó, aceptó o valoró.
Yo no he querido olvidar
y me aseguro de que aquella persona no olvide.
¿Es así como quiero ser?



Hacerse estricto, duro, esforzado,
insistir en una manera de pensar,
en una manera de hacer
despoja de sentido.
Al ser así, sólo
sobrevivo, me defiendo o me protejo.
Esta rigidez genera agresividad
y me impide avanzar.
Esta fijación en mí, combinada con mezquindad,
produce continuas pérdidas.
¿Es éste mi estilo?



La arrogancia
aplasta a todo y a todos,
es incapaz de ser amable, porque se basa en el miedo.
Conceder espacio al otro
se interpreta como pérdida, debilidad, incluso como un insulto.
La arrogancia se siente obligada a seguir aplastando,
empujando y a precipitarse
hacia el objetivo a cualquier coste.

La confianza en sí no tiene ego,
es compasiva,
es humilde y su intención es pura.

La estrechez de miras nunca invita a colaborar.
Hay quienes piensan que tienen razón,
cuando se aprovechan de su posición para imponer sus ideas;
su ceguera coarta la confianza y la libertad de los otros
al imponer con astucia, fuerza o diplomacia
una versión sesgada de la verdad.

No está bien tratar de imponer mi razón a nadie,
hay que ser sincero con uno mismo.
Sentir placer o sensación de victoria
porque tengo la razón y los otros no,
es el mayor engaño.
¿Es así como quiero ser?

Cuando me quejo de estar controlado
soy dependiente.
Cuando me siento víctima y preocupado
por lo que otros dicen, o puedan decir de mí,
cuando busco pruebas para demostrar lo mal que me tratan,
he perdido mi libertad,
y el sentido del ser.



Ni la dificultad ni la negatividad me tientan ya
a abandonar determinadas situaciones o personas
porque las acepto
y así aprendo a crecer.
Destruyo el hábito de rechazar, profundamente arraigado,
que nutre mi infelicidad.

Planto la semilla de un pensamiento decidido,
cuando acepto la necesidad de modificar mi actitud mental.

El cambio de actitud cambia mi forma de crecer,
crezco en mi verdad y autenticidad originales;
mi ejemplo penetra en los corazones y mentes de otros,
que brillan con esperanza e inspiración, e intuyen:
“nosotros también podemos ser así”,
“nosotros también podemos hacerlo”.

Frente a un conflicto ¿qué actitud tomar?
Si cedo demasiado, tengo sentimiento de represión,
si me impongo demasiado, existe el peligro de dominar.

Intento elevarme,
y mirarlo todo desde allí.

Observar, en lugar de enmarañarme en una lucha.

Al observar, me separo,
y surge la claridad.

Los problemas tienden a desaparecer.

Desde ese ángulo comprendo
que nadie es “malo” o “bueno”.

Este desapego crea entendimiento
y compasión.

Encuentro el equilibrio,
no tomo partido,
permanezco imparcial.

Cederé sin reprimirme
y afirmaré sin dominar.



El poder espiritual es la capacidad
de realizarse
y mantenerse libre de influencias egoístas.

El poder espiritual consiste en ocuparse con naturalidad del propio yo
de manera que cualquier avance sea en beneficio propio y ajeno.

Una relación es de calidad cuando no tiene motivos ni necesidades egoístas,
las relaciones de calidad me potencian espiritualmente.

Cuando tomo conciencia de algo en profundidad,
se fortalece mi compromiso,
y presto atención a su cumplimiento.
Esta toma de conciencia impregna mi ser.

Si simulamos esa toma de conciencia, el cambio que se produce es superficial,
cualquier excusa o circunstancia
lo relega al olvido.

Deja que cada quien aprenda su lección
a su aire, a su tiempo.

Deja de ser juez y hazte amigo.

Un amigo aligera la carga,
te lanza a la novedad,
un amigo ayuda a olvidar.

A menudo la ira es una expectativa frustrada,
un intento de encontrar en otros
lo que no acabo de encontrar en mí.



La felicidad no es posible cuando estoy solo,
porque necesito sentir que pertenezco.
Cuando tomo conciencia de los demás,
comparto;
entonces la expresión de mi individualidad
es auténtica y nace la felicidad.



Si eres fuerte, das.
Si eres débil, esperas.
Si eres fuerte, cambias.
Si eres débil, te quejas.
Si eres fuerte, perdonas.
Si eres débil, guardas rencor.
Si eres fuerte, creas.
Si eres débil, dudas.
Si eres más fuerte, fluyes.
Si eres más débil, calculas.
Si eres más fuerte, cedes.
Si eres más débil, te agarrotas.
Si eres más fuerte, permites.
Si eres más débil, limitas.
Si eres más fuerte, te doblas.
Si eres más débil, te rompes.
Los más débiles de todos proclaman y anuncian.
Los más fuertes de todos calman y tranquilizan.

Dios es como la lavandera: pone en remojo el alma
en el agua templada del conocimiento,
añade el detergente de las virtudes,
luego lava,
aclara,
frota,
escurre,
seca,
y plancha.
La mente necesita especialmente la plancha,
que elimina las arrugas del pasado,
los restos,
las dudas,
el miedo,
el mirar a los otros.
La mente queda limpia y a punto para vivir espiritualmente.



Brahma Kumaris

La Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente a través de sus 9.000 delegaciones en más de 120 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales en diferentes áreas: jóvenes, mujeres, medio ambiente, desarrollo social, valores en la educación, salud y derechos humanos.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son gratuitos.

www.bkwsu.org | www.bkwsu.org/spain

Las obras pictóricas reproducidas en este libro son de Miriam Subirana Vilanova, Doctora en Bellas Artes. Autora de libros de desarrollo personal. Coordinadora nacional de Brahma Kumaris en España. Para más información:

www.miriamsubirana.com