



FARO DE LUZ

No. 119, Mayo de 2014



FARO DE LUZ



Editora: Nila Tadic de Ossio

e-mail: nilatadic@hotmail.com

Edición Digital

© Copyright 2005 - 2014

Derechos Reservados

UNIDAD BOLIVIANA DE SERVICIO

Se autoriza su reproducción total o parcial haciendo referencia a la fuente.

BOLIVIA



LA GRAN INVOCACIÓN

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya luz a las mentes de los hombres;
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya amor a los corazones de los hombres;
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres;
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- *Luna Llena de Géminis-2014**
- *Un Llamado de Servicio**
- *El Día Mundial de la Invocación**
- *Un Aviso Alentador**
- *Entrevista a un Monje Benedictino,
Teólogo y Maestro Zen**
- *El Buitre, el Murciélago y la Abeja**
- *El Anacoreta y el Dinero que Damos**
- *Cómo Romper con un Hábito-D. Chopra**
- *Liberándose de la Resistencia – D. Chopra**
- *Noticias de Naciones Unidas**
- *Nuevo Monasticismo, desde la Perspectiva
de una Mujer y Yogui**
- *¿Sonriamos?**

LUNA LLENA DE GÉMINIS - 2014

Al movernos hacia la luna llena durante el movimiento del Sol a través de Géminis, llegamos al clímax de la estación espiritual, el Festival del Cristo. Hay una sucesión de movimientos de energía que comienza en Aries, reúne bendiciones e iluminación en Tauro y se dispersa hacia la humanidad expectante en Géminis a través del Cristo.

Como sabemos, Géminis representa a los mellizos. Una mirada más a fondo a esto, posiblemente nos permitiría comprender la diferencia entre nuestro ser inferior y superior o la dualidad que yace dentro de nosotros. El mántram superior en Géminis es “Reconozco a mi otro yo, y en la declinación de ese yo, crezco y resplandezco”, así vemos que tenemos un ser superior y otro inferior y que la dualidad existe en nosotros.

UN LLAMADO DE SERVICIO

Muchas veces en diversas reuniones de grupos e individuos que trabajan en las tradiciones de la Sabiduría de las Edades, se ha hablado sobre la necesidad de fortalecer el Alineamiento entre los trabajadores esotéricos del Nuevo Grupo de Servidores del Mundo. Creemos que una meditación unida de grupo a la hora exacta de la Luna Llena es una herramienta poderosa para tal alineamiento.

Todos lo llevamos a cabo en diversas localidades físicas, en entornos culturales y étnicos diferentes, y tenemos nuestras propias labores y formatos de trabajo dedicado – la diversidad es nuestra ventaja, la Unidad es nuestra meta. Con profundo respeto, reconocemos el esfuerzo de los múltiples grupos que están meditando a la hora exacta en cada Festival Solar (plenilunio).

Queremos aprovechar esta iniciativa para sugerirles que todos los grupos posibles usen esta técnica durante este Festival de Buena Voluntad Mundial (Luna Llena de Géminis) para profundizar la conciencia del alineamiento global de todos los grupos en todas partes y cuyo propósito es servir a la Humanidad. Los invitamos a todos a que a la hora exacta conscientemente se alineen con grupos y redes de trabajo grupales, extendiendo el alineamiento con todo el Grupo de Servidores del Mundo.

Se les pide que, en Bolivia, se sintonicen el jueves, 12 de junio, de 11:00 P.M. a 12 P.M.

DÍA MUNDIAL DE LA INVOCACIÓN

Esta meditación de junio/Géminis es también el Día de la Invocación Mundial, un día en el cual muchos hacen una vigilia mientras emiten la Gran Invocación a través del día, cada quince minutos. Al anclar la energía de la voluntad al bien en esta red de trabajo de meditadores de todo el mundo, se revela un poder nuevo. Este es el poder de la buena voluntad, surgiendo de la voluntad al bien, que nos lleva hacia la liberación, así revelando la red de vida en una nueva integración con

un mundo más grande y e inclusivo. Los alcances y dones de la mente, corazón y voluntad o inteligencia creadora, amor/sabiduría y verdadero poder están solo comenzando a nacer en una humanidad que primeramente está volviéndose consciente de sí misma como una entidad y cuya relación con el gran centro planetario de Voluntad y el emanante centro del Corazón, compuesto por cada alma humana, junto con todos los servidores despiertos o iluminados de la humanidad. ¿Cuánto tiempo nos tomará a nosotros, como la Humanidad Una a ponernos en línea como el centro de la inteligencia creadora, capaz de recibir las energías circulantes del Corazón planetario y de los centros de la Voluntad? El nuevo amanecer nos espera.

Muchas bendiciones por percibir su propio nuevo amanecer al vivir y servir al mundo mediante la meditación planetaria.

