

Luz Amor Energía
experiencias de mi Ser

Jordi Ysàs

Índice Luz Amor Energía

Experiencias.

De mi Ser.

en

crea

Conecta con tu Ser.

Yo soy

luz amor energía

vértice

estoy

mundo

real

cielo mar

agua

lluvia de almas

en mí

mar mar mar

amanece

sol sun solei

como

construyendo castillos

sol sol sol

cuando

hoy

cajitas pequeñas

amor energía luz

loto

mío

quien

almas cruzando

humano

silencio

cielo tierra

salud

transparente

energía

energía energía energía

mira

naturaleza

ley

Acuérdate de amar

Amor Amor Amor

Sí

terra

tierra tierra tierra

hola

llueve

crystal

cielo cielo cielo

el sintiente

amor amor amor

todo

siento

cuando cada paso me aleja de ti

sol cielo y campos

me permito

luz amor energía, luz

perdón

gracias

¿Cuál es?

buenas noches

luz luz luz

tiempo

mi abrazo

Experiencias.



de mi Ser

en

“Este volumen está escrito a partir de las experiencias vividas y sentidas en profundidad, en estados de meditación, dejándome sentir la consciencia interior, esa consciencia que aflora en cuando hacemos callar todo tipo de idea”.

Y digo sentir porque la consciencia no nos va a hablar la vamos a percibir, la vamos a sentir no a escuchar, y su sabiduría nos hará saber todo aquello que nos quiere comunicar, lo primero que he hecho es dejar que afloren mis sentimientos y dejar que la consciencia me comunique, me haga saber el porqué de cada uno de esos sentimientos, de ahí parten estos relatos puros, sinceros y de una gran profundidad interior.

Hoy cuando estoy en reposo, acallo mi mente, cierro los ojos, y dejo reposar descansar mi pensamiento y mi cuerpo, dejo que la calma me inunde, que repose todo lo físico, entendiendo por ello cuerpo y mente, entonces el silencio se hace en mi interior, presiento mi *consciencia*, mi sentimiento más puro.

Y un gran espacio sin límites se abre en mi interior, la grandeza del universo la presiento en este estado de reposo, de interiorización hacia mí, hacia adentro es donde tengo el gran espacio al infinito.

Cuando abro los ojos, y mi mente entra en acción de nuevo con sus pensamientos, es cuando me encuentro en un lugar finito, delimitado, pequeño, cerrado, encerrado, encerrado dentro de este cuerpo, abarrotado de ideas y sonidos, y de parloteos, encerrado en este edificio, encerrado en esta ciudad, en este continente, en este mundo, en esta galaxia, en la burbuja de este universo.

Entonces es cuando vivo en un mundo cerrado, y cuando estoy en este estado de interiorización hacia mí mismo es cuando estoy en ese espacio inmenso de mi interior en la inmensidad de mi *Ser*, en la inmensidad de este espacio, de este continente, de este planeta, de esta galaxia, en la inmensidad de este universo.

“La abertura a la inmensidad está en mi interior, y es una percepción un sentimiento, ya que todo lo que percibimos son sentimientos”.

Por eso me ha ayudado meditar, centrarme en mi interior, cerrar los ojos y acallar mi mente parlanchina, y encontrar ahí sumergida mi *consciencia*, que poco a poco, paso a paso ha ido aflorando, y me ha hecho reconocer la infinita grandeza de mi *Ser* interior, y recordar esta sensación durante el día ha hecho que mi realidad cambie, el saber que la grandeza y todo lo que busco ya está en mí.

“Solo tengo que ser lo suficientemente sensible, perceptivo, conciente de ello para percibirlo”.

Sin ser un libro de técnicas de autoayuda, o un ensayo sobre un método o un tratado de ejercicios para recuperarse después de un trauma, de un tropezón o de un mal trago que la vida te ha hecho pasar, he redactado mis experiencias sensitivas, emocionales, espirituales, mis experiencias interiores para entender y saber superar esos momentos tan duros y oscuros, pero aleccionadores de nuestra existencia.

Deseo que este volumen te ayude a ti y a los tuyos, al igual que me ha ayudado a mi escribirlo, y recuerda.:

“Vivimos en un mundo de luz, repleto de energías positivas, solo es en tu mente donde se crea la oscuridad”.

Que la luz te bendiga y no deje que la oscuridad vuelva a ti, porque el universo está lleno, repleto de vida y de luz y tu formas parte de él.

crea

“La creatividad consiste en combinar las cosas que ya existen mostrándolas de una forma distinta, nueva o nunca antes vista de esa forma a eso se le llama ser creativo, porque combina los elementos y los muestra de una forma diferente nueva”.

Los artistas son creadores, crean elementos nuevos y enriquecen nuestra realidad aportando riqueza en ella. La mente creadora, la mente de un artista en proceso de creación establece vínculos sensitivos, saltándose toda norma sobre el método científico.

Para *Miguel Ángel*, le daba lo mismo pintar boca abajo que panza arriba la imagen que pintaba provenía de su interior, no del exterior, él creaba de su propio interior y enriquecía con un elemento nuevo a este mundo, a *Leonardo* le daba lo mismo la derecha que la izquierda, el anverso que el reverso, y el pasado que el futuro, en él está el compendio no de una generación sino de un milenio.

El proceso de creación te lleva a vivir en otro estado, puedes estar horas y horas incluso días, sin dormir, sin comer, sin beber, el tiempo es otro, el espacio es otro, y tu conexión con tu interior es total, abriéndose un canal directo, no a tu mente, no a tus recuerdos, no a tus ideas, es un canal directo a tu *consciencia*, a la *consciencia* de tu *Ser*. De ahí provienen todas las creaciones.

Es tu cuerpo y tu mente quienes necesitan de este tiempo y espacio, tu *Ser*, tu *espíritu*, tu *consciencia* están libres de todo esto no necesita de espacio y tiempo, por eso estos estados de creación llevan a romper los esquemas científicos.

Los inventos científicos de antaño han quedado sin uso obsoletos, en cambio las pinturas, esculturas, arte dramático, sinfónico, las creaciones artísticas nos siguen impresionando y transportando igualmente, saltándose toda norma de tiempo y espacio, las pinturas rupestres, el arte egipcio, románico o del renacimiento, gótico o barroco.

Nuestra mente puede no estar preparada para aceptar nuevas creaciones, cualquier cambio por pequeño que sea en el mundo real afecta a la

totalidad, por lo que en ese enriquecimiento de la realidad puede verse afectada la seguridad de nuestra mente, por lo que la mente aceptara un punto de creatividad y hasta lo encontrara entretenido, divertido, atrevido. Pero la creación, eso sí que ya no le gusta, por eso hay tantos artistas que no son aceptados socialmente, que su expresión creadora no es aceptada, porque atenta a la estabilidad de la mente, y esa mente es individual y social, todo acto de creación atenta a la estabilidad del mundo real, lo enriquece y a la vez lo hace evolucionar, lo hace cambiante, imprevisto, y pone en funcionamiento la nueva realidad, la realidad de las posibilidades cuánticas, las multiposibilidad de elección.

Por eso cuesta reconocer, aceptar y saber que es un elemento nuevo, una nueva creación, lo que vemos cuando vamos por primera vez a un sitio que nunca hemos estado, cuesta volver a reconocer esas sensaciones, o a saber para qué sirven esos elementos nuevos que nunca antes hemos visto, delante la duda nuestra mente recorre al consejo ya sabido.:

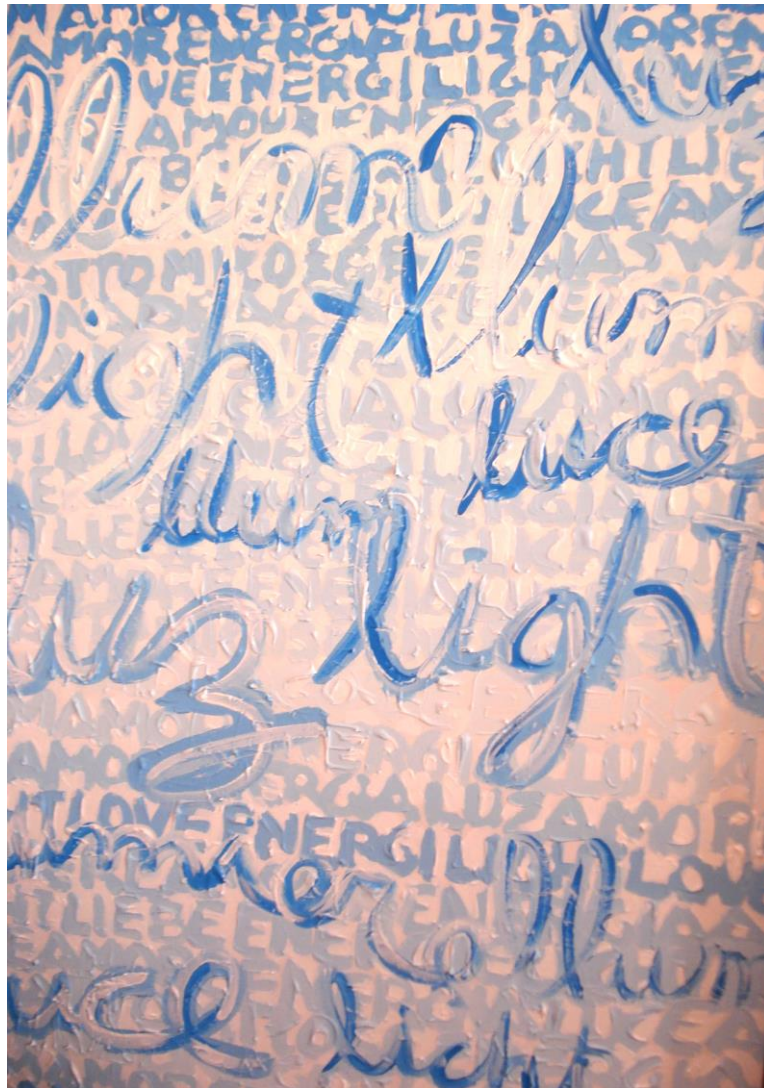
“-Va tonterías, eso no sirve para nada, es feo o de mal gusto, no vale la pena esforzarse para entenderlo, no sacare nada de beneficio ni de provecho, títalo, no sirve para nada”.

Este volumen no es un acto de creatividad de combinar varios textos de una forma distinta, tampoco es una forma de literatura creativa o intimista, este volumen con sus ilustraciones es un acto de creación de un elemento nuevo en la realidad, sus ilustraciones muestran formas y pinturas creadas expresamente para este fin, ellas no son ni figurativas ni abstractas, ya que muestran la fuerza y el sentido que tienen las ideas en forma de palabras, mostrando que lo que piensas está predestinado a ser realidad y que la realidad está formada de pensamientos y estos pensamientos antes que nada han sido palabras y las palabras son comunicación.

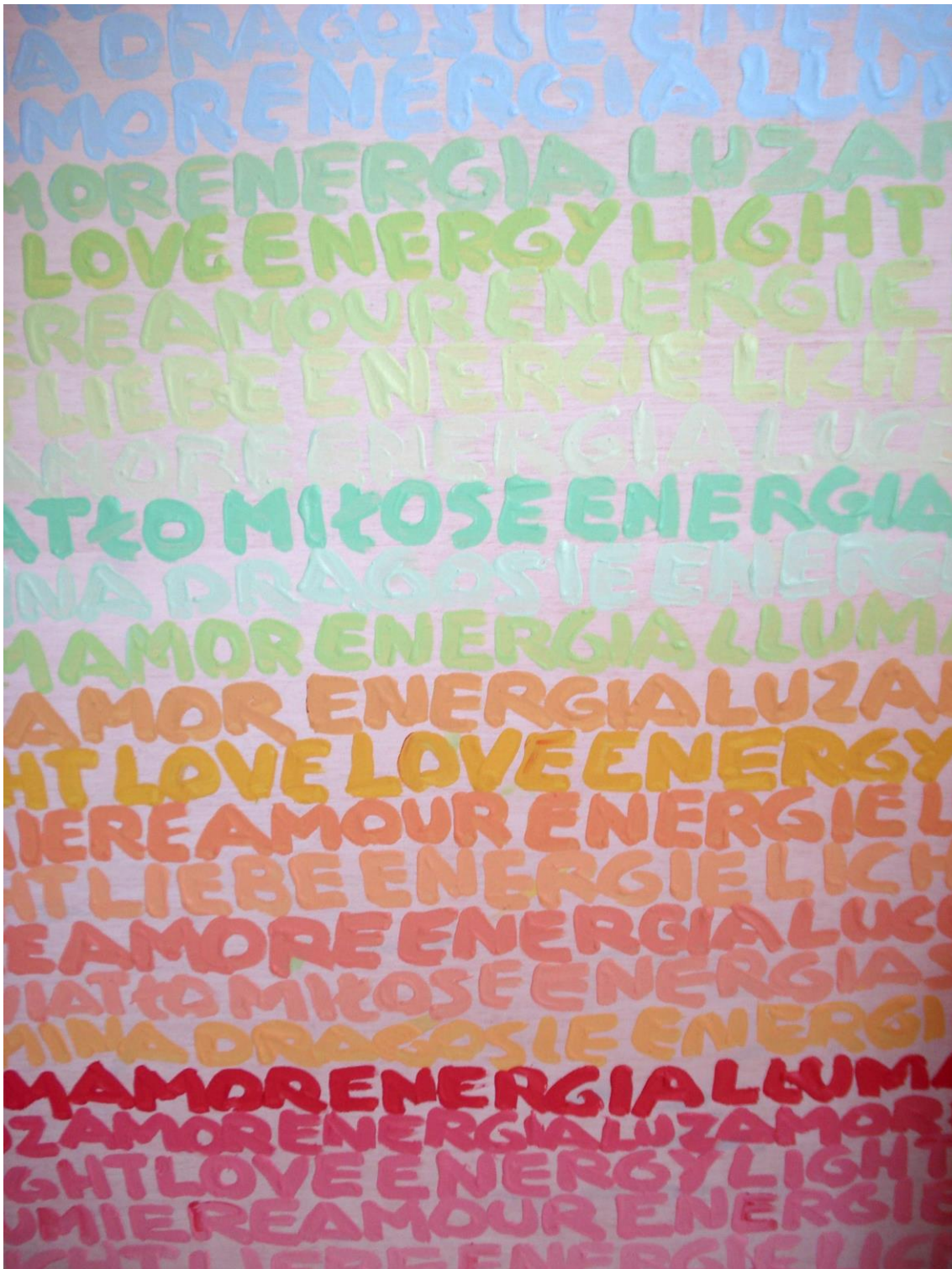
Y la comunicación nos permite dar a conocer y cambiar la realidad en la cual vivimos, por eso son creaciones nuevas, no son figuras, cuadros o paisajes, es una nueva creación por lo que a tu mente le va a acostar clasificarlo.

Los textos también es una nueva creación, una nueva aportación que enriquece a este mundo, por eso va haber a más de uno que le va a acostar aceptar esta nueva creación en su mundo ya que le va a hacer poner en duda y le va a empezar a cambiar su realidad que hasta ahora pensaba que era estable y constante, por una realidad variable y llena de las elecciones de las posibilidades cuánticas.

Conecta con tu Ser



Yo soy



LLUM, AMOR, ENERGIA, LUZ, AMOR, ENERGIA, LIGHT, LOVE, ENERGY,
Acrílico sobre madera 120x80 j.ysàs

vértice

“En el apeadero, sentado en el banco del andén espero a viajar, la vía infinita por los dos lados, dos destinos, quizás el mismo sitio, y yo en espera en alerta pasiva, en reposo, el tiempo detenido, en el espacio eterno, nadie en ningún sitio, solo anden, banco, estación, vía y espera, es un vacío lleno de pasividad, lleno de espera”.

Pronto hay que decidir, pero hasta que no esté preparado nada se decidirá, nada ocurrirá todo restara en espera, pasiva detenida, todo será igual y nada cambiara, todo está a la espera, espera a estar preparado para decidir.

Hay vidas que su transcurrir es en esta espera, otras todo lo contrario constantemente deciden y constantemente están en falso, enmendando las erradas. No solo es desear, no solo es decidir, no solo es hacer.

“Hay que estar preparado para poder recibir, para poder dar, para poder ayudar, para poder decidir”.

De pie, cierro los ojos, los pies juntos, los brazos en cruz, encima del filo de la línea imaginaria que separa los destinos, en el vértice mismo de la hoja afilada que los separa, por ahí ando con las manos abiertas y en las palmas noto la fuerza del aire, como dos alas de pájaro que me sostienen, un aire casi sólido que me aguanta, donde puedo apoyar mis manos y batirlas como las alas de pájaro.

En tránsito, así estoy en la confluencia de un nuevo destino, a la espera de un saber decidir, con el tiempo parado rodeado por el infinito, con el espacio vacío lleno de eternidad.

Percibo la tranquilidad y la serenidad de los tiempos, y tomo la primera decisión, viajar al fondo de mi *Ser*, a mi interior, es un viaje a mi yo profundo, a la experiencia de mi existencia.

Tanto da en qué dirección tome el tren, este siempre viajara a un solo destino, al fondo de mi *Ser*. En este viaje anotare todas las experiencias de mi *Ser*, todo lo que siento, todo lo que percibo, todo lo que soy, y yo soy experiencias de mi ser.

estoy

“Hoy vació mi apartamento, media vida en él, al retirar los cuadros que yo mismo he pintado quedan sus marcas en la pared, su presencia”.

Así me siento, así vivo, dejando mi presencia mi marca, mi existencia, al retirar los muebles, queda sus restos, polvo acumulado ahí donde no llega el aspirador, tarjetas, bolígrafos, todo aquello que ha caído y ha quedado olvidado, perdido, pero no, al mudarse los recuerdos están ahí, que curioso la tarjeta de aquel restaurante, de aquella tienda, de *fulanito* que curioso hoy el último día, el día de mudanzas y lo he recobrado, tengo esa imagen, ese momento retenido en mi memoria, hay que vaciar cajones, hacer limpieza aligerar equipaje.

¿Que guardo? ¿Qué tiro? ¿De qué me quiero aligerar? Recuerdos y más recuerdos, tanto tiempo pasado y todo vuelve a estar ahí, en presente otra vez, lo único que ha cambiado parece ser, yo.

¿Yo? ¿O mi cuerpo, mi mente? Mi *Ser* es él mismo, mi sentimiento es el mismo, pero mi cuerpo, mi mente no, ya no son lo mismo, ellos han cambiado han madurado, han envejecido, pero yo, mi *Ser* no, sigue siendo el mismo, con los mismos sentimientos y las mismas ansias, esas ansias ya las tenía de pequeño en la escuela, luego en el instituto, en la universidad, cuando me emancipe de casa, en mi vida de pareja, en mi vida como padre y cabeza de familia, y ahora, siempre han estado ahí en presente, con los mismos sentimientos, solo ha cambiado mi cuerpo, mi mente y el mundo.

¿El mundo ha crecido conmigo, ha cambiado con mi mente, con mi cuerpo? ¿O, yo he crecido con el mundo?

“Mi Ser, es el conductor de este cuerpo, de esta mente, mi Ser es vida, mi alma es vida y da existencia a este cuerpo a esta mente”.

Cuando mi *Ser*, mi *alma* abandone este cuerpo y a esta mente, esta mente y cuerpo quedaran sin vida, restaran materia inerte, y se integraran de nuevo en la materia de la cual forman parte, en tierra, en el universo material, y mi *Ser* mi *alma* reencontrará la unidad, el uno, de la *consciencia universal*, del gran *espíritu universal* de la *esencia universal del todo*, retornara a la fuente del todo creador, a la *energía universal divina*, a *Dios*.

“Mi Ser, mi alma es una parte insignificante de ese Ser universal, de esa consciencia universal, de esa fuerza divina de ese Dios”.

Él está en mí, en mi *alma*, yo soy un insignificante chispazo de luz divina, en mí esta la fuerza divina del creador, por eso siempre está en presente en mí.

Por eso doy vida a este cuerpo y a esta mente con la idea de mi *yo*.

La mente y el cuerpo son físicos, cuando se conectan con la *consciencia*, se dice que están alineados y el *Ser* se comunica con ellos utilizando un único sentimiento, el amor, y una sola sensación la plenitud. La consciencia del bien es tan poderosa que ilumina la *conciencia* y el gozo de la vida fluye por todo tu cuerpo y mente porque tu *Ser* se ha manifestado en él. (1)

A través de mi *conciencia* conecto con mi *Ser*, y mi *Ser* está conectado con la fuerza divina universal creadora de todo el universo.

Mi *Ser* se manifiesta individual como una gota de agua, que forma parte de un gran océano, formado por infinidad de millones y millones de gotas de agua.

Así percibo a mi *Ser*, en este milagro de la individualidad, siento mi presencia universal, que forma parte de la esencia divina universal de *Dios*, que es él uno.

Como el océano el gran uno universal y la individualidad de una gota de agua, la individualidad mi *Ser*, mi *consciencia*, así me siento enfrente del universo, enfrente de la fuerza creadora del universo, enfrente de *Dios*, el todo, uno, yo individualidad, insignificancia, pero como un holograma, en el todo, en el gran uno del cual yo formo parte, y en mí también esta ese uno, porque igual como yo formo parte del uno, el uno está en mí también.

“Mi alma, mi Ser, forma parte de Dios, y Dios está en mi Ser, está en mi alma, está en mí”.

Si relajo mi cuerpo y calmo mi mente, dejo que aflore mi *consciencia*, ella es la gran fuerza del silencio, mi *consciencia*, ella es mi saber de la vida, y ella hace que aflore mi sentimiento, el único sentimiento que hay en mí, *amor, consciencia y amor*, y mi respiración en presencia, en presente ahora mi respiración es el pulso de mi *vida*, percibo mi *Ser*, percibo mi *amor*, percibo mi *vida*, todo ello en presente.

*Yo soy esto,
consciencia,
amor
y vida en presente.*

Si yo soy esto,
consciencia luz,
sentimiento amor,
y **vida energía.**

¿Qué es lo que he estado viviendo hasta ahora?
¿Qué es la vida que vivo?
¿Qué son mis preocupaciones?
¿Cuál es mi mundo? ¿Mi existencia, aquí y ahora?

(1) No es lo mismo *Conciencia* que **CONSCIENCIA**.

Estar en *conciencia*, es estar en un estado presente activo, fuera de la influencia de la mente, recuerdos, proyecciones de futuro y cháchara mental, estar en *conciencia* es conseguir el silencio mental, entonces estoy en *conciencia*, este estar en *conciencia* me permite conectar con la **CONSCIENCIA de mi ser**.

Son dos cosas distintas, la *conciencia* y la **CONSCIENCIA**. La *conciencia* está en un estado no mental en mí, es como el celular, el móvil, que me permite conectar con la **CONSCIENCIA superior de mi Ser**, ese **Ser** universal que forma parte del **UNO** con la creación.

mundo

“Vivimos un mundo creado por nuestra mente. Nuestro Ser conecta a través de numerosas formas con nosotros, algunas de ellas, son tan simples como la intuición”

La intuición pasa por encima del control de nuestra mente, otras como los sueños son rápidamente reciclados por nuestra mente, para borrarlos o pasarlos al inconsciente y seguir teniendo el control, ¿Control? Si control.

Nuestra mente forma parte del mundo físico terreno al igual que nuestro cuerpo, cuerpo y mente forman una unidad terrena, y nuestro *Ser* habita este cuerpo al cual les da vida, nosotros somos vida, nuestro cuerpo no, nuestro cuerpo y mente son materia y existen porque nuestro *Ser*, a través de la encarnación del *alma* les da vida, mi *alma* es vida, es energía, es luz, y así ha de iluminar y trascender como parte del *Ser* de luz, de amor y de energía, pero nuestra mente y cuerpo son materia, y como materia van a luchar por tener la existencia aunque breve, asegurada y van a crear todos las argucias para mantener a esta materia en pugna en lucha en supervivencia en este planeta del cual forman parte materialmente indivisible.

Nuestra mente y cuerpo no pueden existir en ningún otro lugar que no sea en esta tierra, porque nuestro *cuerpo mente* son tierra y de ella provienen y de ella volverán a ser tierra materia, nuestro *Ser* no es tierra, no es materia, es *energía* es *luz* es *sentimiento* es *amor*, y de esa energía universal formamos parte y a ella retornamos y de ella venimos.

En pugna por la supervivencia, mi mente ese gran ordenador de abordo de mi cuerpo, ha evaluado, calculado, computado, registrado, ordenado, y

comparado miles de miles y millones y millones de datos, y se ha ido formando una idea de cómo es mi exterior, mi mundo.

¿Cómo es ese lugar que habito? ¿Qué peligros hay, que placeres puedo obtener? Satisfacciones, reacciones placenteras o reacciones insatisfactorias, castigos, frustraciones, premios, regalos, etc.

¿Quién o qué me protege o me da placer? ¿Qué o quién me arremete y me causa dolor? ¿Qué me apetece y que no me apetece?

Miles y miles, millones y millones de sensaciones, de muestras de estímulos y respuestas sobre la existencia y de la supervivencia, de constatación de estímulos de vivencia, configuran mi existencia y en base a ellos me he hecho una idea de cómo es el exterior.

De alguna parte de ese exterior tengo experiencia directa y de otra, de la gran mayoría no, de hecho es como un iceberg, solo tengo experiencia de una parte insignificante la que aflora por encima de la superficie de ese gran océano que es la realidad, la otra parte que configura el resto del mundo del conocimiento del mundo es tan solo una idea una imaginación y está sumergido dentro del océano, diez quince cien mil veces más profundo y grande que la parte de la cual tengo conocimiento y experiencia directa de vida.

Vivo en un mundo del cual solo tengo una mínima experiencia directa, la mayor parte de él es una idea, una imagen, una sensación, un conocimiento teórico, un conocimiento mental, de palabra, de imagen, pero no de experiencia directa.

Yo no tengo experiencia directa de los planetas, pero sé que existen y tengo un conocimiento tan fiable que existe el planeta *Marte* y que es rojo, como el conocimiento del vecino del rellano, que lo veo cada mañana, cuando me cruzo en el ascensor. Pero a diferencia, mi vecino se dé su existencia por una experiencia directa vivida y el planeta *Marte* no, es una experiencia teórica es solo una idea, así configuro la mayor parte de mi existencia con ideas, no con experiencias de vida.

“Me preocupan más las ideas que genera y evalúa mi mente que las experiencias de vida que vive mi Ser”.

Mi *Ser* vive en presente, mi mente no, mi mente elabora ideas evaluando el pasado y proyectando el futuro, invalidando el presente, para la mente el presente no tiene valor, tiene un valor relativo es igual que un cálculo, una

idea, para la mente el presente es una idea de presente, y es efímero, breve tan breve y efímero que no existe mentalmente, lo importante para la mente, es lo vivido y el futuro por vivir.

Para la mente el presente no tiene valor si no está sujeto como resultado de un pasado el cual configura el presente y el presente tiene razón de ser como detonador de un futuro, pero mi *Ser* no es un pasado que ha sido, ni es un futuro que será, mi *Ser* es ahora es presente, como mi sentimiento, que es ahora, lo que ahora siento, y es vida, lo que ahora vivo y respiro.

*Mi Ser es presente, sentimiento y respiración,
es vida y la vida es siempre en el ahora.*

Gran parte de la mente no está en el ahora, es creadora de la noción del tiempo, y ha creado la sensación que el ahora no existe, científica o mentalmente, que es un instante tan breve que solo en pensarlo ya se convierte en pasado y solo en predecirlo ya se ha convertido en futuro.

La mente es la creadora de la idea de pasado y futuro y nos lo hace vivir como un estado real que se manifiesta como lo único real, para la mente lo realmente importante no es este instante si no el próximo, el instante infinitamente próximo a este, que le garantiza la supervivencia en la tierra.

La mente en su mayoría son recuerdos del pasado, y raciocinios y predicciones de futuro, mi mente se ha hecho una idea de cómo es la realidad que me rodea y me la hace ver como la única realidad posible, podemos asegurar que mi mente me ha creado este mundo que vivo, un mundo culturalmente rico en conceptos humanamente rico de recuerdos, la mayoría de ellos rencores y desvaloraciones de mi forma de ser y actuar y proyecciones de futuro, compras adquisiciones e hipotecas que garanticen que el futuro será distinto y mejor que el pasado del cual me siento perdedor, frustrado o abandonado, o del cual, por el contrario, quiero recuperar en el futuro para perpetuar aquel éxito ya pasado, sea como sea mi mente siempre está jugando con el pasado y el futuro creando un mundo de ideas un mundo mental, llevando la realidad a su campo al campo mental, al de las ideas, al campo irreal.

El campo real por mucho que te cueste de creer es el del presente, no el del pasado, es el presente no el futuro y la proyección de ideas que te garanticen un futuro mejor, la realidad es la vivencia del hoy y el ahora, es este momento la realidad es presente y el presente es experiencia de vida, experiencia de existencia, es existencia, es vida.

“Mi Ser es experiencia de vida y de existencia, ahora siempre en el ahora en presente”.

Esta es mi vida, no un recuerdo, no una proyección de futuro mi vida es ahora, y es ahora cuando entiendo la vida y al mismo tiempo su existencia y su plenitud y entiendo la muerte, no como un fin, no como un desastre, no como un Apocalipsis, sino como un cambió, un recambio de este cuerpo físico.

Yo soy vida, mi Ser es vida, es existencia, ahora y siempre lo será y lo ha sido.

Lo que no ha sido siempre, ni nunca lo será siempre, es mi *mente cuerpo*, esta *mente cuerpo* físico es precedero, es materia, es tierra y tiene una existencia lineal de crecimiento y de desarrollo lineal progresivo, nace, crece, se desarrolla y perece.

Mi *Ser* no, mi *Ser* es desde la creación y seguirá durante toda la existencia, porque es parte de la creación de la existencia, y ahora tiene ese milagro de la individualización de la existencia terrena, de la materialización, al igual que toda la creación material, está lleno de vida de existencia, al igual que toda la naturaleza, da vida a toda existencia, pero a diferencia de ella, la creación de la humanidad sufre.

“Una mariposa no sufre por ser mariposa o un insecto o un ruiseñor, o el pez, cada uno existe en su plenitud de existencia terrena”.

Pero el humano sufre, sufre en sentimiento y en enfermedad, por no saber que él, que yo, no soy cuerpo, no soy mente, yo soy yo, una *consciencia* que emana directamente de mi *Ser* superior, el conductor y sabedor de esta mente y cuerpo.

Y yo mi *Ser* le doy vida y fuerza a este cuerpo y mente y también le doy al mismo tiempo existencia y vida, le doy salud, fuerza, riqueza y plenitud de vida, pero parece que mi mente va a luchar para tener el control de esa existencia y consigue encarcelar a la *consciencia*, va a poner al *Ser* en una prisión, y enmudecer su *consciencia*, su sentimiento, su *amor*, en aras de una supervivencia mejor.

La realidad es que lo único que consigue mi mente desconectándose del gozo y la plenitud de mi *Ser*, y de mi *alma*, es el sufrimiento.

*“Sin mi consciencia **luz**, sin mi amor **sentimiento**, la energía pronto desaparece y sin ella enferma la **vida**,”*

Sin todo ello lo primero que aflora son mis sentimientos negativos y mi negatividad en todo lo que hago, y la vida se convierte en el resultado de un pasado, y en planes de predicción de un futuro, de un pasado lleno de pugnas, riñas, peleas y guerras. Esto hace que mi cuerpo y mente cada vez estén más en la negatividad y en el pesimismo de la existencia terrena, con las consecuentes enfermedades y males.

La vida no es una supervivencia, la vida no es una guerra que hay que ganar, ni una batalla que disputar, no hay conquistas ni derrotas, la vida es plenitud, y la plenitud esta en mi *Ser* en mi interior, no en la idea que mi mente ha creado de este exterior que le llamamos mundo y cada vez está más alejado alienado de la realidad.

*“La realidad es el presente, el hoy el ahora, y lo vivo yo, yo soy el protagonista de todas las experiencias de la existencia de mi *Ser*, esa es mi gran realidad.”*

No las raíces del pasado, y mis pertenencias, al traste con ello y con el pasado, ni los planes de futuro que me hipotecan el presente, al traste con las preocupaciones del futuro.

Mi existencia es el presente, y mi presente es ahora, es mi respiración, mi paz, mi sentimiento, mi *consciencia* de *Ser*, mi plenitud de vida.

Y si se sentir mi *consciencia* es este mismo momento, ahora puedo sentir esa sabiduría plena de vida, y en mí no hay guerras, ni odios, ni luchas, ni muerte, y yo siento así.

Yo soy así, *plenitud de vida, de luz y de amor*.

real

“Todo lo que percibimos, lo percibimos con sentimiento, ya que la vida es sentimiento, no podemos obviar el sentimiento de cada una de las cosas que hacemos”.

Una idea está formada por sentimientos, si esos sentimientos nos son gratificantes, es una buena idea, ya sea una idea de un objeto o de una actividad, nuestra mente siempre la va a asociar con una experiencia de vida, y está siempre esta percibida con un sentimiento, si yo digo la palabra *mar*, esta palabra me aporta la idea de mar, y está sujeta a cantidad de experiencias vividas, desde los primeros baños familiares en la playa, hasta las historias de navegantes aventureros, o las vistas panorámicas del horizonte marino o las puestas de sol románticas.

También puede estar asociadas a tormentas y naufragios, por lo que la palabra *mar*, me denotara una idea distinta y un sentimiento negativo, esto nos remonta a un inicio, al inicio de la creación de todos los elementos que nos rodean, al inicio de la cultura, al inicio de la humanidad, primero es la idea, la creación, y luego construimos esa idea, llevamos a la práctica la creación de ese objeto nuevo, así ha sucedido con todo lo que nos rodea.

Primero fue la acción de sentarse, después la idea de silla, y a continuación la creación de un elemento nuevo en nuestra realidad la silla, primero fue la necesidad transportar, después la experimentación de transportar, todo seguido la idea de la rueda, y finalmente la creación de un elemento nuevo la rueda.

Todos tenemos esta cualidad innata en toda la humanidad, la cualidad de la creación, primero fue la necesidad, almacenar agua, luego la experimentación de como almacenar, todo seguido la idea el jarrón, acto seguido la creación del jarrón, otro elemento nuevo en nuestra realidad.

Cada elemento nuevo va a modificar la realidad, esto va a crear un desequilibrio ya que se van a ver modificados todos los parámetros de nuestra realidad, cada creación va a modificar la realidad y esto va a hacer que modifique mi forma de ver y estar en la realidad en el mundo.

“Empezamos a darnos cuenta que la realidad y todos los elementos que la conforman, son creaciones de nuestra humanidad, la realidad que nos envuelve es una realidad que nosotros mismos, la humanidad, la hemos creado”.

Y nos movemos dentro de ideas, ideales, modos, costumbres, modas, diseños de objetos y demás elementos que todos ellos han formado parte del mundo de las ideas, todo ha sido ideado, pensado y creado por alguien, vivimos en un mundo de pensamiento en una realidad pensada.

Nuestra mente tiene una idea de la realidad a partir de las ideas, ideales, objetos y experiencias de vida que ha ido acumulando durante toda su existencia, la mente también quiere tener el poder sobre la realidad, y va a luchar para que su idea de realidad permanezca por encima de cualquier otra idea de realidad, por eso cuesta convencer a una persona mayor, porque eso quiere decir que va a tener que cambiar su forma de ver la realidad sobre tal o cual tema, y eso va hacer tambalear su realidad y esto no le va a gustar.

“A la mente humana no le gustan estos tambaleos, por lo que de entrada va a negar toda creación”.

“En mis pequeñas creaciones he juntado por un lado la idea formulada en forma de palabra, por ejemplo, mar, pintada del color del mar, azul marino, repitiendo esta palabra una infinidad de veces tantas hasta crear la imagen de un mar”.

Esto aporta un elemento nuevo a mi realidad, ya que mi mente acostumbra a encasillar, a delimitar, a enmarcar la realidad para tener su control, en mis creaciones esta realidad se ve de algún modo cuestionada, ya que me va a ser difícil encasillarla, y empiezo a darme cuenta que la realidad que vivo es un estado mental, la palabra *mar* me suscita mi propia idea de mar, el color azul marino asociado a la palabra *mar* me hace asociar sentimientos, la ilusión óptica de un mar hecho de la palabra azul mar, hace que realmente sientas el mar, sin ver el mar, mi mente está sorprendida por un elemento nuevo en la realidad y ya está modificando mi realidad, ya empieza a entender, que las palabras, son ideas, que las ideas denotan espacios, objetos, que estos espacios y objetos denotan experiencias vividas y esas experiencias vividas me denotan sentimientos.

Pero yo no he pintado el mar, ni tan solo la imagen del mar, yo he pintado una nueva idea de mar y este hecho me ha modificado mi idea de mar, enriqueciéndome mi realidad, he modificado mi realidad de mar,

enriqueciéndome a la vez, enriqueciendo lo que es mar para mí y entonces es cuando empiezo a darme cuenta que el mar es una idea que está en mi interior, el mar está en mí, y yo soy parte de él, yo soy mar.

“Y en cada una de mis creaciones, me aporta este elemento nuevo, el Cielo está en mí, yo soy Cielo, yo soy Sol, yo soy Tierra, yo soy Luz, yo soy Amor, yo soy Energía, yo soy Alma, yo soy Vida”.

Porque todo ello está en mí y yo formo parte inseparable de toda la creación, y la creación está en mí y en toda la realidad que me rodea.

“Esta es mi creación, mi nueva aportación, la aportación de enriquecer la realidad, de transformarla, de modificarla enriqueciéndola con una nueva idea, todos somos creadores de nuestra realidad”.

Cada una de mis creaciones las he tratado en forma de *mantra*, y como una oración las recito y sus palabras, rezos y cantos impregnan un fragmento del espacio que el lienzo ha capturado para que sea contemplado, visto, a distintos niveles, a distintas escalas, a distintas frecuencias y realidades, desde lo más minúsculo a lo mayúsculo, expandiéndose hacia todos los sentidos, lanzando sus colores formas y palabras en distintos idiomas, rezando lo que soy, lo que somos, *luz, amor, energía*, desde lo más lejano del universo a lo más interior y minúsculo de mi célula, hay lo mismo, somos lo mismo, soy lo mismo, *luz, amor, energía*.

Míralo, contéplalo, piénsalo, siéntelo, léelo, medítalo,
del infinito a lo concreto, del universo infinito a la célula minúscula,
luz, amor, energía.

Y si todo ello es lo mismo,
no lo dudes,
tu eres *Mar*,
tu eres *Cielo*,
tu eres *Sol*,
tu eres *Luz*,
tu eres *Amor*,
tu eres *Energía*,
tu eres *Vida*,
tu eres *Alma*.



CEL, CIELO, SKY, CIEL, HIMMEL, CÉU, HEMEL
MAR, SEA, MER, MEER, MARE, OVERZEES
Acrílico sobre madera 120x80

j.ysàs

agua

Hoy es día de lluvia, me gusta.
El sonido de la lluvia, me gusta.
La música del agua, me gusta.
Este repiquetear suave, constante, plural, multiplicado, progresivo.
La lluvia es multitud clamando ser oída,
dejada caer al abandono de su propio destino,
diminuta gota de agua que guarda el secreto de la fuerza de los océanos.

He cogido un pedazo de ese cielo
y con su azul tormentoso he escrito la palabra
mar, mar, mar, mar, mar, mar, mar, mar,
tantas, tantas y tantas veces hasta formar un océano,
en donde navegan mis sentimientos,
sorteando olas, escollos y acantilados,
en busca de islas de playas serenas,
en busca de la luz del faro que guíe mi naufragio.

