Ver.2

Naturaleza Transitoria del Universo

Las Doce Facetas de la Realidad

GURU SHREE CHITRABHANU

Lo inmutable que subyace en lo mutable

En este curso vamos a meditar y reflexionar sobre doce diferentes facetas de la realidad. Reflexionando sobre estos aspectos, estaremos más cerca de ver la vida tal y como realmente es. Cuando nuestra mente no ve la vida tal y como es, actúa y reacciona de acuerdo a sus conceptos preconcebidos de lo que debería ser. Entonces usa toda su energía para que estos conceptos se concreten.

Cuando los conceptos se concretan, entonces la vida se vuelve rígida, como un cristal. Siempre que la vida se cristaliza, no hay flujo. Debido a la rigidez, adoptamos posiciones. Nos vamos a la lucha con el fin de sostener nuestro prejuicio. Como resultado, resultamos temporalmente felices o temporalmente infelices. Si nos miramos a nosotros mismos en esos momentos, podemos ver que hemos perdido flexibilidad. De esta manera, perdemos el contacto con el flujo de la vida.

Las doce facetas sobre las que vamos a meditar son doce pasos encaminados a obtener la experiencia de la realidad. Tienen el propósito de despertar nuestra conciencia interior. En la antigüedad, fueron llamados *bhavanas* o reflexiones. Originalmente, fueron dadas como temas de meditación a los monjes jainistas, para los iniciados que acababan de abandonar la vida mundana con la que estaban familiarizados y cuyo sabor aún estaba en sus labios. Tuvieron que abismarse ellos mismos en estas meditaciones con el fin de eliminar este sabor de su conciencia y salir de la inercia, ansiedad, distracción, estados de ánimo y deseos. Absorbiendo y rumiando el significado, pudieron llegar a penetrar en las profundidades de su propia realidad.

Ahora estos mismos *bhavanas* se ofrecen a ustedes, los estudiantes serios, los buscadores genuinos, para ayudarles a superar los recubrimientos y delirios que les impiden ver la vida tal como es. El primero y más grande obstáculo para confrontar y examinar es *trushna* o antojo. El antojo surge en tu inconsciencia cuando no ves un objeto con un pensamiento lúcido, sino más bien como un medio para satisfacer tu deseo. Entonces pones toda tu energía en obtenerlo. A veces nunca lo obtienes, y a veces lo haces. Pero en cualquier caso, llega un momento en que tienes que dejarlo. Si eres consciente cuando lo tienes en tu mano, lo observas y sonriendo para ti mismo, dices: "¿Es esta la cosa en la que he empleado tanto esfuerzo para obtenerla? ¿Por esto he gastado mi energía?

Lo que atrae y seduce desde lejos no parece lo mismo a corta distancia. Cuando te acercas, te preguntas: "¿Es esto lo mismo que vi desde lejos?" Usted puede haber notado alguna vez que cuando estás lejos de una montaña, parece tierna, redonda y suave. Cubierta por la niebla, luce como cera. Cuando estás al lado de ella, sin embargo, ves las afiladas piedras y rocas.

Por eso, con el fin de comprender la naturaleza de la realidad, tenemos que ver lo que es real sin distorsionarlo ni ocultarlo. Tenemos que eliminar todas las envolturas externas que son creadas por nuestra mente. La mente crea muchas frases bonitas y espejismos. Le gusta ocultar la realidad con envolturas brillantes. Al igual que el ciervo que se dirige hacia un espejismo de agua cuando tiene sed, nosotros también estamos en un frenesí de conseguir lo que no es más que una ilusión.

Si quieres sentir el toque refrescante de un lago en verano, tienes que quitarte la ropa. De lo contrario, no conseguirás el contacto directo con el agua fría. De la misma manera, si quieres disfrutar de la frescura de la vida, debes arrojar sus cubiertas. Palabras, conceptos, creencias, pensamientos cristalizados actúan como cubiertas. Pínchalas y verás cuan huecas e insustanciales son. Quítalas y te verás a ti mismo.

Así que a los iniciados se les enseña que son engañados por las cosas externas. Le son dadas cosas simbólicas para observar. Por ejemplo, en la oscuridad, el maestro y el estudiante pueden salir, sentarse y meditar. En temporada de monzones, hay nubes de muchos colores. A veces hay un arco iris. El maestro le puede decir al estudiante, "Mira la belleza. Disfruta de estos colores. Observa la forma de cada nube. Ponte en sintonía con la naturaleza. Olvida todo lo demás. Entonces cierra los ojos."