UN AVISO ALENTADOR SOBRE EL DÍA MUNDIAL DE LA INVOCACIÓN 10/06/2014

Queridos amigos:

Esta semana, en la oficina, Steve Nation compartió las noticias sobre el Día Mundial de Invocación, mencionando que varias redes de Cultura de la Paz y de Activismo Sutil aquí en los Estados Unidos, por primera vez se están lanzando públicamente a divulgar la celebración de este Día y han establecido un conteo de 100 días exactos entre el Día Mundial de Invocación y el Día Internacional de la Paz de la ONU (Una gran coincidencia). También dijo que: "debemos esperar que otras redes establecidas que están desempeñando la función de ejercer influencia en el pensamiento de los servidores y aspirantes del mundo y de los buscadores en una multitud de campos, comiencen a adoptar estos elementos básicos de esas partes del Plan de los cuales nosotros (y otros grupos de AAB) tenemos una responsabilidad especial.

Saludos fraternales,

(Una amiga querida de Nueva York)

“Los buscadores espirituales buscan la auto-realización o la iluminación en el futuro. Ser un buscador implica que necesitas el futuro. Si esto es lo que tú crees, se vuelve verdad para tí: necesitarás tiempo hasta que comprendas que no necesitas tiempo para ser lo que eres.” Eckhart Tolle

ENTREVISTA A WILLIGIS JÄGER, BENEDICTINO, TEÓLOGO Y MAESTRO ZEN

*«En el siglo XX se mataron mutuamente cien millones de personas y ninguna moral sirvió»
Ratzinger me prohibió hablar en público, pero no le hice caso por motivos de conciencia*

Con un gran número de seguidores tras sus conocimientos sobre mística de las religiones, el alemán Willigis Jäger habló ayer en el Ateneo Jovellanos de Gijón sobre «La irrupción a nuestro ser verdadero». Monje benedictino, maestro zen y maestro de contemplación, abarrotó el aula. Lo entrevista Javier Morán en La Nueva España.

¿A qué monasterio benedictino pertenece usted?

-Vivo fuera del monasterio porque estoy exclaustro. Benedicto XVI, cuando aún no era Papa, sino en su anterior puesto en la Congregación para la Doctrina de la Fe, bajo el nombre de Ratzinger, me prohibió hablar en público.

-¿Por qué?

-Pensó que yo ya no interpretaba correctamente el catolicismo.

-¿Se defendió usted?

-Le escribí una carta diciéndole que no iba a hacerle caso por motivo de conciencia y por motivos pastorales.

-¿Por qué un benedictino acude a la espiritualidad oriental?

-En la Iglesia católica no se enseñó la oración contemplativa y aún hoy día sigue habiendo dificultades con esa enseñanza.

-¿Conoció al jesuita Anthony de Mello, también amonestado por la Santa Sede?

-Parecido problema al mío.

-Le acusaron de panteísta.

-A mí me acusan de monista, pero lo que yo enseño no tiene nada que ver con ello.

-¿Es compatible la espiritualidad oriental con el credo católico?

-Existe una espiritualidad transconfesional y a ésta me dedico. Pero eso no significa que yo tenga que dejar la confesión católica.

-El teólogo Rahner decía que el siglo XXI, o es místico, o no será nada.

-Yo también creo eso, porque, o bien hacemos experiencias en el espacio transpersonal, o no vamos a poder sobrevivir como especie humana.

-¿Qué significa experiencia transpersonal?

-Nuestra personalidad es un logro de la evolución, pero al mismo tiempo significa una limitación. Nuestra conciencia tiene que ampliarse. Nos hemos desarrollado desde una conciencia prehomínida y de allí evolucionamos hacia una conciencia mágica, luego mítica, luego mental racional, pero no podemos quedarnos ahí.

-¿Qué es ese ahí?

-Provenimos de un paraíso en el que alguna vez nos sentimos en una unidad simbiótica con la naturaleza, y lo que llamamos pecado original no es otra cosa que el haber desarrollado la conciencia individual fuera de esa simbiosis. Pero, apenas salimos de ella y pudimos decir tú y yo, empezó a matar Caín a Abel. Desde entonces nuestra especie no ha hecho otra cosa que matarse mutuamente y eso se ha agravado muchísimo. Hemos llegado a un punto donde no sabemos cómo va a seguir esto. En el siglo pasado se mataron mutuamente cien millones de personas y ninguna moral surtió efecto.

-¿Por qué?

-Esas frases de «debes hacer», o «tienes que», no han hecho avanzar a nuestra especie humana para nada. Los grandes profesores y sacerdotes del mundo fueron un fracaso en este sentido. No estoy en contra de los profesores o de los sacerdotes, pero sus enseñanzas no han ayudado a los hombres.

-¿Alternativas?

-Tenemos en nuestro interior posibilidades para comprender la realidad de un modo que no puede abordarse con la razón. Nuestra conciencia personal supone un gran logro de la

evolución, pero al mismo tiempo supone una limitación. Caer en la cuenta de esa limitación es esencial para nuestra especie.

-¿Cuál es esa limitación?