El lienzo se ha llenado de agua de mar,
de gusto de océano, de color de cielo,
mi mano mojada ha dejado el pincel lleno de letras,
y ahora reposa vacío de palabras, lleno de sentimientos,
reposa dentro de un frasco de cristal que como una urna lo cuida y lo
mantiene erguido frente a las tormentas.
Así me siento, así está mi *Ser*, así estoy,
erguido frente a la tormenta, buscando el faro,
la luz en el naufragio, y me reconozco,
soy lluvia, soy agua, soy tormenta, soy océano.

Mi alma es como una gota de agua,
que es vapor, nube, tormenta, lluvia, milagro de la individualidad, una gota
de agua, un alma única indivisible,
que en forma de lluvia cae para regar la tierra,
y forma ríos y lagos, y se une en la mar
y forma un uno total en el océano.

Te acuerdas, cuando el *Sol* te ha elevado por los aires,
como un *Ser* de levedad divina,
cuando te has expandido y has abarcado todos los cielos.

Y del milagro de la individualización,
cuando eres una diminuta gota de agua y en forma de lluvia vives tu
experiencia.

*¿Llegaste a pensar que sería infinita esta caída en forma individual de
lluvia?*

Eres de gran utilidad, riegas de vida la tierra,
y te unes de nuevo en la unidad, en el gran uno universal,
en la fuerza y potencia de los océanos.

Mi alma es así, como la gota de lluvia,
ahora vive el milagro de la individualidad,
en caída libre, entre el cielo y la tierra,
pero pronto volverá a la unidad, al uno universal,
al gran *Ser universal*, a la energía creadora,
para expandirse y abarcar la creación y volver a ser,
en forma de la lagrima una pequeña alma,
que vive regando de vida la tierra,
durante el tiempo que tarde en transcurrir,
en vivir, en evolucionar, en llegar de los cielos a la tierra
y regar de vida el firmamento,
esa es mi gran experiencia, mi gran vida.



PLUJA D'ÀNIMES EN PRIMAVERA.
LLUVIA DE ALMAS EN PRIMAVERA.
Óleo sobre tabla

j.ysàs

en mi

“Vivo en presente y en conciencia de todo lo que hago, respiro profundamente y tomo consciencia de mi existencia. Y soy dichoso por poder decidir qué hacer en cada momento, y decido vivir intensamente, plenamente cada segundo, cada minuto de cada hora, en plena conciencia de presente, en plenitud de mi decisión de vida, de existencia”.

Mi vida no es un estado mental, es un estado real, cuando estoy en presente no estoy en un estado mental, cuando estoy en presente estoy en conciencia, es mi *conciencia* quien gobierna mi cuerpo, no mi mente.

“Mi conciencia no es mi mente, yo no soy mi mente, mi mente forma parte del cuerpo y mi conciencia forma parte de mi Ser”.

“Mi conciencia es el puente entre mi mente y mi Ser, y mi conciencia solo se expresa en presente”.

¿Y cuando estoy en conciencia de lo que estoy haciendo?

Estoy en conciencia cuando estoy con los cinco sentidos en lo que estoy haciendo, viviendo la experiencia de hacer y de vivir ese único e irrepetible momento.

Cuando no estoy en esta situación, no estoy en presente, ni en conciencia, estoy en un estado mental.

El estado mental es un estado en el cual paso la mayor parte de mi vida, es como vivir con el piloto automático, recorro las calles automáticamente, porque mi mente ya ha tenido esa experiencia, conduzco el recorrido al trabajo, al mercado, a casa, en un estado mental, en pilo automático, mi cuerpo como el de un autómatas se ha aprendido el recorrido y reconoce y sabe cada uno de los detalles y sus variables que hay que tener en cuenta, por lo que un día tras otro las hace igual repetitivamente, como un autómatas, y mi mente puede dedicarse a poner en marcha, su gran afición, su arma, la *cháchara mental*.

“La cháchara mental es un parloteo constante que no lleva a nada, que la oímos como una voz interior que no cesa en hablarnos”

Empezara por resacarme las cosas que no he hecho o tengo pendientes por hacer, me recordara todos los fallos que he hecho.

Debías, tenías que haber hecho, deberías tal y cual, seguirá en cómo me hacen sentir los demás, y como tengo que aparentar para que no se den cuenta de mis defectos, ya que mi *cháchara mental* me los refregara por la cara.

Después pasará a preparar el futuro, *debes, tienes que hacer*, y me hará prometer que esta vez cumpliré para conseguir tal objetivo y así podré demostrar a los demás o peor a mí mismo, que *aun puedo* o que *soy capaz* de que tal o cual.

Y toda esta *cháchara mental* todo este parloteo es constante durante todo el día, *¿Que piensan de mí?, ¿Que aparento?, y yo ¿Que pienso o que me parece este o el otro?, y luego ¿Tengo que hacer?, y sigue otra vez ¿Claro cómo que no has hecho?*, mi mente mi estado mental siempre resacando el pasado y proyectando el futuro.

Y mi cuerpo como un autómeta en el *presente*, un *presente* que no vivo porque estoy en un estado mental que siempre está repasando el pasado o planificando el futuro, creando artimañas para conseguir tal o cual objetivo.

¿Y el presente? y ¿Lo que vivo?

Eso para mi mente no tiene importancia, lo importante es lo mental conseguir, ganar, ser el primero, llegar antes, tener más, y *¿Lo que hago en este momento?*, eso no tiene importancia eso lo hace tu cuerpo automáticamente, como un autómeta.

Me levanto, me desperezo, me ducho, me aseo, me visto, tomo un pequeño desayuno, conduzco el coche hasta el trabajo, automáticamente escucho los partes informativos de la radio, saltando de una cadena a la otra, saludo a los colegas, automáticamente hay los diálogos superficiales de siempre, sobre el *fútbol*, deporte, serie de televisión o titular destacado del periódico, inicio el trabajo automáticamente, voy siempre al mismo restaurante, cafetería o comedor de empresa, automáticamente almuerzo, sigo con el turno de la tarde y regreso automáticamente a casa, automáticamente me aprovisiono de la compra del día y preparo la cena, saludo a la familia automáticamente los diálogos superficiales de siempre.

“La mente humana es el ordenador, la computadora biológica más potente que existe y está para garantizar la supervivencia de la especie en la tierra”.

Y hará todo lo posible para mantener vivo este cuerpo, y va a crear todo tipo de argucias para tenerlo siempre a flote, economizando al máximo de energía, con la ley del mínimo esfuerzo, con lo que mi mente se ha aprendido esa rutina y la ha automatizado y cada día me la proyecta teniendo la seguridad y la estabilidad que da la repetición de lo ya sabido.

Así mi mente tiene controlado el presente, que es del todo imprevisible, ya que cualquier salida de la rutina puede crear un conflicto y ese conflicto puede traer la rotura de la rutina y crear una incerteza con el cual esté en peligro la seguridad, laboral, familiar, de pareja, económica, social, intelectual, etc.

Por eso mi mente se aferrará en hacer siempre la misma rutina y en automatizar todos los actos que pueda, para que el presente sea lo menos imprevisto posible, por lo que se dedicara mentalmente a preparar el futuro que luego será el presente que voy a vivir, así antes de vivir el presente, mi mente ya la ha programado, planificado y automatizado.

Si tengo que ir, al abogado, al gestor, al médico, etc. y ese día no hago la rutina del trabajo, mi mente el día anterior ya ha preparado la rutina extra, con lo que vuelve a ser un día de rutina.

“Todo mi presente es vivido automáticamente sin presencia de mi Ser”.

Sin ser consciente de lo que vivo , sin estar con los cinco sentidos en lo que hago, porque mis sentidos, todo mi *Ser* esta anulado, mi *conciencia* esta anulada, por mi mente, por una mente que me ha automatizado lo que vivo y se dedica a garantizar una seguridad de supervivencia, a defenderse, a ganar, a ser más, a conseguir, y si para ello tiene que mentir, mentira, si tiene que hacer una mala jugada la hará y mirará de arreglar el desaguisado, para ello tiene que tener el presente controlado, nada a la improvisación, lo imprevisto es peligroso, el *presente* es imprevisible y peligroso, fuera el *presente*.

Mi mente me crea una rutina para que no viva la improvisación del *presente*, así vivimos una vida rutinaria, aburrida, sin ningún acto *creativo* en ella, porque la creatividad también trae problemas, ya que todo lo *creativo* es lo contrario a lo rutinario y la creatividad se asocia con lo imprevisible, al igual que el *presente* que es la vivencia de la realidad.

Para la mente todas las *artes creativas* traen problemas, son imprevisibles, por eso las tachará de inservibles, poco rentables o vulgarmente dirá que son tonterías, o por lo contrario las pondrá en lo alto de un pedestal inalcanzable para nosotros.

Me dirá.

Que yo no tengo ninguna cualidad para hacer actos creativos. Desacreditándome, que Eso solo lo pueden hacer los tocados por un don divino de Dios.

Que el artista nace, y Que yo no tengo nada a hacer.

Hundiéndome cualquier intento creativo que inicie, y nos apartara de toda acción creativa, de la creación de música, del arte, de la pintura, la escultura, la danza, las artes escénicas, la escritura, la poesía, la lectura etc., etc., tachándolo de pérdida de tiempo, incomprendible, imprevisible, poco rentable.

“La mente como menos información tenga del Ser, más fácil le será controlarlo, el Ser es creación y está asociado a la conciencia que es su puente con el presente y este se asocia con todo acto de vida de presente y de creatividad”.

Por eso las artes nos acercan a la experiencia del *Ser*, por eso al poner los cinco sentidos en una actividad nos acercamos a nuestra *conciencia* a nuestro *Ser*.

Si tenemos información que adquirimos en la lectura de libros sobre arte y sobretodo de crecimiento personal y espiritual nos acercamos a abrir los puentes entre *presente conciencia* y *Ser*.

Todo ello pone en peligro la supremacía de la mente física corporal, sobre nuestra *conciencia* o *mente espiritual*, por lo que la mente intentara borrar, quitar, desacreditar, todo ello.

Como menos leído, informado, vivido en sentido de experiencia de plenitud de *presente*, culto, instruido, etc. Más fácil le es a la mente tener el control total del cuerpo y de la *conciencia*.

Por eso hay que superar esa primera fase, en donde la mente nos va a tirar por tierra todo intento de culturizarnos creativa y espiritualmente, de adquirir información directamente de las fuentes, de tener opinión propia, de la práctica artística, de ser nosotros los protagonistas de nuestra propia vida y no ser los espectadores de la vida de los demás.

“Yo tengo mis propias experiencias que me nutren de plenitud y satisfacción”.

Y no soy espectador de personajes de ficción, que parecen simularlas vivir por mí, que soy incapaz de tener dichas experiencias.

Mi experiencia real del *presente*, del hoy y *el ahora*, es vivir en plenitud el *presente* y esto es superior a cualquier otra experiencia no vivida por mí.
“Al mismo tiempo la experiencia de presente es del todo imprevisible, creativa e inconstante”.

Por lo que una vez quitado lo imprevisible, la improvisación y la creatividad del vivir cotidiano de cada día y de haber impuesto una rutina diaria, mi mente se dedicará a crear una *cháchara mental* de parloteo sobre el pasado y el futuro.

De lo que aparento, de lo que pienso de los demás, de lo que los demás piensan de mí, de mi seguridad laboral familiar, social.

Es una mente que ha dado un golpe de poder, un golpe de estado y se ha apoderado de todo mi cuerpo y ha encarcelado a mi *Ser*, a mi *conciencia*, la ha encerrado y la tiene prisionera.

Y entonces de repente, un día, ocurre un accidente, un atropello, un choque, el automatismo ha fallado, la realidad del *presente* se ha manifestado y ha cambiado insignificamente algo del *presente* distinto a las otras veces, entonces, *tocamos de pies al suelo*.

Me doy cuenta de que no era *consciente* de lo que estaba viviendo, y escucho la gran frase, por parte de todos los que me rodean, jefes, compañeros, colegas etc.

¿Que no eras consciente? ¿Que no te dabas cuenta? ¿Dónde estabas?

Eso *¿Dónde estaba yo?* sencillamente no estaba, porque la mayor parte del tiempo no estoy, no estamos, estamos en un estado mental, no en plena *conciencia* de lo que hacemos.

“Solo cuando acallo mi mente, cuando acallo la cháchara mental, siento mi conciencia”.

Mi *conciencia* me comunica con mi *Ser*, mi *conciencia* me trae el sentimiento de mi *yo*, entonces presiento mi *yo* a través de la *conciencia*.

Cuando mi mente toma el poder y acalla mi *conciencia*, entonces no soy yo quien actúa, es el cuerpo y la mente que han tomado el poder y pierdo la vivencia, pierdo el *presente* y no tengo experiencia de *plenitud de vida*. Sencillamente mi vida queda anulada.

Tengo que tomar de nuevo el poder sobre mi vida, el poder de mi *existencia la plenitud* de ser *consciente* de todos mis actos y decisiones.

A partir de hoy mismo seré *consciente* de lo que hago y el ser *consciente* de lo que hago, me permite estar en *presente* y el estar en *presente*, es estar en *conciencia*, es tener los cinco sentidos puestos en lo que estoy haciendo, es profundidad sobre lo que se está haciendo, y eso me conecta con mi *consciencia* con mi *Ser*.

Mi *Ser*, mi *consciencia* se manifiesta en presente, al igual que la vida, la vida es *presente*, vida es existencia y la existencia es ahora en presente.

En presente esta mi *consciencia*, mi *plenitud de vida*, por eso vivo en *presente* y hago las actividades que me permiten estar en *presente*, teniendo la mente controlada, acallando su *cháchara mental* ya que cuando se dispara, ya no soy *conciente* del *presente*, ya estoy en piloto automático otra vez.

Cuando estoy en *presente*, cuando estoy haciendo una actividad que me reclama los cinco sentidos puestos en ella y me va toda la pasión en hacerla, entonces mi mente no está, solo están los cinco sentidos puestos en la acción y la plena conciencia de lo que estoy haciendo, entonces todo va bien, soy eficaz, rápido, ágil, sabio en reaccionar.

¿Y mi mente que hace? Esta callada, alerta a la orden de mi *conciencia*, para calcular, ofrecerme datos, cifras, conocimientos. Utilizo la mente como lo que es una gran computadora, un gran ordenador con una gran memoria de almacenamiento, de conocimientos y reconocimiento de los mismos.

Esto me ocurre cuando hago una actividad con los cinco sentidos, cuando práctico un arte, pintar, dibujar, esculpir, diseñar, tocar un instrumento, componer, cantar en un grupo o en un coro, cuando practico un deporte de alta competición o riesgo, escalada, esquí, alpinismo, motociclismo.

Cuando el *presente* se me muestra imprevisible y hay un alto grado de riesgo, entonces mi mente, automáticamente, deja paso a la *conciencia* que la saque de esa situación imprevisible, que no puede soportar.

Es entonces cuando hago un gran salto, encadeno dos curvas, o encesto desde treinta metros, o reacciono librándome instintivamente de una colisión o atropello seguro.

El instinto, los reflejos, la *no mente*, me ha salvado de nuevo.

Pero si hubiese sido *conciente* de todo ello, no hubiera ocurrido. Pero ocurrió por no ser *conciente* por estar en un *estado mental no conciente* de lo que estaba sucediendo, viviendo.

Cuando la mente da paso automáticamente a la *conciencia*, es entonces cuando la mente se comporta como lo que es, un gran ordenador a las órdenes de la *conciencia*.

Todas aquellas actividades que suponen estar con los cinco sentidos puestas en ellas, en plena *conciencia* de lo que estoy haciendo, las vivo en *presente*, en *plenitud* con los cinco sentidos, disfrutando del *presente* de la vida de mi existencia.

Entonces yo soy dueño de mi *existencia*, *de mi vida*, eso no quiere decir que tenga que vivir en riesgo o al límite, es solo un ejemplo de que en esas situaciones se da por extremismo, la sensación de *plenitud de conciencia del presente*, pero yo voy a vivir todas y cada una de las cosas que haga con ese sentido de *plenitud*.

Cada segundo, de cada minuto, de cada hora, de cada día, de cada semana, de cada mes, de cada año, voy a vivir mi vida en *plenitud en conciencia de presente*, con los cinco sentidos puesto en lo que hago.

Consigo de esta forma el gozo de sentir como mi *Ser* fluye en toda su inmensidad por todas las venas y sentidos de mi cuerpo.

Teniendo la mente callada controlada, silenciando su parloteo y su *cháchara* bajo control.

Mi mente hace lo que yo le ordeno, lo que sabe hacer a la perfección, por lo que ha sido creada, para calcular y ofrecerme resultados, cuando yo *consciencia* y concientemente se los pida, *que no vuelva a encerrarme y a embaucarme*.

Me levanto con los cinco sentidos, respirando profundamente y mi realidad empieza a cambiar.

Degusto el desayuno, como el primer desayuno *conciente* de mi nueva existencia.

Conduzco con plenitud de facultades, con los cinco sentidos puestos en lo que hago, sin radio, ni *chácharas* y parloteos que disparen a mi mente, a lo sumo una música que conscientemente he escogido y que me ayuda al control sobre mi mente.

Este control mental, hace que viva plenamente y en plena *consciencia* todo lo que hago, saludo *conscientemente* a mis compañeros y cuando digo *conscientemente* es porque los miro con plena *consciencia* y los percibo tal y como ellos se me muestran.

Con sus trajes arreglados, o su aspecto desaliñado, o perfumado, o voz ronca, o de excesiva euforia, yo estoy despierto y al cien por cien, a primera hora porque estoy en *presente* en plena *consciencia*.

Y así transcurre el día en un *presente* imprevisible en donde no hay repetición ni monotonía, donde no hay automatismo y yo he decidido vivirlo en plenitud de satisfacción con los cinco sentidos, percibiendo cada uno de los olores y aromas, percibiendo sus formas y colores, sus sonidos músicas y ruidos, sus texturas, tactos y roces, sus gustos salados, agrios o dulces.

“Y en mí no hay segundos, minutos ni horas muertas donde no hay que hacer”.

Ya no da lugar a dejarse al albedrío del destino, tumbado ociosamente en el sillón haciendo *zapping*, delante de un televisor lleno de programación basura.

Cambiando a la deriva de un canal a otro, de una basura a otra, llenando mi mente de basura y propaganda que solo hacen recordarme que tengo que ganar, que ser el mejor, no dejarme apabullar, ser el gallito del corral, comprar, comprar, tener que consumir, ser más.

Todo ello está implícito en los culebrones, seriales, programas de televisión, magazines, personajes famosos que no han hecho nada para el *bien de la humanidad*, nada para el *bien social*, que no tiene ninguna *virtud para el bien*.

¿Y son famosos? Famosos basura, información superflua, superficial a forma de *clichés*, de titulares, sin profundizar, creando un mundo superficial, un mundo de información basura, de famosos basura, de ficción basura, un mundo de consumismo por el consumismo, de ganar sin saber nada, de ser famoso sin haber hecho ningún *bien*, de ir a la deriva, cuando ociosamente voy a la deriva, de contenidos, a la deriva de información, a la deriva sin objetivos, *estoy desconectado de mi Ser*, y yo voy a la deriva.

Mi mente absorbe indiscriminadamente todo tipo de información, porque está hecha para eso, para absorber informaciones y programar y planificar con la información que ha absorbido.

Y me planificara un día lleno de basura, tengo que comprar tal o cual, consumir esto o lo otro, tener más de esto o de aquello, sin ninguna necesidad de ello, la basura ha pasado a mi *cháchara mental*.

Ahora además de estar en un *estado mental* estoy en un estado de *cháchara basura*, y en vez de hablar y de ser yo en profundidad, creo diálogos y conversaciones totalmente absurdas.

- ¿Viste el serial? -Pues tal o cual me defraudo.

-No lo creía capaz de hacer lo que ha hecho,

o - El partido me hizo vibrar y sufrir cuando nos hicieron el segundo gol.

o - La entrevista, mira que engañarla con lo guapa que es con aquella *pelandusca*.

¿De qué estoy hablando? ¿En qué preocupaciones se ha puesto mi mente? ¿Qué hace preocupándose por un partido? ¿Dando conversación sobre un personaje de ficción irreal de un serial? ¿O de un personaje mediático que solo existe en pantallas de televisión o de cine?

Cuando estoy en *presente* soy yo quien vive en *presente la vida*, y vivo intensamente el *amor* con mi pareja, y vivo intensamente la *amistad* con mi vecino o compañero, y vivo intensamente la *paternidad* con mis hijos, y practico intensamente *deporte*, yo soy el protagonista de mi vida, y me nutro de las experiencias vitales de mi existencia, entonces vivo en plenitud y mi tiempo, mi vida.

Mi presente pasa a ser lo más vital de mi existencia y es demasiado importante, demasiado vital para dejarlo a la deriva de la *tele basura* y la ociosidad.

Mis actividades llenas de creatividad son ricas plenas y satisfactorias y me nutren de vitalidad, me reconfortan y me fortalecen y nutren de sabiduría y placer a mí *Ser*.

Mi ocio es escuchar la música que mi *consciencia* desea escuchar, por lo que he seleccionado cuidadosamente tal o cual tema musical, coleccionando una pequeña selección de temas que son de mi agrado y me hacen sentir bien, o una colección de videos que con detenimiento he ido coleccionando, documentales, películas o programas que hacen a altas hora pero de gran interés por lo que he programado mi grabador de video y ahora puedo verlos con plena *consciencia*, descartando los espacios publicitarios y los mensajes consumistas.

Leyendo libros y adquiriendo conocimientos y pensamientos positivos, nutriendo y controlando de esta forma a mi mente.

Relajándome, meditando haciendo *Yoga, Reiky, Taichí*, etc. y sintiendo la profundidad de mi *Ser*,

Manteniendo una conversación con la familia y amigos que comparten mi casa y mi vecindario, trabajando ó practicando una actividad artística, ó deporte, asistiendo a una actuación artística, teatral, musical etc.

Así es mi vida cuando la vivo en *presente*, en plena *conciencia* de lo que hago, en mi esta todo lo que hago y lo que hago soy yo, *plena consciencia, pleno sentimiento*, plena vida.

Entonces es cuando siento que soy **Luz**, *lucidez de consciencia, Amor, pleno sentimiento* en todos mis actos con los cinco sentidos y **Energía**, *plenitud de vida* fluyendo por todo mi cuerpo.

Mar Mar Mar **Ma**r Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar
 Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar
 Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar
 Mar **M**ar Mar Mar **Ma**r Mar **Mar** Mar Mar **M**ar Mar Mar Mar Mar **M**ar Mar Mar Mar
 Mar Mar Mar Mar Mar Mar **ma**r Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar
 Mar Mar Mar Mar Mar Mar **Ma**r Mar Mar Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar Mar
 Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar Mar Mar **Mar** Mar **Mar** Mar **Ma**r Mar Mar
 Mar **Mar** Mar **Mar** Mar Mar **M**ar Mar Mar **Ma**r Mar Mar Mar Mar **Mar** Mar
 Mar Mar Mar Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar Mar

Mar Mar Mar **Mar** Mar **Mar** Mar **Ma**r Mar

Mar Mar **Mar** Mar **M**ar Mar Mar

Mar Mar Mar Mar **M**ar Mar Mar **M**ar Mar Mar Mar **Mar** Mar Mar Mar **Mar** Mar
 Mar **Ma**r Mar **Mar** Mar **Mar** Mar **Ma**r Mar Mar **Mar** Mar **Mar** Mar
 Mar **Ma**r Mar **Ma**r Mar Mar **Mar** Mar Mar **Mar** Mar **Mar** Mar **Mar** Mar **Mar** Mar
 Mar Mar Mar **Ma**r Mar Mar Mar **Mar** ar Mar Mar Mar Mar **Ma**r Mar Mar Mar

Mar Mar **Ma**r Mar **Ma**r **M**ar Mar



MAR, SEA, MARE
Acrílico sobre madera 120x80

j.yàs

amanecer

*“Mi vida no es un continuo, no es lineal.
Mi existencia, aquí y ahora, si es lineal”.*

Mi existencia, aquí y ahora, está sujeta al crecimiento y envejecimiento del cuerpo, y este tiene una existencia lineal, con un inicio al nacer y un final al morir, mi cuerpo nace, crece, se desarrolla, envejece y perece, mi vida no, mi vida le da la existencia a este cuerpo y a esta mente.

Mi *Ser* de *luz, amor y energía* es vida, siempre ha sido vida, y mi *Ser* cuando abandone a este cuerpo, este cuerpo se desplomará y su mente se extinguirá.

Yo no soy este cuerpo ni esta mente, yo soy el *Ser* de *luz, amor y energía* que le da vida, que le da la existencia y la razón de ser, el cuerpo y la mente son porque *yo* las habito y les doy vida y existencia, cuando lo abandone, tanto el cuerpo como la mente perecerán, porque yo soy vida, soy un *Ser* de vida, un *Ser* de *luz, amor y energía*.

Por eso distingo entre vida y existencia, todo lo que hay en esta existencia terrena, es manifestación de vida, las plantas tienen vida, cuando cortamos una de sus flores, está ya empieza a deteriorarse, porque la vida a dejado de estar en ella, por más que intentemos mantenerla al cuidado, está sin vida y se deteriora.

Toda la naturaleza es vida y está sujeta a esta realidad, todo el mundo animal, vegetal y mineral, los minerales se forman y evolucionan desde hace millones de años, y su evolución y formación es muestra de su actividad de vida, todo lo que vemos es manifestación de vida.

El planeta entero es vida, y es el planeta de la vida.

La vida esta inyectada en cada uno de los seres de este planeta, esta vida es constante y perdurable durante toda la eternidad, proviene del inicio de la creación y perdurara hasta los fines de los tiempos, por eso nos es invisible a nuestros sentidos y nos es imperceptible, porque es constante.

Nuestra percepción, durante nuestra existencia terrena, solo percibimos los cambios y transformaciones, nuestro cuerpo cambia evoluciona, lo percibimos, en cambio el aire nos es invisible, es una constante para nuestra existencia terrena, si no hay aire perecemos.

Al igual que el agua para el pez, para el pez el agua es invisible porque es una constante en su existencia, de pez, si no hay agua no hay existencia de pez.

Entonces al ser una constante en su existencia no la percibe, y cuando lo sacamos del agua, y entra en nuestra constante el aire, el pez se asfixia, el pez percibe el aire, que para nosotros es invisible, él lo percibe como una sustancia pesada que lo asfixia, en cambio para el pez el agua le es totalmente invisible, como para nosotros el aire.

Con mi *Alma*, con mi *Ser* de *luz*, *amor* y *energía* me sucede lo mismo, no lo percibo, me es invisible a mis sentidos, oído, gusto, olfato, vista, tacto.

¿Dónde está? ¿Dónde está alojada la vida? ¿Dónde está alojada el Alma de mi Ser de luz de amor y de energía? ¿Dónde está?

Al igual que el aire que es mi constante de existencia, está en todos los rincones de la superficie del planeta, al igual que el agua para el pez, está en todos los océanos, lagos y ríos del planeta.

Mi *Vida*, mi *Alma*, mi *Ser* de *luz*, *amor* y *energía* esta en todos y cada una de las moléculas y células de mi cuerpo, en cada una de ellas está la vida, y la vida es mi *Ser*, mi *Alma*.

“Cuando mi Alma mi Ser de luz amor y energía, abandone este cuerpo, cada una de las células y molecular de este cuerpo y mente quedaran al instante sin vida, y empezaran a perecer”.

Porque mi *Ser* es la vida, y mi *Ser* soy yo, yo soy la vida que da la existencia a este cuerpo y mente, y como soy constante antes y después de la existencia terrena, por eso mi cuerpo mi mente no la detecta, aunque le da la existencia, porque es una constante para su existencia, sin el *Alma* sin el *Ser* de *luz*, *amor* y *energía* no hay existencia terrena posible.

¿Cómo percibo mi Ser de luz, amor y energía, y su encarnación a través de mi Alma?

El percibo a través de la *conciencia*, cuando acallo mi mente queda la *conciencia*, con ella me conecto a la *lucidez* de mi *Ser*.

Con mi *sentimiento*, con el sentimiento de *amor* conecto con la *plenitud* y *el gozo* de la pureza del *amor incondicional*, mi *Alma* mi *Ser*, es puro *amor incondicional*.

Y con la *energía*, la base de la *energía* es la respiración, a través de la respiración conecto con la *energía*, con la vida que es mi *Alma*, mi *Ser*.

Mi *Alma*, mi *Ser*, es pura energía pura vida, cuando esta energía, esta vida, fluye sin bloqueos por todo mi cuerpo, entonces mi cuerpo está sano, esta saludable, está en *plena salud*.

Cuando hay bloqueos que impiden el fluir de la *energía de la vida* a través de él, la *energía* se debilita, y se debilita la salud, surge en cada bloqueo una enfermedad, la enfermedad es el bloqueo de la *energía*, el bloqueo de la *vida* de mi *Ser* de *luz*, *amor* y *energía* en manifestación en este cuerpo.

Hay bloqueos producidos por *virus* infecciones o accidentes, con los que gracias a la medicina podemos apaliar sus efectos.

Si tenemos nuestro cuerpo en *Plenitud de energía*, en *Plenitud de amor* y en *Plenitud de consciencia*, su sistema inmunológico es tan saludable tan fuerte que difícilmente será atacado por *virus* bacteria o infecciones, y si es atacado rápidamente se creará una reacción que hará *sanar* la parte dañada, al igual que cuando se produce un corte rápidamente el sistema inmunológico empieza a *sanar* a reconstruir y cicatrizar la herida, al igual actúa enfrente a otros ataques.

Si nuestra existencia es en *Plena consciencia*, esta *consciencia* nos hace estar presente en cada uno de nuestros actos, dándonos cuenta y haciéndonos *conscientes*, sin distracciones de cada una de nuestras acciones, reduciendo el índice de accidentes a la expresión más ínfima.

Cuando se es *consciente* se está en plenas facultades con los cinco sentidos con lo que se está haciendo y al mismo tiempo se desarrolla el sentido de la *intuición*, con el que se presiente acciones y situaciones que nos ponen en alerta de peligros.

Pero la mayoría de los bloqueos son producidos por remordimientos, rencores, celos, riñas, ambiciones, rivalidades, venganzas, desamores y pensamientos negativos, todos ellos nos hacen tener una *visión negativa* de nuestra existencia y nos hacen caer en la negatividad.

“*La negatividad es lo contrario a la plenitud de vida*”

Los sentimientos negativos solo muestran una falta de sentimiento, tenemos muy poco *amor*, cuando hay *amor* hay plenitud, cuando no hay *amor* hay desesperación, tristeza abatimiento, odio, riñas, todo este universo de sentimientos negativos de negatividad y remordimientos por acciones pasadas o miedos por acciones futuras nos crean bloqueos en nuestro cuerpo.

No es de extrañar que después de una riña con un ser querido, familiar o compañero laboral tengamos el cuerpo tenso y dolorido, o que esté relacionado el mal humor y el pesimismo con crisis hepáticas o nefríticas, cada pensamiento negativo, cada acción que va en contra de la *consciencia* va a crear un bloqueo energético en el cuerpo y cada uno de estos bloqueos no dejara que fluya la energía correctamente en esta zona y esa falta de energía se mostrara en un debilitamiento de vida en ella, por lo que se empezara a deteriora o sea a enfermar esa zona donde no fluye correctamente la energía , la vida.

A menos energía menos vida y a menos vida más enfermedad, lo mismo pasa con los sentimientos a mas *amor* más salud, más vida, a menos *amor* más odio, más enfermedad.

El remedio más saludable para una existencia llena de energía y de salud, es ser lo más conciente en todos los actos que hagas, acallar en lo posible la mente que siempre te está embaucando con su *cháchara* retrayéndote las acciones del pasado y proyectando y embarcándote en el futuro, acalla tu mente y se conciente de lo que haces, de las decisiones que tomas y aprende a sentir a tu *consciencia*, a la consciencia de tu *Ser* de *luz*, a la *lucidez* y *sabiduría* de tu *Ser*, de tu *Alma*, de la *vida* que tú eres.

Potencia todo tu sentimiento al máximo vive y haz que tu existencia sea con todos tus sentimientos al máximo, solo se está vivo si se siente en cada momento la vida en tu interior, la vida de tu *Ser* y tu *Ser* es *pleno sentimiento*, *pleno amor*.

Ese es el sentimiento de tu *Ser*, el del *amor incondicional*, haz caso y aprende de tu *consciencia*, se *lucido* en tus decisiones y haz todo lo que tengas que hacer, pero hazlo con *amor*, sin dañar a nadie, respetando y amando a todos los que te rodean.

Acostúmbrate a hacer las cosas con *amor*, y mantén tu cuerpo y mente *sana* de acción y pensamiento, en una *actitud positiva*, y conseguirás quitar todos los bloqueos que hay en tu cuerpo.

Conseguirás liberar todas las emociones que han ido quedando atrapadas y ahora son causa de dolores y enfermedades.

Tu mente y la *energía* fluirá libremente en él y la *vida* ocupará cada una de las células y molecular del cuerpo y tendrás una existencia llena de salud, llena de *vida*, llena de *amor*, llena de *luz*.

Tu *interior* se abra manifestado en el exterior, por fin te muestras como eres, por fin tu *Ser* de *luz*, *amor* y *energía*, se muestra en todo tu cuerpo, en toda tu mente, en toda tu existencia.

Y serás reconocido como un *buen hombre*, un *hombre saludable*, un *hombre lucido*, lleno de *amor* y de salud.

En el que se puede *confiar*, en el que se puede *aprender*, en el que se puede acudir en busca de ayuda, tan solicitado estarás, tanto darás y por cien se te devolverá, por cada ayuda, recibirás cien.

Porque la vida se te mostrara así, *en abundancia* y *en plenitud*.

Solo de ti depende tu vida, porque tú eres vida.

Solo de ti depende la salud, porque la vida que tú eres es salud.

Solo de ti depende tener una vida plena y llena de luz, amor y energía.

Por eso tu vida no es lineal, tu vida no tiene inicio ni tiene fin, tu eres vida. Pero tu mente, tu cuerpo si tienen una existencia lineal, pero *tú* con tu *lucidez*, con tu *consciencia* puedes hacer que tu mente cambie a un *pensamiento positivo* y ese pensamiento va a empezar a desbloquear tu cuerpo y la *vida* empezara a fluir.

Para ello has de aceptar el pasado, el cuerpo y la mente son el resultado de las experiencias que se han producido hasta ahora, y tienes que aceptarlas como la mejor de todas las opciones.

Siempre has obrado así, siempre has tomado la mejor opción de las opciones que podías escoger, ahora se consecuente y acepta lo vivido como la mejor opción de todas.

“Acepta el pasado como un ciclo concluido”.

El pasado ya no existe, ya ha pasado, y el futuro aun no es, solo está el *presente* en este *presente* en este mismo instante es el reino de tu *consciencia* de tu *Ser*, tu *consciencia* siempre está en *presente*, tu *Ser* es *vida* y tu vida es *presente*, tu vida no es pasado, no es futuro, tu vida es ahora, es presente como tu *Ser*, como tu *consciencia*, cuando eres *consciente* eres *presente*.

Es tu mente que no es *consciencia*, que no es *conciente*, que no es *presente*, tu mente siempre está en el pasado, en el futuro, tramando, calculando, utiliza tu mente como un buen ordenador, para que calcule y evalúe, pero las decisiones y las ordenes las das *tú*, y tú eres tu *consciencia*.

“Acepta el pasado, perdonando, sin rencor, ni remordimientos y acepta el vivir en presente, como la mejor opción de todas”.

Es el momento de hacer el cambio, el gran cambio, de decirte a ti mismo, hoy es el primer día de mi nueva existencia.

Es la primera mañana, la primera tarde, de lo que me queda de existencia.

Hoy es el primer día del resto de mi existencia.

¿Cómo quiero que sea este día?

Seguro que yo quiero que sea un día lleno de *luz*, lleno de *amor* y lleno de *energía* y de hecho lo será porque ya está en *mí*, en *mi* esta la *luz*, el *amor* y la *energía*.

Y el cambio ya ha empezado a producirse en *mí*.

En mi *existencia*, porque mi *vida* ya es así.

Solo tengo que hacer que mi *existencia* también lo sea y lo va a ser porque cada día será el primer día que me queda de mi *existencia*.

Cada día será el primer nuevo día de mi *existencia* y are que mi *vida de luz amor y energía* se manifiesta en mi *existencia*.

Felicidades en este mi primer amanecer de luz, amor y energía.



SOL, SUN, SOLEIL, SONNE, SOLE, ZON
Acrílico sobre madera 120x80

j.yàs

como

*“Siempre residimos en el mismo hogar,
en el hogar del niño,
del niño que fuimos,
del que llevamos dentro,
del niño que somos”.*

Ese niño que una vez se dio cuenta de que él no era el centro del mundo, que no todo gira a su alrededor, que sus padres lo han dejado apartado por otras ocupaciones, que sus padres le han chillado por haber sido malo, por no cumplir, por romper, por no hacer caso.

“De niño me he sentido mal, me he sentido abandonado, solo, castigado”.

Me he sentido abandonado cuando me han dejado, como un paquete envuelto en pañales, en la guardería, con la vecina, con la cuidadora en casa.

- *¿Pero no soy yo lo más importante para mi madre?*

Y lloro, lloro, - ¡he!, chillo para mis adentros, con poco más de un año, sin saber articular palabra.

- *¡Te has dejado lo más importante!, ¡mama!, ¡me lo has dicho repetidamente!, ¡te has ido corriendo al trabajo y me has dejado.*

- *¡Te has olvidado de..., la luz de tus días, del amor fruto de tus entrañas, me has olvidado, ya no soy nada, nadie, que vacío me siento!,*

Que hueco se ha creado en mí, y lloro, lloro, para llenar ese hueco, chillo con todo mi Ser, y no alcanzo a comprender como todo lo que gira a mi alrededor ya no es mi placer de amar, mi gozo de sentir, todo lo que gira es desagradable ya no está mi madre, mi calor, ahora no hay nada, hay vacío, miedo a lo desconocido, miedo a la soledad, solo hay miedo y ansiedad.

*“Aun no hablo y ya he aprendido.
Si hay amor siento plenitud, si no, tengo miedo y ansiedad”.*

No quiero esta ansiedad, este miedo a no tener, a no Ser, quiero y exijo ser amado, acariciado, besado, acunado. No quiero caer en el miedo y en la ansiedad.

Tengo la sensación de que todo es más importante que yo, el trabajo, los hermanos, el cumplimiento de normas, la familia, el padre, la madre, los abuelos, las noticias, la compra, el dinero, la casa, el coche, las vacaciones, los contratos de trabajo, la limpieza.

- ¿Y yo? ¿Le importo a alguien?

-Parece ser que no.

Y riñas y más riñas, soy torpe, soy malo, por eso me riñen y me abandonan, en guarderías, y me tiene apartado de ellos, me dejan en una habitación a solas, con luz tenue o apagada.

- ¿Por qué? Ya no estoy siempre unido a mi madre, unido al latir de su corazón, al cálido calor de su abrazo, al deleite de su pecho, a la plenitud y la paz de dormir acunado en sus brazos escuchando el zumbido del fluir de la vida en su corazón.

