



## VIVIENDO EN ARMONÍA Y PAZ

### Dos palabras hermosas

Estas son dos palabras hermosas, armonía y paz. Nada es imposible en la vida, pero hacer las cosas posibles es un gran trabajo y para eso hemos nacido. La grandeza de nuestra vida no está en cómo somos ni en cómo estamos viviendo, sino que en lo que estemos haciendo posible. Y en nuestra vida, ¿qué es lo que tenemos que hacer posible? ¿Qué es lo que quieres hacer posible? ¿Una vida con armonía y paz?

¿Han visto algún océano, algún mar, sin olas? Así como el océano no existe sin olas, la vida no existe sin subidas y bajadas; bueno, malo, bueno, malo. En las profundidades el mar existe sin olas, pero en la superficie es diferente. En el nivel superficial de la vida, la paz y armonía existen, pero para notarlas tienes que hacer un gran esfuerzo, aunque la paz y la armonía estén siempre allí.

### Nuestro lugar de nacimiento

Esta tierra, este universo, están creciendo, haciéndose más hermosos cada día. ¿Y qué los está haciendo más hermosos? La fuerza de la armonía, que está en todas partes. ¿Sabes cuál es la fuente de la existencia y de este planeta, de dónde venimos, de dónde nació nuestra vida? ¿Dónde está la casa de nuestra vida? El silencio y la paz son nuestro lugar de nacimiento. El lugar de nacimiento de nuestra vida es la paz. ¿Dónde vive nuestra alma? Ese lugar está hecho de paz y silencio, y la armonía es la base. Donde no hay armonía no hay vida. Donde no hay paz, no hay existencia. Donde no hay armonía, no hay paz, hay sólo ruido, multitud y subidas y bajadas.

En la vida tenemos el problema de vivir en armonía y paz. Pero este problema no existe para ninguna otra criatura. Los animales viven en completa armonía y paz. Los árboles, las plantas, lo que sea que estés mirando alrededor, existe en completa paz y armonía. Únicamente este ser humano tiene procesos diferentes, un trabajo diferente. La naturaleza está haciendo un experimento con esta vida humana, hacer de este ser humano un ser divino. La naturaleza nos está preparando para ser dioses.

### El proceso siempre es duro

Cuando estás preparando algo, cocinando una comida, lo haces paso a paso. Cortas los vegetales, los mezclas, los pones en el fuego, agregas agua y entonces estarán listos. Hay un proceso, un sistema en lo que sea que hagas. El proceso es siempre duro, los vegetales lloran cuando los cortas o los pones en el fuego, todos son seres vivos. No puedes encontrar armonía y paz en él. Pero la armonía y la paz están en que ese vegetal sabe que está en buenas manos y que su vida se realizará, que sea quien sea que lo esté cortando tiene muy buenas manos, hará que su vida se haga útil.

### Vive con claridad

También en nuestra vida, la naturaleza nos está preparando para hacernos Dios, para hacernos divinos. Entonces lo que sea que nos esté pasando, todo eso es parte del proceso, y éste será diferente para cada uno. Nunca llores ni te quejes. Nunca digas: “No, no me cocines”. La alegría de la vida, la armonía, la paz, están con la claridad. Existe, vive, con claridad. Nunca permitas que la dualidad te use.

La vida es un juego y para jugarlo se necesitan algunas claridades. Cada movimiento de la vida es un pequeño viaje de nuestra vida. Y para cada viaje, aún para el más pequeño, debes saber dónde quieres ir, necesitas tener claridades. ¿Dónde vas, dónde quieres ir, cómo irás, qué camino vas a tomar? Cada segundo cada movimiento de la vida es un pequeño viaje. Y si quieres tener paz y armonía siempre contigo, no vivas en dualidad.

### Mínimo de claridades

Un mínimo de cuatro claridades son necesarias. Nuestros movimientos tienen muchas fuentes. A veces tu cuerpo quiere moverte, porque el cuerpo tiene su propia naturaleza y es una parte muy importante de nuestra vida. Eres mucho más que este cuerpo, que fue dado a tu alma para realizar este viaje. En este laboratorio de la vida la naturaleza está preparando un Dios, Dios está en el interior, aguardando para salir. Pero este cuerpo tiene su propia naturaleza y conciencia y quiere moverte con ellas. Por eso no entregues tu vida a tu conciencia física, a tu cuerpo, hasta que no tengas la claridad de hacia dónde el cuerpo quiere llevarte. Hay 360 direcciones y no todas son muy alegres, algunas son terribles, otras son muy hermosas, hacia el infierno o hacia el paraíso. Si no diriges tus movimientos, si no vives con claridad en los



movimientos de la vida, entonces la vida puede darte esas experiencias que no quieres. Si tu cuerpo no está claro, entonces algo que no deseas vendrá y un proceso difícil va a comenzar.