-Creemos que la conciencia del «yo» supone la única posibilidad de comprender. Pero eso es igual de tonto que cuando creíamos en el pasado que la Tierra era el centro del universo. Con esa concepción nos hemos orientado hacia un gran egocentrismo, que es la fuente de todos los males que conocemos en el mundo. El egocentrismo nos ha llevado al borde de la desaparición.

-¿Cómo superarlo?

-Para salir de esa limitación hay que entrar en el nivel de la unidad. Entonces vemos que somos uno con todo y que sólo existe uno. Una red de pescador consiste en muchas mallas y una malla sola no tiene sentido. Cada uno tiene sentido en la totalidad.

-Pero algunas religiones ya predicán el amor al prójimo.

-Las religiones predicán el amor y dicen «debes amar a tu prójimo igual que a ti mismo», pero no nos han ayudado las religiones para dar ni un paso hacia adelante. Decimos «mi religión», «mi confesión», ...egoísmo, ...y los que no estaban de acuerdo fueron quemados. Eso sigue igual en el presente: sunnitas y chiitas, judíos y musulmanes, fundamentalistas en la Iglesia católica. Todos dicen «yo, yo, yo...». Todos los problemas del mundo resultan de ese egocentrismo.

-¿Nada han contribuido las religiones?

-Sólo cambiaremos si entramos en un nivel nuevo de conciencia, en el espacio transpersonal. Superar las limitaciones del yo es algo que la mística de Oriente y de Occidente siempre han sabido hacer, pero se puede hacer en las religiones y también fuera de las religiones. La mayoría de las personas buscan fuera de sus religiones.

-Las religiones también han evolucionado.

-Las reformas en las religiones han sido como cambiar los muebles de un mismo piso. Lo hemos hecho muchas veces y no ha servido de nada. Lo que tenemos que hacer es subir un piso más arriba en la experiencia de lo religioso.

-¿Qué hay en ese piso?

-Un nuevo nivel de la conciencia. Se trata de ser más plenamente humano. Hay que preguntarse qué sentido tienen esos pocos decenios de mi vida en un universo de miles de millones de años. Ese sentido es que debo ser plenamente ser humano, y ahora lo voy a decir en la manera cristiana: Dios quiere ser persona en mí, tal como soy en este momento, con esta figura que tengo. Es el único motivo por el que existimos. Por eso bailo esa danza de la vida, pero no soy yo el que está bailando, sino que estoy bailado. Dios se baila a sí mismo en mí. El maestro Eckhart dice que Dios se saborea a sí mismo en las cosas. Ése es el motivo de mi existencia.

-¿Y lo transpersonal?

-Yo tengo una importancia sin igual. Por eso dice Eckhart que si no estuviera yo, Dios no sería. Por eso tengo un significado único con mi vida, con esos pocos decenios en medio del universo. Mi ser verdadero no es la conciencia del yo, sino algo que no nace y no muere. Lo que soy en lo más íntimo es algo que seguirá cuando mi cuerpo físico haya muerto. Y no soy el único que está bailando, sino que bailan conmigo muchas personas, que tienen la misma importancia que yo. Cuando experimento esto, mis actuaciones serán diferentes.

-¿Cómo se hace uno místico?

-La mística es una forma de oración, un camino de oración. Existen diferentes formas de oración y la mística es uno de esos caminos. Y muchos cristianos llegan a una frontera con su oración verbal dirigida hacia un Dios personal y entonces entran en una nueva forma de oración, y esa oración es una nueva experiencia de lo que llamamos Dios.

-Esa oración, ¿es la contemplación?

-Eso es lo que la tradición llama oración contemplativa, y lo conocemos de Santa Teresa de Jesús, de San Juan de la Cruz, de Francisco de Osuna... Hay un camino donde se enseña esa religión mística. Todas las religiones conocen dos formas de oración, una esotérica y otra exotérica. Las religiones, como el budismo, cristianismo, judaísmo, hinduismo e islamismo, tiene sus sagradas escrituras, sus dogmas, ritos, liturgias y esa forma de religiosidad se reza de forma exotérica. «Exoteros», en griego, quiere decir «desde fuera», y el rezo verbal o meditar sobre un texto serían la oración exotérica. En esa forma lo que hago es activar mis potencias psíquicas, como intuiciones, pensamiento...

-¿Y la oración esotérica?

-Todas las religiones también tienen una forma esotérica de oración. El budismo ha desarrollado las formas del zen y del Vipassana; el hinduismo ha desarrollado las diferentes formas del yoga; en el islamismo conocemos el sufismo, y en el cristianismo tenemos la mística, que también es la contemplación. «Esoteros» significa «desde dentro» y en la forma de oración esotérica hago lo contrario: voy sosegando toda actividad mental, intento sosegar las potencias psíquicas, como memoria, voluntad y entendimiento, para que pueda irrumpir lo que está detrás de ello.

-¿Por qué se perdió en el catolicismo la contemplación?

-La Iglesia católica dice que esa forma de oración contemplativa es una oración privada y no le gusta. Quiere que todos tengan la misma práctica que la Iglesia ha fijado. Todas las religiones teístas, como el Cristianismo, el Islam y el Judaísmo, tienen problemas con lo que es la mística.