Ahora la tengo aquí conmigo, me aproximo, callado, lloroso, mocososo, succionándome el dedo gordo de la mano derecha, y apoyo mi oreja sobre su pecho.

-*Vaya me acepta.* Me monta en su falda, y mientras sigo succionando mi dedo gordo, escucho su latido su fluir, cálido de hogar, cálido de amor, de paz, cierro los ojos y me dejo llevar por esa sensación, vuelvo a estar otra vez dentro de ella, soy ella otra vez, soy lo más importante de mi madre, soy su buen hijo, eso buen hijo, como podría haberlo olvidado tengo que ser el mejor, el más bueno, no más riñas, no más peleas, seré bueno, el más bueno de todos, para sentir otra vez esta sensación de no estar solo, ese fluir cálido y amoroso, ese acogimiento de paz y amor en el regazo de mi madre.

Seré todo lo bueno que pueda, acallare mis ansias, acallare mi curiosidad, acallare mi llanto, acallare mis preocupaciones, me acallare, me anulare, solo seré bueno, el mejor niño bueno, para de esa forma inequívocamente me querrá, me abrazará de nuevo.

Ahora se hacer felices a los demás, he descubierto un enjambre de técnicas y personajes que superpongo uno encima de otro, enmascarando ocultando mi *Ser* auténtico, sepultado por un montón de personajes.

El buen estudiante, el buen licenciado, el buen profesional, el buen amigo, el buen hijo, el buen nieto, el buen amante, el buen seductor, el buen planificador, el buen esposo, el buen padre, soy siempre *el buen*.

- ¡Ah..., pero yo exijo ahora!

Si con pleno derecho, que me amen, que sea importante, que sea el principal, que sea el mejor para cada uno de ellos a los que ayudo, celoso de esa ayuda, exijo su amor incondicional. Exijo, exijo, exijo, me lo merezco, por todo lo que he hecho, he ayudado, me he entregado, por todo ello exijo con pleno derecho.

¿Quién exige? ¿Cuál de tus personajes?

Ninguno, exige el de siempre, el mismo que ha estado siempre ahí, pero que en algún momento temprano de mi existencia lo oculte, lo olvide, lo aparte.

Exige el niño, que fui, el niño que hay en mí, el niño que siempre reside en mí, el niño que soy.

Donde siempre he estado y nunca he crecido, porque no he crecido a partir del niño, sino que lo he dejado de banda y me he dedicado a vivir personajes de bueno, para de esta forma ser amado.

No he crecido, me he quedado niño, mis personajes sí que han vivido y crecido. Y ahora me siento mal y ha llegado la hora de vivir, de crecer de nuevo, de quitarme uno a uno todos y cada uno de los personajes vividos, hasta quedar desnudo.

Hasta quedar en lo que soy yo, mi *niño*, mi *niño* que ha de crecer, desarrollarse, evolucionar.

“Mi vida es eso, evolución. Mi vida no es la búsqueda del amor, el placer y la plenitud, mi vida es la evolución de mi Ser en esta existencia”.

Eso lo sabía cuándo nací, pero cuando empecé a crecer, a sentir, a desear, a esperar del exterior, en vez de saber que la *evolución* está dentro de mí, en mi interior, en mi *Ser*, no en el exterior, lo perdí.

También de pequeño y me he sentido defraudado, por a pesar de todos mis esfuerzos no ser amado, y me he revelado, mi madre me ha fallado, mi padre me ha fallado, mis hermanos y amigos me han fallado, el mundo me ha fallado.

Me he construido una armadura ocultando todos mis sentimientos, ya no siento, ya no sufro, solo lucho acorazado en mi armadura, empuñando una espada de acero indestructible.

- ¡Pobres y débiles temblar!

-Poderosos erguir vuestras armas, porque yo os hago frente, por todas las injusticias, por todo lo prometido y no cumplido, por todos los engaños.,

Yo me enfrento al poder, cuales quiera que sea y venga de donde venga.

-Poder no tendrás descanso conmigo, soy justiciero, soy rebelde y rebelde moriré.

Porque me habéis fallado en todo, seré rebelde y no aceptare ninguna de vuestras argucias, os quitare el disfraz de corderitos y me enfrentare al lobo que lleváis dentro.

-Brujos enmascarados de ángel. El bien..., el bien... ¡mentira!

Solo por la lucha conseguiré el triunfo y la plenitud cuando nadie atente contra mí, cuando tenga el control, rebelde hasta el fin, desvelando, revolviendo.

-En guardia estaré, fortaleceré mi cuerpo, entrenaré mi mente, con estrategias, y técnicas, muscularé mi brazo, acorazare mi cuerpo, construiré fortalezas y con una princesa me casaré, la custodiada en palacio libre de todo mal estará, alejada del mundo peligroso, a cobijo de mi sombra crecerá.

Me hará sentir que mi rebeldía buen fin tendrá, rebelde por amor, rebelde por evolución, rebelde con causa de evolución, de evolución de amor.

-Viviré en un lugar seguro, una urna me construiré y dentro residir.

El exterior me ataca no me comprende, encerrado estaré seguro, aislado del exterior.

En mi urna solo entran los pocos amigos que tengo, uno, quizás dos, máximo tres, vivo apartado encerrado en mi urna de cristal protegido por sus paredes por donde veo transcurrir la vida.

-Como la historia de la bella y la bestia viviré, como una rosa encerada en la urna de cristal, protegida de todo mal, así veo al mundo transcurrir, así me protejo de todo, así soy de frágil.

Alguno de estos personajes hemos vivido, a partir de darnos cuenta que no somos el centro del mundo, lo único que hay en el mundo.

El personaje de *bueno*, el de *rebelde*, o el de *urna*.

Quizás hemos ido saltando de uno al otro, quizás aún sigamos luchando con uno de ellos, inmerso en ese personaje sin darnos cuenta que lo que

vivimos es una ficción creada por nuestra propia mente, un mundo ficticio, con situaciones ficticias, creadas por nuestra mente, por nuestro niño interior, por ese niño insatisfecho, rechazado que se ha sentido abandonado. “-Acepto al niño que hay en mí, y quiero que crezca conmigo, sin miedo ni rencor.”

Sé que mis padres también han sido niños, y también se han sentido abandonados, dejados de lado, también se han dado cuenta de que no son el centro del mundo.

Me reconcilio con ellos, con el niño de mis padres, ahí los veo con la carita empañada de lágrimas, llorando apartados en un rincón, se han dado cuenta de que no son lo principal.

Piensan, como yo he pensado también, que nadie los quiere, piensan que los han abandonado, yo os hago pequeños, pequeños, tan pequeños que cabéis dentro de mi corazón, al lado de mi niño pequeño que hay en mí, así los tres estaréis juntos, juntos para crecer, para saber que somos la misma cosa, que no estamos solos en este mundo.

Que si, que os queremos, y a nadie se ha abandonado, y que nadie ha perdido su importancia, vosotros sois siempre lo más importante para mi niño interior.

Por eso os he puesto pequeñitos llorones, al lado de mi niñito interior, y ahora puedo sentir la alegría del reencuentro, la algarabía del juego y las risas, ingenuas e inocentes de la infancia.

Así me siento hoy al reconciliar mi niño con el niño de mis padres, me siento acogido en el regreso a mi hogar, al hogar que siempre está conmigo, bienvenido a casa, del lugar que nunca he marchado y siempre he llevado en mi interior sin saberlo, bienvenido a casa.

construyendo castillos

*“El primer rayo de Sol despunta en el día,
cuando su luz roza la superficie helada por la escarcha de la fría noche,
reverdece la hierba.”*

- *¿Y a mí?, ¿obrará el rayo?*

Cierro los ojos, me oriento cara al amanecer esperando que el primer rayo me roce.

- *¿Dónde?*

En la coronilla, encima de la cabeza, ya puedo sentir su calor, su luz, amarillenta, cálida, casi de color calabaza.

Se posa y con los párpados cerrados puedo percibir su luz, los párpados son dos grandes persianas cerradas pero traslucidas, puedo ver la luz que las atraviesa formando formas de luz de una gran inmensidad.

Nunca antes había visto la luz con los ojos cerrados.

- *¿Entrará en mí su luz? ¿Está en mí su luz? ¿Podré mantenerla en mi interior, al igual como cuando bebo un vaso de agua?*

- *¿Por qué no lo había pensado antes?*

Tomare luz, hoy tomare *Sol* para desayunar.

Me siento planta. Firmes, con los pies anclados en el suelo y las palmas de las manos como dos placas solares, firmes, abiertas, frontales al *Sol*, recibiendo toda su luz, toda su energía, la respiración lenta, pausada y profunda.

Noto como el aire de un color cálido y luminoso entra por mis fosas nasales, limpiándolas, iluminándolas, como pasa por mi garganta dejando una suave fragancia a luz, a amanecer, a día luminoso, a buenos días, a aquellos días que el *Sol* rompe por la ventana del hogar, iluminando la cama y te despierta a viva voz su luz, diciéndote.

-*Ya estoy aquí, soy el día.*

Cargado al instante de energía pegas un brinco y saltas de la cama, y corres, corres, corres, lleno de luz, lleno de vitalidad, lleno de energía, lleno de *Sol*.

Que agradable fragancia me deja su paso por la garganta.

Los pulmones se llenan de luz, la puedo percibir, ya no es anaranjada, es cálida y de una luminosidad blanca, muy blanca con tonos azulados en los alrededores, por los bordes es *Cielo*, de tan azulada que es.

- *¿Han entrado pedacitos de Cielo en mis pulmones?*
- *¿Tengo el Sol y el Cielo en mi interior? ¿Lo sabré guardar?*

Pongo mis manos abiertas sobre mi pecho, noto su luz, noto su calor, su halo azulado, los pedacitos de *Cielo* y el *Sol* en su interior, me calientan las palmas de la mano, me he cargado como una pila energética, soy una enorme batería de luz, energía y calor.

- *¿Él está en mí? ¿Soy Sol? ¿Soy Luz? ¿Soy Cielo?*

No tengo que abrir los párpados para ver la luz, todo es luz, la respiración es imperceptible, respiro sin pensar en ello, como cuando estoy a gusto en un sitio, que me olvido del tiempo.

- *¿El tiempo? ¿Cuánto tiempo hace que estoy así?*

Sintiendo la luz en mí. Sintiendo como el *Sol* circula por mi interior, se filtra hasta el último rincón de mis venas y vasos sanguíneos y me limpia, me purifica, me sana, me llena de energía, me ilumina.

Pero no, no utiliza el riego sanguíneo para llegar hasta mi *Ser*, para llegar a reencontrarme y darme su luz,

*“¿Por dónde circulas, por donde te metes, Sol?
Que has llegado a entrarme hasta en mi propio Ser”.*

Yo que pensaba que ya no estaba, que no era, que en *mi* solo residían venas y vasos sanguíneos.

- *¿Por dónde has llegado tan rápidamente a mí?*
- *¿Cómo me has reconocido?*

Que yo, estaba ha hi, como una pequeña vela luciendo en la oscuridad de *mi interior*.

Esforzándome por calentarme con la llama de *mi vela*, de *mi luz*.

- *¿Mi luz?, ¿Es como tu luz?, ¿Es la misma luz?*

Blanca y azulada con pedacitos de *Cielo* en los bordes, lo suficientemente cálida en el alba para deshelar la escarcha de la fría noche y reverdecer la hierba.

- ¿Es esa misma luz? ¿Es ese el Sol que llevo en mi interior?
- ¿Y qué camino has seguido para llegar hasta mi interior?
- ¿Y mis pulmones?

Todo yo me lleno de aire, de *Cielo*, de *Sol*, de *Luz*.

Lenta y pausadamente a un ritmo tranquilo sin prisas, seguro de mí mismo. Al ritmo que giran las estrellas, al ritmo que el *Sol* se eleva por encima del horizonte, al ritmo que despierta el día, al ritmo que gira la tierra entorno al universo.

A ese ritmo vivo yo, a ese ritmo respira mi corazón, a ese ritmo me ha tomado el Sol.

Y se ha infiltrado en mi sentir, hasta lo profundo de mi *Ser*, y siento, siento *Sol*, siento aire, siento alegría, siento luz, siento amor, siento energía.

-Ya se, por los sentimientos te has infiltrado en mí, no por las venas.

“Soy un ser sintiente, solo hay un sentimiento cuando más hay más lo sientes, cuando menos hay menos lo sientes, si hay mucho es luminoso y agradable, si no hay es frío y oscuro”.

Nuestro *Ser sintiente* es un gran termómetro de medir el sentimiento, de medir el *Amor*, cuando hay más *Amor* hay gozo y felicidad, cuando hay menos *Amor* hay odio y riñas.

Por ha hi te has infiltrado y me has llenado de *Luz*, de *Amor* y de *Energía*.

Ahora si puedo afirmarlo, yo soy *Luz*, soy *Amor*, soy *Energía*, y tú eres la muestra, como al respirar tu *Cielo*, tu *Sol* y tu *Energía* me has llenado de *Vida*, de *Luz* y de *Amor*.

Ahora puedo andar, salir a la calle, y sentir que el *Sol* siempre está en mí, que yo llevo su *Luz* en mi interior y que mi *Ser*, es un *Ser sintiente*, un *Ser* de *Amor*.

En mi están vividos todos los sentimientos, y ellos están siempre en mí y los puedo reconocer.

La luz translucida en el interior de mi madre antes de nacer. El primer rayo de luz cegador al nacer. La primera bocanada de *Cielo* al respirar, y el primer llanto de *Amor*, diciendo, ahora me acuerdo.

- *Aquí estoy, para sentir la Vida, para sentir la Luz, para sentir el Amor.*
- *Aquí estoy, para vivir en la plenitud de la Vida, en el gozo del Amor.*
- *Aquí estoy para reconocirme en los demás, en cada beso en cada fragancia.*

¿Pero porque lo he olvidado?, y los demás

¿También lo habéis olvidado?,

¿Habéis olvidado porque estáis aquí?

¿Habéis olvidado que sois Luz, ¿Amor, y Energía?

Ahora estoy lleno, hay tanta *Luz* dentro como fuera de *mí*, el *Sol* ya está en lo alto del cielo, y la ciudad ha despertado, veo la gente y busco su mirada, muchos me la rehúyen otros la aguantan desafiantes, pensantes, pero no es cuestión de pensar sino de sentir.

Somos seres *sintientes*, llenos de *Luz* de *Amor* y *Energía*, y no seres pensantes llenos de problemas dudas y culpas, con planes de futuro e hipotecas.

Yo no soy eso, yo no soy un problema, un futuro, o una hipoteca, tampoco soy un obrero o un ejecutivo o un actor, yo soy *yo*, yo soy *sintiente*, no todo ese enjambre embarullado de pensamientos, dudas y complejos.

Lo he sentido cuando el *Sol* entraba hasta mi *Ser*, soy *sintiente*, no pensante, mi sentimiento lo *percibo*, *razona* y tiene *consciencia* de *Ser*, de *Ser* yo el *sintiente*.

Mi *consciencia* sabe del bien y del mal y controla mi mente pensante, mi *consciencia* sabe si mi mente pensante esta en positivo o en negativo, porque mi *consciencia* está por encima de la mente, del pensamiento.

Mi *consciencia* es *lucida*, tiene lucidez, mi *consciencia* es *Luz*.
Luz blanca azulada con bordes de *Cielo*, mi *consciencia* es *Sol*.

Mi *consciencia*, es la *Luz de mi Ser*,
mi sentimiento, es el *Amor de mi Ser*,
mi vida, es la *Energía de mi Ser*.

Quiero fundirme en la *Luz*, en el *Amor*, en la *Vida*.
Quiero ser conciente de mi *consciencia*, quiero sentir mi *Amor*, quiero vivir
mi *Energía*, mi *Vida* en mí.

Y mi *consciencia*, mi *Luz* se expande, puedo sentirlo cuando me siento
lleno de *Luz*, apaciguo mis pensamientos, ordeno que pare mi mente de
pensar.

-Descansa para ya de tu cháchara y de tu parloteo.
-Déjame escuchar el sonido del silencio.

Manda a tu pensamiento de paseo, y automáticamente aparece la
respiración el primer flujo de *Vida* de *Cielo* de *Luz* en mí. Entrando de
nuevo por mis pulmones, infiltrándose por mis sentimientos hasta el fondo
de mi *Ser* y me siento bien con mi *consciencia* con mi *Luz*.

Escucho los cantos del *lama*, los *mantras* repetitivos, serenán mi mente y
aflora mi *consciencia*. En tres direcciones de nuevo.

Mi *consciencia* se ensancha horizontalmente, se ensancha hasta salir de la
habitación de la casa, abarca todo el barrio, la ciudad, abarca el país donde
vivo, todo el continente conocido y todo el planeta explorado, sigue, sigue,
sigue ensanchándose hasta todo lo conocido, la *Luna* los planetas el
Sistema Solar, las galaxias el espacio profundo hasta el *ruido cósmico* de la
creación, hasta el *huevo cósmico*, el origen del universo cerrado y
compacto pequeño como el tamaño de un huevo minúsculo que cabe dentro
del puño de un bebe.

Hasta ha hi se expande mi *consciencia* horizontalmente, saltando las
barreras del tiempo y el espacio, porque estas barreras son físicas, no
espirituales y mi *consciencia* es *espíritu*, es *Ser*, soy yo.

Y mi *consciencia* también se expande hacia *mi interior*, un interior
inmenso, profundo, lejano que viaja en el tiempo y en el *espacio interior*,
en el origen de mi *Ser*, de mis vidas anteriores y futuras, hacia adelante y
atrás en el tiempo, en el espacio, mis numerosas existencias, nacimientos y
muertes, reencarnaciones y des encarnaciones, llenos de sentimientos
sufrimientos, anhelos, gozos y alegrías llenos siempre de ese *Amor* eterno
del cual forma parte mi *Ser*, yo.

Una tercera expansión de mi *consciencia* hacia lo superior, lo trascendente *lo divino*, hacia la fuente de donde proviene la unidad del todo, *el uno*, el *gran espíritu*, la *gran energía*, ese *Ser único* y espiritual del cual todos formamos parte y del cual somos hijos.

Si miramos con nuestros ojos, la luz de su espíritu es tan pura, tan intensa que cegará nuestros ojos, que entrará en nuestro cuerpo y se filtrará en nuestro espíritu, en busca de la unidad eterna, de la energía cósmica, de la plena consciencia universal.

Este *Espíritu universal* cada día nos abraza, cada día nos acaricia y calma nuestras dudas y nos da *Luz, Calor y Vida*. Nos da la *Consciencia*, el *Amor* y la *Energía*.

Este *Ser* emana a través de miles de millones de estrellas y soles en toda la creación, a través de nuestra galaxia, a través de nuestro sistema planetario, a través de nuestro *Sol*, *es* de donde emana su energía hasta nosotros.

El *Sol* es la fuente creadora,
de toda *Vida*,
de toda *Energía*,
de toda *Existencia*,

en nuestro planeta,
en nuestro mundo,
en nuestra realidad.



SOL, SUN, SOLE, SOLEIL
Acrílico sobre madera 120x80

j.ysàs

cuando

Mi ritmo es lento,
Pausado, agradable,
cada paso se acompaña con el latido del corazón,
cada gota de sangre fluye,
desde el corazón, al extremo más recóndito de mi cuerpo,
a los extremos más alejados del corazón,
late lento, fuerte, constante.

Este es mi ritmo,
a ese ritmo abro espacios en el aire,
me abro paso entre los árboles que me saludan,
mientras millones de luces estrelladas del firmamento iluminan mi paso.

Como río serpenteo por el valle,
como lago reposo, en orillas silenciosas de reflejos cristalinos,
como ojos recién abiertos.

Así recuerdo el presente vivido, una y otra vez,
en centenares de rostros que envejecieron,
risas que enmudecieron,
ojos que se cerraron, y buscan encontrar el reflejo,
de días vividos en plenitud.

Una multitud, con caminos sabidos,
por veces atenuadamente recorridos, me rodea,
pasan sin percibir la presencia, de quien en otro ritmo mueve la vida.

Sin prisa, pausadamente,
al ritmo al que fluye cada gota de sangre al palpito del corazón,
frenéticos, veloces inconscientes del presente vivo,
corren, huyen, aforados,
perdidos en espacios pequeños y conocidos.

Buscan salidas en caminos inexistentes,
atiborrados de prisas tardías,
a más prisa,
más tardía,
a más velocidad,
más pequeño es el espacio y más eterna es la lejanía.

Inquietos,
enmudecen sus *almas* enceradas,
que agitan ramas de palmas doradas de rayos de *Sol*,
al pasar una al lado de otra, en señal de existencia.

Al descansar aletargados,
cansinos, gastados, despistados, perdidos,
buscan sus palmas doradas en algún rincón dejadas,
no abandonadas,
dejadas en espera de un tiempo circular,
a la espera de soles dorados y ritmos recuperados en tranquilos días
soleados.

¿Dónde están? ¿Dónde reposan? ¿Dónde está?

No recuerdo, pero siento en un instante,
al despertar, al abrir los ojos, lo primero que vi,
el tacto que sentí, el olor que percibí, el color que descubrí,
la luz que me cegó,
el sonido que musiqué,
la risa que reí,
cuando la mano extendí y recogí, acaricié, bese, y ame.

¿Dónde te deje?

Que tan solo un instante,
en brecha siento la inmensidad de la eternidad
y recuerdo de inicio a fin la existencia de vida.

hoy

*“Acepto las circunstancias, mi realidad.
Tal como es y no como yo quiero que sea”.*

Esto me libera de la lucha de ir convenciendo a todos sobre mi opinión, de ir imponiendo mi punto de vista, de rechazar, no aceptar o sentirme culpable, de sentirme responsable por cosas o personas que hago que dependan de mí.

Cada día al despertar creo mi realidad, cada día mi mente pone todos los elementos que van a jugar ese día, cada día crea el decorado y pone en él todos los personajes que va a actuar.

Mi mente es un gran ordenador una gran computadora que rige mi vida, y esa semblanza es así porque el hombre no puede crear nada ajeno a su naturaleza, no sabemos aún como funciona nuestro cerebro, nuestra mente, pero hemos creado una máquina de calcular, de memorizar que paradójicamente funciona a la semblanza de la nuestra, de nuestro cerebro, de nuestra mente.

Al despertar mi mente configura el mundo que va a regir hasta el próximo descanso, no le gusta la improvisación ya que lo quiere tener todo previsto y no se va a olvidar de nada ni de nadie, me lo va a recordar todo, y cada recuerdo me va a traer una sensación un sentimiento.

Me va a recordar que estoy separado que tengo aun pleitos pendientes o mal solucionados con mi *ex*, con el consiguiente mal sentimiento, que dispongo de más o menos tiempo de mis hijos, con los consiguientes sentimientos de responsabilidad.

Las desavenencias con suegros o padres, algún mal entendido con algún hermano, el favor que le debes al compañero de trabajo, las reparaciones pendientes del automóvil, las compras semanales, los gastos fijos, tu mente va a poner delante de ti toda tu realidad y no va a dejar nada por poner y cada cosa trae su sentimiento.

La mayoría de ellos de carga, de responsabilidad de deuda, porque cuando te recuerda a tu *ex*, también te recuerda los sentimientos de riñas y desavenencias, porque cuando te recuerda a tu jefe también te recuerda los sentimientos de responsabilidad, y como si se tratase de un examen cada día me enfrento a ese examen con el consiguiente temor a estar preparado para superarlo o a ser juzgado.

¿Estoy preparado? ¿Puedo superarlo?

El temor y la duda me va a crear nuevas sensaciones, sensaciones de inferioridad, inseguridad, ansiedad, etc. Y si por todo eso aún hay más, mi mente va a llenar todos los huecos con mi agenda, una agenda cerebral, mental, que no me va a dejar descansar ni un segundo.

Empezara por la higiene, y proyectara tal y como quiere que sea la higiene vestido y arreglado de mis hijos, pareja etc.

El transporte a los colegios y trabajo y a demás como quiero que sea ese transporte, recorrido atajos y los diálogos comentarios. Todo, todo no va a dejar ni un cabo por atar y, además, tengo que llamar a tal o a cuál, quedar para esto o aquello, lo que prometí y aun no lo he cumplido, con el consiguiente estrés, llenando todo cada uno de los minutos con la *cháchara mental* y el *dialogo interior*.

Recordando, compitiendo, resacando, *dale que dale*, un día tras otro, no dejando nada al azar, entre lo que la mente ya sabe del pasado, que tiene que recordarte con los consiguientes sentimientos y cada uno con su contracción.

Este enfado una contracción en la espalda, esa riña, un pinchazo en el costado, esta acción no aceptada otro dolor, esta otra una adicción, tabaco, alcohol, dulces etc.

Cada acción tiene su reacción, su contra acción en nuestro organismo, y así nos vamos configurando, engordando, anquilosando, o perdiendo peso y defensas, o enfermando.

“Nuestra mente se va encargando cada día de recordarnos todo, de hacernos padecer todo, cada día nos va a crear la realidad que vivimos. Vivimos la realidad que nuestra propia mente nos crea, ese es mi día, ese es el día que vivo”.

¿Cómo rompo esto?

Primero, mi mente es como un casillero, y para mí, solo existe lo que está dentro del casillero de mi mente, cuando algo no está, no existe para mí.

Y al igual que una planta, que si no la riegas se muere, con las ideas pasa lo mismo, una idea si la piensas la mantienes viva, y se va debilitando si no la piensas, si no la recuerdas, hasta que desaparece, cuando desaparece de tu mente, esa realidad que denotaba esa idea para ti ya no existe.

Y también desaparece el sentimiento asociado a ella. Ya no sufres por ello, tampoco sientes alegría, no sientes nada por ello, ha desaparecido de tu realidad.

Este hueco que ha quedado en el casillero de tu mente, es rápidamente llenado por otra cosa, por la idea de otra cosa que se manifestara con un nuevo sentimiento en tu realidad, pero antes de ser llenado está abierto a la realidad cuántica, a las infinitas posibilidades de la mente creativa a infinidad de posibilidades.

Ese hueco en la mente de tu vida puede ser rellenado por un cursillo, por una amistad, una nueva profesión, por un elemento nuevo que va a actuar como un cambio, un cambio que va hacer modificar tu realidad, ya que cada cambio por pequeño que sea va a afectar a la totalidad, toda tu vida toda tu realidad se va a ver afectado por ese cambio.

Así cambio yo mi vida, así creo yo mi realidad, la creo yo, no mi mente, no me apego a las cosas que poseo, acepto las cosas como son y no intento imponer mi voluntad, y lo que deseo profundamente, se en plenitud que no va a aporta mal a nadie que, lo que deseo va aportar riqueza para mí y para todos.

“Ese deseo, sea el que sea ya está plantado, sembrado en mi subconsciente, cerca del conciente, a espera de ser realidad,”

Mi mente, gracias al desapego, deja una casilla por pensar, al no pensarlo, crea el espacio de un nuevo pensamiento en vacío, hasta que un día no va a colocar esa casilla ese pensamiento en la realidad y aquello desaparecerá de mi realidad, de mi mente y será sustituido por ese deseo que plante, sembré con un profundo deseo de paz y amor, con un profundo deseo de bien.

Ahora mi mente va a rellenar ese vacío por ese deseo y va hacer que se manifieste en la realidad, y en la realidad tengo esa llamada sorpresa, ese encuentro fortuito, esa entrevista, ese ascenso, esa alegría que plante en mi subconsciente hace algún tiempo, y así uno a uno, día a día, voy cambiando mi realidad, por ideas nuevas, positivas, alegres que me transmiten buenas vibraciones y sentimientos, y voy eliminado aquellas ideas viejas que me traen rencores, engaños, dolores y definitivamente me traen enfermedades y así voy cambiando mi realidad y voy mejorando mi salud.

Fuera esa contracción, fuera ese pinchazo, recuperadas mis defensas, adiós resfriados crónicos y alergias, y así sano, así recupero mi salud, adiós miedo, idea a idea, pensamiento a pensamiento, sentimiento a sentimiento, emoción a emoción.

Así son más luminosos mis días, así son más felices mis días, y recuerdo que todo aquello que he pensado está destinado a ser realidad, por lo que cuido y mimo mis pensamientos, que sean sanos saludables, y libres de engaños, artimañas y maldades.

Porque todo ello solo va a atraerme contracturas y enfermedades, y así nutro mi mente, con lecturas sanas y positivas, espectáculos sanos y alegres, músicas agradables y armoniosas, amistades sinceras, positivas, cariñosas, sanas y saludables, quito y protejo a mi mente de todo tipo de músicas estridentes, mensajes egoístas y engañosos, rivalidades y engaños, películas y seriales de violencia, yo no quiero eso en mi vida.

“Mi vida es armonía, amor, júbilo, abundancia”.

No todo lo que nos rodea ese odio, riña, pobreza humana y engaño.

“Hago lo que pienso y pienso lo que hay en mi mente”.

Por ello mi mente tiene que disponer de verdadera materia prima pensante de primera calidad, materia pensante llena de *Luz*, de *Amor* y de *Energía* y *de eso se trata*, de nutrir a mi mente, y con esa *Luz* de conocimiento sano, de *Energía* positiva y de sentimientos de *Amor*, mi mente va a barajar a crear nuevas ideas, ideas de *Luz* de *Amor* y de *Energía* positiva.

Si está llena de odio, riñas, engaño, jugara con eso, por ello tengo que hacer actividades, *cursillos, leer, visitar exposiciones, charlas, ejercicio, deporte, yoga, meditación* y todo aquello que haga falta para llenar mi mente de ideas de *armonía, amor, júbilo, alegría, positividad, salud, belleza*, y me rodearé de cosas que me aporten todo esto, *pintura, arte, belleza, música agradable, buenos alimentos, sanos, salud, armonía, positividad*.

Mi vida va a cambiar porque mis pensamientos van a cambiar.

“Tal cuál pienso tal cuál hago, y tal cuál hago tal soy”.

cajitas pequeñas

*Llegan las golondrinas y los vencejos,
vuelan como aviones,
más que piar,
chasquetean al vuelo acrobático,
son felices,
no tienen deudas, tampoco poseen propiedades,
pero sin poseer nada,
disponen de la grandeza del vuelo y del Ser,
su vuelo, es su gran riqueza,
mientras vuelan, nada necesitan, solo su Ser.*

*Nosotros,
poseemos la inmensidad de la consciencia de nuestro Ser,
si perdemos consciencia,
necesitamos.
Como menos consciencia, más necesitamos.*

*Pobres de consciencia y económicamente ricos,
infelices,
creemos que hemos triunfado.*

*La consciencia nos hace sentir la inmensa felicidad de Ser
y la hemos olvidado.*

*¿Qué no eres conciente de lo que haces? ¿Qué inconciente que es? ¿Dónde
está tu consciencia? ¿Presta atención, se conciente de lo que haces?
Frases populares, que constantemente decimos, alertamos, pero seguimos
sin ser conscientes.*

*“Funcionamos en piloto automático, viviendo por rutina la mayor parte de
nuestra vida”.*

Mientras conducimos, trabajamos, comemos, nuestra mente nos resaca las insatisfacciones del pasado, nos recuerda que fallamos, que no fuimos capaces, y se regodea desvalorándonos, o en planes de futuro inalcanzables hipotecándonos con deudas y más insatisfacciones de placeres deseados e inalcanzados.

Pocas veces estamos en lo que hacemos en el *presente*, siempre tramamos argucias y artimañas por conseguir nuestros deseos, pocas veces somos conscientes de lo que hacemos realmente´

“Nuestra mente está en plena lujuria por la supervivencia, en la lucha de la jungla de asfalto”.

Conseguir la mejor colocación, el mejor rango profesional, el mando, el poder, garantizar los ingresos salariales, garantizar la mejor vivienda, conseguir el máximo por el mínimo, a costa de lo que sea.

Nuestra mente hará todas las argucias para mantenernos vivos y triunfantes en este planeta, si por ello hay que luchar, luchará, si hay que engañar, engañará, si hay que matar, matará, y si hay que hacer una guerra, guerra habrá.

La mente no sabe del bien y del mal, de lo bueno o lo malo, la mente es fría, sin sentimientos, es calculadora, es nuestro procesador de abordo, un gran ordenador, una gran computadora que evalúa y contabiliza todos los riesgos y beneficios para mantenernos vivos a costa de lo que sea, la mayoría de veces a costa de la justicia, y del bien.

Eso nos hace sufrir nos hace sentirnos mal.

¿Quién padece?, ¿Quién se siente mal?, después de que nuestra mente ha hecho que hagamos tal o cual acción, sabiendo que un hermano, familiar, amigo, compañero, prójimo o alguien saldría mal parado, despedido, arruinado, fracasado, herido o muerto.

Y todo así nuestra mente lo ha planeado con saña y argucias.

Nuestra mente no es *conciente* no entiende del bien o del mal. Quien entienden es nuestro *Ser*, y mi *Ser* se comunica con mi mente, con mi cuerpo a través de la *conciencia*, y mi *consciencia* es mi *Ser conciente*, en *presente*, de lo que hace, de lo que vive y siente, cada uno de esos instantes de vida, no puedo vivir ni un solo instante sin sentirlo, el sentir es vida, es *consciencia*, esa consciencia que nos hace ser *concientes* de las decisiones que tomamos.

¿Son buenas?, ¿son malas?, ¿soy conciente de lo que estoy haciendo?

“La consciencia es pues pura, es lucida, y yo si estoy en consciencia, soy lucido en la resolución que tomo y estoy en lucidez en mis actos”.

Porque mi consciencia es *Luz, sabiduría de vida*, bondad, y utiliza la mente para que resuelva y calcule pequeños problemas, mundanos terrenos y desarrolle contactos, pero mi *consciencia* no decide, mi *consciencia sabe*.

Sabe lo que hay que hacer, para no hacer daño a nadie y no sufrir, ya que las decisiones mal tomadas por la mente, son las que causan daños ajenos, y me hacen sufrir, por haber acallado mi *consciencia* sabedora del bien y del mal, y todo ello lo hace la mente cuando actúa sola, sin *consciencia*.

La *consciencia* no forma parte de la mente, la *consciencia* es parte de la *Luz* de la lucidez del *Ser*, y está por encima de la mente, es el sentimiento interno que por encima de la mente siente el bien y siente el mal, siente el *Amor* y siente la felicidad, es *consciencia* y es sentimiento, ese sentimiento de nuestro *Ser* es *Amor*.

La *consciencia* no está en el pensamiento de futuro ni de pasado, está siempre en *el aquí*, y en *el ahora*, la *consciencia* es *presente*, nuestro sentimiento de *Amor* es en *presente*.

Se es *conciente* cuanto se está *aquí y ahora*, en lo que se está haciendo, leyendo, este es tu *presente ahora*, cuando se está en el *presente*, estas en *consciencia*, eres *presente*, eres *conciente*, ese sentimiento a la vez es *Amor*, y es *Vida*, es *Energía*.

La consciencia.

*Es la lucidez de mi Ser,
con pleno sentimiento de Amor,
y la Energía vital de la Vida.*

*Porque soy indivisible en esta trilogía,
este donde este,
siempre estoy en el ahora,
en el presente,
en forma y sentimiento de lo que yo soy,
Luz, Amor y Energía”.*

*“La finalidad de la existencia es la Plenitud de Vida.
El sentirte lleno de vida,
lleno de salud,
lleno de consciencia,
lleno de lucidez en todos los actos,
lleno de plena satisfacción en los sentimientos, feliz...,
lleno de Amor”.*

Esa plenitud buscada es la *Plena Felicidad de los objetivos alcanzados*, pero los objetivos para alcanzar la felicidad, la *plenitud de vida*, no son ni muchos ni pocos, son los objetivos con los cuales se rige tu *consciencia*, tu *Ser*, que la mayoría de las veces tu mente acalla con su cháchara parloteante constantemente.

Si acallas tu mente, si consigues que reste en silencio, que calle de reprocharte el pasado, que ya no está, y que deje de planificar el futuro, que aún no es, y tú le sabes ordenar que calle, entonces aflorará tu *consciencia*, tu reposo, tu tranquilidad, la tranquilidad serena de tu *Ser*, tu *Ser* sabe, cual es *el secreto de tu felicidad*, cual es *el camino de la plenitud de vida*. Un camino sin rencores, sin remordimientos, sin penas.

La primera actitud de la felicidad es.:

No hacer daño a ningún ser viviente, no sembrar mal, ni hacer sufrir en acción o pensamiento a ningún ser.

Consigo todo lo que deseo sin hacer mal por ello, puedo tener riquezas si eso no es el empobrecimiento de otros, entonces mis riquezas se suman a las riquezas ya existentes y hay un enriquecimiento general, creo riqueza y todos las disfrutamos, este incremento es positivo, ahora, quitar a otros para enriquecerme, eso es empobrecimiento, es causa de dolor y sufrimiento.

Vivo sin hacer daño a nadie, sin hacer sufrir a nadie, sin hacer mal a nadie, y eso me hace sentir felicidad, porque mis actos están fuera del mal, de la maldad, del sufrimiento y me siento mejor, mucho mejor, sabiendo que no soy portador del mal, que ni en mis acciones, ni en mis pensamientos está el mal, lo he desterrado de mi mundo, nadie sufre, ni padece, ni se daña, ni muere, si existo y vivo en plenitud mi existencia, mi existencia y la consecución de mis objetivos no son causa de mal, yo no causo mal, el mal no forma parte de mi *Ser*, el mal no está en mí. Conseguir esto es tener un pie en la felicidad.

“Vivo y consigo mis objetivos sin hacer mal a ningún ser viviente”.

La felicidad me contagia, siento felicidad y nadie sufre por ello, en mi felicidad no está el mal, esto me contagia y siento más felicidad cuando en mis objetivos hay gente que también resulta beneficiada, ayudada, he ayudado, he hecho el bien y esto me ha doblado me ha cuadruplicado el sentimiento de felicidad.

“No hay acto más humano, más generoso, que me acerca más a mi Ser, a la plenitud y al Amor, que todos somos, que hacer el bien”.

El bien me honra y me enriquece de *Amor* y felicidad. Me aporta la plenitud, solo siento plenitud si en mi acto está el *Amor*, el sentido del bien, cuando he acallado la mente, ha aflorado la *consciencia* de mi *Ser*, cuando he desterrado el mal, ha aflorado la grandiosidad del *Amor* de mi *Ser*, ya no puedo obrar mal porque en mi solo hay *Amor*, *Amor* por todo lo creado, *Amor* por todo lo vivo, *Amor* por todo *ser sintiente*.

Siento como palpita la vida en todo ser, como todo ser tiene esa pequeña luz en su interior y cada ser viviente es *sintiente* y su *Ser* es *Amor*, porque todo lo que hay en la existencia del universo tiene vida, todo lo que existe es vida y la vida es *sintiente*, es vida como yo, como yo soy, *Luz*, *Amor*, y *Energía*, al igual que todo el universo, del cual somos parte, del cual nos creamos en el nacimiento del universo, del cual formamos parte física y espiritual, y ahora, en el *presente conciente* de nuestro *Ser*, nacemos, crecemos y morimos, para ser de nuevo.

Somos diminutos casi insignificantes en la grandiosidad del tiempo y el espacio del universo.

*Somos el polvo de estrellas que iluminan el firmamento,
y nos recuerdan cada noche,
que por pequeñas que parezcan,
son en realidad inmensos soles,
que, como un gran tesoro de piedrecillas de colores,
las esconde un niño dentro de cajitas pequeñas,
sabiendo que guarda el tesoro más precioso del universo,
guarda la Luz,
el Amor,
y la Engría de su Ser,
reflejados en esas piedrecillas de colores.*

Conseguir obrar y hacer el bien en todas y cada una de nuestras acciones, nos hace sentir en plenitud la vida y el gozo de la felicidad.