El estudiante se armoniza con los colores y las formas de las nubes al atardecer. Luego cierra los ojos y trae la imagen de esto a su ojo mental. Una y otra vez, abre los ojos, mira la escena cambiante de la naturaleza, cierra los ojos y medita.

Después de dos horas, ya todo está oscuro. Entonces el maestro le pregunta: "¿Qué ves?"

El estudiante responde, "No veo nada. Todo se ha ido."

Entonces el maestro le pregunta: "¿A dónde se han ido - la belleza, las formas, las nubes, los colores?".

El estudiante permanece en silencio, reflexionando. Y aún para esto, hay una respuesta. La belleza, el arco iris, se han ido y sin embargo, no se han ido. Ellos están ahí de una manera. Este es el punto de la meditación: todo sigue estando allí en el universo.

El maestro le dice al estudiante: "Nada se ha ido. Todo está ahí. Pero debido a la rotación de la tierra, ves cambios. Tu ojo físico ve que algo se ha ido.

"Ahora usa tu percepción interna. Observa que toda la galaxia se está moviendo a un ritmo ininterrumpido. El mismo Sol que estamos viendo como desapareciendo aquí está siendo visto en todo el mundo como apareciendo. Y sin embargo, es el mismo Sol. Elévate por encima del nivel de la tierra a la altura del Sol. Siempre verás el Sol. Se consciente de ese Sol en ti, hay vida inmutable en ti."

Detrás de los continuos cambios está la continuidad de lo inmutable. Los cambios por sí mismos indican la presencia eterna de lo inmutable.

Tan pronto como una hoja seca cae, una nueva hoja verde ya está brotando. Si somos conscientes, nos damos cuenta de que detrás de la pequeña hoja nueva está lo inmutable, la vida vibrante. A causa de esa vida, una forma se cae y otra emerge. Y el alma de la vieja hoja a pasado ya a una nueva forma, una con más equipamiento sensorial con la que percibir el mundo en una nueva, más sensible manera.

Comenzamos a ver que toda vida anhela moverse a reinos más elevados de conciencia. Por eso, el cambio es inevitable. El cambio es lo que permite que lo inmutable se revele a si mismo como eternamente fresco. Sin eso, no hay crecimiento, no hay renovación.

Cuando nos convencemos de que el cambio es para el crecimiento y el crecimiento es para que nos volvamos consientes de nuestra divinidad interior, estaremos inspirados para ser libres, libres de la tendencia a aferrarnos a las cosas familiares. Estaremos ansiosos por liberarnos a nosotros mismos del miedo al cambio.

Cuando esta verdad se hunde en nuestra conciencia, se abre una nueva puerta. Dejamos de ver de una manera rígida. Las palabras " Ido", "desaparecer", "desvanecer", "muerte" son vistas como lo que son, como palabras vacías o engañosas, basadas exclusivamente en la percepción visual, no en nuestra visión interior. Así que lo que aparece como "muerte" para uno es " nacimiento" para otro, ambas son dos olas del mismo mar, la vida.

Así que el profesor explica al estudiante, "Los cambios son los causantes de que seamos conscientes de lo inmutable y lo inmutable es la causa de todos los cambios que tienen lugar. Hasta alcanzar "excelente", pasamos a través de "bueno" y "mejor". Todas las formas cambian con el fin de llevar a cabo una mejor y mejor forma. Finalmente, llegamos a refinarnos tanto como para ser capaz de experimentar el esplendor de nuestra realidad interior, el gozo permanente de nuestro ser. Así, a medida que crezcas, cultiva esta conciencia de que en el amanecer se oculta la puesta de Sol y en la puesta de Sol se oculta el amanecer. Aparecer y desaparecer son el accionar de la vida. Ambos son manifestaciones de lo inmutable.