-¿Miedo a que la persona entre en contacto directo con Dios?

-La institución de la Iglesia teme perder el control.

“La libertad es el derecho hereditario del género humano, y el libre albedrío la más elevada de las características divinas”. La Exteriorización de la Jerarquía, A.A.Bailey, p. 357

EL BUITRE, EL MURCIÉLAGO Y LA ABEJA

El Buitre: Si pones un buitre en un cajón que mida 2 metros x 2 metros y que esté completamente abierto por la parte superior, esta ave, a pesar de su habilidad para volar, será un prisionero absoluto. La razón es que el buitre siempre comienza un vuelo desde el suelo con una carrera de 3 a 4 metros. Sin espacio para correr, como es su hábito, ni siquiera intentara volar sino que quedara prisionero de por vida en una pequeña cárcel sin techo.

El Murciélago: El murciélago ordinario que vuela por todos lados durante la noche. Una criatura sumamente hábil en el aire, no puede elevarse desde un lugar a nivel del suelo. Si se le coloca en el suelo en un lugar plano, todo lo que puede hacer es arrastrarse indefenso y, sin duda, dolorosamente, hasta que alcanza algún sitio ligeramente elevado del cual se pueda lanzar a sí mismo hacia el aire. Entonces, inmediatamente despegará rápidamente.

La Abeja: La abeja, al ser depositada en un recipiente abierto, permanecerá allí hasta que muera, a menos que sea sacada de allí. Nunca ve la posibilidad de

escapar que existe por arriba de ella, sin embargo persiste tratando encontrar alguna forma de escape por los laterales cercanos al fondo. Seguirá buscando una salida donde no existe ninguna, hasta que completamente se destruye a si misma.

Las Personas: En muchas formas, somos como el buitre, el murciélago y la abeja obrera. Lidiamos con nuestros problemas y frustraciones, sin nunca darnos cuenta que todo lo que tenemos que hacer es ver hacia arriba. Esa es la respuesta, la ruta de escape y la solución a cualquier problema. Solo mira hacia arriba!!

La tristeza mira hacia atrás, la preocupación mira hacia alrededor, pero La Fe mira hacia arriba!!!

Vive simplemente, ama generosamente, se solidario profundamente, habla amablemente y confía en nuestro Creador quien nos ama y...

MIRA HACIA ARRIBA!

EL ANACORETA Y EL DINERO QUE DAMOS

Acababan de ver por la TV un programa en el que la gente donaba dinero para personas necesitadas.

El joven seguidor comentó:

- Todavía hay gente buena que es capaz de ayudar a los demás.

El Anacoreta sonrió picaronamente y dijo:

- Sí, la limosna está muy bien; pero a veces sólo es una forma de acallar nuestra conciencia y de dejar que las cosas sigan sin cambiar.

Ante la mirada de estupor del joven, el anciano prosiguió:

- A menudo, ese dinero que damos, es el fruto de las injusticias que cometemos y en realidad no nos pertenece. Hay que ayudar con dinero, sí, pero, sobre todo, hay que luchar por cambiar nuestra sociedad. Tenemos que cambiar nuestra forma de vivir, que es la que hace que unas personas tengan más que otras y que el dinero se acumule en unos pocos bolsillos. Hemos de dar dinero...pero también hay que dar nuestras vidas para cambiar el mundo.

“...una simple causa o movimiento dirigido de energía pone en movimiento miríadas de efectos”. Los Rayos y las Iniciaciones, A.A.Bailey - p. 132

CÓMO ROMPER CON UN HÁBITO

Deepak Chopra



Los hábitos generan cambios bioquímicos y fisiológicos que perpetúan la conducta. Tengan por seguro, sin embargo, que es posible romper un hábito cuando se trata sus aspectos emocional y físico. He aquí

un poderoso proceso que puede ayudarles a tener éxito:

1. Identifique el Obstáculo

Tome conciencia del hábito indeseado. Durante un momento identifique un comportamiento que está obstaculizando su salud y felicidad. Cierre sus ojos y pregúntese: *¿Qué es lo que verdaderamente quiero cambiar?*

2. Conciencia del Momento Presente

Cuando caiga en un hábito, hágalo prestándole toda su atención. Pare cualquier otra cosa que está haciendo y conéctese con su observador interior. Mientras fume (o beba, o compre, o coma en exceso, o tenga un arrebato de ira, etc.), fíjese en las sensaciones en su cuerpo y los pensamientos en su mente, y no emita juicios.

3. Imagine lo Nuevo

Cierre sus ojos, respire hondamente, e imagine el cambio que usted quiere hacer. Si su meta es comer sanamente, imagínese librándose de toda la comida chatarra de su hogar; véase comprando ingredientes frescos, orgánicos. Crea un nuevo libreto en su mente y escríbalo. Léalo cada día, revíselo y mejore la historia.