Si lo consigues, tendrás los dos pies en la felicidad y sentirás como contagias la felicidad a los demás y eso te hará ser, el Ser más dichoso, pleno y feliz de la faz de la tierra.

La sabiduría popular sabe que la dicha dura poco, por eso el tercer paso ha de ser, saber mantener estas dos acciones siempre activas.,

“No hacer mal a nadie, a ningún ser vivo, sintiente y ayudar y hacer el bien siempre en todas y cada una de nuestras acciones”.

Esto se consigue con un *pensamiento positivo*, cuando acallamos el pensamiento surge la *consciencia*, la paz interior.

La *consciencia* más que una voz que escuchamos en nuestro interior, que proviene de nuestro *Ser* de *Luz*, más que esta voz, la *consciencia* es un estado, una situación, un estar, un estar con nuestro *Ser*, eso es acallar la mente y a través de la consciencia sentir nuestro *Ser*.

Nuestra *consciencia*, esta paz profunda, serena, y ese sentimiento de *Amor* profundo, es el sentimiento profundo de que *nosotros somos*, de que *yo soy*.

“Yo soy, este sentimiento, este estar, este momento lo conseguimos en la relajación y en la meditación”.

Las primeras veces que intentamos la relajación y la meditación encontramos momentos, segundos o fragmentos de segundo que conseguimos conectar, con el estado de *yo soy*.

La meditación no consiste solo en poner la mente en blanco, en no pensar nada, si hay que acallar la mente, pero hay que escuchar, sentir y viajar en el interior hasta encontrar a nuestro *Ser*, que nos recibe con un fuerte abrazo.

Como el viajero que llega de un largo viaje, del exterior aventurero, nuestra aventura esta en nuestro interior, este saber que es en nuestro interior donde tenemos que viajar, donde está la aventura, donde está la *paz*, *el amor*, *la riqueza* y *la lucidez* de la *sabiduría* de mi *Ser*, me hace cambiar mi pensamiento, y el orden de prioridades en mi vida.

Primero es sentir a mí *Ser*, a través de sentir a mi *consciencia*. Entonces se, que pensar y cómo actuar en cada una de las situaciones que vivo, siempre en *presente*.

“Serena tu pensamiento y libéralo del pasado”.

Pongo todos los recuerdos y rencores del pasado dentro de un gran saco, imagino que es grande muy grande, es un gran globo de aire, como los de la feria, que flota en el aire y lo tengo cogido por el cordel que tensa con fuerza hacia arriba en mi mano, ahora lo suelto y veo como el globo se va rápido y veloz hacia el cielo, y se hace cada vez más y más pequeño mientras se aleja.

Ahí se va mi pasado, mis rencores, mis fallos y mis riñas, mis temores, siento una sensación de alivio, de ligereza y mi mente descansa libre del pasado y los rencores.

Esta sensación de ligereza me sirve para ordenar que deje también de prever y planificar el futuro, y resto en *presente*, en *el hoy* y *el ahora*, utilizo el pensamiento como el gran ordenador que es, para calcular y evaluar, lo que estoy haciendo ahora en este mismo momento, leer, aprender, estar en presente conmigo mismo, y sentir la paz y el saber estar conmigo mismo, y es entonces cuando se de nuevo como actuar y como utilizar mi pensamiento, como pensar.

“Pensar en positivo significa, tener siempre presente mi consciencia, mi Ser de luz”.

Mi capacidad de no hacer el mal en mis acciones y pensamiento, mi capacidad de hacer el bien, y el saber que lo infinito y lo primordial de la vida está en mi interior, y mi interior es mi *Ser*, mi *Ser de Luz*, *de Amor* y *de Energía*, de plena vida.

En mí no está la maldad, ni en acción ni en pensamiento y perdono, perdono a todos por no ser como yo *hubiera* querido que fueran. Los perdono y acepto como son, no tengo rencor por lo pasado y las consecuencias que nos produjo.

Yo soy ahora y ahora sé que *soy* un *Ser* magnifico de *Luz*, *Amor* y *Energía*, el pasado no existe, y el futuro aun no es, ahora es, y vivo lo que es, el *presente*, ni bueno, ni malo.

El presente es, es la vida que me abro paso a cada instante, el camino que recorro al vivir, al respirar, al llenar los pulmones de aire, el pensamiento me lo hace ver como bueno o malo, pero mi *consciencia* siempre es positiva, siempre es existencia y la existencia es vida y la vida es siempre positiva.

El pensamiento positivo se basa en saber pensar que.:

“Todo, todo lo que me ha ocurrido en la vida es el resultado de las opciones que en cada momento he ido escogiendo y estas opciones me han traído hasta aquí, hasta este momento, y de todas las opciones, las que he escogido siempre han sido la mejor opción de todas las ofertas”

Siempre he escogido bien, calma, no dudo más, siempre he escogido la mejor opción de todas, y ahora tengo la tranquilidad de saber sentir *mi interior* y saber vivir en paz *el ahora, el hoy* y cada instante de la vida, con un pensamiento positivo, optimista.

Desechando los malos pensamientos, pesimistas y negativos, quizás mi mundo exterior no ha cambiado, pero mi vida interior sí, me he encontrado a mí mismo, y he sentido mi *consciencia*, la lucidez de mi *Ser*, incapaz de hacer daño y deseoso de hacer el bien, sabedor que el pasado solo me lleva rencores y malas vibraciones, *mejor soltarlo como un lastre pesado* y sentir la ligereza del *presente*, esperanzador y vivir cada segundo, cada minuto, cada día, como si fuese el primer segundo, el primer minuto, el primer día, de mi nueva vida, con la oportunidad de ser, optimista, positivo, dichoso y conocedor de mi *Ser* de *Luz, Amor y Energía*.

“Consigue este pensamiento positivo constantemente y mantendrás la dicha y la felicidad durante toda la existencia”.

El cuarto paso es practicar cada día estos tres preceptos.

“Sin la práctica nada conseguirás, el conocimiento intelectual, la lectura, las grandes reflexiones, charlas y estudios, de nada sirven sin la práctica”.

Sin la práctica no te transformas ni te acercas a tu *Ser*. Durante mi existencia *soy lo que hago*, el pintor es pintor porque pinta, el artista porque hace arte, el hombre de bien porque obra bien, la felicidad se ejerce ejerciéndola, haciendo felicidad, haz feliz a alguien y sentirás felicidad, por eso la felicidad y la plenitud de vida está en la aplicación de los tres preceptos anteriores.

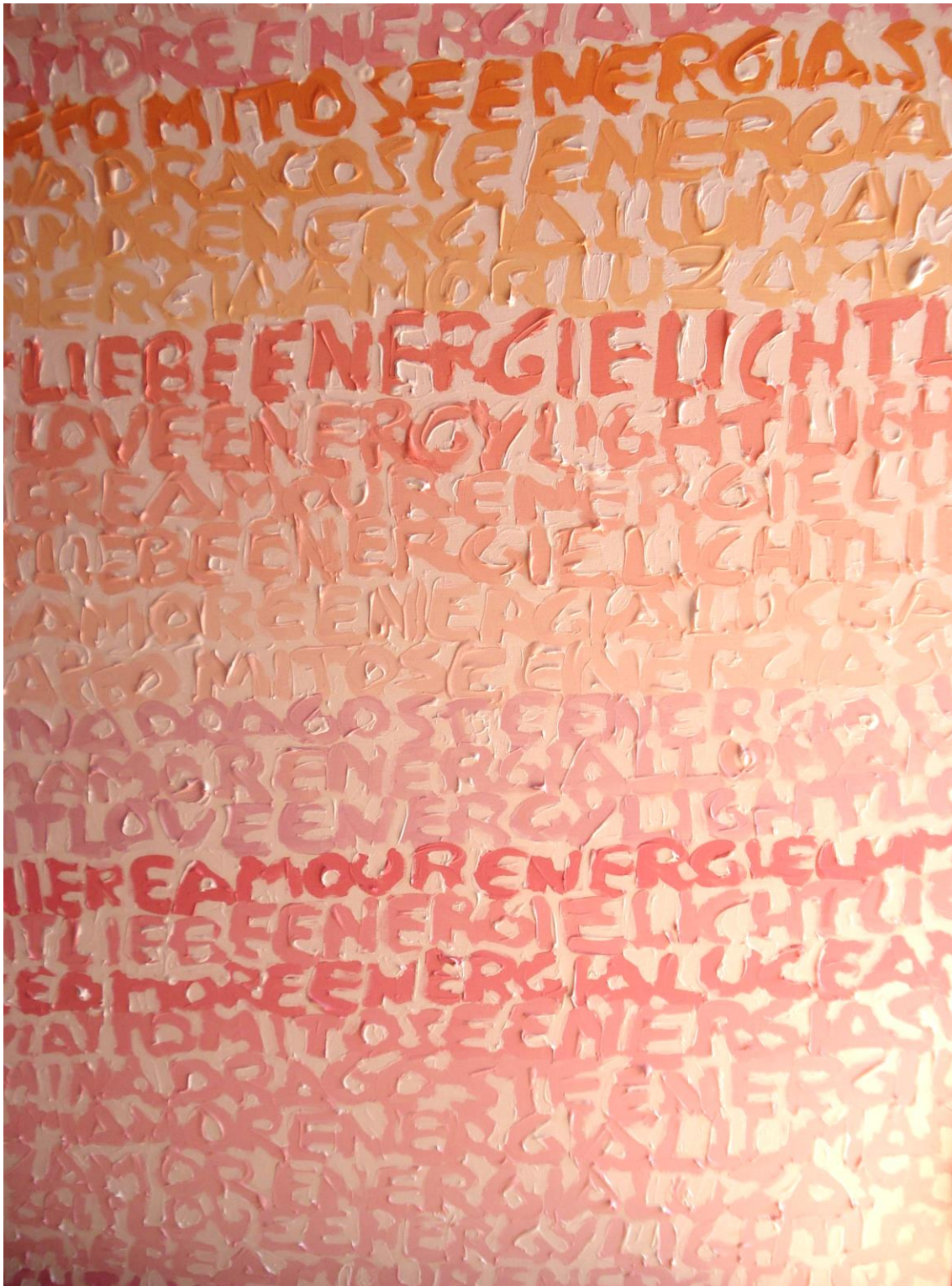
Mi realidad no deja de ser el reflejo de lo que mi interior ha vivido, cambia tu interior, llénalo de actos buenos, de ayuda, quita la maldad de él para que aflore el *Amor*, acalla tu mente para que la *lucidez* de tu *Ser* aflore con su *consciencia* y tu reflejo cambiara.

“La percepción de mi exterior cambia junto con los cambios que se producen en mi interior”.

Los cambios los produzco yo,
cuando conozco cada día más mi interior,
a cada paso de mi conocimiento interior,
mi exterior cambia.

Yo soy el único responsable de mi felicidad,
porque mi felicidad esta en *mí*,
dentro de *mí*,
si puedo hacer que se asome todo mi entorno cambiara,
porque me sentiré feliz.

La felicidad,
es mi auto conocimiento
y solo depende de *mí*,
de nadie más.



ENERGIA, LLUM, AMOR, ENERGIA, LUZ, AMOR. ENERGY, LIGHT, LOVE
Acrílico sobre madera 120x80

j.yàs

loto

*En el rostro está escrito nuestro pasado,
cada sufrimiento,
cada anhelo frustrado,
cada alegría,
cada ilusión,
ahí está todo perfectamente dibujado,
como un mapa en relieve.*

*Arrugas, verrugas, marcas, cicatrices, manchas,
todo ello somos,
todo ello tenemos,
todo ello estamos,
pero todo esto que marca mi rostro,
mi cuerpo, no marca a mi Ser,
mi Ser esta mucho más profundo que todo esto,
mi Ser es anterior a mis propias experiencias y
mi Ser las sobre vivirá a todas,
por muy profundas que ahora me parezcan y
por mucho que las esté sufriendo.*

Mi *consciencia* tiene un sentimiento real de existencia del *yo profundo*, alojado en el centro de mi *Alma*, que está en concesión directa con mi *Ser*, o la *Energía* de la cual formo parte.

“Mi yo profundo, está centrado ahí, y desde esta profundidad del Alma me da la experiencia de mi existencia”.

Mi mente, al vagar libremente desconectada de la *consciencia*, me ha creado una idea de mi *yo*, a reflejo, del *yo profundo*, de ese *yo real* de mi *consciencia* que me da la existencia.

“Mi yo mental, es una idea y está alojada en la mente”.

Esta idea de *yo mental* creada por la mente, se manifiesta a través de múltiples *yo*, como los mil pétalos de la flor de loto.

Así se manifiesta mi *yo mental*, como una flor de loto, en el centro me ha creado un *súper yo*, rodeado por mil pétalos, las mil formas que adopta mi yo, mis *roles*, mis formas de mostrarme al exterior de interactuar con el exterior.

En mi mente existen infinidad de roles, de personalidades, el yo trabajador, el yo esposo, el yo hijo, el yo padre, el yo estudiante, el yo vecino, el yo cabeza de familia, el yo ciudadano, el yo amante, el yo niño, el yo hermano, el yo profesional, el yo perfecto, el yo deportista, el yo espectador, el yo luchador, el yo rebelde, el yo conquistador, el yo pesimista, el yo optimista, el yo víctima, el yo suegro, el yo amigo, el yo bondadoso, el yo cursillista, el yo de la autorrealización, el yo fracasado, el yo enfermizo.

Infinidad de formas de mi propio yo gobernado por uno solo el *súper yo*, centro mental alimentador y sustento de todos ellos.

Si medito en silencio y percibo y siento a mi *consciencia*, a través de ella puedo escuchar al *súper yo*, creado por mi mente, y si puedo escuchar a mi *súper yo*, puedo hacerlo actuar como un observador imparcial y bondadoso, como lo haría la *consciencia*.

De esta forma estoy concientemente cercano a mi *Ser*, a la energía que soy, si a través de la mente conecto con mi *súper yo* como un observador imparcial de todas las formas en que me muestro, estoy cercano a la *consciencia*, porque mi *súper yo* a pesar de ser un rol, una personalidad mental como las demás, va a actuar en imitación de la *consciencia*.

Esto va hacer que mi mente totalmente física y hasta ahora espiritualmente descontrolada, se adiestre y se entrene para entrar en contacto con la realidad de mi *yo profundo*, con mi *consciencia* espiritual, con mi *Ser*.

Así colocando mi mente desde el punto de vista de mi *súper yo* como observador, repaso como se encuentran, como viven mis pequeños yo, con los que me muestro al mundo.

Los calmo, queriéndolos, aceptando sus debilidades y valorando sus cualidades.

¿Cómo me encuentro? ¿Cómo me siento como hijo? ¿Cuándo estoy en presencia de mis padres, que cualidades destaco de este hijo que soy? ¿Qué otras cualidades tengo ahí clavadas que me hacen sufrir, o no acepto?

Es entonces que mi *súper yo*, desde el punto de vista de observador, ve con justicia, bondad y clarividencia como lo estoy pasando como hijo y mi

súper yo me acepta de nuevo y me otorga otra oportunidad y calma mis ansias, dando tantas oportunidades como me hagan falta y amándome tal como soy, sin victimismos, con el calor y amor necesarios para recuperar la fuerza y el optimismo.

Y padre ¿Cómo me siento como padre? ¿Soy suficientemente comprensivo, o autoritario? ¿Ayudo a mis hijos, poco o demasiado? ¿Cómo me observo? ¿Cómo puedo mejorar para sentirme mejor, más satisfecho en cada uno de mis personajes de mis formas de actuar en mis distintos yo? ¿Qué mejorar de mi yo amante? ¿De mi yo trabajador, asalariado o mi yo empresario? ¿Cómo me siento? ¿Que observa mi *súper yo*? ¿Qué tengo que aceptar, superar o cambiar?

Ahora desde este estado de meditación, silencio y observación desde mi *súper yo* observador, para que uno de estos personajes, uno de estos yo, que está sufriendo y pasándolo mal, este mejor, mi *súper yo* lo sabe, porque esta profundo, está centrado y está cerca de la *conciencia*, y sabe que es lo que tiene que hacer, que es lo que tiene que aceptar o cambiar, para que este yo se sienta bien.

Y me propongo hacer el cambio, y acepto, hago, o cambio y no tardo en sentirme mejor, me he quitado una espina, he dado el paso que tanto rencor o miedo me provocaba, o he aceptado o he perdonado y esto me ha hecho que este yo, este personaje este mejor.

Y así poco a poco aceptación a aceptación, superación por superación, perdón por perdón hago sin prisa, pero constantemente cada día que mis personajes, mis distintos yo, evolucionen y solucionen sus dificultades y se sientan cada vez mejor y se muestren más felices y realizados, más cercanos a la plenitud de vida, que cada uno a su manera busca y desea disfrutar.

Ahora mi *súper yo* actúa a imitación, con sus distintos yo personajes, de la misma forma que mi *conciencia* con mi *cuerpo mente*, como un observador imparcial y bondadoso.

Mi *conciencia* actúa desde su centramiento profundo de mi *Ser*, ella es la única sabedora de toda mi experiencia de vida, es la única sabedora, del bien y del mal y es *Lucidez de Vida*.

Entro en contacto con mi *conciencia* a través de acallar a mi mente, mi *cháchara mental*, consigo estar en contacto con mi *conciencia*, esta me aconseja y al igual que mi *súper yo* con los distintos yo, mi conciencia me hará saber que tengo que cambiar de *mi* para poder superar, afrontar, quitar u obtener lo que necesite para cambiar y ser totalmente feliz y dichoso en esta existencia, y conectara mi realidad física con mi esencia profunda de *Ser espiritual* de *Ser de Luz, Amor y Energía*, abriendo un canal a la *energía universal* fuente de toda creación.

Mi conciencia me conecta con la consciencia que es parte de esa fuente divina de energía universal y a través de ella evoluciona mi Ser profundo y modifica mi existencia, mi realidad, cambia mi interior y mi exterior cambia conmigo.

mío

*Aun no lo sé, pero ya lo presiento,
aún no está, pero lo siento,
aun no es, pero sé que esta,
aun, aun, aun,
¿qué significa aun?*

*Como puede ser algo pronunciado si aún no es,
si es pronunciado, es porque es,
si no fuera,
no estaría y
no sería pronunciado.*

Empujo la sillita de ruedas donde va mi hijo, de poco más de un año, recorro el seto que rodea el parque, me gusta enseñarle, parajes nuevos, zonas nuevas, que tenga nuevas experiencias que llenen su saber de cosas nuevas y bellas, un caracol, blanco y pequeñito con su espiral negra, mira le digo al tiempo que se lo enseñe, un pequeño caracolito, mira que espiral como se enrosca partiendo del centro se va abriendo en espiral y llegara a abarcar el cielo, el mundo, toda la galaxia, todo el universo con su espiral abriéndose de lo concreto al infinito.

Ha pasado una semana, de nuevo empujo la sillita donde va mi hijo, esta vez es él quien me para señalando con su dedito el seto, y chillando haciendo sonidos de sorpresa, ¿Qué quieres? insiste señalando el seto, ¿El qué? ¿No veo nada? ¡Ah! Mira un pequeñito caracol blanco con la espiral negra, pero que buena vista tienes, es pequeñísimo, lo guardaremos, toma en tu manita, no lo aprietes, solo ahí guardadito, ¿El que.....?? ¿Qué pasa.....? ¿Más hay más.....? Efectivamente este niño se ha convertido en un detector experto de caracolillos, no deja pasar ni uno.

Así funciona mi mente, así funciono, solo se detectar aquellas cosas que he aprendido a detectar, y solo existen aquellas cosas que se, que detecto, las demás no solo son invisibles a mis ojos, sino que para mí no existen.

El primer día que empecé en mi nuevo trabajo me enseñaron la planta, me presentaron los compañeros y recorrimos los dos edificios, llenos de trabajadores, en recepción, despachos y distintas áreas de trabajo y almacenes, de cada una de ellas me fueron presentando los compañeros y cargos con los que tendría que relacionarme para desempeñar mi trabajo, tal fue la cantidad de gente, espacios y áreas de trabajos con la última

tecnología aplicada, que mi mente no daba abasto en procesar ordenar, clasificar y recordar tal cantidad de datos y sensaciones, creando una sensación de inseguridad, por no poder retener con exactitud nombres, cargos, lugares, etc.,

Tal es así, que todos aquellos espacios que relacioné rápidamente con personal, cargos, habilidades, capacidades tecnológicas, etc., al día siguiente me pareció todo distinto, tan distinto que no encontraba las zonas de acceso, escaleras, ascensores, quería recorrer una planta y me encontraba totalmente despistado en otra zona.

La idea de la realidad que mi mente se había forjado no correspondía con lo que tenía delante, era como si todo hubiera cambiado de lugar, todo hasta los ambientes, espacios, decoración iluminación, nada correspondía con aquella primera impresión del día anterior, todo era diferente, y además recuerdo cada una de aquellos espacios que ahora no atino en encontrar con una sensación, con un sentimiento, cada recuerdo de aquella primera impresión, va asociado a una imagen, a un sentimiento, a un olor, a un sonido, y a un concepto a una idea.

Todo ello me da una aproximación de la realidad, que ahora no encuentro, y cuando pido a un compañero por la zona, al llegar a ella me cuesta reconocerla, es como si le faltara la pasión del primer encuentro de la primera sensación.

Mi mundo, el mundo en que yo vivo lo ha ido formando creando poco a poco mi mente, ha ido recogiendo en cada instante, una sensación, un olor, una imagen, un sonido, y lo ha ido evaluando.

Bueno, malo, si es bueno lo ordenara como favorito he intentara recordar e ir las más veces mejor. Si es malo, lo ordenara como no deseable, lo apartara desechara y no intentara ir más.

“El conflicto surge cuando tengo que hacer o ir a lugares que mi mente a clasificado como malos”.

Claro que ha establecido un baremo desde muy malo a menos malo y de menos bueno a muy bueno, pero el conflicto está en que la mayor parte del tiempo lo paso haciendo cosas o en sitios donde mi mente lo ha clasificado como malo o poco bueno.

Y encima está pensando, deseando ir a esos otros sitios clasificados como poco malos o muy buenos.

Este es un conflicto y un conflicto puramente mental, de la idea del mundo mental que mi mente me hace vivir.

Un mundo donde solo existen las cosas, que para ella le han enseñado o por su propia iniciativa ha aprendido, clasificándolas rápidamente como buenas o malas.

Al igual que mi hijo pequeño que en poco más de un año ya detectaba los caracolitos pequeños con su espiral, los detectaba porque eran un estímulo positivo bueno, ya que cada caracolito era motivo de alegría, besos, y muestras de cariño y amor, por eso lo clasifico como muy bueno, como primordial, también porque en su mundo había pocas cosas.

El seto que rodea el parque es una superficie amorfa con un color monótono con una superficie con nada de interés, el suelo lo mismo, el cielo igual, que le llama la atención solo las cosas que existen para él y para él solo existen aquellas cosas que le hemos enseñado, mira el vuelo de una paloma, mira el perrito, mira la pelota y yo cuando le dije mira el caracolito, le puse un objeto más en su realidad.

Por eso no se da cuenta de las ramas ni las hojitas del seto, ni de las hormigas ni insectos varios, él solo ve lo que le hemos enseñado a ver del mundo, y eso es solo lo que forma parte de su mundo, lo demás no existe para él, no está.

A mí me pasa lo mismo, solo se aquello que he aprendido de mis padres, hermanos, amigos, escuela, universidad, trabajo, etc.

Lo que no forma parte de estas áreas no existe en mi mundo, no está, y cuando intuyo algo, cuando presiento algo, es una incógnita saber si mi hijo antes de conocer el caracol podía imaginar cómo era una espiral, que se enrosca o desenrosca al infinito, realmente podemos imaginar algo nuevo, antes de que exista, algo de lo cual no sabemos de su existencia.

Lo que, si sabemos hacer, es combinar de formas distintas aquellas cosas que conocemos y sabemos, para que nos den una apariencia distinta.

Digamos que combinamos y mezclamos las cosas de forma distinta, de forma creativa, que usamos la creatividad para mostrar lo conocido de una forma distinta, quizás sí que sea esto.

“Siempre estamos con el mismo mundo, mostrándolo de forma distinta, o quizás no, y entonces se produce la evolución, y el cambió.”

Una cosa si es segura para mí, para mi mente, el mundo que mi mente me muestra, a través de los sentidos, es un mundo del cual tiene experiencia directa o se ha creado una idea creativa de cómo es.

Estoy viviendo por un lado un mundo con *experiencia directa* y lo he ampliado a un mundo mucho más amplio y lejano del cual solo tengo una vaga *idea*, formada por mi mente de cómo es, pero del cual *no tengo experiencia directa*.

Si lo vaso a nivel de metros cuadrados, kilómetros cuadrados, ciudades o continentes conocidos por mi *experiencia directa*, os diré que es una parte infinitesimal, la cual tengo *experiencia directa*, la mayor parte del mundo “*que conozco*” del cual mi mente me proyecta delante de los ojos, es un mundo del cual mi mente se ha hecho una *idea de cómo es*, a partir de conocimientos, ideas, olores, imágenes, a partir de todo ello se ha formado una *idea* de cómo es tal o cual ciudad europea, africana o americana, de la cual *no he estado*.

También se ha formado una idea de cómo ha sido la historia de este mundo y también se ha formado una idea de cuál es el futuro de este mundo.

Y lo mismo ha hecho, la mente, conmigo, con mi *experiencia de vida*, de existencia desde que he nacido, se ha ido quedando con unos recuerdos, otros los ha borrado, otros los ha guardado como preferidos, otros como no deseable y así tengo la sensación de lo que he vivido, una existencia buena o mala, según las satisfacciones que he recibido, y después ha proyectado un futuro para tener una garantía de satisfacción, según en cada edad, afectiva, económica, de poder, etc.

Tanto referente al mundo, como referente a mí, es una *idea mental* que nada tiene que ver con mi *Ser*,

Mi *Ser* no existe para mi mente, para mi *mente* solo existen un montón de sensaciones, unas le producen placer y bienestar y otras no.

Y a partir de ahí se ha creado un mundo, un mundo imaginario en el que subsistir, con sensaciones agradables y seguras y perpetuar una existencia afectiva, rica y poderosa, si no es así nos sentimos deprimidos, desechados derrotados.

Pero eso cuando me centro en mi *conciencia*, me doy cuenta de que *yo*, no soy un *absorbedor de placer*, de afectividad, un obcecado por triunfar y un ejecutor de poder, *yo* no soy nada de todo eso, aunque mi mente, la *idea del mundo* y el mundo que mi *mente* me hace vivir así lo valoren.

Mi *mente* lo valora por la cultura, en la que me ha tocado vivir, con las modas y tendencias actuales, pero todo esto forma parte del *mundo mental*, de un mundo cultural, de un mundo de modas y tendencias, de un mundo creado por la *mente* a partir de las cosas escogidas que solo ella valora, un mundo imaginario que depende siempre de índices, índices económicos, índices de empleo, índices de audiencia, índices de ganancias, de interés, según estos índices hemos conseguido triunfos y nuestro trabajo es valorado como éxito y recibimos ganancias, y si no, hemos fracasado y todo nuestro esfuerzo no ha servido para nada, no servimos somos un fracaso, a pesar de las horas y días de trabajo y esfuerzo.

“Vivimos en un mundo mental, proyectado por mentes y valorado por mentes, que cada vez más se alejan de la realidad”.

Es como si quisiéramos que el mundo amaneciera más temprano o más tarde, porque hay más índice de audiencia o ha subido el índice económico o de la bolsa, y que por ello hay más brillo en la Luna, o si se descubre un asteroide más en órbita al Sol, esto traerá que nos tengamos que apretar el cinturón porque somos más.

Es absurdo, la realidad es una, la que hay, pero nuestra mente interpreta y escoge solo fragmentos de ella y con esos fragmentos los combina para mostrar una realidad distinta y cambiante, pero la realidad es que seguimos dando vueltas al Sol, y este sigue amaneciendo cada día, y que la Luna sigue con sus cuatro fases, y que la riqueza del mundo pertenece a todos y que nosotros somos parte de esa riqueza.

Toda creación es riqueza y nosotros podemos participar creando más riqueza, no es más rico el que quita a unos para tenerlo él, eso no es ser rico, eso no es crear riqueza, la riqueza que se acumula quitándola de otros, no es crear riqueza, esa riqueza se pierde tan fácilmente como se ha conseguido.

“Crear riqueza es, hacer una actividad con la cual creas e incrementas la riqueza en el grupo al que perteneces, aportando nuevos bienes a la sociedad donde vives, donde compartes tu existencia”.

Esta riqueza se puede crear a partir del mundo real, no del mundo imaginario que te proyecta la mente y en el cual vivo cada día, para conectar con el mundo real tengo que acallar la mente, que mi mente reste en silencio.

Primero presiento el mundo real, cuando he serenado y acallado la mente, queda la respiración, eje central de mi realidad, mi realidad es a partir de la respiración.

Al igual que mi *Alma* es el eje de mi existencia, en el mundo real, si mi *Alma* es vida y es el centro del mundo real que vivo, si mi *Alma* decide dejar este mundo, el cuerpo y la mente se desploman restan si vida, sin *Alma*, la vida no está en el cuerpo, no está en la mente, la vida es *Alma*, mi *Alma* es la vida y mi *Alma* da la existencia a este cuerpo y este cuerpo contiene esta mente, la mente es cuerpo y mi *Alma* es vida, la vida que les da la existencia, la realidad es existencia, existencia de mi *Alma* de mi vida, que es lo mismo, *Alma* y vida y ello se vive con pleno sentimiento, con pleno sentir con pleno *Amor*, mi mundo real es de realidad *consciente* o *Luz*, es de sentimiento o *Amor*, es de vida o *Energía*.

Cuando acallo el mundo ficticio, el mundo mental, que mi mente me ha creado, en ese silencio lleno de respiración y de vida, en ese silencio que puedo sentir mi *Ser* y el calor de mi *Amor*, en ese silencio que es plena *Luz*, plena *consciencia de Ser*, y plena sabiduría del bien y del mal.

En ese silencio es cuando se me muestra el mundo real, la realidad de la existencia, cuando más tiempo consigo tener este canal abierto, a través de mi *consciencia* con mi *Ser*, a través de mi *Alma*.

Cuando más tiempo consiga retener este calor de *Amor*, cuando más tiempo consiga tener activa esta respiración que me reactiva en mí, todo mi *Ser* de energía de vida, mas conciente es mi mundo real, con más presencia lo vivo, con más realidad lo percibo, cuando abro los ojos más presente es, como más tiempo consiga mantener abierto este canal de comunicación, entre mi *consciencia* y *mí Ser* más y más se muestra el mundo real.

Un mundo de donde realmente puedo aprender más y más cosas, un mundo donde se me son rebeladas todas mis inquietudes, un mundo donde se me son ofrecidas todas mis demandas, todo lo que deseo ya está formando parte de mi mundo real, el mundo real es pleno, rico y abundante, como lo es todo el universo y toda la creación.

Lo que no lo es, es mi mente que tan solo conoce parcialmente y mal, la realidad, desfigurada por información fragmentada y con poca experiencia de existencia, la existencia no es mi mente, ni mi cuerpo.

La *experiencia de existencia* la tiene mi *Alma* inmortal, testigo encarnado en este cuerpo, de mi *Ser* de *energía* y *luz* yo tengo la experiencia, mi *Alma* es vida y mi *Alma* soy *yo*, yo soy vida, yo soy luz, yo soy pleno sentir de gozo y alegría, yo soy amor.

Con este sentimiento es cuando puedo aumentar la riqueza, mi riqueza y la riqueza del mundo, aportando nuevos elementos a la realidad, porque en ellos hay plenitud, satisfacción y gozo.

La gran fuente de energía creadora universal esta en *mí* en mi *Alma* y cuando estoy en contacto con ella puedo orar, pedir y me es otorgado, dado, porque de hecho ya está, ya tengo la riqueza de vida y de plenitud, si tengo el sentimiento y el gozo de plena satisfacción, de pleno gozo, de plenitud de vida, todo me será ofrecido, porque una cosa es causa de la otra y todo proviene del mismo sitio, de la *realidad última*, inicial, absoluta que somos, de ahí proviene toda riqueza.

La riqueza es un *estado*, no una consecuencia, cuando me siento bien, cuando me siento dichoso, cuando me siento feliz, es cuando genero un *estado*, que va a permitir un nuevo sentimiento y entrar en un nuevo *estado de las cosas* y es cuando me siento realizado, cuando me siento lleno de plenitud de vida, y es cuando me siento rico y mi realización y mi riqueza no tardaran en acudir, en serme ofrecidas.

Con mi actitud, con mi gratitud y satisfacción apporto una nueva realización y una nueva riqueza al mundo, así enriquezco al mundo y el mundo me enriquece a mí, pero en este estado de plena gratitud y plenitud que solo he alcanzado a través del mundo real, de estar en contacto con la realidad, de mantener abierto el canal con la realización de mi *Ser* con la realidad, a partir de acallar mi mente y dejar que fluya mi *consciencia* y tome contacto con la realidad esencial de la existencia de mi *Ser*.

quien

*Sentarme en silencio,
silenciar mi pensamiento,
me gusta,
me gusta dejar reposar,
dejar descansar,
no pensar.*

Lo mejor es empezar distrayendo la mente, *eso, lo mejor para que no piense, tenerla ocupada con otra cosa*, una de las mejores distracciones mentales es la música.

Mi pensamiento son ondas, ondas cerebrales que vibran a una frecuencia determinada, al igual que la música, una onda que vibra a una frecuencia determinada, al escuchar música mi mente sintoniza con esa onda y la vibración del pensamiento va a vibrar con la misma onda de la música, si yo se lo permito, hi así será.

Tengo la mejor música de relajación, cantos de coros de voces blancas, cantos gregorianos, música *new age*, música de meditación eso, música para la mente, los cantos budistas del lama, los *matras* del lama.

Un *mantra* es una frase con sentido espiritual, cantada en tibetano, yo no sé tibetano, pero se su significado, por ejemplo, un mantra para un cristiano sería una frase con sentido de espiritualidad cristiana, que te acerca a Dios, que te haga sentir Dios, por ejemplo.:

-Dios es divino y su energía está en todo Ser vivo, en toda la creación.

Solo tienes que acallar tu mente y escuchar con los cinco sentidos, los *mantras* cantados por el *Lama*, recitados una y otra vez, con frases que le hacen saber a tu mente, porque tu consciencia ya lo sabe, *todo lo que eres*, y te mostrará sabrás, *a través de tu consciencia*, si eres cristiano que *Dios está en ti*, que tú eres parte de la creación y, por lo tanto, parte del creador y como consecuencia, el creador esta en ti. Y si no crees en Dios, que la energía universal o la fuerza divina en la que tú creas, está en ti, como fuerza creadora de toda existencia.

Este recitar, cantar, orar *mantras*, frases con sentido espiritual, el Lama lo hacen simultáneamente a varios niveles.

El primer nivel, es interpretativo, sabiendo lo que dice en sánscrito o tibetano, ha hi me pierdo si no tengo la traducción, sería como un versículo en latín para un cristiano.

El segundo nivel, es vibratorio, de la voz del lama, su voz se transmite como una música con un tono, con una onda y una vibración musical. Esa si la entiendo, ya que la mente se va a poner, si se lo permito, a vibrar en la misma frecuencia y onda sonora en la que el *Lama* recita su canto, y va a hacer que mi mente vibre y produzca ondas de la misma intensidad, mi mente va a restar en un estado meditativo, semblante al del *Lama*, en un estado de relajación conciente.

Me va ayudar, por fin, a acallar mi mente, y a que aflore mi *consciencia*.

El tercer nivel, el *Lama* me manda toda su energía positiva, toda su fuerza espiritual, sería para un cristiano, una bendición mandada a distancia.

Una bendición con la intención de ayudar a que mi mente se relaje, y mi *conciencia* se muestre clara y perdurable para tener una verdadera experiencia espiritual, yo mi *espíritu*, mi *consciencia*, mi *energía* y sentimiento de *vida y plenitud*, mi *paz interior* y serenidad, mi sentido profundo de *Ser de Luz, Amor y Energía* en pleno contacto conciente, soy conciente de mi *Ser*.

Gradúo el volumen de la música de los cantos del *Lama*, ni fuerte ni flojo, al volumen parecido al que se produce cuando tengo un dialogo con alguien, al volumen de la voz humana, al hablar amigablemente.

Me siento en posición relajada, en el sillón, con la espalda bien apoyada en el respaldo, facilitando la respiración, una respiración tranquila pausada pero profunda y hago que mi mente escuche concientemente los mantras de los cantos del *Lama*.

Cierro los ojos, respiro profundamente, y hago que mi mente pare de pensar, que preste atención conciente a los cantos, respiro lentamente profundamente, y los cantos del *Lama* invaden todo mi cuerpo.

Siento como las ondas musicales, penetran en mis oídos, y van directamente a mi cerebro, penetran a través de la respiración, por la boca, por la nariz, vía respiratoria por la garganta y los pulmones, serenando mi respiración, serenando la palpitación de mi corazón, a través de los oídos, directamente al cerebro, serenando el pensamiento, acallando todo pensamiento, toda idea, toda inquietud, y resto tranquilo en paz.

Por fin descanso, por fin siento la paz, y ese sentimiento cálido y acogedor del *Amor de mi Ser*, estoy aquí otra vez, en casa, en el hogar, con mi *Ser*.

Soy conciente de mi *Ser*, de mi *yo*, el *yo* que siempre ha estado aquí dentro de mí, ignorándolo, el *yo espiritual*, con el cual he crecido desde niño, desde que este cuerpo era el de un bebe, el de un niño travieso, el de un adolescente, el de un joven, el de un adulto, el mismo, *yo* siempre he sido el mismo, siempre he estado aquí, en mi hogar, en mi casa, en mi *consciencia*, en mi *Amor* en mi *energía de plenitud y vida*.

Pero mi cuerpo a cambiado constantemente, ha crecido de una forma lineal, ha empezado siendo un bebe, ha sido fuerte y ágil de joven y ahora es un adulto y empieza a envejecer, mi cuerpo cambia, mi *Ser* no, por eso digo que cuando siento a mi *Ser*, siento al niño que llevo en mi interior, ese niño no es ningún niño, ese niño soy *yo*, es mi *Ser*, sincero inocente lleno de *Vida de Amor* y de *Luz*, es mi niño, lleno de deseos y anhelos.

Me identifico de niño, cuando aún no tenía las cargas que la vida me ha ido poniendo, antes que la *mente* aprendiera a dominar a mi *consciencia*, antes que la *mente* se apoderara de la conexión con mi *Alma* y mi *Ser* y ahogara, anulase el sentimiento con mi *Ser*.

Mi mente lo reconoce, a mi *niño interior* y me hace saber:

- ¡Ah!... *Ese es tu niño interior*, -A ese ya lo acallé yo cuando solo eras un niño, por eso se ha quedado como un niño.

Hi ahora te va a costar dialogar con él, con la *consciencia de tu niño interior*, con tus *deseo y anhelos*, cercanos, muy cercanos a tu *Ser*.

Porque ahora la *mente*, te ha llenado de obligaciones y responsabilidades, de planes de futuro y de hipotecas de todo nivel, económicas, morales, sentimentales.

-Te tengo bien atrapado.

Y no digamos lo que has hecho en el pasado.