Los movimientos de la vida nacen también del ser mental, la mente siempre quiere moverte con muchas ideas, atracciones, medidas y cálculos, ella quiere usar tu vida. Cuando tu mente quiera moverte, entrégale tu vida pero con claridad. Dónde, cómo y para qué quiere llevarte y por cuales caminos. Si queremos algo, con nuestra conciencia tenemos el poder de separarnos y observar y entonces nuestra inteligencia, nuestro poder de darnos cuenta y de vigilar, comenzarán a guiarnos y a darnos varias clases de sugerencias. Si algo es bueno, podemos decidirnos por eso; si no es favorable podemos rehusarnos, podemos separarnos. Y al separarnos, evitamos las posibilidades. Porque cuando no podemos evitarlas, tendremos que enfrentarlas.

Nuestro ser vital, donde tenemos nuestras emociones y sentimientos, también quiere movernos con sus impulsos, con sus ideas, con sus atracciones.

Si quieres paz y armonía en tu vida, lo primero que necesitas es claridad de estos tres instrumentos, claridad mental, emocional y física. Estas claridades no son muy saludables pero son mejores que la dualidad. No son una fuente muy inteligente, ni su claridad es muy elevada. Si te estás moviendo con una claridad mental, emocional o física, por lo menos no vas a sufrir mucho. La claridad está allí, pero uno está completamente ciego, con muy poca luz.

Si quieres armonía, paz y gozo permanentes, entonces necesitas otra claridad, una claridad que viene de tu comprensión más elevada de la vida, una claridad de conciencia que es la fuente que puede dirigir todos los movimientos de tu vida en la dirección correcta. Y una vez que esto suceda, la vida será siempre en armonía y paz.

### **Vivimos en la superficie**

El mar tiene olas en su nivel superficial. Nuestra vida también está en un nivel superficial. Vivimos en el nivel superficial de la mente, las emociones y el cuerpo. En la vida normal y ordinaria que estamos viviendo, existen sólo reacciones. Estamos simplemente reaccionando y expresándonos. Estas reacciones vienen por un contacto superficial, la vida normal es un reaccionar a los contactos. Tan pronto como tu mente, emociones o cuerpo entran en contacto con la superficie, tú reaccionas. Lo haces cuando tus ojos ven algo, cuando escuchas, cuando sientes.

### La verdad está en la profundidad

Las reacciones son algo hermoso porque nos estamos expresando a través de ellas. Exprésate siempre. Cuando lo hagas desde la superficie será con olas, ruido, multitud, accidentes, toda clase de subidas bajadas, sin paz ni armonía. Pero tú no quieres eso, entonces, ¿qué tienes que hacer para no reaccionar desde la superficie? Ir un poco más profundo en el mar. La ola está solamente en el nivel superficial. Un par de metros más abajo el mar es muy diferente, más calmo, más tranquilo, con más paz. Un poco más profundo es aún más hermoso. Hay muy poca verdad sobre el mar en la superficie. El máximo de verdad está abajo.

Esta vida superficial que estamos viviendo, con nuestra mente, sentidos, cuerpo y emociones, contiene una verdad muy pequeña de nuestra vida. Si quieres realizar la verdad más elevada, entonces tienes que aprender a no existir en la superficie sino en la profundidad. Siempre recuerda que si quieres que tu mente no sea ruidosa, que no te confunda, tienes que dejar de vivir en la superficie. En las profundidades de la mente, ella es más clara, con más paz. En el nivel superficial de la mente, el cuerpo y las emociones, la vida es diferente que en la profundidad. Allí es más vasta y mejor. Estamos viviendo en este mundo que hemos diseñado, solamente desde la superficie, reaccionando desde allí, esperando desde allí. Pero no vivas en la superficie, hazlo desde la profundidad.