La reflexión sobre este primer punto de la meditación se llama *anitya* que significa transitoria, siempre cambiante y *nitya* que significa permanente, inmutable. Para la mente, conocer la naturaleza siempre cambiante de *anitya* es aterrador. ¿Por qué? Debido a que la mente tiende a tomar lo que es temporal y creer que va a durar para siempre. La mente se aferra a lo que ha creado, cosas, objetos, ideas, relaciones, posiciones. Es por eso que no está dispuesta a renunciar a ellos cuando llega el momento. La mente dice así, "Se va a quedar conmigo. Es mío ahora". Pero la naturaleza de la naturaleza le responde, "Nada es tuyo y nada es mío".

Si se vuelve tuyo, perderá su naturaleza. Perderá su capacidad para cambiar. Si pierde su naturaleza de cambio, perderá su frescura de vida. Se volverá estancado. Si permanece siempre el verano, anhelarás el invierno. Si el calor se mantiene permanentemente elevado, no podrás soportarlo. De la misma manera, cuando el invierno llega a ser demasiado prolongado, sueñas con el verano. Los cambios hacen todo nuevo y fresco.

Tenemos que reducar nuestra mente. De lo contrario, tiende al apego, creando así la tristeza. Cuando las cosas o personas se separan de nosotros, nuestra mente no está preparada para aceptarlo. Aferrándose, la mente mata el espíritu de la relación. La gente acepta esta verdad más fácilmente para los demás que para sí mismos.

Observe lo que sucede cuando la mente no está apegada. Una vez un empleado en una fábrica recibió un telegrama diciéndole que su madre había muerto. Quería tomar una semana de permiso para ir a su ciudad natal para consolar a sus familiares y ser consolado por ellos. Cuando fue al propietario de la fábrica para pedir permiso para irse, el propietario estaba afuera almorzando. Así que el empleado dejó su telegrama en el escritorio del dueño, volvió a su trabajo, y esperó.

Sucedió que la madre del dueño de la fábrica estaba enferma, y cuando él regresó a su escritorio, sin leer el nombre en el telegrama, no vio más que las palabras, "Tu madre expiró." Inmediatamente se puso triste y deprimido. Inclinó la cabeza sobre la mesa y comenzó a llorar.

Cuando el empleado regresó, vio de inmediato que su telegrama había causado un malentendido. Quería aclararlo, por lo que, explicó, "Señor, por favor, vine a pedir una licencia porque mi madre a fallecido. "El propietario levantó la vista y dijo: "¿Tu madre también ha fallecido?" "No, señor", el empleado explicó: "Puse el telegrama en su escritorio cuando usted no estaba aquí. Es mi madre quien ha muerto, no la suya."

¿Es su madre, no la mía? "El propietario se levantó de un salto, y en cuestión de segundos estaba ligero y feliz de nuevo. Toda su actitud cambió completamente.

"Sí, señor", continuó el empleado. "Por favor, permítame que me vaya para ver a mis familiares."

Ahora, de repente, el dueño comenzó a predicar y a moralizar porque no era su madre. Él dijo: "¿Por qué quieres perder el tiempo yendo allí? Ella se ha ido, y todo en el mundo nos deja más tarde o más temprano. ¿Por qué estás tan infeliz?".

Observa cómo la mente puede enseñar verdades hermosas a los demás cuando no está ligada por el apego. Cuando tejes un hilo alrededor de algo, quedas a su vez atrapado. Esta es la forma en que la mente actúa. Incluso la cosa más pequeña que se rompe, cambia o desaparece puede hacer que pierdas tu equilibrio de ánimo. ¿Por qué? Porque sobre esa cosa has colocado un sello y la has etiquetado como "mío".

Ahora, si no te tejes un hilo alrededor de las cosas que no están relacionadas contigo, y si sabes cómo ser sabio para los demás, ¿por qué no entrenar tu propia mente para no aferrarte y ser posesivo? ¿Por qué no te tomas una pérdida en tu vida tan ligeramente como te gustaría que otros la tomen cuando les pasa a ellos? ¿Por qué hay dos leyes, una para ti y otra para los demás?

Cuando tienes un dolor de muelas, sientes como si hubiera un terremoto en tu cabeza. Pero cuando se produce un terremoto real, te limitarás a comentar: "Esa es la ley de la naturaleza." ¿Por qué no sientes ningún efecto? Debido tu énfasis en el "yo" y "mi", has perdido la conexión con la vida en general. Has puesto toda tu energía en tu propia necesidad, codicia y apego. Has colocado importancia sólo en preservar el capullo que has construido en torno a ti mismo.