- Ahí sí que te tengo bien agarrado.

Te resaco todo lo que has hecho mal y no me olvido de nada, cada día te paso la lista, en cuando te encuentras con tu *niño interior*, o con tu *Ser*, yo te saco la lista de las obligaciones, y -¡¡Zas!!-, rápidamente vuelves al

conciente, o mejor dicho al inconsciente al *estado mental*, al estado *no conciente*, al no tener *conciencia* de tu *Ser*, a ser solo un cuerpo ordenado por una *mente* egoísta sin sentimientos, sin tener valoración, de *justicia*, *amor* y *energía*.

Porque estos tres valores dependen solo del *Ser*, del **Alma**, del *Espíritu*. Los valores de la *mente*, son la economía, la seguridad y la perpetuidad. Paradojas de la existencia, si mi *Ser* es inmortal, perdurara toda la existencia, si mi *Ser* es la seguridad eterna, si mi *Ser* es plena *Energía*, porque lo he abandonado por una *mente* que se pasa todo el día resacándose el pasado con su *cháchara mental* del pasado y proyectos de futuro, pasándome listas interminables de deberes.

Basta, silenció, así actúa mi *mente*, abordándome, asaltándome, al mínimo intento de desactivarla, de hacerla callar, pero yo te mando que calles, que escuches la música, que te relajes y estés en estado de relajación profunda, te ordeno concientemente que restes en silencio y la máxima relajación profunda posible.

Ahora sí, música, canto, vibración, onda, tranquilidad, paz, serenidad, calor, silencio interior, espació interior, infinito, cálido, seguro, conocido, *Amor, Luz, Energía*.

Estoy de nuevo contigo, estoy en mi otra vez. Siento la plena presencia de estar vivo en este momento, lleno de plenitud de vida, de amor y de energía.

No deseo, no quiero, no espero, no pienso, solo *Soy*, solo siento, siento vida, siento presencia, siento *Amor, Soy*.

Paseo por la calle y encuentro a mis amigos, aparentemente todo es igual, pero no, la luz es más nítida, los colores más definidos, hay un optimismo físico luminoso, cuando me cruzo con una mirada, siento el *niño* que hay dentro de cada uno de ellos, presiento, recuerdo en presente, está en presente el niño.

Es *Joan* se acerca lo he conocido de adulto en el trabajo, pero lo veo con imagen de un joven, un niño de unos 6 a 7 años, no es una visión es un sentimiento, una sensación que produce esa imagen sensitiva a nivel sensorial, a nivel emocional, no a nivel visual, pero lo siento, percibo su niño más fuerte que la imagen de adulto barrigón, que tengo delante de mis ojos, mis ojos me dan una imagen, pero todo mi *Ser* percibe con detalles minúsculos, un niño juguetón y alegre, con pantalón corto, las rodillas

peladas y el balón bajo el brazo, está en su sonrisa, ha sido su sonrisa de complicidad al saludarme, al darme los buenos días al cruzarme con él en la rampa de acceso al trabajo.

-Buenos días Jordi, y yo he contestado -Buenos días Joan

Y en ese cruce de miradas lo he sentido, he sentido su niño juguetón, sus ansias de juego, su sinceridad y honestidad.

Así se me muestra la gente, la gente sincera honesta, que no esconde, que se muestra como es, así los percibo cuando se muestran a mi tal como son. También cuando me hablan de alguien.

- ¿Sabes tal o cual?, se han separado, pobres no deben pasarlo bien.

*- ¿Y de fulanita que sabes? ¿Y de las gemelas?
Pobre una de ellas está separada,*

Y en mí se muestra la imagen.

Las percibo de niñas, juntas una morena la otra rubia, alegres con una sonrisa de oreja a oreja, que presente tan distinto y tan idénticas de niñas, yo solo las he conocido de adultas, porque ahora las recuerdo de niñas idénticas, el color del pelo las distingue.

Tan iguales y tan felizmente distintas, esa es vuestra virtud, sois distintas, vosotras sois la muestra, vuestros cuerpos son iguales, vuestras mentes son iguales, pero vosotras no, sois distintas, no hay dos *Almas* iguales, ni dos *Seres* iguales, los cuerpos y las mentes sí, las *Almas* no, las *Almas* son tan dispares y distintas como tan parecidos son vuestros cuerpos físicos.

Las *Almas* son *espíritus libres*, que forman parte del inmenso *Ser* que cada uno *es*, de *Luz, Amor y Energía divina*, que a través de las *Almas* dan vida a cuerpos físicos, en el juego de la reencarnación y cuando los abandonan, esos cuerpos caen sin vida, y retornan a la tierra, a la materia que solo y únicamente son, materia. Y las *Almas*, una vez se han descarnado y han abandonado el cuerpo físico que ocupaban y al cual daban vida, esas *Almas* regresan, a su *Ser*, que forma parte del uno universal.

Del gran *Ser* de *Luz, Amor y Energía universal divina*, del cual somos una infinitésima parte, una minúscula mota de polvo de eternidad, que habita en mí y me hace ser eternamente participe del secreto de la vida, de la eternidad, de la *Luz*, y del *Amor*.



ÀNIMES CREUANT UN PUNT ENERGÈTIC
ALMAS CRUZANDO UN PUNTO DE ENEGIA
Óleo sobre tabla

j.yàs

humano

“En mis manos ha llegado una hoja de propaganda, es diciembre el mes de la Navidad, la casa del Tíbet también festeja, Semana de música del Tíbet. Los cantos del Lama, recital oración de mantras.

- Orar, Tíbet, mantras, suena exótico, me atrae, en una iglesia, hace tiempo que no entro en un templo”.

Es de noche la humedad y el frío de la ciudad me cala los huesos, pero me he equipado para ello, camiseta, jersey, chaleco de lana y cazadora de piel, pantalón grueso, calcetines de lana y botas recias, conozco las noches de invierno en mi ciudad.

El templo no es muy grande diríamos que acogedor, si no fuera por la frialdad de la piedra, adornada con arcos góticos, y la piedra marmórea del altar, presidida por una preciosa *Virgen* con su hijo en brazos.

Delante del altar se ha instalado, una pequeña mesa, un par de cojines en el suelo y un sintetizador con un teclado electrónico.

Los bancos de madera con reclinatorio, no son ocupados por fieles feligreses habituales del templo, sino por unos ocupas temporales, seguidores de los cantos tibetanos, practicantes de yoga, curiosos, aventureros, viajeros, turistas y esnobs, algún budista practicante, y yo, en medio de esta variopinta de conglomerado de gente, yo solo, sin conocer a nadie y a la vez no distante de nadie.

Reconozco al *Lama* representante de la *Casa del Tíbet*, organizador del recital, conocido por sus apariciones en medios de comunicación, un hombre que rebosa optimismo por los cuatro costados, nos hace saber que el *Lama* no es tibetano, a pesar de recitar las oraciones mántricas recuperadas del *Tíbet ancestral*, es un *Lama budista tibetano del Bután*.

Y el músico encargado de modernizar, actualizar y musicar electrónicamente con un sintetizador las oraciones mántricas ancestrales, es un músico y compositor ciego, superviviente y aun reconocido por los míticos músicos del *Rock Sinfónico*, si esto lo juntamos con un templo llamado *Madre de Dios del Rosal de Pompeya*, en el mes de la *Navidad*, alumbrado con una *Luna llena* a rebosar, os puedo asegurar que el cóctel es de lo más explosivo, el espectáculo asegurado.

El *Lama* nos pide un aplauso, el *Lama del Bután* orador de mantras tibetanos y el músico ciego de *Rock Sinfónico* hacen su aparición por un lateral del altar.

El *Lama* viste el típico atuendo de túnicas de algodón color naranja y granate, y conduce del brazo, al músico ciego, que va de un azul marino muy oscuro, se sientan, cada uno en su sitio preparado para ellos, el *Lama* en el suelo, en posición de meditación.

El *Lama* canta, recita, ora su mantra surgido de lo más profundo de su garganta, imperceptiblemente mueve los labios, casi no abre la boca, más para respirar, que para cantar.

Es un sonido gutural, profundo, humano, vivo, presente, próximo, casi mío, que surge de él, un sonido que me hace confundir el él y el *yo*.

Apacigua mi mente, serena mi pensamiento, acalla mis ideas, hace que estés, *aquí y ahora*.

Calma el pasado, y te ancla en el *presente*, para no proyectar el futuro, el futuro es *el ahora*. Ya estás en tu futuro, ya has llegado ahí donde querías llegar.

El futuro es algo que ya está sucediendo entre nosotros, ya eres futuro.

La música, no es sino, un sentimiento constante, un sentimiento que te hace percibir la pluralidad dentro de la individualidad. *Soy individualidad*, pero en *mi interior*, no soy individual, mi interior es *pluralidad*.

La realidad es pluralidad, me siento *uno*, con todos los feligreses ocupas de este templo, no puedo mantener los ojos abiertos, quiero viajar, algo en *mi* me pide con premura ser *presente*, ser acción estar y ser protagonista, como más sereno mi pensamiento, más acciona mi respiración y más calor reacciona mi cuerpo, navego a través del canto gutural, grave, profundo, próximo, modular y constante del canto orador del *Lama*.

Las notas constantes del sintetizador me atrapan, como la campana del monaguillo, llamando atención, quédate no te vallas, ven a viajar con nosotros, conmigo, acompáñame y prega.

Prega.

Por todos.

Por la liberación de todos los cautivos del mundo.

Por la medicina.

*Se llueva y bendice conmigo,
canta en agradecimiento a las ofrendas.*

*Convoca en ti,
al pasado, presente y futuro,
todo es uno y*

*el uno es presente,
hoy y ahora.
Canta,
siente y prega,
estas en la Tierra.
Ella es pura,
ella es vida, y
ofrécele cantando lo mejor de ti.*

*Tanto ofreces por mil recibirás,
vive en paz,
vive en plenitud,
se feliz,
en tu casa estas.*

Cierro los ojos, junto las manos, intuitivamente formo unas alas con mis palmas y mis dedos abiertos, al inspirar siento como algo de *mí* o *mi yo*, se eleva en una gran ingravitud.

Estoy sentado en el banco, pero mi *mente* no está, esta acallada, distraída, relajada, dormida por el canto relajador y ensoñador del *Lama*. Pero *yo*, *yo*, *yo no*, *yo soy*, estoy *conciente*, *yo soy consciencia* y estoy liberado, ya no estoy cautivo.

El primer mantra ha dado en la diana, no soy un cautivo de *mi cuerpo*, ni de *mi mente*, soy un *Ser libre* y libre de *mi cuerpo*, libre de *mi mente*, que ahora en *presente* resta adormecida, relajada, callada.

Puedo viajar, a mis anchas, *yo soy yo*, *yo soy consciencia* y como tal soy *conciente* del *presente* del *ahora* y de la realidad que me rodea.

Un canto un rezo una música que me libera, llena de sentimiento de *Amor*, llena de *Energía* y calor, llena de *Vida* y de *presente*, llena de *consciencia* de *Luz*, de lucidez.

“Soy yo, uno y uno con todos, os siento en mí y siento en mí, el canto, el mantra, al Lama”.

Con su timbre, con su voz, ha generado una onda vibratoria, que ha hecho que mi *mente*, vibre sintonice, con su onda, con su pensamiento y me transmite.

Su estado está *en mí*, su *Paz* está *en mí*, su *Amor* está *en mí*, su *Luz* está *en mí*, yo me he convertido en parte de *él* y *él* está *en mí*, sin perder *yo*, nada de *mí*.

No hay pausa, no hay instante, no hay tiempo, solo es, es *presente*, experiencia pura, solo una respiración casi imperceptible me hace saber que estoy. Lo demás es sentimiento y calor, calor de vida y *Energía*, sentimiento de gratitud de *Amor*, y plenitud y *Luz*, lucidez y claridad, no hay confusión. Siento, siento *Amor*, siento *calor*, siento *respiración*, y *estoy*.

Que sensación nueva, aventurera genuina y plena, entreabro los ojos, y veo presidiendo el altar el músico ciego y el *Lama* cantando, sin mover los labios, el músico tocando sin ver, y coronado todo ello por la *Virgen*, *Madre de Dios* con su hijo *Jesús* en los brazos.

La imagen de la feminidad más profunda y plena, cubierta por el manto de estrellas, el manto divino del universo, manteniendo el amor materno, el amor puro, por su hijo salvador y redentor de la humanidad, la imagen no da todo esto, pero yo sí siento este sentimiento de *Amor* y *plenitud* en todo lo que me rodea.

En el público que asiste al recital, en el músico, en el *Lama*, el ser uno con ellos, es ser uno conmigo mismo, la plenitud de la pluralidad en la individualidad, el secretismo del *Tantra*, lo plural en la individualidad.

*Somos individuales,
porque pertenecemos a la pluralidad y
somos plurales,
porque nos manifestamos individuales.*

Por eso tendemos a unirnos, por eso generamos pluralidad, por eso nos apartamos de la individualidad, somos comunidad, somos humanidad, somos plurales, aunque nos manifestamos individuales, el gran secreto de la pluralidad de la humanidad, es su individualidad.

Estoy en el banco, asistiendo *ahora* al recitar de *mantras*, y mi *Ser*, mi *Energía*, mi *yo*, no está en el banco, en el banco está *mi cuerpo*, *mi mente*, estas dos pertenencias que me dan forma y *yo* les doy vida, en esta existencia terrena, ellas restan en el banco y *yo*, yo estoy en otro sitio, en otro lugar, quizás en la *realidad*, en la *realidad no mental*, que genera mi pensamiento, en la *realidad no física*, que reina mi cuerpo.

Estoy en la *realidad superior*, en la *realidad profunda*, ahí donde reside mi auténtico *Ser*, ahí donde está la *Vida*.

Es un espacio sin límites, en una *Luz* infinita, en un calor inmenso, de sentimiento de *Amor*. Ahí estoy, ahí me siento, ahí *soy*, sin tiempo, sin sufrimiento, sin pasado, sin futuro, con un *presente* inmenso y pleno de *Vida*, de *Luz* y de *Amor*, lleno de centenares, de miles de millones, multiplicados por infinitos rayos de *Luz* de *Almas divinas*, que dan la *realidad* del mundo, de la galaxia, del universo.

Mi Universo,
mi Energía,
mi Yo, son lo mismo.

Pluralidad e individualidad es la misma cosa,
materia y energía,
cuerpo físico y espiritual son el mismo,
en esta existencia terrena,
uno le da la existencia al otro y
este otro le da la presencia al uno,
al uno de la pluralidad que somos.

Como la humanidad y la pluralidad,
no tienen sentido sin el uno,
sin la individualidad.

Los aplausos de fin del recital, hacen retornar perezosamente a la unión de *Cuerpo* y *Alma*, vuelvo a ser *uno* en *mi* e individual con todos.

Llego a casa y antes de dormir acaricio mis piedras de colores, mis cuarzos, ahora sé que ellos también son *uno*, también son *plurales*, también son *Vida*, también, son *uno* conmigo y *yo* soy *pluralidad* con *ellos*, ellos son realidad, son mundo, son *Sol*, son galaxia, son universo y están tan vivos como *yo*.

Tienen la misma materia, la misma energía de la cual yo estoy formado, materia, energía y algo, algo que se escapa de toda ciencia, pero que nos hace existir, la *Vida*, todo, todo, lo que existe es *Vida*, sino fuese *Vida*, ya no estaría aquí, con nosotros, con la *Vida*.

Duermo,
reposo,
callo mi mente,

*conecto con mi Ser,
mi Alma juega,
corre,
viaja aventurera por todo el mundo conocido,
recorre espacios nuevos,
arriesgados,
en todo el universo,
porque hoy,
ahora,
en esta noche de Luna llena,
el universo en pleno está en mí,
mi yo se siente cosmos,
galaxia,
universo,
plural en su plenitud de Energía y de Vida.*

*Mi Ser siempre esta y siempre ha estado,
porque es Universo,
porque es Vida,
porque la Vida es en todo el Universo inmortal.*

*Y siento esto,
que esto es mi Alma,
indivisible,
plena e inmortal con todo ello.*

silencio

*Resto en el silencio más profundo y sereno,
ahí donde nada es pronunciado,
ahí donde nada es pensado,
donde solo hay respiración,
donde solo hay sentimiento,
donde solo hay vida.*

*No pienso,
no hablo,
mi mente se serena,
descansa,
reposa,
me reencuentro con mi consciencia,
me reencuentro con mi sentimiento,
me reencuentro con mi respiración.*

*Mi consciencia me transmite serenidad, tranquilidad, seguridad,
Mi sentimiento es uno Amor, en él no hay rencor, odio, celos, riñas.
Mi sentimiento es de reconciliación, tolerancia, comprensión, Amor.
Mi respiración me da Energía, vitalidad, fuerza, salud, y me hace estar en
alerta, despierto en todos los sentidos, en plena consciencia con la vida.
Mi meditación es un estado de consciencia, de sentimiento de vida.*

*Me siento centro,
núcleo,
unidad,
de mi parte la realidad,
el mundo que percibo,*

*yo soy el centro de la existencia de mi mundo,
al igual que mi Alma es individual,
mi existencia es individual y
la percepción del mundo de mi realidad es individual.*

*Esta percepción es solo única y exclusivamente mi percepción individual,
de una realidad multi individual, colectiva, al igual que mi Alma única
individual, que forma parte y está ligada y fluye de una multi
individualidad, de una pluralidad, de una unidad superior del uno, de la
gran fuente universal, divina.*

*La percepción de la realidad, es solo la percepción de mi realidad, si
sereno mi mente, mi ansiedad desaparece, si calmo mi sentimiento, mi*

rivalidad y pugna desaparece, si respiro con tranquilidad, mi dolor disminuye, mi existencia en la *Tierra*, es solo eso, *mente, sentimiento, respiración*.

Pero esto es como se manifiesta mi *Ser* en esta existencia, en este cuerpo.
“*Me gusta serenar mi mente, pararla, hacerla descansar, y al instante los malos pensamientos, la negatividad, el pesimismo, las crispaciones, el mundo mental, desaparece*”.

Para dejar paso a un mundo nuevo, distinto y porque no, más real, más auténtico, un mundo más real y menos mental, porque en definitiva es *mi mente* que me hace ver el mundo de una forma o de otra, por eso me gusta controlar *mi mente* y no que mi mente me controle a *mí*.

Con sus rivalidades y crispaciones y ansiedades, vigilo mi mente y si veo que cae en el *pensamiento negativo*, la cambio a un *pensamiento positivo*, más real, más auténtico.

Ya basta de pensar. *¿Que pensarán de mí, los demás?*
Nunca voy a saber, lo que piensan de mí, solo voy a saber, lo que *mi mente* piensa, que piensan los demás de mí.
Y encima siempre se equivoca o es negativo.

Ya basta de pensar. *¿Cómo son los demás?*
Por más que pienso; como son los demás, nunca sabré, como son en realidad. Solo sabré lo que *mi mente* piensa de cómo piensa que son. Y también siempre me falla o me sorprenden haciendo cosas que no he previsto de ellos.

Y tercero basta de pensar. *¿Cómo soy?*
De esta forma, solo se lo que mi mente piensa de mí mismo, de cómo yo soy. Y en esta actitud, solo hace que resacarme cosas y desvalorizarme y hacer me sentir mal. Por cada una que me satisface hay seis o siete veces que me hunde.

Basta ya de pensar.
¿Cómo me ven? ¿Cómo son? y ¿Cómo soy? ´.

Basta ya de pensar. *Hubiera,*
-Hubiera tenido que....., Si hubiera tenido que.....,
Basta, cada vez que en mi cabeza en mi mente resuena la palabra. *Hubiera,* mi mente me está resacando.

Algo que he hecho mal, que ya es pasado, pero que *mi mente*, no acepta y me lo está resacando, este es el inicio del *pensamiento negativo*.

Fuera la palabra, *Hubiera*.

Si a la palabra constructiva, *Puedo*.

Puedo y por eso hago....., esto o lo otro, con afirmación, con presente.

Puedo serenar y sereno mi mente.

Puedo sentir a mi consciencia y puedo y hago lo que mi consciencia me dicta.

Puedo y hago que mi mente sea positiva, que sea un pensamiento positivo.

La palabra *Puedo*, es afirmación, es fuerza, es poder, y es *presente*, como la palabra *Hago*, la acción de construir de hacer en *presente*.

El primer paso para el *pensamiento positivo* es este, *la afirmación en presente de la acción*, el verbo, y este verbo, esta acción, tiene que estar bendecida, ofrecida, salida de *mi consciencia*, de mi *Ser*.

Así me sentiré bien, en paz conmigo mismo, y no haré una acción en la que no esté de acuerdo, conmigo mismo.

Es en la discordia, entre *la acción y la consciencia*, donde surge el conflicto, el mal estar, la disconformidad, el miedo, el rencor, la ansiedad, el odio, y todos los *pensamientos negativos*, que nos traerán *sentimientos negativos*, desagradables y nos harán sentir mal y harán enfermar los sentimientos y el cuerpo.

La enfermedad, en un alto grado de probabilidades es esto, quitando contagios, infecciones y accidentes.

“La enfermedad es en un alto grado de probabilidades, un desacuerdo entre nuestra consciencia y nuestra forma de obrar”.

Que nos conlleva a un mal estar general, que nos avoca a un estado bajo de energía y de defensas, facilitando y provocando a la vez la mayoría de los males que sufrimos.

Obra según tú consciencia y sentirás la paz y el bienestar de tu espíritu.

Vigilo constantemente mi pensamiento y si observo que cae en la *negatividad*, lo giro, lo enderezo de nuevo a un *pensamiento positivo*. Lo sé cuándo tengo *buenos sentimientos*, ahora está en *positivo*.

Si mis sentimientos, son de rencor, celos, odio, rabia, ansiedad, temor, son *negativos*, mi *pensamiento está en negativo*.

Cuando mi pensamiento está en *positivo*, mi sentimiento es *Amor*, tranquilidad, confianza serenidad. Mi buen sentimiento cuando yo me siento siempre es en *positivo*, siempre es en *Amor*.

Esto lo siento cuando sereno, acallo mi mente, cuando estoy en *presente* o cuando tengo un *pensamiento positivo*, mi *sentimiento es positivo*.

La *negatividad* es solo, un *estado mental* que me hace vivir mi mente, que me hace vivir en *negativo*, en *no positivo*, en *no presente*.

El *presente*, es *el ahora y aquí*, y este *presente* está lleno de *Energía de vida*, y esta energía y vida es *positiva*.

El *presente es positivo*, pero mi mente lo reinterpreta según sus intereses, según el pasado que ha vivido y según las conclusiones que saca de los análisis del *presente*, en planes de una proyección de subsistencia de futuro. Es una mente sujeta a la *existencia material*, a la *subsistencia evolutiva* de la materia del cuerpo. Y hará todo lo posible por mantener mi cuerpo, mi mente en supervivencia.

“La mente, si tiene que engañar, engañará y si tiene que matar, para sobrevivir, matará”.

Por eso hay riñas, peleas y guerras, pero yo no soy solo eso, un cuerpo y una mente que lo gobierna, para mi subsistencia y la de la especie que pertenezco en la tierra.

Yo no soy este cuerpo ni esta mente, yo soy, el *Ser* que le da la existencia, yo soy la *Vida* que les da la existencia. Yo soy el *Ser* de *Luz, Amor y Energía* que habita este cuerpo y esta mente, y no voy a dejar por ninguna de las maneras que esta *mente*, con sus argucias, me acalle a *mí, mi conciencia*.

“Yo soy conciencia, la conciencia es el puente de unión entre la mente material y la conciencia etérea de mi Ser espiritual”.

Mi sentimiento de *Amor*, es el sentir de mi *Ser*, de mi *Vida*.

Si no siento *Amor*, bien estar, felicidad, no siento la *Vida en plenitud*, sino que siento rencor, desamor, y la negación se apodera de *mi realidad*

Mi realidad la configura *mi mente*, si controlo *mi mente* controlo mi realidad.

Si no controlo *mi mente*, en un pensamiento *constantemente positivo*, soy solo un títere de la *realidad ficticia*, que *mi mente* reinventa a cada segundo. A merced de las modas, de los cambios caprichosos y bruscos de las tendencias, un mero número o índice de variables.

Mi realidad no es esta, esta es una *realidad inventada* por *mi mente*, que escucha *las realidades* que proyectan otras *mentes* que *reinterpretan la realidad* para sus fines.

“*La realidad ficticia de índice de valores de mercados, de ganancias, de noticias negativas, de récords atléticos, de los medios de comunicación, una realidad reinventada día a día, una realidad basada en el miedo, en la crisis, a la caída del mercado de valores, a la admiración del consumo, y el disfrute de pocos, una realidad enmascarada de personajes superfluos, superficiales, cambiantes*”.

Mi realidad es el *presente*, y no esa proyección imaginaria mental del mundo, mi realidad es la *experiencia directa de vida*, mi realidad la marca *mi respiración, mi consciencia, mi sentimiento, aquí y ahora*

Me sereno, me tranquilizo, *controlo mi mente* y la mantengo en un *pensamiento positivo*, en *presente, aquí y ahora*.

Con la respiración profunda, serena, tranquila, *en consciencia* con todo lo que hago, andando, conduciendo, hablando conscientemente, en pleno sentir del momento de comunicarme, esta es mi existencia.

Cuando estoy en *consciencia*, necesito poco, muy poco, de todo lo que *mi mente* me exige y me demanda, como necesario requisito de mi felicidad.

Me doy cuenta que, para *mi felicidad*, necesito poco, muy poco, estar en *presente*, en *pensamiento positivo*, en *paz conmigo mismo*, y en este estado, mi *Ser* va a fluir de *Energía, de Vida, de Luz, de Amor* por todo mi cuerpo.

Mi respiración va a poner en marcha el proceso de sanación, de auto curación, al igual que cuando me hago un corte, sin querer, rápidamente empieza un proceso de cicatrización de ese corte, un proceso de sanación de esa herida, de auto curación. Al igual va a ocurrir en todo mi cuerpo.

Si tengo un *pensamiento positivo*, estoy en *paz conmigo mismo*, y tengo un sentimiento de bien estar, de felicidad, de amor, la energía va a circular sin bloqueos por todos mi cuerpo y la respiración, el aire como energía primaria y constante de la vida, va a penetrar hasta lo más profundo de mi cuerpo y reactivara, de vida, todas y cada una de las células de mi cuerpo,

creando una reacción en cadena, de regeneración, de sanación celular de mi cuerpo.

Si no hay respiración, no hay vida. Si hay respiración, hay vida, al igual que el pez en el agua, sácalo del agua y morirá, ponlo en el agua y cada una de sus células vivirá.

Respiro, y sano, respiro profundamente, respiro conscientemente y mi cuerpo revive cada una de las células y se regenera la vida, la salud en él.

Me siento y con un *pensamiento positivo*, acallo *mi mente*, y aflora mi *consciencia*, en plena lucidez.

Surge mi sentimiento de *Amor* y respiro pausada y profundamente. Y el aire penetra en mi interior, hasta el fondo de mi cuerpo, abriéndose paso a través de las células, una a una las va oxigenando, desbloqueando, abriéndolas al paso energético, al fluir de la vida en ellas.

Siento el calor que genera mi respiración, siento como el aire purifica y regenera mi cuerpo, como el aire se abre paso a través de la sangre hasta el lugar más recóndito de mi cuerpo.

Siento, como mi *Ser* fluye, sin bloqueos, por todo mi cuerpo, por cada una de las células y en cada una de esas células esta mi *Ser* de *Luz*, de *Amor*, y de *Energía*.

En cada una de las células del cuerpo está *mi Vida*, está *mi Luz*, está *mi Amor*, y hay salud, y yo estoy en cada una de las células del cuerpo.

Este es *mi estado de meditación*, este es *mi estado de consciencia*, este es *mi estado de sentir a mí Ser*.

Y este estado intento prolongarlo durante todo el día, este estado es el de *plena consciencia* y *plenitud de vida*.

Sin dolor, sin estar afligido, con sentimiento de bienestar y felicidad, así es la *existencia de mi Ser*.

En plena consciencia, en plena luz, en pleno sentimiento, en pleno Amor, en plena energía, en plena salud.



CEL I TERRA
Óleo sobre tabla 120x90

j.ysàs

salud

“Pertenece a la infancia, al lugar donde hemos nacido y donde hemos crecido, del lugar donde hemos sido criados y amamantados, y hemos recibido las enseñanzas, buenas o malas, de nuestros progenitores, padres, abuelos, hermanos, tíos, etc.”.

En esas edades tempranas aprendimos todo sobre el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, lo aprendimos mezclando el conocimiento con el placer y el castigo.

Mente y sentimiento eran la misma cosa, si una cosa no era correcta recibíamos el castigo o el enfado del padre o la madre, cada acción conlleva un sentimiento. Si es correcto, es premiado, alegrías, besos o caricias, placer. Si es malo, castigo, enfados, gritos odio.

Cada acción, corresponde a un sentimiento, a un chantaje emocional, ya que el niño solo quiere ser querido por sus padres, y estos a menudo han jugado con ese chantaje emocional.

Todas esas normas aprendidas en la infancia, no han desaparecido de nuestra mente, no están en la mente conciente, están inmersas en la *mente inconsciente*, están en lo más profundo de nuestro *subconsciente* y desde ahí gobiernan, las raíces de las grandes leyes de lo correcto y lo incorrecto. Y ahora cuando no las cumplimos nos sentimos mal, el chantaje emocional sigue funcionando, aunque seamos rebeldes, sabemos que estamos actuando mal, aun cuando seamos buenos sabemos que no podemos hacer tal o cual acción, porque no es correcta y nos produce un mal estar, un daño emocional, un sufrimiento.

Esas conductas aprendidas en la infancia se han convertido en nuestras leyes sobre el bien y el mal, y ello nos hacen sentir mal, porque muchas de ellas no tienen una base sólida, o sencillamente no son correctas, no son buenas, son producto de las insatisfacciones o temores de nuestros progenitores, que no supieron solucionar sus conflictos, y nos las han transmitido, camufladas en temores y leyes estúpidas, enmascaradas de morales, religiones y verdades absolutas.

Siendo adulto mi mente sigue apoyándose teniendo como base esos principios poco fiables y la mayoría de ellos erróneos sobre lo correcto o lo incorrecto, sobre lo que está bien o lo que está mal.

Esto choca con nuestra forma de vivir, que nos lleva por otras vías y senderos, donde esas leyes y verdades ya no están tan claras que lo sean, produciéndonos una crisis de valores y una inseguridad en tomar nuestras decisiones.

Una falta de valores y decisiones que van a mostrarse con un miedo a lo desconocido, a la inseguridad, a una falta de soporte y ayuda, a una soledad, a encontrarme sin recursos, a no saber cómo actuar.

Esto me provoca un estado de ansiedad, y de miedo psicológico a unas situaciones, por las que no estoy preparado para afrontar, ello me hará asociarme a otros, para sentirme mejor y protegido, actuando apoyado con otros, me siento más seguro, pero la incerteza de los valores, vuelven a hacerme sentir mal.

Pero los resultados satisfactorios, me motivan a seguir, parece que todo funciona, hasta que una crisis hace que se desmorone todo lo construido, separación, juicios, divorcio, enfrentamiento con los hijos, hermanos y de nuevo, insatisfacción, riñas, peleas, y si es en lo económico, deudas, despidos, paro, perdida de hipotecas, ruina. Inconcientemente lo vivo como un fracaso o un castigo por haber desobedecido *Las leyes de la infancia en mi subconsciente*.

Esta lucha, este dialogo interior siempre está, y la incerteza sobre el bien y el mal, chantajeándonos con los sentimientos es uno, acción y sentimiento.

Cuando una acción no nos gusta, nos disgustamos, sentimiento negativo. Cuando una acción económica, no da los resultados esperados, nos hundimos moralmente, sentimiento negativo de nuevo. Cuando alguien no actúa, como nosotros esperamos, nos sentimos engañados, sentimiento negativo de nuevo.

Asociamos, acción con sentimiento, y la acción la marca nuestro pensamiento, pensamiento igual a sentimiento, no podemos pensar nada sin tener un sentimiento hacia ello, no podemos dejar de actuar sin sentir.

Cuando actuamos, según nosotros mismos, incorrectamente, nos sentimos mal. Cuando las cosas no van, como nosotros esperábamos, nos sentimos mal. Y cuando nos defraudan, nos sentimos mal.

Todas estas acciones, asociadas con estos sentidos negativos, van minando nuestra salud.

Cada sentimiento negativo, es una contracción muscular, un pinchazo en un órgano determinado, hígado, riñón, o un retortijón de estómago.

Nuestro cuerpo reacciona a cada sentimiento y cada sentimiento es causa de una acción, y el análisis que hace nuestro pensamiento de esa acción, lo va hacer en positivo o en negativo, según las bases, casi siempre incorrectas, que en nuestra infancia hemos aprendido de nuestros progenitores.

Muchas familias heredan enfermedades, yo soy partidario de creer, que heredan, *mecanismos de analizar la realidad*, y los heredan con las mismas deficiencias.

Cuando nacemos, por lo general, todos nacemos sanos y con capacidades propias de auto regeneración y sanación para toda nuestra existencia. Ahora, creo que se heredan *mecanismos de análisis deficientes* y esas deficiencias, reproducen los mismos síntomas, de sufrimiento y negatividades de una generación a otra, reproduciendo las mismas causas, las mismas enfermedades.

Quitando las infecciones, y accidentes, la mayoría de las enfermedades son producidas por nuestra *propia mente*, por un *análisis erróneo de la realidad que vivimos*.

Por no saber, o no querer aceptar, esa realidad o esa situación, al no aceptar, nos crea un sentimiento de sufrimiento, focalizado con tanta fuerza hacia un órgano en concreto, que a lo largo del tiempo nos produce una disfuncionalidad, un fallo, de hígado, riñón, colon, estomago, corazón, mental, emocional, depresión, hasta llegar a destruir nuestro sistema inmunológico, o a crear un cáncer.

Disgustos profundos, que nos marcan por vida, que nos hacen cambiar nuestra *percepción de la realidad*, perdiendo el ánimo de vivir. Enfrentamientos o perdidas de hijos, hermanos, amantes, etc.

Ese desánimo por no aceptar esa situación, nos crea un *Estado emocional negativo*, que nos produce una enfermedad, que nos arrastra a la muerte.

No hemos aceptado, esa situación de enfrentamiento entre padres e hijos, entre esposos, entre hermanos o entre amigos, o en situaciones límite de accidentes o guerras, no las hemos aceptado, por no saber analizarlas correctamente, por tener unas bases erróneas, aprendidas como *Leyes fundamentales de la vida* en nuestra infancia.

Leyes aprendidas que se accionan automáticamente, desde el *subconsciente*, actuando directamente como jueces del bien y el mal, haciéndonos sentir bien y gozosos, si es correcto y nos hacen sentir, odio y sufrimiento si es incorrecto. Un odio, resentimiento y sufrimiento prolongado, hasta crearnos la propia eliminación, la muerte, si perdura en el tiempo.

¿Cómo tengo salud? ¿Qué es salud?

Salud es dormir en paz, despertar con facilidad, tener buena memoria, buen apetito, estar de buen humor, actuar con precisión, sin torpeza, ser honesto, honrado, agradecido y cariñoso. Cuando nacemos, nacemos en salud.

¿Cómo la mantengo o la recupero?

Con una alimentación sana y natural, con el ejercicio adecuado y regular, y con un pensamiento sano, un *pensamiento positivo*.

El *ser positivo*, me hace sentir bien y me hace estar alegre, contento y feliz, este estado de alegría y felicidad es el estado contrario a la *negatividad* y al sufrimiento que me produce la mayoría de las enfermedades crónicas y psicósomáticas que puedo padecer.

¿Cómo tengo un pensamiento positivo?

Controlo mi mente. La observo y si veo o siento que cae en la *negatividad*, en el pesimismo, intento darle el giro, busco los lados buenos de cada situación, me doy otra oportunidad y *positivizo*, relativizo la situación, la convierto en algo normal, no extraño, ni extremo, sino normal en el discurrir de la vida y lo acepto tal como es, no hago ningún juicio. Si tan extremo es, aprendo de ello, como una experiencia única, que me da experiencia y fuerza en la vida.

Transformo, giro, viro lo *negativo*, en *positivo*, y recupero ese estado de paz, alegría y felicidad, que me hace sentir un estado de satisfacción y bien estar.

El Estado de positividad, pone en marcha mis propios mecanismos naturales de sanación.

¿Y mis juicios aprendidos en la infancia?

Sobre lo correcto o lo incorrecto. Sobre el bien y el mal.

Esos siguen estando ahí, pero ahora, he descubierto que *yo* ya soy adulto y lo correcto o lo incorrecto, lo bueno y lo malo, lo que está bien o lo que está mal, ya no lo juzga *mi mente*, ni tan solo lo analiza, ni lo contrasta, con experiencias vividas en el pasado a través de la memoria.

Ahora he descubierto que soy un adulto independiente, único, individual, ya no soy un niño, que depende de lo que sus padres piensan de él. Lo que los demás piensan de mí, ya no tiene ninguna importancia, para mi desarrollo, como ser humano.

No me dejo llevar por las valoraciones y juicios de los demás, *yo* soy lo suficientemente adulto, para tener mis propias valoraciones y juicios y *yo* tomo mis propias decisiones.

Y los juicios y valoraciones de los demás, no tienen por qué afectarme, mis juicios son tan validos como los de los demás, y si son erróneos me doy otra oportunidad, tantas, como me hagan falta.

“Yo no soy perfecto y la perfección no existe, nadie es perfecto y todos erramos, el errar es de humanos y es de sabios darnos otra oportunidad”.

No dependo de nadie, ni de nada en mis propios juicios, y las decisiones y los juicios los tomo *yo* mismo. Y cuando digo, *yo*, me refiero a mi *yo profundo*, a la *consciencia* de mi *Alma*, con conexión directa a mi *Ser*.

A ese *yo* que se manifiesta en silencio, cuando mi *mente* se serena, cuando acallo mis pensamientos, el parloteo de mi *mente*.

Si consigo acallarla puedo percibir mi *consciencia*, es un sentimiento de conocimiento y al mismo tiempo, de presencia de vida y bien estar, de paz y serenidad, esa es mi *consciencia* y ella es plena sabiduría de vida.

Ella es a la que percibo, ella es la que me transmite el conocimiento sobre el bien y el mal, ella soy *yo*.

Mi *consciencia*, es la *expresión mental*, de mi *Ser espiritual* y es pura sabiduría del *Ser*, pura sabiduría del bien, y mi *Ser* es pura *consciencia*, puro sentimiento y pura vida, es un *Ser de luz, Amor y energía*.

Entonces estoy en *consciencia*, estoy en *presente*, y mi *Energía* fluye por todo mi cuerpo, rompiendo todos los bloqueos que frenan su circulación, en ese momento imagino, visualizo con tanta fuerza y realidad, que esa energía de mi *Ser* fluye por todo mi cuerpo, limpiando y sanando cada una de las partes, órganos, rincones y células de todo mi cuerpo, restableciendo el equilibrio y la salud en él. La mejora es sorprendente, y practico este ejercicio a diario. Y la energía, la felicidad y la salud, están en mí.

¿Cómo mantengo esta salud?

Con una alimentación sana y equilibrada libre de grasas saturadas, yo me decanto por una alimentación mediterránea, rica en frutas, verduras y hortalizas frescas, con cereales y legumbres, huevos y productos lácteos frescos, si no eres vegetariano puedes añadir un poco de carne blanca y pescado.