4. Despeje el Espacio

Fije una fecha para terminar ese hábito. Ya sea que se está separando de una relación tóxica, trabajo, o sustancia, los tres primeros días son generalmente los más desafiantes, así que le recomendamos que comience un sábado en la mañana, para que pueda tener el fin de semana para enfocarse en sus cambios.

5. Llenando el Vacío

Los hábitos llenan necesidades muy enraizadas, así que cuando descarta un comportamiento no deseado, necesita reemplazarlo con uno nutritivo. En lugar de distraer su atención en la noche con una cerveza u horas de televisión, practique la meditación o el yoga. Busque una actividad que le provea una comodidad sostenible que le brinde ese alivio temporario que le proveía su viejo hábito.

6. Rodéese de Gente Saludable

Podría necesitar poner alguna distancia entre usted y aquellos que continúan dedicados al hábito que usted está descartando. Por ejemplo, si quiere terminar con el hábito de trabajólico, por ejemplo, busque a personas que hayan logrado un equilibrio en su vida laboral, y así posiblemente usted será influido por ellos.

LIBERÁNDOSE DE LA RESISTENCIA

“El propósito del Ayurveda, una palabra sánscrita que significa “sabiduría de vida, es maximizar la posibilidad de efectuar elecciones sanadoras. Estos principios Ayurvédicos podrán ayudarlo a avanzar más allá de la resistencia y a cumplir sus metas:

º **Acepte el ahora**

Cuando acepte la vida, mientras se manifiesta, sin resistirla, se vuelve consciente de las elecciones disponibles en ese momento. Esto no implica renunciar a sus deseos o ser una víctima, pero descubrir la libertad de responder creativamente.

º **Acepte las señales de su cuerpo**

Sienta todas las sensaciones de su cuerpo. Mientras que la mente vive en el pasado y el futuro, el cuerpo reside en el ahora y nunca duda de sí. Sabe la verdad y lo guiará hacia las elecciones más evolutivas.

º **Acepte la responsabilidad y hágala**

Con una conciencia más profunda, se puede tomar nuevas elecciones, liberarse de hábitos que ya no le sirven, y dedicarse a hacer algo diferente.

NOTICIAS DE NACIONES UNIDAS

Mujeres de la ONU se Unen con el Sector Privado para Tratar los Desafíos de las Mujeres

Diez empresas privadas se están alineando con las Mujeres de la ONU como el primer Consejo del sector privado del consejo de liderazgo. “El enfoque de este consejo es para acelerar el progreso económico y social de las mujeres y niñas en todo el mundo, combinando nuestra experiencia, alcance y recursos para obtener mayores resultados,” dice Phumzile Mlambo-Ngcuka, directa ejecutiva de las Mujeres de la ONU.

La Contaminación del Aire Mata a Millones Cada Año

Guardian, Londres, la Voz de América, Al Jazeera

La contaminación exterior a interior tiene que ver con 7 millones de muertes en 2012, dice una Organización Mundial de la Salud. La mayoría de las muertes ocurridas en el occidente del Pacífico y en los países asiáticos del sudeste fueron cocinas y fuegos abiertos, que contribuyeron con la calidad peligrosa del aire. “La limpieza del aire que respiramos evita enfermedades no comunicables como también reduce riesgos de enfermedades entre las mujeres y los grupos vulnerables, incluyendo niños y ancianos,” dice Dra. Flavia Bustre, asistente director general de WHO de la salud de la familia, mujeres y niños.

¿Cómo Pueden los Países Reforzar las Leyes Contra la Violencia Sexual durante Conflictos?

Cerca de 150 países serán representados el martes en la primera cumbre global para terminar con la violencia sexual. La esperanza es alentar a los países a tomar acciones legales contra los perpetradores en el conflicto de violencia sexual, dice William Hague, Secretario Internacional de Inglaterra.

Kenya Usa a las Escuelas como Centros de Incubación de Energía Renovable

Kenya está empleando Escuelas en áreas rurales para que sean centros de incubación del programa de energía renovable del país, que busca proveer al 60% de las necesidades energéticas de esas áreas mediante el uso de renovables. En tales escuelas, pese a las altas temperaturas, el sol es su aliado. La Comisión Reguladora de Energía del gobierno, en colaboración con asociados, ha instalado paneles solares en los techos de las escuelas.

LA RANA SORDA...

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuan hondo era el hoyo, las ranas de arriba le dijeron a las dos ranas en el fondo que para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Luego se desplomó y murió.

La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible. Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando. Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró salir del hoyo.

Cuando salió, las otras ranas le dijeron: "nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos".

La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.

Moraleja

1. La palabra tiene poder de vida o muerte. Una palabra de aliento a alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día.
2. Una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentre desanimado puede ser lo que lo acabe por destruir. Tengamos cuidado con lo que decimos.
3. Una persona especial es la que se da tiempo para animar a otros.

Una referencia relacionada:

En los Estados Unidos de Norteamérica, en la NASA , hay un poster muy lindo de una abeja, el cual dice : "Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar; lo bueno es que la abeja no lo sabe".