Por lo tanto necesitamos aprender a vivir desde la profundidad, más desde el interior que del exterior. El mar es perfecto en la profundidad. De un modo similar la armonía y la paz están en nosotros, pero para descubrirlas y vivir en ellas hay que hacer un poco de trabajo duro. Tienes que usar tu conciencia, tu naturaleza humana, tu instinto divino que está en tu interior. Para vivir en la superficie no necesitas hacer ningún esfuerzo, es espontáneo, automático. Pero para hacerlo en la profundidad tienes que comprender qué es la vida, por lo menos debes tener claridad acerca de la vida. Tú vives de acuerdo a tu propia definición de la vida, pero la vida es mucho más que eso.

Todos los días haz este yoga: escribe la definición de tu vida. Si sabes quien eres, podrás comprenderte mejor y vivir mejor. Y todos los días revísala, tal vez puedas cambiarla. Revísala y lentamente comenzarás a cambiarla y ella se hará más clara y mejor y te ayudará a existir en esta vida.

Donde hay armonía está todo, habrá amor y felicidad y solo crecerán flores. Cuando hay armonía no necesitas hacer ningún esfuerzo por nada, no necesitas nada más, todas las

posibilidades mejores y más elevadas estarán allí automáticamente. Cuando no hay armonía llegarán únicamente las posibilidades no deseadas.

### Un paso atrás

Para hacer crecer la armonía y la paz hay muchos caminos, el yoga es uno muy hermoso, la meditación ayuda. Puedo enseñarles un ejercicio simple que les ayudará, que los protegerá de las reacciones superficiales y que los llevará hacia la profundidad interior.

La vida quiere moverte a través de tus impulsos, tus ideas, tus emociones. Cuando alguna emoción mental, física, quiera moverte, espera un segundo, da un paso atrás. No te entregues inmediatamente, da un paso atrás y luego decide. No dejes de reaccionar, reacciona siempre, pero primero da un paso atrás y entonces reacciona. Da un paso atrás y entonces entrega tu vida. Un paso atrás es suficiente para ir hasta las profundidades de la vida. Un paso atrás, dos pasos, tres, tú verás cuántos necesitas de acuerdo con tu naturaleza. Este paso atrás te ayudará a protegerte de muchas cosas, te conectará con tu mejor conciencia, estarás con tu ser. Un paso atrás significa que estás en el presente. Y cuando estás contigo en el presente, estás consciente y estás en tu vida y ella te protegerá siempre.

### Relación con las fuerzas

No estamos presentes en nuestras vidas, estamos siempre ausentes en el pasado o en el futuro y por eso suceden los accidentes o cualquier otra cosa no deseada. Este pasado y este futuro que no existen nos dejan ciegos y la armonía y la paz se perturban. La paz y la armonía son seres vivientes, así como nosotros somos seres, ellas son fuerzas. Están siempre alrededor, existen en todas partes. Si quieres paz y armonía, ¿qué tienes que hacer? Debes establecer un contacto, una relación con ellas. Así como en el mundo estableces una relación con personas, tienes que aprender a establecer una con las fuerzas. La paz es un ser viviente. La Madre dijo una vez que si quieres paz, dile tres veces: “¡Oh paz, ven!, ¡Oh paz, ven!, ¡Oh paz, ven!” con todo tu corazón, como llamas a tus amigos. De la misma forma, con total fe y confianza, llámalas. “Oh paz, oh armonía, vengan, vengan!” Y ellas vendrán a ti. Experimentalo hoy. Cada vez que te sientas confuso, inquieto, llámalas tres, cuatro, cinco veces y ellas vendrán a ti, porque existen para ti y quieren manifestarse. Están buscando al que las llama, para que se transforme en un instrumento y manifestarse a través de él. Si no lo hacen, no se cumple su

propósito. Todas las fuerzas, buenas o malas, quieren manifestarse, y nosotros somos los mejores canales para ellas, la vida es el mejor canal.

Si lentamente vas haciendo crecer tu conciencia, tu comprensión de la vida y te vas dando cuenta de tus posibilidades, de tus actitudes, podrás usar el poder de tu potencial para establecer una relación muy buena con todas las fuerzas. Mantén siempre uno o dos minutos de encuentro amistoso con aquella fuerza que desees establecer una relación y entonces cuando la llares, siempre vendrá a ayudarte. Siempre que quieras paz llama a la paz que venga y ella estará allí contigo. Este es un camino muy fácil, muy directo.