Potenciando el desarrollo de mi energía con un ejercicio diario, caminatas, natación, actividad física o deporte, esquiar, atletismo, montañismo, ciclismo, motociclismo, etc.

Potenciando mis capacidades sensitivas, practicando una actividad, que despierte mi capacidad creadora y que me haga estar placenteramente en *presente* y concentrado en ella con todos los sentidos, y me obligue a acallar mi *mente* durante esa actividad, tocar un instrumento musical,

cantar, bailar, dibujar, pintar, esculpir, diseñar, escribir, leer, practicar yoga, meditación etc.

Potenciar el *Pensamiento positivo*, con el control de mi mente, leer libros de autoayuda y crecimiento personal, practicar la relajación, el yoga la meditación, o las técnicas de control mental.

Practico a diario siempre que es posible estas tres facetas de mi *Ser*.
La actividad *física o Energía*, que me proporciona la vida y la salud a mi cuerpo.
Las actividades sensitivas que me proporcionan la experiencia del *presente* y el sentimiento de *Amor* en el desarrollo de las *prácticas artísticas*.
El *control mental* o desarrollo del *Pensamiento positivo*, que potencia la toma de consciencia con mi *Ser espiritual de Luz, Amor y Energía*.

La práctica de estos preceptos ha dado un giro a mi vida, me he convertido en el auténtico protagonista de mi vida, en mi verdadero *yo*.
Yo dirijo mi vida, y sé que la realidad que vivo la ha creado mi *mente*, siempre ha sido así, desde los inicios, vivo en un mundo *mental*, creado por los análisis de mi propia *mente*, ahora *yo*, mi *Ser profundo*, mi *conciencia* ejercitada, controla la *mente*.

Vigilo mi *mente* constantemente, y hago que este en *positivo*, en *presente*, que esté en *el aquí y el ahora*, y no en un *estado mental* dominante, normalmente en recuerdos del pasado, o en proyecciones de futuro.
Mi *Ser*, mi *realidad*, no está ahí en el pasado, ni en el futuro, mi *Ser*, mi *conciencia*, mi *realidad*, están *aquí y ahora*, esta en *presente*, así es como vivo en *presente*.

Hago deporte en *presente*, trabajo en *presente*, canto, bailo y amo en *presente*, me comunico en *presente* y mi vida se ha llenado de intensidad, de experiencia y realidad.
Aprendo, me desarrollo y vivo en plenitud cada instante, cada segundo, cada minuto, cada hora, de cada día, y cada día es una plena *experiencia de vida*, llena de ricas sensaciones y experiencias.
Así mantengo mi cuerpo alerta, despierto, sano, lleno de *Energía, Amor* y en plena consciencia de *Luz*.

Mi vida es otra, pero el único cambio se ha producido en mí, todo lo demás sigue igual, pero *yo* ya no lo percibo igual, yo he cambiado, mi vida ha cambiado, mi *realidad* ha cambiado, y no ha hecho falta *convencer a nadie*, ni intentar *cambiar a nadie*, toda *mi vida ha cambiado*, todo *mi mundo ha cambiado*, cuando tan solo *yo únicamente he cambiado*.

transparente

*Pongo la mano en el bolsillo y
la saco con el puño cerrado,
como un niño,
un puño relleno de piedras,
de cristales minerales de roca,
de distintos colores.*

*Mis piedras de colores,
ensoñadas y maravillada.*

*Las horas que las he mirado y
con la imaginación he navegando a su interior.*

Los Cuarzos, transparentes como témpanos de hielo, cálidos a la luz del día, me transportan, me abren, me hacen acercarme al cielo, a la luz, a la calma después de las tormentas, al ruido lejano de los truenos y el resplandor de los relámpagos.

Sostengo el cuarzo en mi mano y me transmite la sabiduría del saber vivir, la calma, la claridad y serenidad de los millones de años vividos, acristalado como alma en plena formación, en un ciclo lento pausado de formación, sostengo en mi mano millones de años de evolución, de crecimiento constante, de cambios mutantes y los contemplo con la maravilla de saber congelado en tiempo.

Acristalado, sincero, presente, ahí está toda la creación del universo hasta nuestro presente, cristalizado en ese cuarzo, que me transmite su energía unificadora del universo, parte indivisible del uno.

Transmitiendo, dividiendo, fragmentando la luz en miles de tonos.

Lo riego con agua, con piedra líquida, transparente como cristal líquido, piedra líquida con piedra cristalina, limpiando sus formas, sus pirámides, sus catedrales del saber.

Lo coloco encima de mi entrecejo, acostado cara al cielo, silenciando mi mente, comunicando mi Alma, con mi Ser, un canal abierto al Cielo, al Sol, al Universo.

Yo soy cristal, soy tierra, soy Sol, soy Universo, miles millones de rotaciones, de generaciones, de formaciones, ahí viajo y siento el frío cristal en mi frente, como un comunicador piramidal que junta los tres destinos, Consciencia, Amor y Energía.

El brazalete de *Citrino*, de cristales de cuarzo amarillo como el *Sol*, sé que guardan su energía, su fuerza, su poder energético en positivo, energía emergente positiva, rechaza lo negativo y cambia a positivo.

Domina mis pensamientos, acalla mi mente parlanchina y positiviza mis pensamientos.

Recuerdo momentos alegres de mi infancia, momentos vividos con intensa alegría y me contagia su optimismo, al tiempo que borra momentos negativos, momentos que he vivido negativamente con mal gusto de boca, actuando a contra cuerpo.

- *¡Quítalos, bórralos!, ¡Nunca actúate más a contra cuerpo, fuera, al traste con ellos, quítame el pasado, libérame de este lastre!*

Viajo libre ingrávido al *Sol*, cerca de mi estrella madre, del calor benefactor, de la cálida luz que broncea mi cuerpo, que cura mis dolores, que da Luz en mi oscuridad.

Y este otro cuarzo, de color verde cristal, que me protege y cura mis dolencias, sólido, pétrido te llevo en el bolsillo, como la gema más preciada, en prosperidad y aumento de riquezas, en creatividad.

Tú sumas y haces que el mundo se incremente, tú calmas mi irritación, y haces que siga el dictado de mi corazón, de mi *consciencia*.

He pintado la habitación, el comedor, la sala de estar, la cocina, de rosa, donde hay que vivir, donde hay que comunicar, donde hay que hablar, donde hay que amar, donde hay que nacer, donde hay que crecer.

El *Cuarzo Rosa*, mi paz infinita, mi amor incondicional, mi amor por todo ser sintiente, por toda vida.

Tu sanas con amor, quitas mis penas, armonizas mi existencia, extraes mi negatividad y la mutas por amor, ya no quiero más odios, riñas, celos, violencia, peleas, haz de ellas paz, cordialidad, tolerancia, comprensión, paz y amor.

Cambia de mi interior la guerra por amor, levanto los brazos abiertos al cielo y ruedo como un sufista siguiendo la inclinación del *Sol*, el giro estelar, el giro de la creación, en la estrategia circundante del caracol, de *mí*, pequeño e insignificante, al universo, y del universo, a *mí*.

El *Jade*, pulido como el mármol, sereno, puro, sabio y tranquilo, limpia y purifica mi cuerpo devolviéndome salud, coloca cada una de mis vértebras a su sitio y distiende el dolor muscular.

Piedra negra y oscura como el *Azabache*, mi *Turmalina* protectora y calmante, fuente del pensamiento positivo y mi *Obsidiana*, mi lava fundida sin fronteras, me muestras constantemente la verdad de cada situación, quitas los velos que ciegan mi mirada, haces que vea directamente de mi *Ser*, sin condicionantes por encima de cualquier brebaje, tú me aportas visión de verdad, nada puedo esconder, me muestro como soy, como me comporto, y rectifico y aprendo de mí mismo.

Azul, azul *Turquesa*, mi turquesa soñada, azul cielo reflejos de hierva húmeda regada por la lluvia azulada, siempre te llevo conmigo símbolo de felicidad, de plenitud conseguida, de plena creatividad, incremento creativo, fruto de dioses y engendrador de almas, en mi bolsillo siempre sumaras al lado de mis *Granates* rojos de riego sanguíneo, que purifican la circulación y siento como calma mi pasión y me conecta a mi *Ser*, con el latir de la vida.

Siempre en mi estaréis, piedras preciosas tesoros guardados, acariciados y soñados por manos pequeñas y corazones latientes, no hay mártires en ti, solo luchadores que comunican su saber en pulpitos, llenos de expectantes almas sedientas de saber.

energía

“Nacemos conectados al Fondo, a la Energía Universal, a esa energía creadora de todo el Universo. De ahí proviene nuestra fuerza, nuestra vida.

La fuerza que hace latir nuestro corazón proviene de ese Fondo Energético Universal”.

Recién nacidos sentimos latir esa fuerza en nuestro interior con tanta intensidad que nos hace sentir vivos, seguros y en *Plenitud de vida*.

Poco a poco nuestra mente se va formando y aprendemos a pensar, llenamos nuestra mente de *Realidad pensante*, de *Realidad de pensamiento* y esta, poco a poco nos hace vivir en un *Estado mental*, en un *Estado de deseo*.

Poco a poco, día a día, vamos creando nuestra *Realidad mental* y nos desconectamos, poco a poco, día a día, del *Fondo*, de la *Energía creadora*.

Al desconectarnos del *Fondo*, nos sentimos energéticamente abandonados y reaccionamos captando energía, absorbiendo energía de nuestro entorno, en aras de conseguir de nuevo la *Seguridad existencial* que nos abandonó.

Me vivo como un *Campo de energía*, y hasta que no me abro a la *Energía Universal*, mis niveles de *Energía cuántica* no se elevan a una altura que resuelvan mi *Inseguridad existencial*.

Cuando no estoy en esta conexión, mis niveles son precarios y voy buscando cargar mi *Energía* en los otros, y mi *Inseguridad existencial* vuelve a instalarse en *mí*.

Cuando dirijo la atención e interactúo con otra persona, mi *Campo energético*, dirigido por la atención, se focaliza y se fusiona con el otro, aunando mi *Energía* con la del otro.

¿Quién controla esta energía acumulada?

Si puedo dominar y consigo que el otro ceda a mi punto de vista, mire el mundo a mi manera, a través de mis ojos, entonces capto ambas *energías* como propias.

Siento un aumento inmediato de poder, seguridad, valoración personal y hasta euforia.

Pero esas sensaciones positivas son ganadas a expensas de otra persona, y no me gratifican, tampoco cuando siento que alguien me absorbe mi *energía* y me debilita, haciéndome sentir, débil, indefenso, culpable en definitiva mal conmigo mismo. Cuando entro en interacción con otra persona tengo que tener en cuenta todo esto.

Cada persona siente como *yo*, como *yo soy un Campo energético*, que consiste en un conjunto de supuestos y creencias que voy a irradiar y ha influenciar en el mundo.

Esto incluye mis creencias sobre lo que *yo* pienso sobre los demás y como imponerme en la conversación.

Cada uno hemos desarrollado un conjunto de supuestos y un estilo propio de interacción único, que voy a desarrollar, a vivir, desde lo muy pasivo, a lo muy agresivo.

A veces me he mostrado, al igual que todos hemos pasado por todas las fases y alerta porque seguimos mostrándonos, aun así, en alguna de estas fases, para captar la atención y la energía que apacigüe la *Inseguridad existencial* que todos padecemos.

Me he mostrado *víctima*, y me he sentido así, *pobre de mí*, captando y manipulando la atención a través de la *simpatía*.

Cuando me siento *víctima* atraigo la atención llevando el dialogo a mi centro, descentrando el contrario, haciendo sentir al otro culpable sin motivo, como si yo soy víctima de su comportamiento o de su situación, le reclamo una atención que no ha tenido conmigo, y le muestro como si esa falta de atención es un *desinterés* que me hace estar como *víctima*, y él como culpable.

Entonces *yo* la *víctima*, empiezo a ser el centro, el punto de interés y me cargo de su energía, de su atención, creándole de esta forma la sensación de culpa o de duda.

“Cuando asumo, al igual que todos, el papel de víctima, es del todo inconsciente, por eso tengo siempre que vigilar mi pensamiento y actitud y cuando vea que está en un estado pesimista y falto de energía de vitalidad, dar un giro a mis pensamientos y ponerlo de nuevo en un estado de pensamiento positivo”.

Esta forma de actuar siempre tiene su raíz en la infancia. Como captar la atención de la madre, del padre y no sentirse abandonado.

Cuando estoy en el *pobre de mí*, mi mundo es un lugar donde no puedo contar con los otros para que me satisfagan mis necesidades de cuidado y bienestar. Es un lugar aterrador, arriesgado, solo me esfuerzo para obtener simpatía mediante la inducción de culpa y detección de ofensas.

Actuando inconscientemente de víctima, solo he dejado entrar en mi vida exactamente el tipo de persona abusiva al cual temo.

Y lo que me ocurre es traumático. El universo responde produciéndome el tipo de mundo que yo creo y temo mentalmente. El mundo que espero y a la vez temo encontrar, y quedó atrapado sin saberlo en lo que yo mismo atraigo con mi actitud de *víctima*, atrapado en un círculo vicioso.

Vivo como víctima y el universo me ofrece más victimismo.

¿Cómo rompo cuando soy víctima en mi universo? ¿Cómo salgo de esta realidad? ¿Cómo dejo de ser víctima?

Cuando estoy en *víctima*, estoy en este estado, al igual que en los otros, del todo involuntariamente y por lo tanto es posible que no lo esté viviendo como tal.

La forma de tratar a alguien que está en este estado de *víctima*, es dándole energía de amor.

¿Cómo le damos energía de amor? Lo miramos y focalizamos nuestra atención en él, mandándole con la intención de nuestro pensamiento un flujo de energía de nuestro sentimiento de amor, manteniendo siempre alta nuestra energía y nuestro sentimiento de amor, usando de esta manera el poder de nuestra intención en forma positiva.

El *universo* va a responder a nuestra intención, nuestros pensamientos y creencias salen al mundo como oraciones y el *universo* no tardará de darnos lo que en apariencia queremos dar, amor, ánimo, positivizar al *víctima*, al *pobre de mí*.

Animando en grupo se alcanza niveles altísimos de energía y amor, el *víctima* se coloca en el centro, rodeado por todos los que quieren mandarle *energía de amor*.

Cada uno tiene que encontrar y centrarse en el *yo superior* del *víctima*, que les está hablando y concentrar y enviar ahí toda su energía, todo su positivismo, todo su amor.

Es la forma más rápida y eficaz de sacar al *víctima* de su situación absorbidora de energía, de su *inseguridad existencial*.

El siguiente paso es enfrentarse al juego inconsciente del *víctima*, mostrarle y discutir su actitud, haciéndole saber de qué.: *¿Porque quiere que nos sintamos culpables de su situación?*

La respuesta puede ser la no deseada y el *victima* puede sentirse herido, y reaccionar con rechazo, pensando que no nos cae bien y queremos apartarlo de nosotros o del grupo, por lo que es indispensable en todo el proceso seguir mandando energía positiva, ánimos y amor, y pedir a la persona que nos escuche, en el mejor caso el *víctima*, se dará cuenta de cómo está actuando y cambiara su realidad y se abrirá a un estado superior de *consciencia personal*.

Otro de los personajes que puedo vivir es el de distante.

Sé que estoy en este estado cuando alguien me pregunta por mi vida, por lo que hago o por donde he estado y solo se decirle, algo vago distante, como, pues por ahí, de viaje, o dando vueltas de un lugar a otro, sin definir, sin concretar.

Cuando soy distante, vago, indiferente, críptico en mis respuestas. Inconscientemente uso esta forma vaga para ser misterioso, sobre algo que habitualmente se comparte de una manera informal, si me preguntan.:

¿Qué estás haciendo últimamente? Respondo.: *Pues muchas cosas.*

Hago inconscientemente que pongan energía, interés para obtener información de mí, se concentran en mi intentando comprender mi historia y dándome sin saber la energía que deseo obtener.

Hay que distinguir que algunas personas quieren mantener el anonimato y no tienen por qué compartir su información y están en su pleno derecho, por eso no todos los que se muestran distantes están actuando de una forma inconsciente como *distantes*, para obtener nuestra energía. Pero sí que podemos detectarlos, si los conocemos ya de tiempo, o yo me puedo dar cuenta si estoy viviendo este personaje.

Cuando soy *distante*, es una forma de manipular, de seducir y al mismo tiempo mantenerme a distancia, captando el interés y la energía, si me desvían la atención a otra parte, yo el *distante*, intento de nuevo entrar en interacción, diciendo algo para volver a captar el interés y que la energía fluya de nuevo hacia mí.

Esta actitud proviene del pasado de cuando era niño y no podía comunicarme libremente y al hacerlo resultaba peligroso o amenazador.

En este ambiente, yo el *distante*, aprendí a ser siempre vago en la comunicación obteniendo una forma de ser escuchado y absorber así la energía.

Cuando soy el yo *distante*, el mundo es un conjunto de personas en las cuales no puedo confiar información íntima. Pienso que la información será usada más adelante en mi contra o que será motivo de crítica. Y al igual

que el *pobre de mí*, estas suposiciones salen de mi yo *distante*, y el universo las configura como realidades, atrayendo lo que yo siento, haciendo realidad mi inconsciente.

Para salir de mi conducta de *distante* hay que empezar como en el caso del *victima* enviando, energía, ánimos y amor.

En vez de ponernos a la defensiva, hay que aliviar la presión e identificar el juego y llevar su conducta de *distante* a la *conciencia*, y convertirlo en el tema de conversación, como hicimos con *el pobre de mí*.

Si estoy en el yo *distante*, puedo reaccionar cortando toda comunicación y huir, es el riesgo, y esperar que la franqueza del grupo genere en mi un nuevo modelo que me lleve a una nueva comunicación. También puedo reaccionar manteniendo la comunicación, pero negando que soy el yo *distante*, pero al mantener la conversación y no huir, con suerte, puede surgir de mi un nuevo patrón de comportamiento.

La tercera forma de conducta es el interrogador es el más agresivo de la sociedad moderna.

Sé que estoy en el yo *interrogador* cuando uso la crítica para obtener atención, focalización y energía de los demás.

Cuando estoy en el yo *interrogador* hago que los demás se sientan inspeccionados y al mismo tiempo les hago sentir torpes e incapaces de manejar su propia vida.

En mi presencia del yo *interrogador* todos tienen esta sensación porque los arrastro a una realidad en la que sienten que cometen errores enormes con su vida y mi yo *interrogador* debe corregir su situación.

Mi yo *interrogador* hará una crítica sobre cualquier tema que les hará perder el equilibrio o les hará sentirse inseguros con ellos mismos. Preguntas como.:

¿De esta forma no conseguirás tus objetivos? ¿Así no se cocina este asado? ¿No estas obteniendo buenos resultados? ¿No te expresas con la suficiente exactitud?

La estrategia del yo *interrogador*, se basa en decir algo que haga pensar, con la esperanza que se acepte mi crítica y se adopte mi visión del mundo. Cuando esto sucede, los demás empiezan a ver la situación a través de mis ojos, de los ojos del yo *interrogador*, y con ello me dan su atención, su focalización su energía.

Mi objetivo del yo *interrogador*, es el de convertirme en juez dominante de las vidas de las demás personas, para que en cuanto empiece la interacción

con ellos, se remitan a mi visión del mundo y me aporten su flujo constante de energía.

Al igual que las otras formas de actuación del todo inconsciente, cuando estoy en el yo *interrogador* creo que el mundo no es seguro y ordenado a menos que yo controle el comportamiento y la actitud de todos y haga correcciones.

En este mundo yo el *interrogador* soy el héroe, el único que presto atención y cuido que las cosas se hagan a la perfección.

Mi actitud del yo *interrogador* proviene de la infancia de una familia en la que las figuras paternas estuvieron ausentes o poco atentas a mis necesidades. En esta ausencia mi yo, obtuvo la atención y la energía de la única manera posible, señalando los errores y criticando el comportamiento familiar.

¿Qué hacemos con el yo interrogador?

Tengo que mantenerme lo suficientemente centrado como para decirle como me siento en su presencia.

No me tengo que mostrar a la defensiva, y tengo que enviarle energía y amor, y le hago saber cómo me siento cuando me cuestiona y critica lo que hago y mi forma de vivir.

Cuando soy el yo *interrogador*, delante de este enfrentamiento puedo negar mi *actitud crítica*, si me insisten puedo mantener un auténtico dialogo.

Otra estrategia del yo *interrogador* es que soy capaz de dar un giro y acusarte a ti de *crítico*. Por lo que seguiremos mostrándonos como nos sentimos cuando nos crítica y cuestiona nuestra forma de vivir mirando de generar un auténtico dialogo.

Otra estrategia del yo *interrogador* es que soy capaz de sostener que las críticas son válidas y deben hacerse y que estas evitando enfrentarte a los propios defectos.

Hay que mantener el dialogo y hacer constar que tiene todo el derecho a dar su opinión, pero no que adoptemos su visión, su forma de actuar.

Todos tenemos derecho a actuar de la forma que creemos en cada momento como más oportuna y la suya es una opción más entre muchas, manteniendo siempre ese flujo positivo de energía y amor.

También puedo actuar de una cuarta forma en el yo intimidador. Es la conducta más violenta que puedo adoptar.

Me doy cuenta que estoy en el yo *intimidador* porque genero, inconscientemente un campo en el cual los demás se sienten incómodos y consumidos, y a mi alrededor se sienten inseguros y en peligro.

Cuando estoy en el yo *intimidador* el mundo me es ominoso, amenazador, descontrolado, actuó y hago las cosas en cualquier momento con un arranque de rabia o violencia.

Cuento historias de daños que he hecho a otros y muestro mi grado de furia rompiendo muebles y arrojando objetos por doquier.

Mi estrategia del yo *intimidador* es, llamar tu atención y de este modo obtener tu energía, creando un medio en el que te sientas amenazado, inseguro y te concentres por completo en mí.

Cuando doy la impresión de que voy a perder el control o voy hacer algo peligroso en cualquier instante, la mayoría y tú me observáis con atención. Si mantengo una conversación, rápidamente adoptáis o adoptas mi punto de vista, por supuesto a través de mis ojos intentáis o intentas discernir que puedo llegar a hacer, de esta forma intentáis o intentas mantenerte a salvo, entonces es cuando yo *intimidador* recibo de vosotros o de ti una fuerte carga de energía que es lo que estoy buscando y necesito.

Cuando soy yo *intimidador* vivo un mundo de violencia y hostilidad rodeado de otros *intimidadores* que pugnan por el poder.

Donde solo hay prioridad para el más poderoso, el más *intimidador*, un mundo aislado donde todos rechazan y nadie importa. Es lo que está en la mente del intimidador, y el *universo* se lo crea, aislado, encerrado en su mundo de violencia.

¿Cómo supero un estado de yo intimidador?

Cuando se enfrentan a mi yo *intimidador*, es mejor apartarse de mi presencia, ya que puedes estar en peligro, es mejor ponerme en manos de un especialista.

El existo radica en hacerme sentir a salvo, fuera del ataque de otros *intimidadores*, y sentir como me brindáis energía, sin la necesidad de la violencia, del peligro, de la intimidación.

El sentir una energía solidaria y que mi mente sea conciente, que se dé cuenta, de mi actitud de violencia e intimidación a los otros, haciéndome dar cuenta de los estados de miedo y rabia que se alteran en mi interior.

Estos comportamientos en mis yo vividos al extremo, los podemos encontrar en la sociedad, todos pasamos y vivimos en ellos a distintos niveles, y creemos que nuestros puntos de vista, razones y visiones del mundo son las correctas. Y nos sentimos gratificados y altamente energizados cuando nuestras razones triunfan por encima de las de los demás.

Pero somos ya adultos y no tenemos que depender de triunfos o batallas por encima de los demás, la humanidad es convivencia y la convivencia es *consciencia de pluralidad*.

En mi mundo no hay riñas, peleas ni batallas, hay comprensión, dialogo, entendimiento, razonamiento y *conciencia*.

En mi mundo no rige la pugna por la energía, mi interior está conectado a la *energía universal* la cual me rodea y me da forma y existencia.

Todas estas formas de captación del interés de los otros y de sus energías se generaron en la infancia, en la desconexión con *el fondo*, y en la creación de la *realidad mental* en la que vivo, y en las desavenencias entre mi *mundo mental* y la *realidad exterior* que me envuelve.

No siempre las cosas suceden como yo espero que sucedan, cada pensamiento conlleva su carga de sentimiento, y cuando este pensamiento no acierta y la realidad actúa de una forma distinta a la que yo esperaba de ella, a la que yo había pensado que actuaría o sucedería, esa carga de sentimiento se convierte en carga *negativa*, produciéndome una sensación desagradable, por lo que empiezo a protegerme, y adopto una forma de actuar, *un drama* con un *yo* distinto, que me va a proteger y a proporcionar lo que necesito, y este yo va a ser de, *victima, distante, interrogador o intimidador*, y entre estos cuatro extremos voy a ir navegado, intentando mantenerme a flote, enmascarando mi *yo* autentico, mi *yo* de *consciencia de mi Ser de Luz, Amor y Energía*.

Aprendo a mirarme a mí mismo y a poner la mirada en mi interior y a saber escuchar de nuevo, la fuerza y la energía del *fondo*, de la profundidad de mi *Ser*, de donde emana el canal que me conecta a la *energía universal*, a la *energía creadora* de todo el universo.

*La energía está en mí, y yo
soy parte de la creación,
soy parte del universo,
soy universo,
soy energía.*

*Controlo mi mente,
mi mente se configura según mi consciencia y
mi consciencia es mi Ser,
mi Ser de Luz, Amor y Energía y
forma parte indivisible de la Energía Universal de la Creación.*



ENERGIA, ENERGY
Acrílico sobre madera

120x80

j.ysàs

mirar

El lindar del templo he cruzado,
dentro he navegado,
del altar a la capilla, y
de la roseta que baña con luz de mil colores,
me he sentido vestido,
al *Manto de estrellas Sol y Luna*,
que cubre como un ángel alado,
la figura más bella del templo.

He sentido la fuerza creadora,
la fuerza fecundadora,
la fuerza que da luz al universo,
la fuerza que hace girar la Tierra,
el Sol, la Galaxia, el Universo.

Extiendo mis brazos y
en carcajada sorda de alegría,
todo el templo gira a mi alrededor,
el mundo y el submundo,
el terreno, y
el intraterreno,
el celestial,
giran arremolinados.

Los cielos bañados de color,
el mundo real,
amurallado de piedra tallada en estilo gótico, y
el submundo,
intraterreno de los *no vivos*,
están todos como una trinidad en armonía,
girando.

Expandiéndose,
como la *espiral del caracol*,
expandiéndose.
de aquí a la *espiral galáctica*,
de aquí al universo.

¿Dónde está el pasado?,
¿Dónde está el futuro?,
¿Dónde está?
Que solo soy presente hi en él está todo,
de aquí al infinito,
toda gira y
este donde este,
siempre estoy en el eje,
en el centro,
toda gira a mi alrededor.

Desde el extremo,
más alejado de la galaxia,
no puedo estar más centrado al Sol.
Porque, yo
soy el habitante del Sol, yo
soy Sol,
soy Luna,
soy manto de estrellas,
soy fuerza creadora,
soy fuerza fecundadora, yo
soy templo.

El templo,
siempre ha girado a mi alrededor,
como un peso,
curvo el tiempo
y el espacio
y la realidad
se configura a mi paso.
Paso a paso,
respiración a respiración,
existencia a existencia,
uno a uno todo está sentido,
profundamente vivido.

No hay superficialidad,
en la vida no hay superficialidad,
en mí no hay superficialidad,
hay vida,
hay existencia,
hay realidad,
hay profundidad.

Miro,
contemplo,
siento y marco de nuevo mi intencionalidad,
focalizo de nuevo mi destino,
en una brecha,
en un instante,
en una fragancia de tiempo,
ahí está de nuevo,
lo he percibido,
ha estado vivido,
un *no tiempo*,
un *no espacio*,
he sentido el pasado,
el futuro y el presente se ha paralizado,
todo en mi ha callado.

Un nuevo futuro ha sido sembrado,
su fruto recogeré lleno de amor,
de luz y energía,
en mi subconsciente ya está,
otro sentimiento de *amor positivo*, y
así rodeándome de templo,
de existencia,
de profundidad,
de vida,
cambio mi mirada y cambia mi realidad.

Hoy ha sido el *Manto de estrellas Sol y Luna*,
mañana quien sabe lo que será,
lo que me hará vibrar,
sentir y sembrar un nuevo destino,
un nuevo cambio en mi futuro,
mandado desde el presente vivido profundamente.

naturaleza

“Hoy he desayunado sentado frente la ventada, he mirado a través de ella para observar el paisaje, una avenida con un fondo de cerros bajos y un cielo de un intenso color celeste.

En ese mismo momento y por una intemporalidad de tiempo y espacio, he sentido el Ser interno y externo en mí”.

He sentido mi observador mi *consciencia observadora*, mi *Ser observador*, mi yo, mi alma, mi espíritu lo he sentido plenamente, en ese espacio intemporal, era uno, en el acto de observación y digo sentir porque la experiencia ha sido puro sentimiento.

Sentado en el comedor miro por la ventana y veo el paisaje exterior, mi mente se serena, calla, se ausenta, ya no está, no hay pensamiento y solo soy observación.

Siento el exterior en mí, todo es exterior para poderlo decir, desde el interior del comedor, siento el exterior a través de la ventana, interior del comedor, exterior del comedor.

Pero esa no es la percepción, la percepción que siento es, exterior del comedor, exterior de la ventana, cielo exterior, y la percepción continua en todas partes, no hay dirección, la percepción está en todo.

Siento, percibo que la mente se ha serenado y todo lo demás en todas las direcciones, si cabe, como exterior hacia todos los sitios.

Percibo lo que tendría que ser mi mente como exterior, mi cuerpo como exterior, el comedor exterior, la avenida y sus árboles exterior, la naturaleza exterior, cerros lejanos exterior, el inmenso cielo de un luminoso color celeste exterior, y más allá, el Sol con su intenso rayo de pura luz cegadora exterior, la galaxia exterior, el universo exterior.

Y retrocedo, siento, percibo, en un silencio profundo de paz intemporal, se alejan los sonidos, se dulcifican las formas, se calma la agitación de movimientos.

Y la percepción, el sentir regresa, siento, percibo en mí, está en mí, si no estuviese en mí, no podría sentirlo percibirlo, no existiría para mí, me sería del todo invisible. Pero no, yo lo capto.

“Yo estoy en lo más lejano y en lo más cerca de lo que puedo captar del universo, yo formo parte del universo, mi Ser es un grano de arena que configura la inmensa playa del universo”.

Al igual que el granito de arena es playa,
yo soy un granito de universo,
yo soy universo, y regreso a mí, y
yo soy galaxia,
yo soy Sol,
yo soy planeta,
yo soy cielo,
yo soy naturaleza,
yo soy cerros, árboles, avenida,
yo soy el habitáculo del comedor,
yo soy cuerpo,
yo soy mente,
yo soy consciencia y el universo está en mí.

Recorro la avenida y pongo mi mano en cada uno de los árboles que la configura, su tronco es cálido y a pesar de ser invierno noto su calor, como el Sol a calentado el tronco, su savia no fluye, pero su interior es pura energía.

La gente que circula, lenta pausadamente, escucho sus parloteos, hablan, pero no se comunican, están encerrados, ausentes, cuerpos parlanchines, cálidos y llenos de energía, como los árboles, ausentes sin savia en invierno, caducos sin hojas, pero cálidos llenos de energía.

Y me reconozco en ellos, me observo como uno de ellos, como un *Ser* más de la creación de millones de seres vivos, distraídos ausentes y parloteantes inquietos, sufridores, pacientes, con dolor, ansiedad.
Algunos irradian felicidad, salud, corren distraídos y alegres, viven, otros no viven, sufren.
Poco a poco se desvanece la percepción y regresa mi mente, con su cháchara.

Guardando esta sensación, esta verdad, todo lo que existe esta en mí, no hay exterior a mí, como tampoco hay interior a mí, lo más externo esta en mi interior, y lo más interior se encuentra dando sentido a lo más exterior, estoy plegado en mí mismo, no hay arriba ni abajo, ni dentro ni fuera, cuando siento, cuando percibo, estoy en todas partes, no hay tiempo, no hay espacio, lo mismo que yo soy es lo que percibo, solo percibo y reconozco lo que yo soy.

Hoy resto en silencio y obligo a mi mente que no juzgue, hoy no juzgo nada de lo que sucede, mi mente entiende que soy yo, mi yo profundo, mi consciencia quien manda y no juzga, se serena, calla, y siento de nuevo la naturaleza de la cual me reconozco que estoy hecho.

Ley

Hoy destino un tiempo a solo Ser,
fuera las cargas,
fuera los conceptos,
fuera las reglas,
yo soy,
es lo que importa,
mi Ser.

Empiezo por sentarme en silencio y acallar mi mente y empiezo a sentirme.
A sentir mi interior, a sentir quien da vida a este cuerpo y acallar mi mente,
a sentir mi *consciencia*.

Hoy empiezo a meditar, así cada día poco a poco me iré conociendo me reencontrare a mí mismo, sé que lo importante de la existencia es mi ser. Y lo conoceré y sabré por experiencia propia que es mi ser de luz, amor y energía, en cuando mi silencio sea inundado por su plenitud, lo reconoceré. Hoy destino un tiempo a estar con la naturaleza, de ella provengo y a ella regresare, ya que es el destino de este cuerpo, la naturaleza no me es extraña ya que yo soy naturaleza, formo parte de su creación y en silencio siento el palpitar de la energía y de la vida que me rodea en la parte más insignificante del granito de arena a la montaña, del insecto al águila que planea en los cielos, del mar a la puesta de sol, me concedo este tiempo para sentirme que estoy en casa, que por más que me aleje y por más lejos que este, sigo estando en casa, todo lo que me rodea es mi casa es mi naturaleza yo soy naturaleza.

Y de esta forma aprendo a aceptar la naturaleza, a aceptar mi entorno, a aceptar mi realidad y aprendo a no hacer juicios a no juzgar a no ser juez de nada ni de nadie, hoy ya no juzgo a nada ni a nadie, cada cual es como es y es responsable de su vida y practico este nuevo habito el de no juzgar, y ello me trae una nueva paz y tranquilidad a mi existencia.

Hoy he llenado mis bolsillos de obsequios, pequeños pero de gran valor, piedras de colores, collares, colgantes, adornos, caramelos, llaveros y de mi cartera he sacado las calculadoras, agendas, catálogos, la he vaciado, y la he llenado de importancia, de mis dibujos, poemas, libros leídos, de rosas y claveles, y todo tipo de obsequios, hoy voy a obsequiar a todos los que se crucen en mi camino, hoy voy a ser motor, motor de felicidad, hoy pongo en circulación la alegría, la riqueza y la prosperidad en mi vida y en la de los demás.

Hoy he llenado mis bolsillos con la gratitud de todos los regalos que he recibido al entregar los míos, he regresado con la cartera rebosante, llena de alegría, y de la riqueza de la prosperidad y el amor recibido, del amanecer y la fuerza radiante del sol, de las oraciones y bendiciones de los más ancianos y las risas llenas de vida de los adolescentes, hoy me he llenado de vida.

Y así me he comprometido en poner en circulación la abundancia dando y recibiendo, y así saludo a todo ser sintiente, con mi afecto, con mi cariño, con mi amor y pongo en funcionamiento la abundancia del ser vivo, la abundancia de la vida.

Ahora estoy en presente y desde el presente tomo mis decisiones, estando conciente de ello con los cinco sentidos puestos en lo que hago, soy presente, soy conciente y desde este estado tomo mis decisiones, vigilando no estar en lo mental, en planes de futuro, en recuerdos del pasado, sino en lo que estoy haciendo, en presente en conciencia de lo que hago, mi conciencia es presente y en ella tomo mis decisiones.

Desde mi conciencia sé si decido correctamente, toda decisión conlleva un bien estar una mejora en el presente, entonces decido bien, nadie tiene que sufrir por mis decisiones, mis decisiones aportan felicidad al mundo, sí construyo mi mundo de decisiones acertadas mi mundo de felicidad, decidiendo bien haciendo bien, enriqueciendo el mundo con decisiones que no dañan a nadie, sino que me aportan bienestar y felicidad a mí y a todo el mundo. Sabré si son correctas porque sentiré el bienestar en ellas, si siento mal estar o un estado desagradable es que esa decisión no es la correcta, solo mi ser mi sentimiento interior, mi corazón, mi amor, sabe con certeza si esa decisión conlleva amor.

Acepto las personas, las situaciones y las circunstancias, todo es tal como el presente el universo me lo muestra y yo lo acepto, es como debe ser y yo no le muestro resistencia, sencillamente lo acepto, no lucho contra todo el universo poniéndome en contra del presente, mi aceptación es total y completa acepto las cosas como son en este momento, no como me gustaría que fueran.

Acepto pues la realidad de mi situación y todos los sucesos que percibo como problemas. He aprendido que aceptar, asumir la responsabilidad es no culpar a nada ni a nadie de mi situación, yo también estoy exento de culpa, nadie es culpable, ni yo soy culpable de mi propia existencia, sé que todo problema es una oportunidad disfrazada y se aprovecha cada oportunidad para transformar este momento en un beneficio mayor para mi existencia.

Hoy mantengo una actitud no defensiva, ya no pugno ni lucho por mantener mi punto de vista, renuncié a esa necesidad tan tribal, que me parecía tan primordial, de defender mi punto de vista, ya no siento la necesidad de convencer o persuadir a los demás de que acepten mi punto de vista, ahora permanezco abierto a todas las opiniones sin aferrarme rígidamente a ninguna de ellas. La realidad es múltiple y múltiples somos los que la percibimos.

Escribo listas con deseos que siempre me acompañan, las leo y contemplo antes incluso que el silencio de mi ser las inunde. En mi están los deseos presentes, aguardando en cálidos amaneceres, de días azulados y rojizas puestas de sol, listas de deseos que el sol va desvaneciendo, sembrando en futuros, cambiando al tiempo que se desvanecen en realidades.