¿Qué te parece si hacemos oídos sordos a las cosas negativas y comenzamos a animarnos y a hacer algo todos para que este tiempo que nos toca vivir, sea mucho mejor para todos...?

**KOSMOS JOURNAL – NUEVO MONASTICISMO: DESDE LA
PERSPECTIVA FEMINISTA COMO MUJER, YOGUI, MADRE Y
ESPOSA (Extracto)
Por V.K. Harber**

Soy muchas cosas: una mujer, un yogui, una esposa, una escritora. También soy una contemplativa. Antes que comiencen a imaginarme serena y pacífica, vestida en túnicas vaporosas y residiendo en la cumbre de una montaña, permítanme decirles ahora mismo. No soy ese tipo de contemplativa. No, estoy hasta el codo sumergida dentro del negocio de la vida y todo ese embrollo y belleza que eso conlleva: familia, hijos, sexo, amor, relaciones, y trabajo. Soy una nueva monástica.



Photo: Rhonda Fabian, Blue Cliff Monastery

La base de mi interpretación de un nuevo monasticismo es reconocer que no podemos lograr cambios en el mundo a no ser que estemos profunda y plenamente comprometidos con él, acogiéndolo a cada paso. La meta del nuevo movimiento monástico no es solo la transformación personal del individuo, pero un cambio social radical. Desde donde me siento, la transformación personal que no nos motiva en volvernos activamente comprometidos en el trabajo de la sanación y reconstrucción de nuestros sistemas destrozados no es lo que el mundo necesita ahora. Esto pareciera especialmente verdadero, tanto cuando reflexiono sobre mis propias experiencias y las de otras mujeres dentro de estos sistemas, como también cuando pienso en el futuro de mis hijos. No puedo evitar ver la urgencia, la necesidad del compromiso. Aunque mi práctica espiritual me lleve a un lugar de contentamiento personal, ¿cómo podría estar contenta con el estado del mundo?

Como un yoguini, una madre, una esposa, una mujer, he experimentado que esa transformación espiritual del individuo no sólo puede ocurrir dentro del marco de una plena vida familiar y de una carrera, pero que es más posible que esto ocurra si se está completamente dedicado al proceso transformativo. Uno puede optar en ver que cada interacción y experiencia puede servir como una práctica espiritual. Las experiencias que son provistas por una vida profundamente comprometida y plena, son, por lo tanto, invaluable. Y estas experiencias como miembros comprometidos de la sociedad, luchando dentro de los sistemas rotos que

necesitan ser arreglados, proveen la motivación necesaria para efectuar cambios sociales radicales.

Sólo puedo hablar desde mi propia perspectiva, que es la de una madre casada heterosexual y mujer, así que nada de lo que digo sobre mi propia experiencia excluye o minimiza las experiencias de los hombres y padres o de las personas que no son heterosexuales o que están emparejados de modos diferentes. Pero desde mi posición en el mundo, me encuentro haciéndome estas preguntas: ¿Por qué me siento impulsada hacia este movimiento? ¿Cómo afecta esto a la manera en que vivo mi vida? ¿Qué clase de presencia soy en este mundo? ¿Qué quiero personificar? ¿Cómo se manifiesta en mi vida el compromiso para el proceso de transformación?

Llegué al Yoga por vía de lo que Matthew Fox podría llamar el “yoga de la desesperación”. Estaba en las profundidades más hondas, insegura de cómo seguir viviendo, insegura si hasta quería seguir viviendo. Literalmente, el Yoga me salvó.

Ahora, como maestro de yoga y estudiante, una de mis mayores frustraciones actuales es ver al yoga ser usado como un medio de pacificar a las masas a través de la búsqueda de la comodidad en la Espiritualidad. Se ha convertido en un modo popular de comprometerse en una espiritualidad hueca de la nueva era, que, a pesar de no ser completamente inútil, dista mucho de ser auténtica. La Paz Interior es el producto y la gente la está comprando. Abundan los slogans mediocres, que sirven al propósito de hacer que una persona se sienta como si estuviera en el sendero de algún tipo de iluminación, sin pedir nada a cambio de ello. Permanecer 90 minutos en una alfombra de yoga, cinco o diez de ellos en meditación, no traerá verdadera paz interior, y lo que es más importante aún, no sanará al mundo. No servimos al mundo si la meta final de nuestra práctica de yoga es para sentirnos bien.

Ahora, después de años de práctica y enseñanza, mi relación con el Yoga y su lugar en mi vida aún prosigue evolucionando. Cuando hago a un lado mis frustraciones con lo que practican en el Occidente, comprendo cuánta claridad me ha dado el reconocer qué quiero personificar en el mundo. El marco yoga es aquello que me ha permitido volver a entrar en una relación con Dios después del comienzo conflictivo que tuve con mi familia de origen. Experimenté una totalidad, una plenitud en mi práctica, que una vez experimentada y nombrada, podía “retirar la alfombra” como se dice, y entrar al mundo. El compromiso del yogui hacia la no-violencia, que encapsula el resto de los compromisos y obligaciones morales hacia el Ser y otros es quizás el principio guiador de mi vida.