### **Otro camino es sintonizarte**

Otro camino es sintonizarte. Si no estás sintiendo paz ni armonía, lo que sucede es que estás sintonizando mal. Hay sintonía mental, emocional y física y tenemos el poder de sintonizarnos. Tenemos muchas actitudes, muchas naturalezas, que están siempre alterando nuestra sintonía. Decimos que si no estamos viviendo en paz y armonía es por la culpa de otro, pero lo decimos por nuestra propia falta de conciencia, de comprensión, de claridad, de conocimiento de la vida. Por nuestra propia falta de algo, no podemos echarle la culpa a otro. La falta es nuestra y tenemos que repararla. Por mi propia ignorancia estoy viviendo desintonizado y con mi propia conciencia tengo que sintonizarme. Pero no hay escuela ni lugar en este sistema del mundo que pueda enseñarte a sintonizar tu vida. El único conocimiento capaz de hacerlo es el conocimiento de uno mismo.

### **Conocimiento del mundo exterior**

El conocimiento viene de dos fuentes. Una es el mundo exterior que hemos diseñado, escuelas, universidades, padres, tradiciones, culturas, religiones. Este conocimiento del mundo exterior a veces altera tu sintonía, sólo sirve para llenar las necesidades de la vida. Es muy importante, muy bueno, pero con él solamente podemos crear necesidades y llenarlas, y la vida es sin sintonía, sin paz, sin armonía. Ni todo el mundo, ni todas las cosas pueden darte lo que realmente necesitas en la vida. La paz y la armonía no vienen de las cosas. Es por eso que cuantas más cosas tienes, menos paz y armonía encuentras.

### **Conocimiento que trae la vida**

Pero hay otra fuente de conocimiento que te puede enseñar a sintonizarte. Nuestra vida es una escuela excelente. Cada experiencia de la vida es una gota de conocimiento y este conocimiento que viene de las experiencias es conocimiento de uno mismo. Y cuando comiences a usarlo, este conocimiento de ti mismo se transformará en conocimiento viviente y tu vida estará siempre sintonizada. Nunca lo ignores, nunca lo almacenes, nunca lo dejes sin usar. Usa siempre todo el conocimiento que viene de tus propias experiencias. Esto te sintonizará y te mantendrá siempre en paz y armonía.

### **Usa el conocimiento que traen las experiencias**

Cuando no estés en paz o cuando no tengas armonía, revisa inmediatamente si estás usando el conocimiento de tus experiencias. En lugar de quejarte y pensar que la culpa es de otro, date cuenta que el error es tuyo por no usar el conocimiento de tus propias experiencias.

Tenemos que aprender y cuando lo hagamos, no hay forma de que no podamos vivir con armonía y paz. Hay algo en nosotros que no quiere aprender, que no quiere cambiar y es para que tú lo descubras, todos tenemos ideas diferentes.

### **Actitud de aventura**

La madre de la armonía y de la paz es la claridad de conciencia, sólo cuando ella está contigo, esto es vida. Vida significa vivir con claridad de conciencia y no con dualidad. Siempre tenemos por delante dualidades, desafíos que enfrentar. Tenemos muchas naturalezas maravillosas en el interior, tenemos que activarlas. Enfrenta la vida, no hay nada difícil ni imposible, pero tienes que hacerlo con un espíritu de aventura, no con uno negativo y centrado en ti mismo. Cuando existe el espíritu de aventura, la vida es una aventura, una aventura de conciencia, aventura de posibilidades, aventura de alegría. Hay que aprender a vivir con este espíritu, porque no podemos hacerlo si decimos: “oh, es muy difícil, es imposible, soy muy pobre, estoy muy enfermo, no puedo hacerlo.” Con ese espíritu no podemos vivir la vida. Nunca digas: “soy pobre, soy débil, no puedo”. Estas palabras existen, pero son palabras del diccionario de la ignorancia. Cada vez que las uses debes darte cuenta que estás en las manos de la ignorancia.



Nunca te encierres en la ignorancia, tienes que aprender de las experiencias de tu vida. Cada experiencia viene a ayudarte para hacer tu vida mejor. Y si tienes una actitud de aprender, puedes hacerlo rápido, vivir mejor, disfrutar esta vida y hacerla útil.

\*\*\*\*\*

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**P: “¿Cuál es su definición de Yoga, es un camino para encontrar a Dios?**

**R:** Tenemos una naturaleza muy fuerte, que es el olvido. Somos víctimas de ella y olvidamos quienes somos, para qué estamos aquí, qué tenemos que hacer, dónde tenemos que ir. Lo hemos olvidado completamente. Es como que yo te enviara a un lugar con la idea de hacer crecer un hermoso jardín y cuando llegas olvidas lo que fuiste a hacer allí, no sabes por qué estás allí. De una forma similar, nosotros vinimos a esta tierra con un propósito especial. Nada existe en esta tierra sin un propósito, hasta una pequeña piedra o una hoja lo tienen. Si estamos aquí, tenemos un propósito. ¿Cuál es y por qué lo hemos olvidado? Debido a que lo olvidamos es que estamos sufriendo con toda clase de dolores. Para liberarnos de este olvido hay muchos caminos y el yoga es uno de ellos.