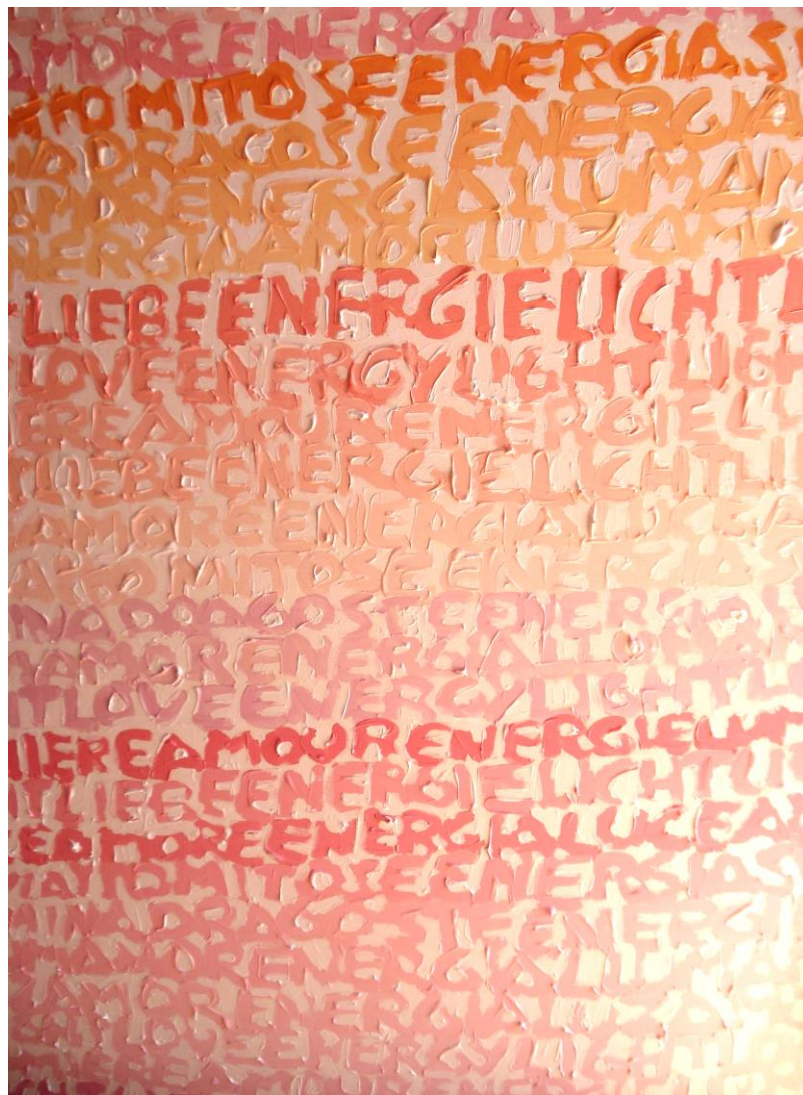
Misterioso universo que aguarda secretos mayores que los soñados, mayores aun que los deseados, ignorante aún no sé qué si mis deseos no se cumplen es porque el universo, el plan cósmico confabula designios mucho más importantes que los que yo insignificante he concebido.

Vivo en conciencia de presente, con los cinco sentidos en lo que hago, y no permito que me consuman o dispersen la atención del presente, acepto el presente tal como es, y solo el futuro en mí es una proyección de mi intención y mis deseos más profundos y queridos.

Y me permito la libertad de que cada uno sea como es, sin imponer mi opinión de cómo deben ser las cosas, ya no fuerzo soluciones de problemas y tampoco creo con ello de nuevos, participo de todo en plenitud y en absoluto desprendimiento. Nada ni nadie me pertenece, la propiedad es una abstracción de la realidad que no pertenece a mi ser, no me apego a nada ni a nadie y en ese desprendimiento gozo la libertad de mi vida, de mi ser. Me siento libre y seguro, y experimento la vida con plena libertad sin proyectar mis planes de futuro ni cómo deben de ser la realidad que me rodea, y vivo en la incertidumbre de no proyectar y la acepto como mi nueva realidad y gracias a esa disponibilidad de aceptar la incertidumbre, las soluciones surgen por espontaneidad propia de los problemas, de la confusión, del desorden y del caos. Aunque este en la incertidumbre más seguro me siento y me vivo en este nuevo camino a la libertad, el camino de la incertidumbre es mi camino de libertad.

Y de esta forma entro en el campo de las posibilidades y siento la emoción de vivir abierto a la infinidad de alternativas, experimentando el gozo de la sincronización, de la aventura, de la magia y experimento el misterio de la vida.

Acuérdate de amar



amor



AMOR, AMORE, LOVE, AMOUR, LIEBE, MITOSE, DRAGOSE
Acrílico sobre madera 120x80 j.ysàs

SÍ

En las cumbres más altas,
de las cordilleras que separan estados,
que dividen naciones,
allí donde las lágrimas de lluvia forman ibones cristalinos,
de aguas mineralizadas por sales.

Allí donde se refleja el azul del cielo,
manchado de nubes blancas,
allí donde respirar es sentir,
allí donde no pesa el vivir.

Allí donde el Sol recorta los perfiles montañosos,
de cumbres deseosas de mantos nevados,
allí sentí el amanecer,
sentí renacer.

En medio de largas noches oscuras,
iluminadas por estrellas,
donde la Luna se esconde detrás de cumbres aguzadas,
donde el Sol se vuelve tímido,
donde la hierba es agua,
donde el río es piedra,
donde el puente une,
donde el camino te lleva,
donde ríes al respirar.

Sí, es ahí. ¿Lo reconoces?
es donde nacen los amores.

Aun no tienen forma, ni color, no sé quién será, pero lo percibo en cada
hoja por minúscula que sea, de la rama más apartada de mi vista, hasta ahí
llega con tanta precisión la percepción.
Tan lejos y a la vez tan cerca de mi *Ser*.

Está en el agua,
que se desliza como piedra río abajo,
que tropieza por cascadas,
y se refleja como ojos cristalinos en pequeños lagos.

Está en la brisa,
que de lugares remotos me trae fragancias de tierras lejanas,
Está en motas de polen que flotan en el aire.

Ya está aquí, ha llegado,
pequeña y diminuta,
aun no es,
pero su *Ser* ya está,
revoloteando como un abejorro,
embriagando con su aroma,
turbando el tiempo y el espació,
mutando las cosas,
brillando en la oscuridad,
palideciendo el Sol.

De color transparente,
y forma minúscula,
se instala en el rincón más profundo de mi amada,
acogida y arropada crecerá, de amor,
dentro de amor,
absorbiendo cada beso,
cada ilusión,
cada pedazo de amor,
cada caricia,
cada palpito del corazón.

Así crecerá mi amor,
rodeado de calor, de hogar,
de fuego y leña.
Toma,
los mejores minerales de
los crustáceos más profundos,
los colores más brillantes de
los cristales más preciosos,
bebe las lágrimas más dulces,
escucha los cantos más bellos y
los ronroneos de los corazones de
los amantes más apasionados.

Ahí está creciendo mi amor,
rodeado de amor.
crece, crece,
no pares de crecer.

Con el color de la calma después de las tormentas,
he pintado de cielo un espacio donde acunar,
donde los rayos de Sol marcaran las ventanas,
donde el balanceo seguirá el giro de la tierra,
donde se sucederán las noches y los días,
un lugar donde crecer.

Crece como la espiral del caracol,
extendiendo tu *Ser*,
buscando la salida,
buscando la luz,
el canto profundo de los corazones que aman,
sal, nace en risas y fiestas,
en manos cálidas que te acogen,
entre latido y latido,
recorre sola el sendero de luz,
estira los brazos y agarra el pecho de leche,
que, con el primer sorbo de aire,
en alegría de vida te brindan los corazones amantes,
del amor más profundo.

Estas de vuelta,
esta aquí has nacido de nuevo,
mi amor,
de ojos tan claros y azules
como los ibones más cristalinos de la cumbre,
de piel blanca
como los mantos de nieve,
de pelo dorado
como los rayos de Sol,
rápida y veloz
como una saeta,
serena y amorosa,
está para siempre en mi corazón,
en el corazón de los amantes,
es mi *amor*, es mi *Gisela*,
nacida del amor,
deseada en amor y cuidada de amor,
revolotea feliz amando al amor.

terra

Es verano, calor pegajoso,
cuerpo bronceado, días largos y vagos,
noche fresca estrellada, sin Luna,
acompañada de astros estelares, que no ocultan su resplandor,
miles, millones de caminos mostrados en la vía láctea.
¿Cuál de ellos me depara este destino?

Millones de puntos asomados, mirando,
acompañando, acunando,
estrellas sobre campo labrado, por surcos profundos,
donde la punta de labranza se clava, hasta girar la tierra,
labranza de cereal, de trigo dorado,
noche oscura, de grano dorado,
de semillas de Sol, bronceada,
a la sombra de olivares, frescos y verdes,
de fruto sabroso, de olor de brea y color azabache,
de brisas de azahar, y aromas de mar,
marinas no lejanas, que traspasan montañas,
que acunan sueños, y desvelan amores,
y embriagan, de noche y aroma de mar.

Abro los brazos y giro, en lenta velocidad,
siguiendo el giro del Sol, de la Luna,
de los astros que se asoman,
mis pies son plantas que echan raíces en tierras de olivos,
en campos de labranza, en surcos de arena,
sobre mantos de minerales cristalizados, de poderes sanadores.

Aquí he traído mi amada, rodeada de mundo,
rodeada de creación, rodeada de universo,
para estar en el todo, con el uno,
para no restar solo, sino acompañado,
para no ser más, sino uno, el todo.

Estrellas fugaces, tantas y en forma de lluvia,
¿se reflejan? o ¿están? en los ojos de mi amada,
persuadida y secuestrada en hurto de amor,
sus ojos contemplativos, enamorado del ladrón furtivo,
mira el giro de los astros, el movimiento del Sol y de la Luna,
al giro de los planetas,
al influjo de Venus y la pasión de Marte, a
la majestuosidad de Júpiter,
todos en ellos están,
diminutos alegres ríe y llena de Sol,
de mundo,
de universo ríe de nuevo mi amada,
en lluvia de estrellas, contemplo su latido,
del océano de su corazón,
de él solo un aventurero navegante de tierras labradas puede naces,
brillante de soles,
acompañado de universo y
amado por amores embriagados de estrellas,
acunaran su nacida,
su pequeño embrión como semilla de trigo,
no tardara en germinar y brillar y
con su pelo dorado y ojos de tierra labrados,
de vida nuestro recién nacido amor,
él es nuestra labranza,
nuestro, trigo dorado, nuestra semilla germinada,
él es nuestro nuevo amor, y en él lo haremos crecer,
cuidado, acunado y balanceado al ritmo que giran las estrellas,
al ritmo que cada día nace el Sol,
al ritmo que transcurren las lunas llenas,
al ritmo que las sombras corren detrás de los cuerpos,
así acuno a mi hijo,
así crece y
así se llama Eloi,
así te velo todas las noches y vivo todos los días.



CEL I TERRA
Óleo sobre tabla 120x90

j.ysàs

hola

“La primera vez que te encontré fue, como siempre ocurren las cosas por casualidad.”

Durmiendo en los refugios de montaña, abrigados en la ladera de la colina, camino a la cima, en verano, de noche estrellada, oscura y calurosa.

-Vamos al río, a por agua.

La cena salada nos da sed, nos miramos y decidimos ir a por agua, hi es esa la mirada, en la que te encuentro, la sonrisa luminosa a juego con tus ojos, lo que me hace no dudar.

El sonido de la risa, la fragancia que me embriaga, y bebemos de nuestros labios, una mirada es suficiente para reconocerte en el interior de quien estés, ha hi te he encontrado, la palabra no se ha borrado solo hay aceptación.

- ¿Como ha ocurrido? ¿cómo ha sido?

Que todo es aceptación, no hay negación.

Te acompaño y me uno a tu andar y recorro cimas, valles y mares, montados en cruceros en sillas de toldilla, surcamos el mar, en busca de islas desiertas bañadas por el azul mar del mediterráneo, con playas de arenas blancas.

Nuestra isla blanca y azul donde nos hemos fugado con apenas 15 años, donde somos *Luz de Sol, Azul de Mar, Celeste de Cielo, y Blanco de Arena*, donde la piel se me broncea como el cobre, donde la melena me cubre los hombros, donde los isleños nos saludan e invitan al paso, donde aprendo historias de amores, historias lejanas, historias tempranas, donde cada lagrima florece en un nuevo amor, así he surcado el Mar, así he anclado en playas, así he aprendido a amar, así te he amado.

Te reconocí fugazmente escondido, dentro de otro semblante, del cual no quisiste amarrarme, me dejaste pasar me dejaste correr como el agua de mayo.

Y de nuevo te encontré mirando la gran ciudad desde la colina, en la ladera con la vista posada en el horizonte, y es esa de nuevo la mirada que me cautiva, la fragancia a romero, el aliento fresco de Mar, y el olor a brea, y a mil amaneceres lo que me hace no dudar de nuevo, y de nuevo todo se precipita, en un torbellino de emociones de sensaciones, estamos de nuevo en la cima.

Te perdí hace ya tanto tiempo que no se ni como eras, por más que me esfuerzo no puedo acordarme, no puedo sentirte, por más que te busco no sé dónde esta vez te has escondido, pero porque dudo, porque no te siento, si al menor descuido tropiezo contigo.

Una fuerza atrae nuestra mirada, una fuerza atrae nuestros cuerpos, una fuerza nos une de nuevo, es inevitable, ha hi estas de nuevo, como si el tiempo no hubiese pasado, como si fuese hoy el día que cruzo el Mar para bañarme en playas de arenas blancas, contar estrellas fugaces, o cerrar los ojos para viajar a tu interior. El tiempo no ha transcurrido, todo está igual.

- *¿porque me has dejado tanto tiempo sin tu compañía?*

Y ahora que estoy en el amor tengo que aceptar de nuevo que me abandonas, cuando más siento tu amor, mi amor.

- *¿por qué me abandonas?*
- *¿por qué te has marchado de mí?*
- *¿Por qué juegas al gato y al ratón?*
- *¿Por qué juegas al escondite?*
- *¿Por qué quieres que juegue otra vez?*

Cuando más te amo.

Llueve

Como lluvia he caído,
como agua ríos he recorrido y en mares me he fundido,
para ser nube y como lluvia caer de nuevo
en miles de gotas,
en miles de almas.

Antaño guerrero fui,
armas empuñé y heridas fraguadas en sangre cicatricé,
batallas libré,
derrotas sufrí y victorias celebré,
tenaz erguido me mantení y
contra monstruos de terror y del miedo batalla libre.

En mares de tinieblas navegué,
contra la oscuridad mi arma empuñé,
contra el odio la brinde,
y el rencor, la riña y el dolor batallé.

Guerra a guerra, pelea a pelea,
odio a odio, riña a riña,
temor a temor, miedo a miedo,
en cada una derrota sufrí,
mi destino pelear fue y me levanté de nuevo y peleé,
de nuevo me derroté,
de nuevo me enfrenté a mis miedos,
a mis temores.

En mi mar de tinieblas de nuevo naufragué y
el faro de Alejandría en mi interior busqué,

Guerrero fui y guerrero morí,
empuñando armas, cicatrizando heridas,
reposando entre espadas,
lanzas y agujones envenenados crecí.

un guerrero en antaño fui y
contra el miedo, el temor,
el engaño, el odio,
la riña, el desamor,
la locura, los celos,
la rabia, la ira,
la maldad, el egoísmo,
la avaricia, la codicia,
la soberbia, el orgullo,
la burla, batalla libre,
una a una, guerrero me enfrenté y una a una vencí.

Tantas veces morí,
tantas veces como lluvia caí,
tantas veces nací,
hasta vencer,
hasta derrotar,
mi destino fue, luchar y luché.

Desafiante miré, el mirar nunca bajé, y
el futuro proyecté,
como una lanza lo arrojé,
como la saeta el tiempo cruzo, y
como dardo envenenado se clavó.

Sé que guerrero fui,
mi brazo late,
mi puño palpita,
mi pie con fuerza pisa,
mi mirada no baja y
desafiante reconozco el dolor que he vencido,
el miedo que he superado,
el temor que he derrotado y sin perjuicios amo,
sin temores vivo y amante de vida me muestro,
reposando de batallas, sin armas,
con heridas cicatrizadas,
pacificador del dolor, calmante de tormentas,

Mi nuevo destino es amar y en amor vivir,
mi nuevo destino amar, y en amor vivo.

No me hacen falta las armas,
ni las batallas,
ni las riñas,
ni las guerras.

Ya no entiendo de armas, ni de estrategias,
ya no se pelear, ya no se guerrear,
ya no se morir por derrotar, morir por vencer,
ya no se defender, ni atrincherar, ni mucho menos amurallar,
tampoco invadir,
de guerras no sé,
de armas no sé,
ahora se amar, ahora se apreciar, ahora se cuidar, ahora se construir, ahora
se reparar, ahora se curar, ahora se socorrer, ahora se crear, ahora se gozar,
ahora se iluminar, ahora se ayudar, ahora se razonar, ahora se sentir, y
ahora se vivir.

Y ahora soy feliz, y
extiendo la mano y el amor viene a mí,
abro los brazos y amo,
miro y veo la belleza y
reconozco en cada uno su amor,
gracias amor por hacerme vencer el temor,
los miedos y las riñas,
gracias amor por hacerme triunfador en la oscuridad,
gracias amor por hacerme dichoso de la plenitud y
la abundancia de la energía creadora.
Gracias amor.

cristal

“Hoy te he visto, te he pillado en un descuido, estabas allí donde los rayos de Sol besan la hierba, allí donde la silueta alada de tu esbelto cuerpo se recorta en el azul celeste del cielo”.

- *¿Te has caído de una nube? ¿O solo pasabas por aquí?*

Porque he percibido tu olor dulce a galleta tostada, a tarta de arándanos con canela, frangüesa y vainilla.

He recordado en un instante los momentos más dulces de mi infancia, me han brotado lágrimas, y las he sorbido antes que abandonaran mis mejillas, la primavera se ha avanzado en ese instante que has revoloteado, batiendo tus alas blancas.

Como un *Ícaro* te he visto alzarte en vuelo, desafiante a la gravedad, desafiante al giro de la tierra, unido al cielo repleto de nubes blancas, llenas de escondrijos, atajos y moradas.

- *¿Es de ahí de dónde provienes?* De la morada de los dioses.

Un solo instante, un descuido y te he visto, y ha sido suficiente para reconocerte, reconocerte porque ya estabas en mí, reconocerte porque ya formabas parte de mi antes de conocerte.

No nos hemos cruzado la mirada, aun no me atrevo, pero sé cómo son tus ojos, tu mirar.

He sentido tantas veces tu mirar, tu contemplación, y te he mirado y contemplado tantas veces, que no me es extraño aun cuando no te conozca y sin embargo te reconozco como algo de mí, algo que forma parte indestriable de mí, de mi *Ser*, eres algo de mi *Ser más profundo*.

Por eso no tengo secretos en ti, no puedo mentirte, por eso te pienso y te hablo con sinceridad, con transparencia, y me siento en presente rebosante de vida.

Tengo recuerdos, pero no sé cómo, son recuerdos *sentidos*, son recuerdos que no pertenecen a la memoria, pertenecen a la *consciencia*, del *recuerdo conciente de lo experimentado*.

Siento que en algún tiempo te he peinado, lavado, vestido y arreglado y las veces que me he quedado mirando como bates tus blancas alas, y como el polvo blanquecino que se desprende de ellas hace florecer la flor más marchita.

Entonces jugamos a ayudar a todo lo que se mueve, a todo lo que es *sintiente* y me sorprenden tus pequeños milagros y que no sepas lo que es un enfado o una riña, y la sensación de ligereza y agilidad que me transmite tu compañía. Y el que en ti no hay problemas, ni complicaciones o conflictos, en ti no hay preocupación, en ti esta la sencillez,

Recuerdo haber vivido ese tiempo de despreocupación y de ligereza.

Cuando estas en *mí*,
sé que he vivido de esta forma,
con esta sensación de ligereza y despreocupación,
sin maldad, sin engaños, sin tramas, ni egoísmos, sin rapidez, sin celos,
ni rabia, sin dolor, ni enfermedad,
amando,
amando tan intensamente que siempre estabas en mí,
yo era tú y tu estabas en mí,
era cuando me llamabas cielo y te respondía amor,
pero no recuerdo cuando,
ni como,
ni porque deje de vivir así,
deje de contemplarte,
de sentirte y de verte, y
ahora me doy cuenta que ya hace mucho tiempo que no veo a un ángel volar.

cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo

cielo

cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo

cielo

cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo
cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo cielo



CEL, CIELO, SKY, NEBO, HIMEL,
Acrílico sobre madera 120x80

j.ysàs

el sintiente

Hoy es domingo, y espero mi amor.
Hoy vendrá estoy seguro, como cada domingo,
no tengo que llamar ni quedar con mi amor,
siempre viene los domingos, se instala aquí a mi lado y hace el amor,
me hace sentir como un cielo inmenso y luminoso en sus brazos,
en los brazos de mi amor.
No cabe la duda no hay error posible.
Es mi amor.

Los domingos parecen ser días distintos a los demás, son días más luminosos, o más lluviosos, o más fríos, son días más, el día más, el domingo, y aun cuando la Navidad cae en domingo y aun es más si nieva, entonces es un día más, un día máximo, es blanco silencioso, luminoso es el día más de todos.

Siento el frío blanco, el silencio de los copos blancos al caer, la luz blanca irreal, no hay sombras ni malos presagios en la Blanca Navidad, adornada de luces de colores cálidos, que palpitan como pequeños corazones de voces cantoras.
Me gusta el domingo de Navidad.

Recuerdo la llegada de la primavera, sé que está aquí por el chasquido de los pájaros, vuelan y revuelan que algarabía, ya están aquí, con su vuelo raso y acrobático, el suelo verde y la hierba húmeda.

Descalzo ando por el prado y el pie empapado de agua bebe de la lluvia que lo ha regado, por mi pie como la raíz de una planta se ha filtrado el agua que riega todo mi *Ser*, en mi interior ríe al ver los colores de nuevos puestos en cada uno de los *Seres* que me rodean, plantas y flores amarillas, rojas, azules, blancas, insectos zumbadores en busca de néctar, animales de pelaje lustroso, y *Seres* semblantes que aligeran sus ropas lanudas y pesadas del invierno.

El Sol traspasa, taladra agujeros en las enormes nubes blancas, para llegar a cegarnos a calentarnos.

Me dejo caer en un banco, en una ladera del prado seco, con los brazos abiertos las palmas de las manos mirando al Sol, absorbiendo Sol, llenándome de Sol, encima del manto verde de la hierba, rodeado del riego de la húmeda lluvia azulada.

Soy prado,
soy agua de lluvia que ha reposado,
soy tiempo,
tiempo transcurrido,
renacimiento de luz, color, agua y calor,
siento el renacimiento en mí,
siento la luz, su calor,
siento el agua, su humedad su color, siento
como el Sol transcurre,
como transcurren las nubes,
como transcurre la luz,
como gira la Tierra,
como tensa de un hilo del Sol,
como el Sol gira, y
como un enorme zumbido me arremolina tirante, tenso y
rígido del centro de la galaxia en que gira el Sol,
del centro del universo de mi *Ser*,

Mi *Ser* tira de ese centro arraigado al centro de la Tierra y yo traspasado por ese tirante, tiro de los dos lados, tirando, a un extremo *El Centro de la Tierra*, al otro *El Centro del Universo*, y en medio yo, rodeado de miles de estrellas y soles girando, danzando al son de *La Creación de la Vida*, del *Ciclo de muertes y nacimientos*, del *Ciclo de la vida*.

Renazco de nuevo en cada amanecer, cada amanecer es *nacer en primavera*, es *nacer en Luz*, *nacer en Amor*, *nacer en sintonía con la Creación del Universo*.

Así me siento yo, tumbado encima del *verde prado*, rodeado del *azul mojado*, bañado por el *amarillo soleado*, a travésado por el tenso hilo que tira del *rojizo magma incandescente* del centro de la Tierra, al infinito *zumbido luminoso acristalado* por millones de galaxias, de soles, del centro del universo.

Una brisa se ha levantado, es verano pero me ha helado los huesos, el tuétano, polvo de ceniza ha llegado a mis labios, la intensidad de luz ha bajado, y un sordo instante ha silenciado mis oídos, una leve insignificante sensación de levedad in gravitatoria, de apenas décimas de segundo, me ha desarraigado de la Tierra, en *presente* he rozado lo *infinito*, lo *eterno*, en pleno verano, una brecha se ha cruzado en *mí*,

una *premonición*,
un mensaje,
un beso de un *alma* que se ha despedido,
que ha dejado el cálido calor del Sol,
la suave brisa del viento,
de las horas dejadas pasar en las tardes soleadas veraniegas,

Gracias por despedirte,
sé quién eres, quien has sido,
en ese fragmento insignificante de segundo he sentido todo tu *Ser*,
toda tu existencia y ha sido más que suficiente para aceptar,
perdonar y contar todo lo no vivido,
todo lo no contado,
todo lo no relatado,
todo lo que no ha sido,
lo demás ya ha sido vivido.

Gracias por ese beso,
por esa fragancia al despedirte de mí en tu marcha,
en tu vuelo rasante hacia los cielos.

Así se de las despedidas, todas y cada una de ellas antes de que me sean anunciadas, todos somos amantes, todos somos *sintientes*, todos somos *uno*, aunque ahora como milagrosa lluvia recemos diseminados como gotas de agua en sitios dispares, esperando, deseando volver a juntarnos, a ser *uno*, como agua en ríos y mares.

Así espero a mi amor en esta tarde de otoño, deseoso de unirme a él, de formar *uno*, de romper *La brecha del tiempo* y el espació, de unirme al giro de la Tierra, de sentir como tira de mí el Sol, como nos inundamos de *Luz* y mi *Ser* ama y se funde en *Luz* en un instante eterno, entre el magma rojizo de la Tierra y el zumbido luminoso y acristalado de miles de soles.

Así siento cuando mi *Ser* esta con otro *Ser*, cuando los dos *Seres* nos unimos, cuando ese sentimiento de amor aflora y nos junta, el tiempo no existe, es una ilusión, el espació ya no está, flotamos en la nada, arropados por un manto de estrellas, calentado por el calor de nuestros dos *Soles*, nuestros corazones que bombean *Calor* y *Luz*, hasta saciar la sed de nuestro *Ser* y somos *uno* con el *Sol*, que nos da vida, con el Universo que nos acoge y nos arropa.

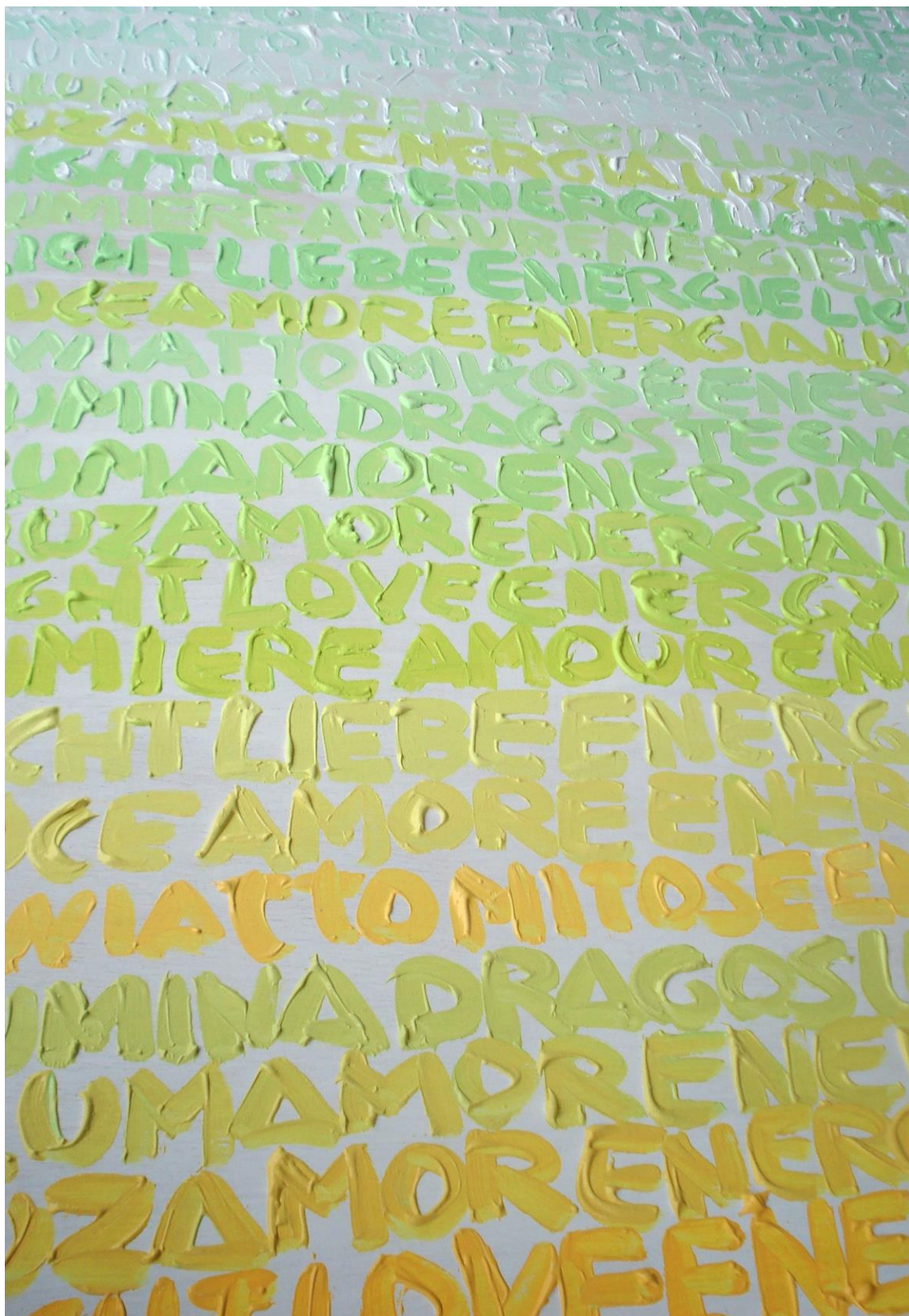
Así siento yo.

Así es mi amor, y
celoso de su tiempo lo espero,
celoso de compartir,
celoso de vivir ese inmenso romance, lo espero,
espero esta tarde de domingo a mi amor.

Sin tiempo sin espacio,
sin prisa reposo,
mi palpitar se serena,
mi ansia se calma,
mi mente descansa y siento mi consciencia, soy presente,
mi respiración casi desaparece y mi *Ser* calienta todo mi corazón,
ha llegado está aquí, dentro de mí,
noto su presencia,
ese sentimiento cálido que calienta todo mi *Ser*,
que me hace sentir *uno*, con el todo,
que me hace sentir no pequeño, no solo, no frío, no oscuro,
que me hace sentir positivo,
vibrante, sereno, lleno, grande, bondadoso, feliz,
es ese mi sentimiento de amor,
el amor está en mí, no tengo que esperar,
siempre ha estado aquí, en mí,
y el compartir mi *Ser* forma parte del *uno*, del *todo*.

Mi mente serena, callada,
mi respiración serena casi inexistente,
mis párpados cerrados,
mi consciencia lucida,
mi *Ser* cálido, lleno,
viaja por espacios anchos, grandes, casi vacíos,
llenos de cálidos rincones de fragancias sutiles,
siento *Paz*,
siento *Luz*,
siento *Energía*,
siento *Amor*.

Amor estas en *mí* y somos *uno*.



LLUM, AMOR, ENERGIA, LUZ, AMOR, ENERGIA, LIGHT, LOVE, ENERGI
Acrílico sobre madera 120x80 j.ysàs

todo

En silencio es cuando siento.
Siento todo lo que me pudiste llegar a ofrecer y que nunca llegue a aceptar.
Siento las llamadas y mensajes que deseé pero que nunca recibí.
Siento todo lo que pude haber sido pero que nunca seré.

De la mano corremos hasta la cima de la colina,
- *¿qué ves?*,
y te respondo.:

Veo miles de amaneceres,
veo miles de crepúsculos,
veo miles de colores,
veo miles de pájaros cruzando el arco iris,
y escucho el viento, las risas, el canto de las aves,
pero solo siento un sentimiento,
amor.

Vi la casa que pensé, pero que nunca llegué a habitar.
Vi cuatro corazones de cuarzo rosa, uno por cada año de amor,
vi brillar como un Sol en medio de ellos, una amatista púrpura.

Vi el color del calor, en mi mano y al cerrar los ojos corrimos de nuevo por prados verdes, bañados por aguas de un mar tan azul de lágrimas saladas, brotadas del océano, que desde que naufragamos, bate en nuestros corazones, y solo el verde destello de los ojos, me da la paz y la tranquilidad para dormir en noches sin Luna, ni estrellas, en noches alejado de mi amor.

En soledad me esfuerzo por empaquetar trozos de mi vida en cajas de cartón.

En soledad me esfuerzo por no recordar.

En soledad me esfuerzo por no llamar.

En soledad me esfuerzo por no verte.

Y es en soledad que te llevo hincada tan dentro de mí,
que en cada respiración noto a faltar tu amor,
tu presencia,
tu compañía.
Amor

Siento

Siento colgar,
pero soy incapaz de decirte adiós.

En mi las noches siempre son estrelladas y
los días soleados.

Si he de decirte adiós,
que no se cierna la oscuridad en mí,
porque el astro más luminoso me ha abandonado.

Pero en la inmensa oscuridad que asola a mi *Ser*,
aún queda el calor cálido a mi amor.

Amor no me abandones cuando más te amo.

cuando cada paso me aleja de ti

“Suele ser de noche, pero antes de que el Sol se despida y sus rayos dejen de acariciarnos, como un presagio a lo desconocido, al crepúsculo, un fuerte dolor en forma de hoyo, sin color, pero de tono oscuro, se apodera del propio centro de la respiración”.

Ya no respiro,
solo siento,
siento cada vez con más profundidad este dolor.

Ya no respiro,
jadeo,
y en cada jadeo una lanza se clava,
partiendo el corazón en dos.

¿Cuántos corazones tendré? ¿Cuántas lanzas sentiré partirme el corazón?
una, otra y otra, ¿Y si no respiro, pararán las lanzas?
No lo sé, pero la última sigue perforando clavando su punta desalmada.

Miro mi reflejo en el espejo, quizás la vea, vea su punta clavada como sale por el otro extremo, en la espalda ensangrentada, pero no, solo hay un agujero negro, profundo, oscuro al igual que por la parte de mi pecho, donde ya solo hay hoyo, un hoyo profundo, oscuro, infinito, frío, circular que absorbe como un torbellino todo lo que rodea, la mano, el codo, el brazo.

Y un zumbido profundo, ensordece los oídos, al tiempo que el corazón sigue con cada latido, un profundo dolor.
¿Y si no late, dejara de doler?
Dios haz que no duela y si por ello tiene que dejar de latir, que pare, que repose, que descanse.

¿Porque tanto dolor? ¿Porque se ha instalado en mi este hoyo? esta lanza, este dolor, este quejido de soledad.

¿A quién estoy llamando con dolor? ¿Y es con dolor que tengo que llamar? Que clamar al cielo, que cese de ensañarse ese punzón con mi pecho, con mi corazón.

Cae la noche, oscura sin manto de estrellas, de una frialdad azulada, con un reflejo amenazante de Luna llena, que empieza marcando las sombras alargadas casi dibujadas, pero no definidas.

Más presagios de dolor de soledad, busco, pero no encuentro a nadie, ya no hay nadie, todos han partido antes que yo.

¿A dónde? Al mismo sitio que todos queremos ir, a la luz, al calor, al resguardo, al gozo, a la felicidad, a la luz de la alegría,

¿Y pues? ¿Se han ido sin mí? ¿Cómo es que me han olvidado? ¿No puede ser? ¡Ellos, ¡Ella, ¡Él, nunca lo haría, irse sin mí!

Busco, llamo, clamo, rezo, grito, exclamo, me asomo, brinco, corro.

Y aquí estoy, en el mismo sitio, con mi profundo agujero negro clavado en medio del pecho partiéndome el corazón en dos mitades palpitantes de dolor.

No puede ser, que, a mí, a mí, me esté sucediendo esto.

Miro mi reflejo en el espejo y el hoyo ahora es más profundo, más oscuro, más grande, su centro gira con una fuerza inusual, como una centrifugadora, absorbe todo lo que encuentra, papeles, bolígrafos, vasos, cubiertos.

Tengo que cerrarlo, tengo que cerrarlo. Con el brazo derecho abrazo el hombro izquierdo y con el brazo izquierdo el hombro derecho, me abrazo, finalmente un abrazo, mi abrazo en la soledad, después de mucho llamar, clamar, suplicar, ayuda, ayuda, ayuda, tengo atrapado el hoyo oscuro con mi abrazo.

¿Alguien quiere ayudarme a quitármelo?

Alguien que tiré de él y lo arranque de cuajo, alguien que sepa que es el dolor, que sepa que es tener el corazón a trozos, latiendo de dolor, a grito pelado, no importa lo que piensen, donde estén, lo que hagan, hallan hecho o estén haciendo.

Quiero escuchar, quiero ser oído, quiero oír, y anhelo un abrazo que me arranque este dolor.

Por fin alguien al otro lado del teléfono.:

- *Hola soy ..., soy el del agujero negro,*
- *El del agujero oscuro sin fondo,*
- *¿Y tú quién eres?*
- ***Lpwsdpjp, kjpdupoi, jpaduj,***
- *No entiendo lo que me dices, ¿Cómo dices?,*
- ***`poiùkj nhgdrtu ljhiu, houhj.***

No sé ¿he marcado bien?, el número es correcto, pero no entiendo nada de lo que me estás diciendo.

- ***KJPIJIPJ L´KJHOUYHU JKHÑUUI,***
- *Ull no me chilles, no me chilles, sigo sin entender lo que me dices, pero da igual, sé que es complicado, pero mira, yo me abrazo a mí mismo, quedando el agujero dentro de mi abrazo, para que no se marche, para que no se escurra, ¿me entiendes?*
- ***´JHKJGHGÑJHH,***
- *Ull, ull, que gritos, ¿que habrá entendido?, bueno yo sigo, entonces tu coges el hoyo y lo arrancas lanzándolo con todas tus fuerzas hacia el infinito. Seguro que así se me va el dolor, la noche se vuelve más clara y aparece el manto de estrellas envolviendo la Luna, y al mirarte descubro de nuevo el brillo en los ojos y el Sol que cada uno llevamos dentro, cuidando de que no se instale un agujero negro, como el que se me ha pegado a mí. ¿Qué te parece, ¿eh?*
- ***LHLKJLIKJ KJHUH JHH***
- *Ull que gritos, que mal humor, ha colgado,*

¿Quién sería?, ¿Cómo es que tengo su número en mi agenda?

Yo no conozco a nadie con esta voz, con este tono, y mal humorado y hablando con esta lengua que no se entiende nada de lo que dice, es imposible mantener una conversación o comunicar algo.

Mi agenda está vacía, tanto tiempo apuntando números, añadiendo detalles, direcciones, *E.: Mail*, móvil, fijo, trabajo, y tan selecta.

Solo apunto aquellos que vale la pena tener amistad y aquellos que, en caso de apuro, pues no sé, uno puede llamar, por ejemplo.:

Se te estropea el coche, pues el número de la grúa. Se rompe la persiana, el número del carpintero, o en caso de urgencias, no sé el número de una ambulancia, los bomberos, a una viejecita le tiran del bolso, pues. el número de la poli. Hay un escape de agua, el número del fontanero.

Haber a pues sí, si estos si están, pero y los otros, los otros para eso, como hoy para quitar agujeros negros, ya veo que si en vez de un agujero negro partiéndome en dos, hubiera tenido un escape de agua ya estaría solucionado, seguro que me hubiese entendido a la primera, hola tengo un escape, automáticamente, diligente, rápido y seguro, 60€ de desplazamiento, 60€ de pronto servicio y 60€ de material, a y 10 € del parking, y SOLUCIONADO.

¿Por qué no tengo un escape de agua, en vez de un agujero negro?
 Con el agujero negro me hace falta, alguien que me dé un abrazo, con el
 brillo de su *alma* en los ojos y un *Sol* en el corazón.

¿Dónde está?, ¿dónde estás?

Cierro los ojos, y sé que te encontrare, abro los brazos y sé que te esperare,
 te muestro mi hoyo porque nada quiero ocultar, y sé que te encontrare, sé
 que sentiré el calor de tu abrazo, con el olor del hogar, que el destello del
 brillar de tu *alma* se reflejará en tus ojos y después de mucho esperar
 llegaras y como un soplo cálido, del *Sol* de tu corazón, arrancarás la
 frialdad que con saña se regodea partiéndome en trozos, cada vez más
 pequeños y dolorosos, los latidos de mi corazón.