Debido al capullo, te vuelves triste, deprimido, enojado. La más leve palabra, gesto o insulto pueden enojarte por el resto del día. Sin embargo, en tu dureza, puedes insultar a los demás y no recordarlo ¿Por qué? Debido a que no hay ninguna conexión con lo universal. Todo está centrado egoístamente en la mente, y esa mente no es permanente. Está cambiando constantemente.

Entonces el maestro le dice al monje, "Medita en *nitya* y *anitya*. Encuentra lo que es mutable y lo que es inmutable. Separa el grano de la paja. Ahora que están mezclados entre sí debes aventar. Aprende cómo separar la cáscara del grano auténtico. Entonces serás capaz de saber lo que es eterno y lo que es temporal".

Este proceso de aventamiento es un proceso interior. Para eso tienes que llegar al centro de ti mismo. Primero date cuenta y acepta el carácter transitorio de las formas. Entonces experimentarás la naturaleza de la naturaleza, lo inmutable detrás de lo eternamente mutando.

Este aventamiento te hace selectivo en tu palabra, en tu expresión, en tus relaciones. La falsedad desaparece. No exclamarás "Voy a morir por ti!" Es fácil usar tales palabras, y sin embargo, nadie se muere por nadie. Sólo se hace creer. La gente muere por su propio apego, no por otra persona.

Antes de usar una palabra, siente la palabra. Saborea la palabra. Así como una persona que oye la palabra "mango" experimenta el sabor y el deseo de mango en su mente, obtén la sensación real de la palabra, en tu ser. Cuando realmente experimentas la verdad de esto, entonces cada palabra viene directamente de tu experiencia. No estás apurado en ser ingenioso con las palabras.

Ha habido grandes poetas y escritores que no escribieron mucho, pero cuando escribieron experimentaron un sentimiento profundo. Sintieron lo que estaban exteriorizando. Sea lo que sea que ellos escribieron surgió desde lo más profundo. Y lo que viene de lo más profundo se vuelve inmortal. Tales palabras tienen el toque de la inmortalidad.

Ahora avanzaremos más profundamente en la auto-investigación. Mediante el aventamiento de la paja del grano, mediante la revelación de la autenticidad de nuestro sentir con cada palabra, llegamos a lo que llamamos "Yo" ¿Quién es este "Yo"? ¿Es un "Yo" temporal que está ahí por unos ochenta a noventa años? Cuando el cuerpo deja de funcionar, ¿hacia dónde va? ¿Se ha adentrado en las tinieblas o tiene algún significado más profundo de inmortalidad?

La mayoría de la gente no sabe lo que es este "Yo" a pesar de que lo ponen en mayúsculas. Cuando decimos: "Quiero verte y hablar contigo", ¿A quién nos referimos? ¿Queremos decir "Yo" el cuerpo, los sentidos? ¿Estamos diciendo, "Mis sentidos quieren verte"?

¿Existe sólo el cuerpo? ¿O hay algo más allá? Después de todo, cuando el médico considera que una persona está muerta, el cuerpo sigue ahí, los órganos de los sentidos siguen ahí. Pero lo consciente, la energía sensible que era capaz de sentir ya no está morando en ese cuerpo. Todo lo que podías haber pensado que era el "yo" sigue estando allí. Entonces, ¿Qué se ha ido? Hace un minuto, había esperanza. Ahora el médico dice: "No hay esperanza." ¿Qué ha cambiado? ¿Hay otro "Yo" que no sea el "Yo" del cuerpo y de los sentidos que se han ido del cuerpo?

Ve directamente a ti mismo y pregúntate: "¿Qué es lo que se ha ido ¿Qué quiero decir con "Te Amo"?¿ Es al cuerpo?".

Si es así, entonces ¿por qué lo ponemos en un ataúd? ¿Por qué no lo conservamos? Con productos químicos podemos preservar el cuerpo, pero no queremos conservarlo. ¿Por qué no tenemos el mismo sentimiento de comunicación y de perspectiva estética, el mismo sentimiento de amor y éxtasis hacia un cuerpo al cual le falta el verdadero "Yo"?

