

1.- El lenguaje es necesario para comunicarse con otros, no es necesario para comunicarse con uno mismo. Es un instrumento útil...podría decirse que el instrumento más útil. El hombre ha podido crear una sociedad, un mundo, solo gracias al lenguaje. Pero a causa del lenguaje, el hombre se ha olvidado de sí mismo.

2.- ¿Te has fijado alguna vez en que de ti no ha surgido un solo pensamiento? Ni un solo pensamiento se ha formado por medio de tu ser, siempre vienen del exterior. No te pertenecen: planean sobre ti sin raíces, sin hogar. A veces se posan en ti, eso es todo.

3.- Hay un sonido de felicidad constantemente en nuestro interior. Solo tenemos que permanecer en silencio para escucharlo.

4.- Cuando la mente está libre de distracción, todos los procesos mentales pueden estar implicados en el objeto de indagación. Al permanecer en este estado, gradualmente se llega a estar totalmente absorto en el objeto. Entonces la mente refleja, como un diamante sin defecto los trazos de dicho objeto y nada más.

5.- Cuando se llega a una comprensión clara de la diferencia que existe entre "lo que percibe" y la mente, se conocen los diferentes estados de la mente y lo que nos afecta. Así la mente pasa a ser un instrumento perfecto para la percepción sin defecto de todo lo que debe ser conocido.

6.- El estiramiento continuado en las distintas posturas de yoga durante varios minutos desarrolla la tenacidad, mientras que la calma se obtiene a través de la respiración tranquila y constante .

1. “¿Por qué, mortales buscáis en el exterior la felicidad que se encuentra dentro de vosotros mismos? ¿Existe nada más digno de aprecio que tú mismo? Nada. Me responderás; por tanto, si llegas a ser dueño de ti mismo, poseerás un bien que nunca querrás perder y que la fortuna no podrá arrebatarte”.

Boecio (Filósofo romano, siglos

V-VI)

2. “Agárrate con firmeza al sentido del “Yo soy” eliminando todo lo demás. Cuando la mente queda así completamente en silencio brilla con una nueva luz y vibra con un nuevo conocimiento”.

Sri Nisargadatta Maharaj (Maestro hindú, siglo XX)

3. “El predicar es simplemente comunicar conocimiento. Puede hacerse también en silencio.
¿Qué es mejor: predicar en voz alta sin efecto alguno o sentarse en silencio irradiando fuerzas intuitivas que actúen sobre los demás?

Si las palabras pueden producir su efecto, ¿no será mucho más poderoso el predicar por medio del silencio?”.

Sri Ramana Maharshi (Maestro hindú, siglo XX)

4. “Tres maneras hay de silencio: el primero es de palabras, el segundo de deseos y el tercero de pensamientos. El primero es perfecto, más perfecto es el segundo y perfectísimo el tercero. En el primero, de palabras, se alcanza la virtud; en el segundo, de deseos, se consigue la quietud; en el tercero, de pensamientos, el interior recogimiento. No hablando, no deseando ni pensando, se llega al verdadero y perfecto silencio místico”.

Miguel de Molinos
(Místico, siglo XVII)

En medio de la plaza y sobre tosca piedra,
el agua brota y brota. En el cercano huerto
eleva, tras el muro ceñido por la hiedra,
alto ciprés la mancha de su ramaje yerto.
La tarde está cayendo frente a los caserones
de la ancha plaza, en sueños. Relucen las vidrieras
con ecos mortecinos de sol. En los balcones
hay formas que parecen confusas calaveras.
La calma es infinita en la desierta plaza,
donde pasea el alma su traza de alma en pena.
El agua brota y brota en la marmórea taza.
En todo el aire en sombra no más que el agua suena.
Antonio Machado

- Realiza la verdad dentro de las condiciones de tu vida. Yo no me he retirado nunca... No hay un mundo material y otro espiritual: son uno el reflejo del otro; más aun: son uno solo. La única manera de amar al prójimo como a uno mismo es caer en la cuenta de que el prójimo es uno mismo. -

Entramos en la iglesia. Había una luz apacible.

-Vete ahora, alguien te necesitará más que yo y te ofrecerá mejor tarea. Antes de ir a tu casa, vuelve a buscarme.-

Salí al jardín. Corté unas mimosas. Su olor era dulzón. La tarde se abatía con una gran dulzura. Se levantó una brisa. Me senté. Contemplé un rato los mínimos rosetones góticos del caleidoscopio, inquietos y versátiles. Reflexioné durante lo que me pareció un momento. Cuando miré el reloj había pasado más de una hora. Fui a la iglesia. Se hallaba desierta como antes, y me acerqué a la silla de Clara. Tenía la cabeza echada hacia atrás. Se me cayeron de las manos las mimosas. Estaba muerta. Como si una mano misteriosa la hubiese embellecido, era tersa su piel, sus cejas bien trazadas, y los ojos abiertos, más azules que nunca, al parecer alertas a un recado infinito. Se los cerré, y le besé la frente.