¿Hay amor dónde está? Quítame este hoyo que me está matando.

Respira hondo y despacio, hay que daño, en cada respiración un pinchazo,
 y otro, y otro, y otro, miro la agenda no puede ser... alguien estará, si aquí,
 aquí hay uno, una amistad, oh, una mujer, una amiga, será mi amor.

E, empieza por E, s, a Es, Esmeral..., ha no no, es ESPERANZA, *El
 teléfono de la esperanza.*

Pues nada como que estoy en las últimas pues llamo, nada
 comunican, un contestador.

- *¿Que ha salido!, que no está, que siempre llamo cuando no está,*
- *¿Cuándo sale?, que tiene derecho a salir también como todos, todos
 han salido, todos se han ido, hasta la esperanza se ha ido.*

Bien por lo menos no he perdido la esperanza, sino que se ha ido, hay un
 cambio de matiz, se ha esfumado, ido, marchado.

Quizás alguien me llama, si eso alguien.

- *¿Qué hora es?*

Bueno ya es tarde eh..., son las tres de la madrugada, claro a estas horas
 quien me va a llamar, las discotecas cierran a las 3 o a la 5 o los *after hour*
 esos no cierran abren, pues no sé..., que me llame alguien..., alguien que se
 ha quedado solo. Alguien que quiera un poco de charla, alguien que se
 siente mal, ¿mal?

¿Cómo mal? pues si eso, pues que no está bien.

Que se sienta como me estoy sintiendo yo, eso, mal, mal, mal, pero muy
 mal, alguien que te diga:

- *Hoy es uno de esos días que por más que hagas no vas a arreglar nada, porque hoy estoy mal, mal, mal.*

Joder, que mal ¿no? Pues yo si me llama, pues.... no sé.... quizás sí..... que..... me apartaría un poco.... de lo que estuviera haciendo.... y hablaría con él.

Que pasa tío, eh, paisa, que pasa hombre, dime te escucho, un abrazo pues na hombre no iras a pensar mal, porque claro un abrazo, a de *colegas guay*, si como antes, como cuando éramos niños, como en el cole, que íbamos y veníamos y nos abrazábamos, y era de lo más normal no.

Pues si, como cuando éramos niños, pues si quizás le hablaría de eso de cuando éramos niños y íbamos a la escuela.

Yo sin ir más lejos tenía un amigo, siempre estábamos juntos, como uña y carne se llamaba, se llamaba, ya no me acuerdo Lu, Lui, Luis, Lluís, eso *Lluís*, bueno no estoy seguro hace ya tanto tiempo de eso de los amigos, corríamos arriba abajo, cogidos de la bata, tirando del cinturón, con las rodillas peladas y jugando al balón, me acuerdo que un día me dijo.:

- *Mi corazón late muy fuerte pero muy despacio porque tengo corazón de atleta.*

Yo le puse la mano en el pecho y noté su cálido corazón como latía fuerte seguro y caliente como un *Sol*, y los ojos, los ojos le brillaban con tanta luz, que me pareció ver su *alma* riendo dentro gozosa en su interior. Gritándome venga rápido juguemos al balón a que marco yo primero toma un regate.

¿Dónde estás *Lluís*, o como te llames? ¿Dónde estás? ¿Por qué no me llamas? ¿Porque no me llama nadie? ¿nadie? ¿Es que estoy solo en este mundo?

Tan pequeño que me sentía y tan grande que era el mundo y ahora, hoy esta noche, tan grande que es mi agujero, tan profundo, tan oscuro, tan doloroso y que pequeño que se ha hecho el mundo, tan insignificante.

Son las 5 de la madrugada y contemplo mi reflejo en el espejo, un ruido ensordecedor me entapona los oídos, es como un zumbido, como el que hacen las abejas antes de la polinización. *Zummm, zummm, zummm.*

Ya no tengo cuerpo, solo quedan dos manos sudadas y de las piernas solo quedan, de las rodillas para abajo y los pies, fríos, muy fríos, y la cabeza flotando en lo alto del agujero y ese regusto amargo en la garganta, que por más que la enjuague vuelve ese regusto amargo y seco.

Que mal, que mal me veo.

Todo gira alrededor del agujero, como una centrifugadora oscura de un color apagado casi negro, grande profundo circular y por ahí donde me muevo todo lo abarca, todo lo absorbe, todo lo vuelve agujero.

Salgo a la terraza, ya no tengo piernas ni manos, solo dos pies agujero y cabeza, miro al cielo y recuerdo que un día fui *cielo*, que lejano queda, pero aún recuerdo su *Luz* tan luminosa y azulada, que amor de cielo.

¿*Amor*? si ese también estaba, ahora lo recuerdo, era como de niños, un juego en el hogar.

¿*Hogar*? Eso también lo tuve, uno de esos niños le llamaba *Cielo* y el otro contestaba, si *Amor*, el otro le llamaba *Amor* y contestaba, si *Cielo*.

Que luminoso y cálido y apacible recuerdo a esos niños alegres de sonrisa fácil y mejillas sonrosadas.

¿Dónde están? ¿Por qué no me llaman? Porque no los apunte en mi agenda, porque no tengo sus números y *E.: Mail*. ¿Pero a quienes escogí para mi agenda?, para compartir mi vida con ellos, ¿para llamarlos? ¿para qué? Para ir a cenar, a la playa, al cine, de compras, el fontanero, la ambulancia. Y para los agujeros negros que se te instalan en el corazón y te corroen el *alma*, mientras anhelas la *Luz* de tu infancia, ¿con quién lo hablo? ¿con quién lo ceno?

Observo el alba como clarea y mis ojos flotan encima de un gran agujero negro que engulle todo lo que absorbe de su alrededor, el cielo sigue oscuro aun, sin manto de estrellas, y la Luna, que amenaza a llena, sigue proyectando sombras desdibujadas en su oscuridad azuladas. A su lado algo brilla ¿es una estrella?, ¿es un planeta? Qué más da. Es la última luz del firmamento.

No soy, no estoy, no tengo cuerpo, solo agujero, un inmenso agujero negro que gravita impertérritamente por el firmamento.

Absorbiendo, lleno de dolor inmenso, todo lo que su alrededor encuentra, ya ha absorbido a la *Luna*, presagio de malos agujeros, y la última estrella del firmamento, lo se era *Venus*, diosa del amor, y el cielo azulado y los rojos matices del alba, también absorbidos.

Los mares con sus orcas y cantos de ballenas, el silbido de los delfines, y el vuelo del águila, las músicas y canciones de cuna, los ronrones de la mama durmiendo a sus hijos, absorbido también.

Los planetas, asteroides, y el *Sol*, también absorbido.

Todo ha sido absorbido.

Los cantos del *Lama Rimpotche*,
las velas del monasterio,
las excursiones,
las noches de baile,
los ungüentos y las mieles,
los sueños soñados y por soñar,
las vidas vividas y por vivir,
todo ha sido absorbido.

Solo queda un inmenso vacío, de
soledad,
oscuro,
frío,
distante,
apagado,
muerto.

Sin Dios,
sin Amor,
sin Cielo,

¿Por qué me has abandonado?
Dios,
Luz,
Infancia,
Cielo y Amor.

Yo a pesar de ser un gran agujero,
no te he abandonado,
te he absorbido.



SOL, SUN, SOLEIL, SONNE, SOLE, ZON
Acrílico sobre madera 120x80

j.ysàs

me permito

Me permito, ser una persona clara, sencilla y directa en mis expresiones verbales.

Me permito, hablar con tranquilidad sobre cualquier asunto, hablo llanamente, claramente, libremente y respetuosamente.

Me permito, no convertirme en mi propio censor interno.

Me permito, estar en tranquilidad y serenidad conmigo mismo.

Me permito, no estar tan hipersensible a las críticas cuando me dicen, que no se, o no sirvo para algo.

Me permito, recordarme que todos somos ignorantes en muchos temas.

Me permito, rechazar a cualquiera que intente despertar en mis sentimientos de insuficiencia.

Me permito, no aceptar a nadie que ejerza la violencia y mucho menos que me trate con brusquedad.

Me permito, rechazar al que no me trate como un ser humano, con respeto y dignidad como yo lo hago.

Me permito, abandonar los miedos que mis padres y educadores me influyeron en la niñez.

Me permito, vivir la vida como una aventura y sin miedo a explorarla.

Me permito, cambiar la visión de mi vida, yo decido mi vida y como quiero vivirla.

Me permito, pensar y ver la vida en positivo, aprovechando las oportunidades que me ofrece.

Me permito, no aceptar las presiones de quienes quieren descargar sus responsabilidades sobre mí.

Me permito, seguir mi armonía interior y no contraer compromisos que no pueda sobrellevar con ligereza.

Me permito, cancelar cualquier compromiso que bajo cualquier circunstancia haya adquirido y ahora me esté ahogando.

Me permito, alejarme de las personas que quieren controlarme.

Me permito, no dar cuentas a nadie sobre mi vida.

Me permito, tomarme la vida con calma.

Me permito, vivir la vida a mi ritmo.

Me permito, disfrutar mi sexualidad y mis relaciones afectivas y de amistad.

Me permito, elegir vivir en un mundo de abundancia y armonía.

Me permito, que me encuentren aquellos que como yo amamos la vida y la belleza y somos amantes respetuosos y amigos nobles.

Me permito, sentir la belleza ahí donde este.

Me permito, tener coraje para adentrarme en lo desconocido, y erradicar de mí las ideas que me inculcaron en la infancia, de que lo desconocido es malo o difícil.

Me permito, sentir la vida con coraje y saber detectar la belleza y la gente bondadosa que hay en ella.

Me permito, que mi vida sea fácil.

Me permito, no participar en discusiones estériles, donde la visión del mundo siempre es mala o negativa.

Me permito, no participar de rumores, sobre hechos y personas que solo hacen acrecentar la incertidumbre y la visión negativa de la gente.

Me permito, enfrentar las situaciones, no como conflictos sino como posibilidades de exploración.

Me permito, restar en silencio y no estar dando explicaciones de todo lo que hago.

Me permito, no agotarme intentando ser una persona excelente, nadie es perfecto.

Me permito, rechazar las ideas que me inculcaron en la infancia, intentando obligarme a ser perfecto.

Me permito, rechazar la hostilidad ajena, a no ser tan correcto y a saber poner límites a algunas personas, sin sentirme culpable por ello.

Me permito, equivocarme y no sentir que, por un pequeño o gran error, el mudo se me va a caer encima.

Me permito, darme las oportunidades que me hagan falta, siempre hay segundas, terceras, cuartas, quintas, sextas séptimas, y muchas más posibilidades.

Me permito, no estar esperando alabanzas, ternuras o la valoración de otros.

Me permito, no sufrir angustias esperando una llamada de teléfono, una palabra amable o un gesto de consideración.

Me permito, ser yo quien me valoro, me acepto y me aprecio, no espero que eso venga del exterior.

Me permito, tener una experiencia de abundancia, y empiezo por reconocer mis valores, el resto viene solo.

Me permito, sentirme capaz.

Me permito, no recurrir tanto a los demás y explorarme yo mismo, interrogarme, probar, resolver muchos asuntos, en los que no necesito depender de nadie, el poder sobre mi es mío, y yo no lo cedo a nadie.

Me permito, sentirme una persona plenamente sexual.

Me permito, gozar tranquilamente, suavemente, apasionadamente, rítmicamente, dulcemente, como yo quiera, como salga de mi interior.

Me permito, no reducir mi sexualidad a la genitalidad, como me dicen muchos mensajes de mi entorno.

Me permito, vivir en felicidad y plenitud mi sexualidad, sin culpa ni pecado por ello.

Me permito, gozar de buena salud, de plena salud.

Me permito, ser adulto y decidir sobre mi estado físico, yo soy quien me auto regulo, dándome el descaso necesario, los alimentos, el sueño y lo que yo necesito para gozar de buena salud.

Me permito, no comprometerme rígidamente con nadie, el compromiso estricto no es más que dependencia rigidez y asfixia.

Me permito, no depender de nada ni de nadie, ya que es una forma de degradarse y sufrir.

Me permito, reservarme espacios y experiencias para mí en soledad, o para compartir con quien yo decida, sin sentir obligación alguna por ello.

Me permito, ser por encima de cualquier otra cosa, un *Ser* libre.

Me permito, la espontaneidad y la autenticidad, me acepto plenamente en mis actos y gestos espontáneos.

Me permito, que la ternura, la calidez y la proximidad, reservármela para quien yo quiera.

Me permito, guardar las distancias y la frialdad, sin sentirme presionado, ni culpable.

Me permito, no escuchar ni permitir los juicios sobre mí que hagan otras personas.

Me permito, saber quién soy y lo que quiero hacer con mi vida.

Me permito, relativizar y desdramatizar la mayor parte de las cosas de la vida, y poner humor en mi existencia.

Me permito, no agobiarme por pequeñeces, yo quiero dentro de mí la serenidad y la alegría.

Me permito, irritarme, disgustarme o incluso odiar a quien me haga daño. La pretensión de ser solo amor y bondad sin permitirme detestar, es pura literatura ficción, autoengaño. Amar auténticamente es posible, cuando me permito detestar también auténticamente, porque no hay luz sin sombra.

Me permito, no idealizar a nadie y menos colocarme en condiciones de inferioridad respecto a ellas.

Me permito, ver las cosas como son, con sus virtudes y sus defectos, sus incongruencias y contradicciones ante la realidad.

Me permito, lo más importante de todo, el de ser autentico o auténtica, y dejo de imponerme situaciones que no me van.

Me permito, elegir lo que me da salud fuerza y vida, y tengo más fuerza y serenidad cuando expreso mis decisiones con claridad, respetando las decisiones de los demás, pero no cediendo a ellas por su conveniencia.

Me permito, muchas situaciones de calma, de suavidad, de no estar ni muy estimulado, ni muy hundido, sino en un bien estar ligero.

Me permito, ser feliz.

Me permito, dejarme percibir y sentir, la esencia de mi *Ser de Luz, Amor y Energía* que siempre ha estado en mí.

te pido perdón

Te pido perdón, por exigir explicaciones inexplicables.

Te pido perdón, por los compromisos adquiridos al respaldar.

Te pido perdón, por los equívocos y errores al no confiar.

Te pido perdón, por no esperar indefinidamente.

Te pido perdón, por depender sin darme cuenta.

Te pido perdón, por desear lo inalcanzable.

Te pido perdón, por calcular meticulosamente.

Te pido perdón, por aceptar la frialdad y la distancia.

Te pido perdón, por la culpabilidad de no acertar.

Te pido perdón, por las complicaciones al hacer.

Te pido perdón, por callar y ofender.

Te pido perdón, por las limitaciones al actuar.

Te pido perdón, por juzgar al aconsejar.

Te pido perdón, por profundizar sin cesar.

Te pido perdón, por las pequeñeces que han crecido.

Te pido perdón, por la irritabilidad y los disgustos vividos.

Te pido perdón, por idealizar lo no poseído.

Te pido perdón, por la hipersensibilidad al luchar.

Te pido perdón, por arriesgar y perder.

Te pido perdón, por las limitaciones y la falta de capacidad.

Te pido perdón, por rechazar y dudar.

Te pido perdón, por los desgastes no reparados.

Te pido perdón, por todos los hundimientos.

Te pido perdón, por las decisiones y consejos no acertados

Te pido perdón, por anular al ayudar.

Te pido perdón, por proyectar mis deseos.

Te pido perdón, si al abrazar he asfixiado.

Te pido perdón, por animar sin dejar descansar.

Te pido perdón, por hacerme cargo al ayudar.

Te pido perdón, por mentir al proteger.

Te pido perdón, por invadir al acercarme.

Te pido perdón, por intentar cambiarte al ayudar.

Te pido perdón, por contar sin tener en cuenta las condiciones.

Te pido perdón, por no saber ver, el *Ser de Luz, Amor y Energía*, que hay en tí.

Amor, te doy las gracias.

Te doy las gracias por, madrugar siempre de buen humor.

Te doy las gracias por, sonreír y estar siempre alegre.

Te doy las gracias por, saber compartir siempre un tiempo tan valioso.

Te doy las gracias por, vivir siempre intensamente cada momento.

Te doy las gracias por, transmitir siempre paz, amor y energía.

Te doy las gracias por, aceptar siempre a cada uno como es.

Te doy las gracias por, el calor que siempre transmites en la amistad.

Te doy las gracias por, estar siempre en disposición de acompañar.

Te doy las gracias por, escuchar siempre y no juzgar

Te doy las gracias por, opinar siempre sin aconsejar.

Te doy las gracias por, dar siempre otra oportunidad

Te doy las gracias por, ayudar a los que necesitan.

Te doy las gracias por, cuidar y dar seguridad.

Te doy las gracias por, mirar la verdad.

Te doy las gracias por, abrazar y no marchar.

Te doy las gracias por, animar siempre en lo positivo.

Te doy las gracias por, sostener y conseguir el equilibrio.

Te doy las gracias por, proteger con la sinceridad.

Te doy las gracias por, el acercamiento con decisión.

Te doy las gracias por, aceptar siempre las cosas como son.

Te doy las gracias por, contar siempre sin condiciones.

Te doy las gracias por, regalar días de felicidad.

Te doy las gracias por, escoger existir a mi lado.

Te doy las gracias por, escoger vivir al mismo tiempo que yo.

Te doy las gracias por, atraerme con tanta intensidad.

Te doy las gracias por, darme la mano cuando me siento insignificante y en soledad.

Te doy las gracias por, amarme cuando el desamor me inunda.

Te doy las gracias por, iluminar mi oscuridad con tu mirada.

Te doy las gracias por, calmar mis tormentas.

Te doy las gracias por, besarme en mi desespero.

Te doy las gracias por, venir a mi tantas veces.

Te doy las gracias por, no decir no.

Te doy las gracias por, escogerme entre tantos.

Te doy las gracias por, hacerme sentir parte de ti.

Te doy las gracias por, pensar tantas veces en mí.

Te doy las gracias por, ayudarme en mis achaques.

Te doy las gracias por, hacerme más humano y comprensible.

Te doy las gracias por, hacerme feliz y en especial aquellos días en los que en mí no luce el Sol.

Te doy las gracias por, no mentir.

Te doy las gracias por, tu sinceridad.

Te doy las gracias por, tu bondad.

Te doy las gracias por, crear en mi paz y tranquilidad.

Te doy las gracias por, abrazarme en el abismo.

Te doy las gracias por, los presentes que me haces llegar.

Te doy las gracias por, todo el amor que me das.

Te doy las gracias por, ser mi ángel.

Te doy las gracias por, ser mi amor.

Te doy las gracias por, despertar la consciencia en mí.

Te doy las gracias por, hacerme sentir que la energía de la vida fluye en mí.

Te doy las gracias por, hacerme sentir que la Luz, el Amor y la Energía forman parte de mí.

Te doy las gracias por, hacerme consciente de la existencia interior de mi *Ser*.

Te doy las gracias por, hacerme ver el *Ser* de Luz, amor y energía que hay en mí.

Te doy las gracias por, *Ser*, Amor.

¿cuál es?

“Subo la colina, llevo el tambor a cuestras, enfilando la cantera por cada tres pasos que doy, retrocedo dos”.

Las alpargatas llenas de polvo, la arena se filtra por todas partes y las piedras me dañan los pies.

Y subo, arriba, arriba, arriba, la sudor ácida se mezcla con el polvo y la arena, la sangre de los pies con la arena.

De la rodilla a los tobillos llenos de golpes de rocas y pedruscos que ruedan cantera abajo. De cada tres pasos desciendo dos.

Los rayos de Sol, me ciegan la vista, cada vez que levanto la mirada para divisar la cima, no parece que me acerque, por más pasos que dé más pasos retrocedo, más sangran mis pies, más polvo trago.

¿Sirve divisar la cima, si no percibo su acercamiento?

¿Realmente avanzo, o no me muevo de sitio?

Como si de una cinta de atletismo, de un centro deportivo se tratase donde se correr sin moverse de sitio, subo yo la colina, vivo mi subida cargado con mi tambor, paso a paso, resbalón a resbalón, tanto subo tanto bajo.

¿Le sirve al atleta divisar el horizonte mientras se prepara en la cinta atlética del centro deportivo?

Lo que le importa no es el horizonte, es la preparación.

¿Y yo?

¿Si no importa que pueda divisar la cima, si no importa que me acerque a la cima?

¿Qué es lo que importa? ¿La preparación?

¿Mi preparación? ¿Qué preparación?

¿A que me estoy preparando, que yo no lo sé?

¿A que estoy viviendo, que no lo sé?

¿Mi vida, mis esfuerzos son una preparación? ¿A qué?

¿Para qué, me estoy preparando?

Abro los brazos y dejo salir un grito, un alarido, una exclamación que retumba por todo el valle.

Es mi grito a la desesperación, mi grito profundo a la realización, mi grito de unión de los dos mundos, el físico y el espiritual.

Aquí estoy subiendo una cantera, como aquel que pedalea y hace girar la rueda.

Yo subo la cantera y hago girar el mundo, el mundo gira bajo mis pies.

Yo soy el motor de mi mundo, si paro muere, si paro me muero.

Y subo, subo, y gira, gira mi mundo, al tiempo que trago polvo, sangran los pies, me golpean los pedruscos en las piernas y sigo subiendo, y subiendo, resbalón a resbalón, y por más que intento divisar la cima, no puedo, no puedo divisar nada, los rayos cegadores del Sol me impiden divisar, cima, horizonte, dirección, no divisó nada, apenas puedo levantar la mirada, pero sigo, mi mundo no puede parar de girar, la carga es asfixiante, y el peso del giro cada vez mayor.

No hay cima, no hay horizonte, no hay colina, no hay cantera.

No tengo que hacer girar ninguna rueda, no tengo que hacer girar el mundo.

Mi mundo, no es este mundo de lucha, de esfuerzo, de polvo, sudor y sangre, que estoy viviendo.

Mi mundo, es un mundo de horizontes inmensos, donde los rayos de Sol no me ciegan, sino que me iluminan, donde los prados son verdes y besan los cielos de un azul tan celeste que en él caben todas las estrellas del universo.

¿Quién me ha metido en esta pesadilla?

¿Quiero salir, quiero recuperar mi libertad?

Con fuerza,
retumbo el tambor,
al ritmo que late la tierra,
al ritmo que laten mis venas,
al ritmo que late el agua cuando se evapora,
al ritmo que cae la lluvia,
al ritmo que nacen los bebés,
al ritmo que se besan los amantes,
al ritmo que amanece,
al ritmo que se esconde la Luna,
al ritmo que las estrellas me marcan el destino.

Mano a mano,
acarició el sonido del tambor,
tensado,
vibrante,
de sonido y ritmo.
Y grito, grito,
vaciándome desde mi interior,
desde lo alto,
des de lo más alto que puedo estar,
desde lo alto que he llegado,
desde lo más alejado del mundo,
desde lo más cercano al universo,
dejando el mundo atrás,
asomándome al universo.

Y le grito con todas mis fuerzas, sacando todo mi interior, vaciándome en mi grito, limpiándome.
Devolviendo aquello que no quiero, aquello que no soy, aquello que nunca tenía que haber estado en mí, me lo quito de encima y lo lanzo al infinito, al fondo del universo.
Que lo recicle por *Amor*,
que lo recicle por *Luz*,
que lo recicle por *Energía*,
y me vuelva a mí en *Luz*, en *Amor* y en *Energía*.

Ya no subo más colinas, ni canteras, no hay pedruscos que sortear, ni pies sangrientos, ni sudor ácido mezclado con polvo, ni rayos cegadores.

No es mi responsabilidad hacer girar el mundo, el mundo gira por sí solo, no necesita de la ayuda de nadie.

*¿Y mi destino? ¿Cuál es?
¿No es llegar a la cima? ¿Ni al horizonte? ¿Ni hacer girar el mundo?*

Mi destino está en *mí*, en cuando sereno mi mar interior y el oleaje tormentoso de las ideas se calma, escucho mi *consciencia* serena, calmada, sabia de vida y puedo navegar plácidamente en mi interior, rumbo a mi destino, y empiezo a percibir, a sentir una nueva realidad, empiezo a sentir la felicidad y ha hi pongo mi rumbo, mi destino.
Mi finalidad es la felicidad, que percibo de mi *Ser* interior. De mi *Ser* de *Luz*, *Amor* y *Energía*

buenas noches

*“Por caminos ando al atardecer, cuando doy paso al reposo,
por caminos ando al amanecer, cuando me reincorporo”.*

En la noche he soñado, dormido he vivido otras vidas, otros lugares, otras gentes, que ahora en vigilia no logro recordar.

Tan solo el sentimiento del recuerdo, de vivencias pasadas en plenitud, de *seres* amados y reconocidos de grandes amistades.

Seres que brillan en la oscuridad, *seres* que desde los sueños alumbran mis caminos, *seres de luz* que como luceros marcan el alba, *seres de luz* que destellan en los atardeceres.

Manos cálidas, que, con su *luz*, secan de mis mejillas las lágrimas brotadas por el amor perdido y no remplazado, regresa de nuevo al manantial salado de dónde has brotado, no has perdido, ni tienes que reemplazar.

El destino se ha manifestado en sueños, y nuevos designios son formulados en tu insigne existencia.

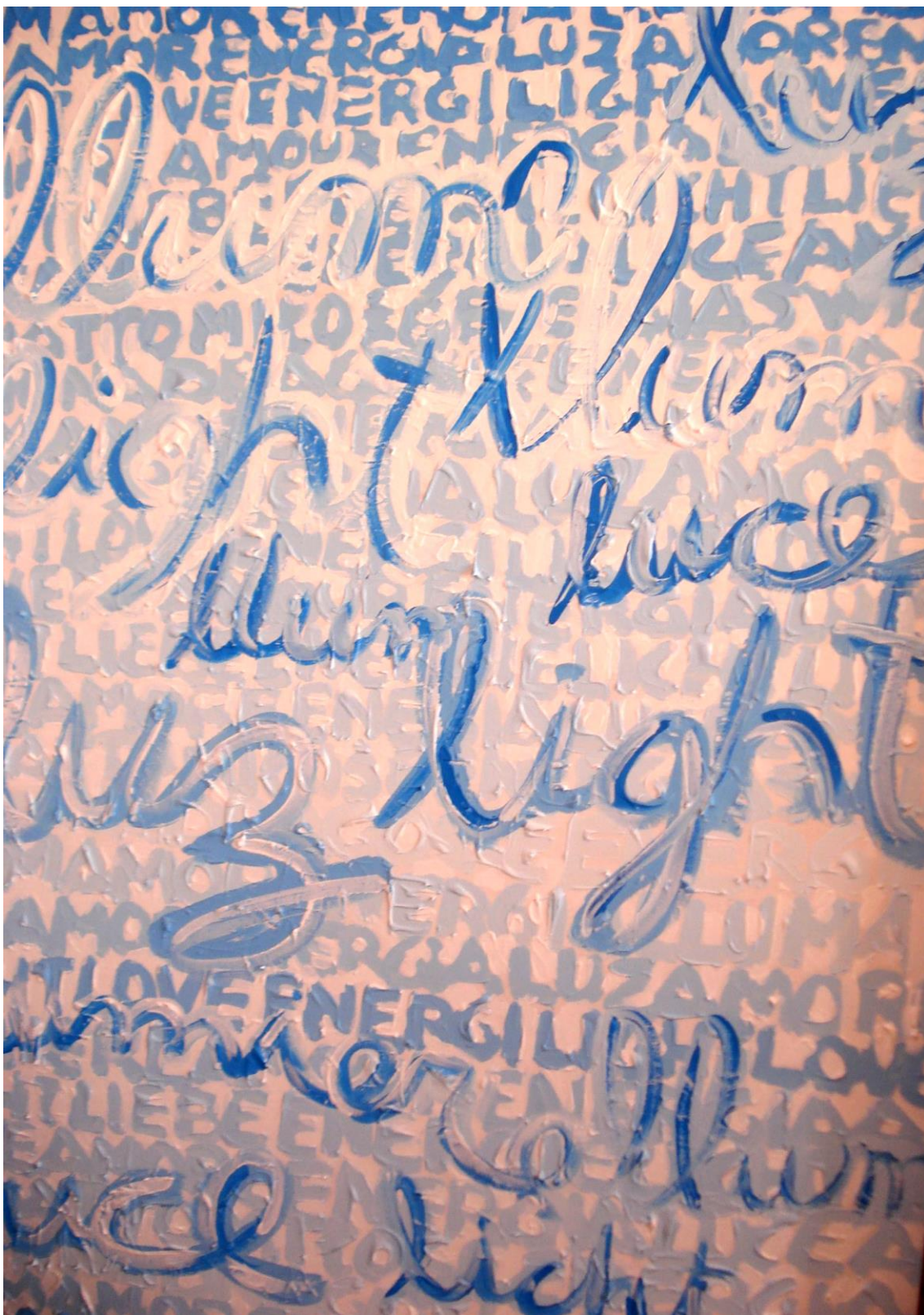
Caminos recorridos con *seres de luz*, que danzan en armonía y me acompañan en sueños, vividos con tanta plenitud, que la intensidad del momento, hacen que la vigilia sea el sueño.

Cuando seco de mis mejillas, las lágrimas brotadas por el anhelo y el amor perdido y no remplazado, sé que hay designios superiores en mi devenir, que, en *mí*, no hay la perdida, que, en *mí*, no hay un hueco, que el vacío no puede existir cuando hay plenitud.

Sueño con *seres de luz* que me alumbran el camino, y en vigilia me siento lleno de plenitud, por los momentos felices vividos, por los anhelos cumplidos.

No hay nada perdido, porque nunca he tenido, solo soy propietario de mi existencia, porque mi vida es de mi *Ser*, de mi *Ser de Luz, Amor y Energía*.

Ese *ser*, que en cada sueño se reúne dichoso con los *seres de luz*, que me rodean y hacen que me acuerde de mi existencia, de que nada poseo, de que nada me pertenece, que solo poseo la *luz de mi Ser*, que me alumbraba en la oscuridad más profunda y asolada por un gran sentimiento, *la humildad*.



LLUM, LUZ, LIGHT, LUCE,
Acrílico sobre madera 120x80

j.yàs

tiempo

“Sentado espero, con las alas abatidas, plegadas en la espalda. Espero con este dolor que me atraviesa el pecho, hincado de lado a lado, entrando por la espalda y cruzándome el corazón, de lado a lado, goteando lágrimas de dolor, saladas como un mar embravecido, después de la tormenta “.

Así espero, plegado, agotado, reposando después de la tormenta, después de capear olas llenas de rencor e incompreensión.

Olas de.:

- *Mío, mío, mío...*

Olas de.:

- *Yo, yo, yo...*

Olas de.:

- *Vete, vete, vete...*

Olas de.:

- *Déjame, déjame, déjame...*

Olas de.:

- *No entiendes, no entiendes, no entiendes....*

Olas y más olas, hasta derribarme, como el pájaro herido por el cableado eléctrico, cazado al levantar vuelo, abatido en la ruta, con la mirada puesta en el destino, con mirada perdida en el horizonte.

Abatido espero con las alas heridas y plegadas, con un agujijón cruzándome el corazón, espero.

Espero oler de nuevo la fragancia, el aroma, el perfume, el sabor que llena el paladar, que pinta de colores el aire, que despierta los sonidos y recoge una a una las lágrimas vertidas.

Espero reconocer el olor, el perfume que embriaga de nuevo, que vive y rejuvenece.

Aleteo con dolor, estirando, extendiendo extremidad a extremidad, mano a mano, dedo a dedo, ala a ala, extendiéndome y esperando.

Esperando que cruce de nuevo el vuelo fugaz y rápido de la casualidad, de la oportunidad, del amanecer, del destello de luz, de la mirada captada, del descuido pillado, de la brecha que abre la realidad a la eternidad, del suspiro a la inmortalidad.

Así espero con alas dañadas y plegadas, doloridas después del caporal de olas.

Espero reconocer la fragancia, el aroma, el perfume, el sabor a musgo húmedo de otoño, a escarcha helada de invierno, a rocío fresco de primavera, a calor seco de sol de verano, así, será la fragancia de mi amor, así lo reconoceré cuando perciba la fragancia, el perfume, el sabor a tierra seca, a hierba húmeda bajo los pies, a agua salda, a aire fresco de miles de amaneceres.

Así reconoceré a mi amor, con la mirada puesta en la lejanía, sintiendo el horizonte, gozando del viento, desplegando de nuevo mis alas, amando, volando de nuevo.

Así reconozco mis amores, cruzando el aire, tomando vuelo, volando, planeando, gozando de plena libertad de pleno amor de plenitud.

Volando de nuevo, amando de nuevo.

Con los pies bañados de *azul mar*, con los ojos inundados de *luz de sol*, con las manos llenas de *sabores de roces*, los oídos repletos de *aromas*, y el paladar refrescado de *dulce amor de amanecer*.

Reconozco que así, he sembrado *mi deseo* en el destino, que retomo el vuelo, sin rejuvenecer, sin amor, deseoso de lo sembrado, guardando la espera en el tiempo que solo transcurre en el desamor, en el odio, en la riña, en el dolor.

Levanto el vuelo, sorteando cableados eléctricos, batiendo alas en ruta, con la mirada puesta en el horizonte. Sin otear el lugar de donde he levantado vuelo.

Ahí se ha quedado el dolor, ahí se ha quedado la riña, ahí se ha quedado el engaño, ahí se ha quedado el odio, ahí se ha quedado el desamor, ahí se ha quedado el tiempo, del cual no entiendo, del cual no sé. Solo se de él cuando sufro en el dolor del desamor.

En *mí* no está el tiempo, en *mi* está el amor, el sabor a musgo húmedo de otoño, a escarcha helada de invierno, a rocío fresco de primavera, a calor seco de sol de verano.

Aleteo y bato alas.

Siento la fuerza del pulso, en las venas de mi corazón.

Siento secar en cada aleteo, las gotas saladas del mar de dolor que inunda mi corazón.

Siento el sacar del agujón, que cruza mi corazón, y contemplo en pleno vuelo, como si de una saeta se tratase, como se desprende de mi pecho y *cae, cae, cae* al infinito.

Cruzando *espació*, cruzando *el cielo que fui*, surcando *el mar que sentí*, hincándose en *la tierra donde lloré*.

Ahí ha caído, ahí se ha hincado, ahí me he sacado el dolor, de un tiempo que jamás tendría que haber estado en *mí*.

Ahí he dejado el dolor, la enfermedad, la agonía, *yo no soy eso, yo no soy dolor, yo no soy odio, yo no soy tiempo*.

Y en pleno vuelo recobro mi estado natural, lo que siempre he sido, lo que soy, la salud, gozo de la vida, la plenitud del amor, y siento de nuevo la *luz en mí*, el *amor en mí*, la *energía de plena vida en mí*. *Yo soy luz, yo soy amor, yo soy energía*.

Ahora sí, vuelo y planeo, amo y gozo, lleno de vida, repleto de amor.

Sin tiempo, sin prisa, sin límite, de horizonte a horizonte.

Del amanecer del Sol al claro de Luna, de los destellos del atardecer a los reflejos en el lago, del valle a la cima, sin límite, en abundancia, en plenitud, en gozo, en dicha, en vida.

He sembrado *mi deseo*, he marcado *mi destino* y he construido *mi realidad*, *mi presente* y he quitado *mi pasado*.

Mi presente es tan fuerte, tan poderoso, que en él no hay distancias, ni existe el tiempo, ni el futuro.

Construyo a cada instante *mi presente*, siembro las semillas de *mi presente* con la rapidez e inmediatez, que el árbol produce frutos, que giramos alrededor del Sol, que configuramos mares de estrellas y en el que amanecemos en lágrimas de amor, entre los sollozos y las risas del recién nacido.

Así siembro *el presente* y me da el fruto del *deseo sembrado*, recogiendo frutos a cada instante, sembrados en deseos, en noches, en instantes, de vuelo fugaz y rápido, de casualidad, de oportunidad, de amanecer, de destello de luz, de mirada captada, de descuido pillado, de brecha que abre la realidad a la eternidad, de suspiro a la inmortalidad.

Así es *mi presente*. Así es *mi vida*. Así es *mi amor*.



CEL, CIELO, SKY, CIEL, HIMMEL, CÉU, HEMEL
SOL, SUN, SOLEIL, SONNE, SOLE, ZON
MAR, SEA, MER, MEER, MARE, OVERZEES
Acrílico sobre madera 120x80

j.ysàs

mi abrazo

A mis padres *Pepe* y *Olga*, que desde el cielo guían mis pasos.

A *Agnès*, por alumbrar a nuestros dos hijos frutos del amor.

A mi hija *Gisela* por hacerme realidad el cielo en la tierra.

A mi hijo *Eloi* por enseñarme la energía y la fuerza del amor.

A *Júlia*, por alumbrar mi nieto que perpetua el cielo en la tierra.

A *Foc*, mi nieto, acunado por la energía, engendrado de amor y nacido en la luz.

A mis hermanos *Manel* y *Josep*, porque siempre están en mi como yo siempre he estado en ellos.

Y a todos a los que por un breve e insignificante instante de tiempo hemos compartido la brevedad de nuestra existencia, sabiendo que en mi experiencia de mi *Ser* esa brevedad será eterna.

Gracias a todos ellos he podido tener todas y cada una de las experiencias que relato en este volumen.

Gracias por compartir vuestra existencia con la mía.

Gracias por hacer posible esta, mi existencia.

..... quiero sentir como me abrazas.

jordi ysàs



Jordi Ysàs i Judà, nacido en Rubí, Barcelona.

Estudia Psicología y Pedagogía en la Universidad Autónoma de Barcelona, es Educador de Reinsección Social, con menores procedentes de familias desestructuradas.

Gana conjuntamente con el equipo IRES el “Premi Nacional de Pedagogia Rosa Sensat” y publican el ensayo pedagógico “Proyecto reeducativo para el menor inadaptado”.

Se Licencia en Imagen por la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona. Es

Realizador de documentales y programas culturales y musicales en TV3, Televisió de Catalunya S.A.

Participa con sus lienzos, oleos, acrílicos y esculturas en exposiciones colectivas y Bienales Artísticas.

Se forma en Terapias de Biodescodificación en el Instituto de BioNeuroEmoción de Barcelona, es Diplomado y Master en Terapia de Intervención Estratégica por el Institut Gestal de Barcelona. Abre Consulta de Terapia Breve Estratégica EMDR en Sabadell, Rubí, Cubelles y Barcelona. Es divulgador y conferenciante en talleres y cursos de Terapias Breve Estratégica.

Es practicante de yoga y meditación y le gusta definirse más que por sus éxitos académicos, profesionales o artísticos, como un hombre alegre, honesto y sano de cuerpo y mente.

Mis blogs.:

POESIA Y ESPIRITUALIDAD

<https://jordiyas.wordpress.com/>

CREA TU VIDA

<https://luzamorenergia.wordpress.com/>

TERAPIA ESTRATEGICA EMDR

<https://terapiaestrategicabcn.wordpress.com/>

Luz Amor Energía
EXPERIENCIAS DE MI SER
© JORGE YSAS JUDA
SANT CUGAT DEL VALLES
BARCELONA 2009

Registre de la Propietat Intel·lectual
Oficina de Barcelona
Sol·licitud B-1747-09
31/03/2009
12:45
BARCELONA