¿Qué es lo falta y donde se ha ido? Ese "algo" no ha dejado de existir. Si fuera así, entonces el mundo sería nada más que cambio constante, in-permanencia.

Pero ahí está lo permanente; la esencia permanece. Sólo en un momento en particular, para una persona especial, ya no parece existir. Parece como si el atardecer con su belleza y su brillo hubiera desaparecido. Y sin embargo, sabemos que no se ha ido para siempre. El atardecer está en algún lugar, en alguna forma nueva.

Si usted toma un avión que viaja a dos mil millas por hora, puedes mantenerte en el resplandor del Sol. Puedes continuar en él y ver que no se ha ido a ninguna parte. Reteniéndolo, serás capaz de ir más allá de la oscuridad, más allá incluso que el Sol.

Nosotros decimos que el Sol sale y se pone, pero sabemos que el Sol no hace ninguna de las dos cosas. El movimiento de la tierra es lo que nos da la ilusión de la salida y puesta del Sol. Las palabras que usamos no son precisas. De la misma manera, en realidad, no podemos decir que el "Yo" desaparece. Tan pronto como parece que se ha ido, ya ha tomado otra forma, otro brillo, otro color. Cuando alguien está llorando por la pérdida de alguien, iya ese alguien está haciendo feliz a otra persona! En alguna casa, la felicidad burbujea, alguien se da cuenta, "¡Oh, estoy embarazada!"

¿Qué se ha ido? ¿Qué ha venido? Sólo las formas, los atuendos, las casas. No este "Yo". Este "Yo" se está moviendo eternamente desde un tiempo sin comienzo, cada vez más consciente de su realidad a través de la evolución de la forma. Todo el universo es un medio para alcanzar la libertad definitiva.

Cuando alguien ya no está contigo, recuerda la relación, la comunicación que tenías. Aceptar con solemnidad y comprensión es diferente de resistir con depresión y tristeza. Aceptar con calma y hondo sentimiento no es lo mismo que llorar, cayendo en un profundo duelo perdiendo el interés en la vida. La gente llora y se hunde hasta el fondo debido a la dependencia. Había una muleta para apoyarse, y ahora esa muleta se ha ido. Las personas lloran no la persona sino la muleta. ¿Dónde pueden inclinarse ahora?

No es tan fácil cambiar los patrones de pensamiento. Vivimos en un mundo de conceptos, creencias y tabúes. Estas son las paredes y cubiertas que nos impiden ver y experimentar el verdadero "Yo" de nosotros mismos y de los demás.

Hay un bello ejemplo de un joven monje llamado Upagupta. Era de noche durante la temporada de lluvias, y el camino en el bosque estaba cubierto con un manto de oscuridad. Upagupta encontró su camino a un cierto árbol y se sentó a meditar.

Sucedió entonces que una famosa bailarina estaba atravesando el mismo bosque para encontrarse con su amado. La oscuridad era tan densa que no podía ver a dónde iba. Ella todavía estaba tratando de sentir el sendero bajo sus pies cuando se topó con Upagupta.

Oh! ", Exclamó." ¿Quién es este ser humano? "

En ese momento hubo un destello de relámpago. En ese destello vio a la persona con la que había tropezado accidentalmente.

"Que persona tan hermosa está sentada ahí", pensó. "Que tranquilo y sereno es. Su hermoso rostro y el cuerpo parecían como si estuvieran tallados en mármol puro. Oh, si consigo este hombre, ¡Será el paraíso en la tierra!"

Estaba orgullosa de su belleza. Ella era la más famosa bailarina de su tiempo y los hombres se congregaban a sus pies. Dijo: "Usted es tan calmado. Tiene usted un resplandor tal. Por favor, ven conmigo".

Como él no respondió, ella lo sacudió y dijo: "¿En qué estás meditando? ¡Mira quien soy!" Upagupta reconoció la bailarina. "Yo sé quién eres. Pero aunque sé que me amas, este no es el momento. Sigue por tu camino. Te veré algún día."

La bailarina pensó "Ha dicho que sabe que lo amo. Entonces, ¿Por qué demorarlo?"

Así que ella le habló de nuevo. "¿Cuál es la razón para postergarlo? Después será demasiado tarde. Este es el momento preciso."