Un compromiso de no-violencia involucra más aún que abstenerse de la violencia física, mental y emocional. Significa estar activamente comprometido y dedicado a la paz. No sólo hablar sobre la paz, pero crearla a través de los pensamientos, palabras y acciones. Escoger la paz cuando existen otras, y quizás más fáciles, elecciones que tomar.

Mi práctica de yoga se lleva a cabo en muchos niveles: físicamente, energéticamente, mentalmente, en relación con mi sabiduría interna, y

espiritualmente. Cada día hago inventario, a veces muchas veces al día. ¿Cómo siento mi cuerpo? ¿Qué me está comunicando mi cuerpo? ¿Cómo está mi energía? ¿Me siento exhausta? ¿Me siento llena? ¿Estoy usando mi energía con sabiduría? ¿Necesito conectarme en alguna entrada energética? ¿Dónde está mi mente hoy? ¿Está mi mente tranquila y calmada o bulliciosa y caótica? ¿Me estoy aferrando a pensamientos? ¿Estoy recontando historias una y otra vez? ¿Qué me están diciendo mis conocimientos y experiencia? ¿Qué sabiduría se está revelando a mí hoy? ¿Cuán conectada a Dios me siento, y con todos los otros seres? Si me siento desconectada, ¿qué necesito hacer para restablecer la conexión?

Es esta práctica diaria la que me ayuda estar tranquila, un pre-requisito de estar presente en el mundo de una manera positiva. Si estoy distraída por algún malestar físico, si mi energía está exhausta, si mi mente está demasiado activa o aletargada, si no estoy prestando atención a la sabiduría que se me revela, y si no estoy sintiendo la conexión, no podré ni seré una presencia sanadora en el mundo.

Como una yoguini que llegó al Yoga desde un lugar tan destrozado y que está muy acostumbrada a la desesperación, sé, de primera mano, su potencial para sanar y crear la plenitud. Como tal, no basta que mi práctica permanezca personal. Siento un llamado para compartir mi historia, y alentar a otros a que compartan las suyas, y crear y mantener el espacio para que otros experimenten la sanación.

Como maestro, lucho bastante para saber cuál es el mejor modo para enseñar a cada estudiante. La mayoría de la gente viene al Yoga, no en búsqueda de un despertar espiritual o una total transformación, pero algo que en la superficie parece muy superficial. Trato de estar muy consciente de la necesidad de escuchar y confiar en lo que una persona me dice que necesita, en lugar de decidir yo misma qué necesitan verdaderamente, aunque sepa que lo que están diciendo no es lo que quieren decir. Muchas veces no es que no se den completa cuenta de lo que necesitan, sino que sencillamente no tienen el vocabulario para expresarlo.

Fuí un maestro de yoga antes de ser madre, pero he descubierto que ambas relaciones dependen de una necesidad de poder sintonizarme con otra persona sin hacerme evidente. Así que, mucho de lo que significa ser una maestra de yoga es simplemente ver a una persona sin juzgarla, y esto se hace, sorpresivamente, con pocas palabras. No es lo que uno diga a un estudiante, sino más bien es cómo se los hace sentir. Y siempre y cuando uno esté tranquilo consigo mismo, recién seremos capaces de tranquilizar al otro.

Hace unos años atrás, comencé a trabajar con un grupo de mujeres que vivían en un hogar grupal después de haber estado en la cárcel, la mayoría por ofensas relacionadas con la droga. Todas eran adictas en recuperación, que estaban en un programa, procurando obtener la custodia de sus niños. Era uno de los pocos hogares grupales que permitían a las mujeres que ya habían obtenido la custodia permanecer allí mientras encontraban un trabajo y un lugar donde vivir. Todas eran víctimas de violencia sexual de diversos grados. Simplemente tratar de que estas mujeres hagan prácticas de asanas era una pérdida de tiempo y de energía, y además dañino. Las personas que nunca han vivido una violencia sexual (aunque yo añadiría que la mayoría de las mujeres lo han vivido hasta cierto punto) aunque no lo parezca, ellas pueden todavía comenzar con una práctica física. Al principio

castigarán sus cuerpos, los forzarán, los tratarán como objetos, pero, con suerte, eventualmente proseguirán adelante hacia alguna forma de expresión. Sin embargo, para las mujeres que han experimentado violencia sexual, que saben íntimamente qué significa que fuercen sus cuerpos, que los usen, controlen y subyuguen otros, una práctica física de yoga es virtualmente imposible. Sus cuerpos son una fuente de vergüenza, temor y dolor. Pedirles que se muevan de maneras desconocidas para ellas es simplemente pedirles demasiado debido a dónde están actualmente. Todas nuestras sesiones de yoga se dedican a la respiración. Y eso es. Nos sentamos o nos echamos y enfocándonos en nuestra respiración. Notamos los efectos que la respiración produce en nuestros cuerpos, en nuestras mentes, en nuestra energía. Crecí más como un yogui y como una maestra de yoga enseñando a estas mujeres, que combinando todo el resto de mis experiencias de enseñanza.