Yoga quiere decir volverse uno y cuando olvidamos lo que sucede es que en lugar de volvernos uno entramos en el juego de dos, tres, cuatro, cinco, seis. Con la ayuda de la fuerza del yoga, de su poder, puedes recuperar tu memoria, recuperar lo que olvidaste. El yoga es para hacer posible que puedas darte cuenta de tu ser uno. Yoga significa que te dividiste y ahora tienes que unirte contigo mismo. Hay muchas clases de yoga, uno es el del servicio. Pero cualquier clase de yoga es bueno. Si estás haciendo yoga físico sigue haciéndolo. Karma yoga, bahkti yoga, jnani yoga, hay cientos de clases de yoga.

Yoga significa una actitud yóguica en la vida. En este momento cada uno está sentado aquí con su propia actitud, tratando de comprender, de sentir todo esto, cada uno con su propia actitud diferente de la del otro. Tenemos el gran poder de la actitud. Lo que sea que te suceda,

puedes verlo con cien actitudes diferentes. La misma cosa puedes percibirla con una actitud positiva, constructiva, destructiva, egoísta, alegre. Si hiciéramos un pequeño esfuerzo para comprender nuestra vida, éste es uno de los juegos más hermosos y mejores.

Puedes enfrentar cada cosa con tus mejores actitudes. Haz siempre un trabajo, vive en el yoga. Yoga es una actitud en la vida, la actitud yóguica. Y esto quiere decir mantener siempre contigo algunas de las mejores actitudes. Siempre ten diez, veinte actitudes, en tu bolsillo o en tu cabeza, en tu corazón. Puedes hacerlo, puedes ver cuáles actitudes pueden darte mejores posibilidades. Si tu actitud es estar siempre llorando y quejándote, no te va a dar nada bueno. Si tu actitud es sonriente, en paz, positiva, constructiva, de entrega, alegre, estarás protegido y tendrás las mejores posibilidades.

Entonces cuando algo suceda en la vida, en lugar de usar una actitud negativa, destructiva o no muy saludable, activa tus actitudes mejores con tu conciencia, con tu vigilancia. Activa las cinco o seis mejores actitudes. Son suficientes para hacer que tu vida sea con armonía y paz. Es tu propia actitud que las perturba y con tus mejores actitudes puedes repararlas.

Todo está en nuestras manos, todo está en nuestro interior. El asunto es aprender cómo vivir desde allí. Cada día hazte un centímetro mayor y eso es suficiente para vivir con armonía y paz. Cuando cada día vas un poco más profundo en tu interior, eso es yoga. Cuando cada día estás haciendo un esfuerzo para ser mejor, para moverte mejor, eso es yoga, toda la vida es yoga. Vive conscientemente, y entonces puedes hacer de tu vida el mejor yoga.

Tenemos ambas posibilidades, consciente o inconscientemente, siempre podemos elegir cómo queremos vivir, o reaccionamos con una conciencia baja o elevada, o vivimos con una naturaleza destructiva, con ignorancia o con conocimiento. Siempre eres libre para escoger, libre para rechazar. Todo está en tus manos.

Para poder elegir tienes que ver cuánto interés tienes para vivir, cuánta importancia tiene la vida para ti, cuánto quieres usar esta oportunidad de vivir. A veces somos esclavos de nuestros gustos, de nuestros hábitos, de nuestras nociones, de nuestro estilo de vida, y entonces nos encerramos en un hoyo. Este mundo es un regalo hermoso, todo es nuestro y estamos aquí para usarlo, para disfrutarlo, para vivirlo. Había una hormiga en una pared con una hermosa pintura. La hormiga estaba buscando un hoyo para esconderse, no tenía interés en disfrutar de la pintura. Así es nuestra vida, nos ha sido dado este mundo tan hermoso pero siempre estamos buscando dónde está el agujero para escondernos.