De "Las afueras de Dios"

Antonio Gala

“Despertarse es la espiritualidad, porque sólo despiertos podemos entrar en la verdad y descubrir qué lazos nos impiden la libertad...ESTO ES LA ILUMINACIÓN. Es como la salida del sol sobre la noche, la luz sobre la oscuridad. Es la alegría que se descubre a sí misma, desnuda de toda forma. Esto es la iluminación. El místico es el hombre iluminado, el que todo lo ve con claridad, porque está despierto”. (Tony de Mello)

“¿Y CÓMO SABRÉ SI ESTOY DORMIDO? Cuando se te abran los ojos, verás cómo todo cambia, que el pasado está muerto, y el que se duerme en el pasado está muerto, porque sólo el presente es vivo si tú estás despierto en él (Tony de Mello)

“ Qué hace falta para Despertarse? No hace falta esfuerzo ni juventud ni discurrir mucho. Sólo falta una cosa, la capacidad de pensar algo nuevo, de ver algo nuevo y descubrir lo desconocido. Es la capacidad de movernos fuera de los esquemas que tenemos. Ser capaz de saltar sobre los esquemas y mirar con ojos nuevos la realidad que no cambia.” (Tony de Mello)

“Estar despierto es aceptarlo todo, no como ley ni como sacrificio, no con esfuerzo, sino por iluminación. Aceptarlo todo porque lo ves claro y ya nada ni nadie te puede engañar. ES DESPERTAR A LA LUZ. El dolor existe, y el sufrimiento sólo surge cuando te resistes al dolor. Si tú aceptas el dolor, el sufrimiento no existe. El dolor no es inaguantable, porque tiene un sentido comprensible en donde se remansa. Lo inaguantable es tener el cuerpo aquí y la mente en el pasado o en el futuro. (Tony de Mello)

“El ser es aquello con lo que naciste.

El ego es aquello que has acumulado.

El ego es lo que has conseguido.

El Ser es un regalo de la existencia para ti No has hecho nada para merecerlo, no te lo has ganado; por eso nadie te lo puede quitar. Eso es imposible porque es tu Naturaleza, tu propio ser. (creo que es de Osho).

“El amor es nuestra esencia y se manifiesta en nuestra manera de ser y en cuanto veas y seas tú mismo libremente, no podrás ser otra cosa que Amor”.

“Dentro de mí llega una melodía cuando llega un amigo y es mi melodía la que me hace feliz.

Cuando mi amigo se va me quedo lleno con su música y no se agotan las melodías, pues con cada persona suena otra melodía distinta que también me hace feliz”.

“Si oyes un solo instrumento en la sinfonía del amor, te privas de la armonía del concierto,. Amar es escucharlos todos”.

“Le preguntaron a Beethoven lo que quería expresar con la tercera sinfonía, y el gran músico contestó:”si yo pudiera expresar lo que significa con palabras, no necesitaría expresarlo con música”. Sólo los sensibles son capaces de disfrutar de la belleza. Los que aman la belleza son capaces de captar a Dios, porque aman la vida y a las personas.

(Fragmentos sacados de un curso de Tony de Mello en 1986, publicado en la revista “Vida Nueva”)

MUTABILIDAD

DIME, hermosura,
Por qué tu luz se mustia.

Dime, deseo,
Por qué te olvida el cuerpo.

Dime, alma,
Por qué tu voz se apaga.

Alma, deseo, hermosura,
Son galas de las bodas
Eternas con la muerte,
Incolora, incorpórea, silenciosa.

Cércanle por todas partes praderas y huertas fertilísimas,
frondosos arbolados y campos de pan, de maíz de lino,
surcados por arroyos puros y cristalinos que mantienen en
ellos una perpetua verdura. Es allí el cielo tan sereno y
claro, tan benigno y templado el aire, tan fecunda la tierra
y la variada armonía de los infinitos pájaros que cantan en
sus sotos...

ENRIQUE GIL Y CARRASCO

Ni a la verdad ni al culpable se los busca fuera .
San Agustín

La única aristocracia, la del espíritu
Kant

Cada uno de nosotros es culpable ante todos, por todos y por todo
Dostoievski

La violencia habrá de prevalecer contra la violencia solamente cuando alguien me pueda
probar que el modo de terminar con la oscuridad es con más oscuridad
Ghandi