

“Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarse a que te devore desde el interior.”

— Frida Kahlo

“HABLANDO EN GENERAL, cualquier tipo de incomodidad nos suele parecer una mala noticia. Pero para los practicantes del camino o guerreros espirituales —la gente que tiene cierto hambre de conocer la verdad— los sentimientos como la decepción, la vergüenza, la irritación, el resentimiento, la ira, los celos y el miedo, en lugar de ser una mala noticia son en realidad momentos de gran claridad que nos enseñan dónde estamos pillados. Nos enseñan a erguirnos y seguir adelante cuando preferiríamos colapsar y retirarnos. Son como mensajeros que nos muestran, con una claridad terrorífica, el lugar exacto donde estamos atascados. Este mismo momento es el profesor perfecto y, por fortuna, está con nosotros allí donde estemos”

“No tenemos que ir en busca de nada, no tenemos que tratar de crear situaciones para llegar al límite; ya ocurren por sí mismas con la regularidad propia de un mecanismo de relojería”

"Cada día se nos dan muchas oportunidades de abrirnos o de cerrarnos. La oportunidad más preciosa se presenta cuando llegamos a ese lugar donde pensamos que no podemos con lo que está pasando, que es demasiado, que las cosas han ido demasiado lejos. Nos sentimos mal con nosotros mismos pero no tenemos forma de manipular la situación para preservar nuestra autoimagen; por mucho que lo intentemos, simplemente no funciona.

Básicamente, lo que ha ocurrido es que la vida nos tiene clavados"

"La mayoría de nosotros no solemos considerar que estas situaciones tienen algo que enseñarnos; las odiamos automáticamente y huimos de ellas como locos, empleando todo tipo de vías de escape: todas las adicciones surgen de ese momento en el que llegamos al límite y no podemos soportarlo. Sentimos que tenemos que suavizarlo, acolcharlo de alguna manera, y nos hacemos adictos a cualquier cosa que parezca aliviar nuestro dolor"

"Soñamos con muchas formas de distraernos de este momento, de suavizar la dureza de su filo, de amortiguarlo para no sentir el pleno impacto del dolor que sentimos cuando no podemos manipular la situación para mantener nuestra mejor apariencia."

"Lo bueno de la meditación es que, aunque nos cerremos, ya no podemos cerrarnos de manera ignorante, porque vemos claramente que lo estamos haciendo y este mismo hecho empieza a iluminar la oscuridad de la ignorancia"

ana costa



caminhar por dentro

"Podemos toparnos con un perro de lanas o con un furioso perro guardián, pero lo interesante es: ¿qué ocurre a continuación?"

"El camino espiritual implica ir más allá de la esperanza y del miedo, entrar en territorio desconocido, avanzar continuamente. El aspecto más importante del camino espiritual puede ser simplemente seguir moviéndose"

"¿Qué hacemos con la mente cuando nos encontramos con nuestro rival? En lugar de quejarnos o rechazar la experiencia, podemos dejar que la energía de la emoción, la calidad de lo que estamos sintiendo, nos atraviese el corazón. Esto es más fácil de decir que de hacer, pero es una manera noble de vivir. Se trata, en definitiva, del camino de la compasión, el camino de cultivar la valentía y la bondad de corazón."

"El lugar más seguro y protegido para empezar a trabajar en este sentido es durante la meditación formal. Sentados en meditación empezamos a vislumbrar las claves de no ceder ni reprimir, así como la sensación que nos produce dejar que la energía esté simplemente ahí. Por eso es tan bueno meditar cada día y seguir haciéndonos amigos de nuestros miedos y esperanzas una y otra vez. Así sembramos la semilla que nos permite estar despiertos en medio del caos de lo cotidiano. El despertar es algo gradual y acumulativo. No nos sentamos en meditación para convertirnos en buenos meditadores, sino para estar más despiertos en nuestra vida cotidiana."

ana costa



caminhar por dentro

"Al practicar la meditación no estamos intentando estar a la altura de ningún ideal; muy al contrario, nos quedamos con nuestra experiencia tal como es. Si experimentamos que a veces tenemos cierta amplitud de perspectiva y otras veces no, bueno, pues ésa es nuestra experiencia. Si nos ocurre que a veces podemos acercarnos a lo que nos da miedo y otras no, ésa es nuestra experiencia."

"Seguimos una instrucción muy profunda: «Este mismo momento es el profesor perfecto porque siempre está con nosotros.» La enseñanza es ver, simplemente, lo que está pasando. Podemos quedarnos con lo que está pasando y no disociarnos. El despertar se encuentra en el placer y en el dolor, en la confusión y en la sabiduría, está disponible en cada momento de nuestra extraña, insondable y ordinaria vida cotidiana."