Esta naturaleza es egoísta, centrada en sí misma, ignorante, siempre rompiendo nuestra armonía y paz y no somos capaces de entender ni de disfrutar de nada. Esta es una oportunidad. La mitad de la vida ya se fue, tú decides ahora cómo querrías vivir, con el mismo estilo o con uno diferente. Mejores posibilidades están ahí, la decisión es tuya.

**P: “¿Cómo podemos vivir positivamente con todo lo que está sucediendo afuera?**

**R:** ¿Qué quiere decir positivo? Positivo significa que no vas a ver que algo anda mal. ¿Crees que eres más inteligente que el Diseñador, el Creador que diseñó este juego, el que está detrás de todo? ¿Crees que El no tiene el conocimiento de lo que sea que esté sucediendo? Todo está dentro de su voluntad, bajo su control, El sabe lo que quiere hacer con esta vida. Entonces deberíamos dar positividad a nuestros pensamientos. Sería un gran éxito que puedas vivir positivamente, estarías cooperando, colaborando.

Muchas cosas suceden en la tierra. Cuando preparas comida, ¿qué haces? Cortas, hierves, mueles, muchas cosas. De una forma similar la naturaleza está preparando esta tierra para una vida divina y hay muchas cosas que no son necesarias que tienen que ser cortadas como parte del proceso del juego. Si tienes positividad, entonces puedes ver todo con tu luz positiva, con tu naturaleza positiva.

**P: “¿Podría usted darnos un modelo de estilo de vida para que podamos vivir con armonía y paz en nuestro mundo occidental?**

**R:** Tanto si vives en el mundo occidental como en cualquier lugar de la tierra, somos seres humanos, tenemos similares potenciales, poderes, cualidades.

He estado diciendo que si quieres vivir una vida con armonía y paz en el mundo occidental, puedes sentarte en algún lugar y escoger cinco actitudes, las mejores, y escribirlas y vivir con ellas. Las actitudes no dependen del occidente o del oriente.

También dije que des un paso atrás y sólo entonces entregues tu vida. Esto es algo muy práctico. Simplemente no hagas nada, da un paso atrás y luego piensa, da un paso atrás y luego reacciona, da un paso atrás y luego muévete. Y ve qué sucede cuando lo practicas todo un día, toda una semana con la actitud de un paso atrás. Nada será capaz de romper tu equilibrio, te estarás protegiendo, estarás viviendo con tu mejor conciencia. Dar un paso atrás significa una vida consciente.

**P: “¿Podría darnos un ejemplo de dar un paso atrás?”**

**R:** Cuando vas al mall, no entres al supermercado, da un paso atrás antes de entrar. Pregúntate por qué estás entrando y ve qué sucede. Afuera, tendrás un 50% de claridad, y entonces entra. Este mundo está lleno de atracciones, cada cosa dice: “¡llévame, llévame contigo!” Estás en el supermercado con tu mente, emociones, impulsos, y a veces compras tantas cosas que después ni siquiera usas. Compras con tus impulsos, con tus debilidades sentimentales y emocionales. Da un paso atrás dentro del supermercado y ve qué pasa. Tal vez salgas sin comprar nada. Ese es el poder de dar un paso atrás.

Supone que alguien te está perturbando, que estás muy cerca de pelear con alguien, da un paso atrás. Da un paso atrás y entonces reacciona. Nunca más serás capaz de pelear con nadie. En las relaciones, da un paso atrás y reacciona, tus relaciones se harán muy buenas y muy fuertes. Cuando no tienes control sobre tus impulsos, ¿qué sucede? Inmediatamente reaccionas y entras en un cambio de batalla. Dar un paso atrás es muy bueno, parece muy simple pero tiene el poder de hacer hermosa tu vida.

**P: “¿Cómo podemos protegernos de los celos de los demás?”**

**R:** Los celos, la envidia y esa clase de cosas, entran en nuestra vida por nuestra ceguera, por nuestra ignorancia. Entran en nuestra vida y nos hacen completamente inútiles. La misma cosa, da un paso atrás y entonces ponte celoso. ¿Por qué estamos celosos? Porque no estamos haciendo ningún esfuerzo por consultar nuestra conciencia, por existir con nuestra conciencia y por eso entramos en competencias y celos.

Si das un pequeño paso atrás, ese paso es suficiente para conectarte con tu conciencia, con tu mejor ser. Y lentamente, con este dar un paso atrás, te liberarás de los celos. Da un paso, dos pasos, tres pasos.