Él respondió: "Lo sé, pero el momento adecuado no ha llegado de la manera correcta. Te prometo que nos encontraremos. Y recuerda, como amas, yo amo también. Cuando sea el momento adecuado, vendré. "

La bailarina pensó que no estaba en su sano juicio. Y siguió a donde iba.

La juventud es como un relámpago, como una sombra, al igual que el flujo de agua, siempre en movimiento, tan rápido. Diez años pasaron. La bailarina había abusado de su energía de la juventud y ahora estaba agotada. No había cuidado de su cuerpo y ahora estaba sufriendo de una enfermedad de la piel. Ella estaba temblando de fiebre y había ampollas en su piel. Nadie siquiera la miraba, y el rey la llevó fuera de la ciudad. Ella se vio obligada a ir a un pueblo abandonado y vivir en una pequeña choza. Allí estaba ella desahuciada, llorando y sola.

Era el momento oportuno y un hombre vino a verla allí. Tomo la cabeza de ella y la puso en su regazo. Estaba temblando por la fiebre mientras él aplicaba medicamento a sus llagas, la boca y la cabeza.

"¿Quién eres tú?" murmuró.

"Soy Upagupta. ¿Te acuerdas? Te hice una promesa. Te amo. He venido a cuidar de ti."

"Ahora no tengo nada que ofrecerte", gimió.

"No," le dijo, "en aquel momento tenías algo que ofrecer, que era transitorio, algo que por ti misma no podías mantener. Ahora tienes algo real que ofrecer. Me encanta lo que no se va a ir. Nuestra relación es para eso. Es la relación del alma.

Las lágrimas comenzaron a rodar por las mejillas de la bailarina. Ella empezó a sollozar. Toda la ignorancia fue lavada por sus lágrimas. Upagupta cuidó mucho de ella.

"Ahora", le dijo, "vamos a trascender el pequeño "Yo" y ayudar a los demás a tomar consciencia del verdadero "Yo"

Pronto, la bailarina se recuperó, y cuando ella se volvió saludable y fuerte, renunció a su antigua vida y se convirtió en una estudiante de Upagupta. Pasó el resto de sus días en paz meditando y compartiendo sus conocimientos con los demás.

Cuando no somos conscientes del "Yo" real en nosotros, estamos continuamente enfrascados en tratar de mantener el "Yo" irreal intacto. El "Yo" artificial es el creado por la sociedad, las emociones y necesidades. Es lo que llamamos el cuerpo "Yo", el nombre "Yo", la forma "Yo". "Cada vez que sentimos algún peligro para este "Yo" superficial nos molestamos, enojamos y deprimimos. Tenemos una sensación de miedo. Estamos dispuestos a hacer cualquier cosa para proteger a este "Yo" que no puede ser protegido.

La naturaleza intrínseca del "Yo" superficial es cambiar. Es por eso que hay miedo. Algo en nosotros sabe que este "Yo" no tiene la cualidad de la permanencia. Si nos identificamos totalmente con el siempre cambiante "Yo", no tendremos esa valentía que viene de saber lo que en nosotros es inmutable.

Lo que necesitamos es esa intrepidez. Esta solo puede desarrollarse en nosotros cuando conocemos el verdadero "Yo" y su permanencia, cuando sabemos la diferencia entre *nitya* y *anitya*. Al conocer el "Yo", que es real, estamos seguros de va a permanecer. Una vez que sabemos que no va a ir a ninguna parte, no hacemos ningún esfuerzo por conservarlo.

Es como la diferencia entre una vela y una lámpara eléctrica cuando uno se para junto a la ventana. Cerca de la ventana la vela siempre está oscilando con el viento, por lo que pones una cubierta protectora sobre ella. Así es con el "Yo" irreal, que estamos constantemente tratando de proteger, aunque no puede ser preservado permanente. Pero si tienes una lámpara eléctrica, no tendrás necesidad de protegerla. No tendrás miedo de que se apague. El viento no puede extinguirla. El verdadero "Yo" es así, seguro en todas las circunstancias.

¿De dónde viene este "Yo" superficial? Es creado, construido por karmas, costumbres, creencias. Se trata de un "Yo" social, Debido una programación geográfica, fisiológica y emocional diferente, crea barreras entre las personas. Tu "Yo" irreal no es el mismo que el de otra persona porque lo que es importante para su nación, su raza o su sociedad no es importante para las tuyas. Así que nuestras estructuras mentales y emocionales son relativas. Y lo que es relativo no puede llegar a ser permanente.