Si mi práctica de Yoga ocurriera sólo en mi hogar o en mi alfombra y nunca me motivara a enseñar, a comprometerme con una comunidad, ¿qué propósito serviría, más allá de mi propia dicha personal? ¿Podría verdaderamente sentir dicha si no estuviese involucrada en este trabajo? Puedo recitar los sutras del Yoga y puedo hablar sin parar sobre la filosofía yóguica, pero de qué me serviría si no lo uso para construir relaciones, para facilitar la sanación (la mía y la de los demás)? Mientras que los monásticos tradicionales han escogido vivir secuestrados, literalmente o figurativamente, como un nuevo monástico, se me pide usar la sabiduría que he obtenido de mi práctica para comprometerla profundamente con el mundo.

V.K. Harber es una yoguini, una escritora y co-fundadora y ex Directora de Samdhana-Karana Yoga: Un Centro de las Artes de la Sanación, un estudio de yoga sin fines de lucro en Tacoma, WA, USA. Como maestra, se ha especializado en enseñar el yoga a personas con limitada movilidad y retrasos de desarrollo, aunque le gusta mucho enseñar a la gente de todas las habilidades. Este es un resumen de un trabajo más largo.

¿SONRIAMOS?

Sácame de estas Dudas

1. ¿Por qué los refrescos tienen jugo artificial de limón y los detergentes jugo natural de limón?
2. ¿Por qué Tarzán estaba siempre afeitado?
3. ¿Por qué los Picapiedras festejaban Navidad, si vivían en una época antes de Cristo?
4. ¿Por qué las películas de batallas espaciales tienen explosiones tan ruidosas, si el sonido no se propaga en el vacío?
5. ¿Si las mujeres dicen que los hombres son todos iguales, por qué se preocupan tanto por elegir?
6. ¿Por qué las mujeres abren la boca cuando se maquillan los ojos?
7. ¿Cómo se escribe el cero en números romanos?
8. ¿Por qué cuando alguien llama por teléfono a un número equivocado nunca está ocupado?

9. Cuando inventaron el reloj, ¿cómo sabían qué hora era, para poder calibrarlo?
10. ¿Por qué hay gente que despierta a otros para preguntar si estaban durmiendo?
11. ¿Cómo puedo saber cuántas vidas le quedan a mi gato?
12. ¿Por qué las mujeres con las curvas más aerodinámicas son las que más resistencia ofrecen?
13. ¿Por qué las cosas siempre se encuentran en el último lugar donde uno las busca?
14. ¿Qué cuentan las ovejas para poder dormir?
15. ¿Dónde está la otra mitad del Medio Oriente?
16. ¿No es inquietante que los médicos se refieran a su trabajo como "práctica"?
17. ¿Por qué utilizan agujas esterilizadas para poner la inyección letal a los condenados a muerte?
18. ¿Qué hacer si uno ve un animal en peligro de extinción comiéndose una planta en peligro de extinción?
19. ¿A dónde van los del campo cuando están cansados de su trabajo y deciden "alejarse de todo"?
20. Si una persona con múltiples personalidades decide suicidarse ¿es un homicidio múltiple?
21. ¿Por qué los cementerios tienen los muros tan altos, si los que están dentro no pueden salir y los que están afuera no quieren entrar?
22. ¿Por qué "separado" se escribe todo junto y "todo junto" se escribe separado?
23. ¿Por qué en el "día del trabajo", nadie trabaja?
24. Si la lana se encoge cuando se moja... ¿por qué las ovejas no se encogen cuando llueve?
25. Se dice que solo diez personas en todo el mundo entendían a Einstein. Si nadie me entiende a mí, ¿soy un genio?
26. Si nada se pega al teflón... ¿cómo le pegan el teflón a la sartén?
27. Si la caja negra de los aviones es indestructible... ¿por qué no harán todo el avión de ese mismo material?
28. Un parto en una calle... ¿es alumbrado público?
29. Si el congelador de una nevera se encuentra a no más de 10 grados bajo cero, y en la Antártida la temperatura ambiente llega a 50 grados bajo cero. ¿No podrían las personas calentarse entrando a los congeladores?
30. Si cuando como huevos me patea el hígado, cuando coma hígado...
31. ¿Por qué no hay comida para gatos con sabor a ratón?
32. ¿Por qué los Kamikazes usaban cascos?
33. ¿Por qué apretamos más fuerte los botones del control remoto cuando tiene poca batería?
34. El mundo es redondo y lo llamamos planeta. Si fuese plano... ¿lo llamaríamos redondeta?
35. Si un abogado enloquece... ¿pierde el juicio?
36. ¿Los infantes disfrutan la infancia tanto como los adultos el adulterio?
37. Si infancia es la etapa de los infantes, adulterio es la etapa de los adultos?