**P: “Pero mi pregunta era diferente, ¿Cómo puedo protegerme de los celos de otros?”**

**R:** Con una sonrisa, con el poder de la sonrisa.

**P: “Debido a mi experiencia personal, encuentro que la ansiedad, el miedo por el futuro mío o de otros, son campanas que están siempre sonando. ¿Cómo puedo vivir en el presente si las estoy escuchando?”**

**R:** Así es nuestra naturaleza humana, una naturaleza muy extraña. Lo que llamas miedo es una comida que estás preparando. No hay nada como el miedo, pero tenemos una naturaleza muy buena para cocinarlo. Lo creamos, lo cocinamos con nuestra forma de pensar negativa, con nuestras imaginaciones negativas. Comenzamos a imaginar negativamente e inmediatamente comenzamos a preparar esta comida del miedo. ¿Y a quién le gusta esta comida? A la ignorancia. La comida de la ignorancia son los miedos, las negatividades. Entonces, cuando estás con mucho miedo, muy negativo, la ignorancia está muy feliz contigo. Así que ten cuidado, no dejes crecer la ignorancia en tu interior, nunca cocines la comida del miedo. Y como ya dije, conserva cuatro o cinco buenas actitudes contigo, y cuando el miedo venga, inmediatamente activa una de ellas y el miedo se irá en un instante.

El miedo nace por nuestra imaginación negativa. La falta de fe en nosotros, en la Divinidad, en la comprensión de la vida, son los que crean el miedo.

**P: “¿Es la ignorancia también una fuerza?”**

**R:** la ignorancia es uno de los socios más hermosos en el juego de la vida. Este juego tiene dos socios, uno es la ignorancia y el otro es la conciencia. El juego no está diseñado para funcionar sin la ignorancia. La ignorancia no es una fuerza, es una voluntad de la Divinidad, por eso existe. Y su papel es darnos todas las experiencias del mundo. Estamos enamorados de nuestra ignorancia y por eso nos están llegando subidas y bajadas, todas las experiencias.

Cuando completes este curso de ignorancia, entonces entrarás en un nuevo tipo de viaje, el de la conciencia.

**P: “Entiendo que tenemos que cavar, que las respuestas están en nuestro interior, pero me pregunto cuál es el papel del socio.”**

**R:** Es muy bueno formar un equipo y disfrutar de las experiencias de la vida. Algunas veces estás jugando solo, haz un equipo y juega con él. Cuando eliges un socio, puedes jugar todas las experiencias de la vida. Es una buena idea escoger un equipo y jugar el juego obteniendo las experiencias de la vida.



**P: “Elegir una compañera, ¿es parte de la Divinidad o es tan solo una experiencia superficial?”**

R: Cuando usamos la palabra Divinidad, sólo la Divinidad existe. Todo es Divino, no es que esto sea Divino y aquello no lo sea. La Divinidad vive en nuestro interior y es el juego completo, es el juego, el jugador y el patio de juegos. Pero en este juego de la vida, tienes siempre la posibilidad de elegir. ¿Para qué está la posibilidad de elegir? Para jugar el juego ¿Y por qué quieres jugar el juego? Porque estás buscando nuevas posibilidades. ¿Cuáles son las posibilidades que estás buscando? Todos estamos buscando amor, felicidad, armonía; dónde se encuentran las mejores posibilidades. Y entonces, ¿qué sucede? Tu mente, tu cuerpo y tus emociones comienzan a guiarte mal, te dicen: “si vas allá tendrás las mejores posibilidades”.

Entonces comienzas a juntar objetos materiales, relaciones, porque tienes la idea que te van a dar amor, paz, armonía. Lo que pasa es que es tu naturaleza ignorante que está buscando las posibilidades en el exterior y ellas no se encuentran allí. Hasta hoy, la experiencia de la vida en la tierra nos muestra que en el exterior no están las posibilidades que queremos, pero continuamos buscándolas allí y cada vez vamos más y más afuera. Y encontramos esas posibilidades, pero solo temporalmente.

Si quieres amor, gozo, alegría, felicidad permanentes, debes ir al interior, el jardín está adentro. Esto es verdad, todas las religiones, todas las filosofías, dicen que Dios habita en el interior. ¿Y qué significa Dios? Todo el amor, toda la armonía, todo el gozo, toda la felicidad, Dios es todo. Entonces al decir que Dios vive en el interior, eso quiere decir que todo vive allí. Entonces, ¿dónde tienes que ir para buscar amor? Al interior. ¿Y con quién tienes que jugar este juego de la vida? Contigo mismo. La vida es un juego para jugar con uno, solo, con silencio y paciencia completos. Y entonces no te sentirás solo, no sentirás falta de nada, todo el mundo será tuyo.