Es por eso que los sabios no tratan de imponer sus valores a los demás. Ellos ven las cosas como son. Ellos saben la diferencia entre el "Yo" social y el "Yo" real. Son conscientes de que el "Yo" temporal es un producto del condicionamiento y valores de su sociedad. Yendo más allá, ven algo trascendente. El "Yo" trascendente no tiene limitaciones locales o geográficas. No tiene miedo de perder. Ese "Yo" es nitya, eternamente existente, inmortal. Ese "Yo" está en ti. Ese "Yo" está en mí. Ese "Yo" está en todo el mundo.

Tus relaciones deben empezar por ti mismo. Primero conoce ese "Yo" que hay en ti, y entonces lo verás en todo el mundo. Si no puedes ver en ti el verdadero "Yo", no serás capaz de verlo en nadie.

Tomarte tiempo para conocerlo no quiere decir que seas egoísta. Significa que estás experimentando primero con la verdad en ti mismo. Entonces serás capaz de compartirla con otros. Antes de darle algo caliente a alguien, ¿No lo pruebas primero en tu propia piel? De la misma manera, antes de dar esta verdad a alguien, primero experiméntala en ti mismo.

Entonces a la luz de esta meditación, mira tu propia realidad. Deshazte de las cubiertas externas y mira la substancia en tu interior. Observa que hasta ahora has hecho una caja alrededor de ti mismo. Ahora quieres saber lo que realmente está en su interior. Si no vas a tu realidad, toda tu vida será nada más que pretensión y fantasía. Viviendo en la fantasía, no serás capaz de dar el último paso de la evolución. Así que si quieres ir más allá, se genuino. Ve más allá de las palabras y llega a la verdad de la experiencia.

Observa que aunque "Yo" parece cambiar con el cambio, en realidad es inmutable. Cuando las personas se aparten de ti o tú te apartes de ellas, obsérvalo con el conocimiento de que algo en ambos permanecerá, algo en ti se reunirá de nuevo. A medida que la comprensión se profundiza, las relaciones se vuelven profundas. Son no sólo del cuerpo, sino que están perfumadas con la esencia.

De lo contrario, la vida está llena de tanto miedo y ansiedad que es insoportable. Pero si sabes que la esencia nunca se pierde, aun cuando sientas tristeza por la partida de un ser querido, puedes volver a tu trabajo, continuar con tu rutina, y la experiencia de vivir plenamente. Aunque hay una aparente desaparición, esta desaparición es para aparecer en algún otro lugar. Para ir allí, tienes que irte de aquí. En perfecta relación un compañero va por delante del otro. El otro lo sigue más adelante. La despedida es temporal. Se reúnen de nuevo. Lo inmutable indica lo que no puede morir, porque nunca nació, sino que es la vida misma de la vida.

Meditando de esta manera, desarrollamos un sentido de discriminación y una gran visión. Las pequeñas cosas que solían desencadenar nuestras adicciones ya no nos molestan. No habrá necesidad de utilizar tanta energía en cosas temporales. Llegamos a ser generosos con los defectos de los demás. Empezamos a experimentas un profundo sentimiento de unidad con toda la vida, y no vamos a llorar pore la leche derramada de la transitoriedad. Con nuestra visión interior, vemos lo que continuamente está pulsando en todo, y nos regocijamos.

SEMILLAS DE PENSAMIENTO PARA LA MEDITACIÓN

Si acepto en vez que negar la naturaleza transitoria de todas las formas, entonces puedo ir más profundo y darme cuenta de que hay vida inmutable detrás de lo eternamente cambiante.

Cambiar es crecer, y el crecer es cambiar. Ambos son por ayudarnos a tomar conciencia de nuestra divinidad interior y para inspirarnos a para pasar a una vida superior.

Déjame parar de intentar conservar el capullo temporal que he construido a mí alrededor para que pueda conectarme con la inmensidad de la vida.

Algo en nosotros permanecerá. Eso que amo. Es la relación de alma a alma.

Aparecer y desaparecer son el juego de la vida. Ambos son dos olas del mismo océano. Ambos están allí para revelar la realidad de una manera nueva y fresca.