Cuando estás buscando en el exterior y escoges un socio, esto es bueno para tener experiencias y llenar necesidades y dar satisfacciones. Un día, cuando completes tu curso en el exterior, habrás aprendido muy buenas lecciones y con ellas tu viaje interno puede comenzar.

Lo que está claro es que estamos aquí, que todos queremos las posibilidades mejores y más elevadas y que todas se encuentran en nuestro interior. Entonces, ¿a quien tenemos que

elegir como socio? A Aquel que tiene todas las posibilidades. Así que ¿quién será nuestro socio? Nuestro Dios, nuestra Divinidad. Esto es claridad, con ella podremos vivir en el mundo.

Haz que la Divinidad sea tu socio y cuando salgas al mundo, todo el mundo será para ti, para que lo uses. Úsalo, pero no lo poseas, no digas “esto es mío, aquello no es mío”. No vivas en el mundo. El barco vive en el mar, pero también se ahoga en el mar cuando el agua entra a su interior. Hasta que el agua no entra, el barco está a salvo, es libre de ir donde quiera. Pero tan pronto como el agua entra, se ahoga. Vive en el mundo pero no permitas que el mundo viva en tu interior, porque o poseemos algo o ese algo nos posee. Y entonces, por nuestra falta de conocimiento nos ahogamos en el agua, nos ahogamos en el mundo.

Las posibilidades están en tu interior, haz de la Divinidad tu socio, y con ella sale al mundo. Esto no quiere decir que no tengas relaciones, familia, amigos. Ten todo eso pero involucra tu Divinidad. Al decir tu Divinidad quiero decir tu conciencia mejor y más elevada y tu comprensión más profunda. Y con ella ven al mundo, escoge tu equipo, juega el juego y cumple la voluntad de Dios.

**P: “¿Cómo medita usted?”**

**R:** Cuando no estoy haciendo nada, estoy meditando. La meditación no es algo que se haga, es un estado, un nivel de conciencia. Cuando vives con claridad, estás meditando.

**P: “¿Y está usted siempre en un estado de claridad?”**

**R:** Si no tuviera claridad no podría estar hablando. Somos todos seres humanos, estamos en un proceso y la naturaleza nos está usando de acuerdo a nuestro proceso. La vida nos está dando continuamente subidas y bajadas, pero cuando tienes un poco de claridad debes tratar de mantenerla. ¿Qué quieres en tu vida, dónde quieres ir? ¿Tienes una claridad central en tu vida? Hay pequeñas claridades, pero una claridad central es tu meta, tu blanco. Cuando la tienes, ella está siempre haciéndote recordar. Puedes estar de este lado o del otro, pero ella te protegerá, y te mantendrá consciente.

**P: “Cuando escucho las campanas de mi alma sonando en mi interior, ¿es esto la voz de Dios?”**

**R:** Sí.

**P: “¿Hay alguna forma de educar a los niños para que siempre tengan claridad?”**

**R:** Sí, siempre hay una forma y la mejor es que tú seas un ejemplo para ellos. Pueden aprender todo de ti, recibir todo, juzgar cualquier cosa. Por lo tanto te vuelves un ejemplo viviente, no trates de enseñarles nada.

**P: “¿Qué puedo hacer para que mi Divinidad venga y tome control de mi vida?”**

**R:** Cada día enciéndete con el fuego de la aspiración. Hazlo cada día cuando te despiertes en las mañanas. Aspira por conocerte mejor, por volverte mejor, por comprender mejor, por entender más, por ser más consciente. Y cuando tienes esta actitud de ser mejor, esto no es una actividad. Entramos en actividades y se vuelven mentales y constantemente vivimos en actividades mentales, que también son buenas. Si estás haciendo cualquier actividad mental como meditar, continúa haciéndolo, te ayudará, pero es un proceso largo.

Existen procesos más rápidos. Aspira. Vive con aspiración. No pases un solo día sin aspirar. ¿Qué es la aspiración? Un deseo muy fuerte y muy puro que no contiene exigencias egoístas. Esto hará que tu viaje sea muy hermoso. Cuando regreses a tu casa, conscientemente haz un deseo que no contenga ninguna exigencia de ganancia personal y eso te llevará dondequiera que quieras ir.

\*\*\*\*\*