

Revolviendo los archivos viejos he encontrado cosas muy bellas de mis estudiantes-Maestros del Dharma. Ahí va un documento digno de leerse diariamente. La Maestra

Viernes, 12 de diciembre de 2003

Querida Maestra Hortensia:

Esta reflexión de Navidad es para todos los lectores de Acharia.

Cariños, **Soledad Cumbreras**

Cuando nos veamos otra vez la víspera de Navidad para la celebración del sagrado nacimiento de Jesús, hagámoslo en paz y con una buena vibra y una mente feliz. Pienso que eso sería maravilloso. Sería tan triste el pasar la celebración con una mala disposición y enojado. En lugar de eso, asistan con una hermosa motivación y mucho amor. No tengan discriminación alguna, sino vean todo como una flor de oro, incluso a su peor enemigo. Entonces la Navidad, que produce tan a menudo una mente agitada, llegará a ser hermosa.

Cuando cambian su actitud mental, la visión externa también cambia. Este es un verdadero giro mental. No hay duda sobre esto. No soy alguien especial, pero he tenido experiencia en hacer esto y funciona. Ustedes son personas inteligentes, por lo tanto pueden entender como la mente tiene la habilidad de cambiarse a sí misma y a su ambiente. No hay razón por la que este cambio no sea para mejorar.

Algunos de ustedes pueden pensar, "Oh, yo no quiero tener nada que ver con Jesús, nada que ver con la Biblia." Esta es una actitud de aversión hacia el Cristianismo. ¡Si realmente entendieran, reconocerían que lo que Jesús enseñó fue "amor!" Tan simple y tan profundo como eso. Si tuvieran amor verdadero dentro de ustedes, estoy seguro que ustedes se sentirían mucho más pacíficos de cómo ahora se encuentran.

¿Cómo ustedes piensan de manera cotidiana en el amor? Sean honestos. ¿Siempre está lleno de discriminaciones, no es así? Sólo observen al alrededor de este cuarto y vean si consideran a alguna persona aquí es un objeto de su amor. ¿Por qué discriminan tan agudamente entre el amigo y el enemigo? ¿Por qué ven una diferencia

tan grande entre ustedes y los otros? En la enseñanza budista, esta actitud de falsa discriminación se le llama dualismo. Jesús dijo que tal actitud es lo contrario al amor verdadero. Por lo tanto, ¿hay alguno de nosotros que tenga el amor puro de que Jesús hablaba? Si no lo tenemos, no debemos criticar sus enseñanzas o sentir que son irrelevantes para nosotros. Nosotros somos los que hemos entendido mal, quizás conociendo las palabras de sus enseñanzas, pero nunca actuando sobre ellas.

Hay muchas oraciones hermosas en la Biblia, pero no recuerdo leer que Jesús haya dicho que sin hacer algo, cualquier cosa—sin prepararse de alguna manera— ¡el Espíritu Santo descendería sobre ustedes, whoosh! Si ustedes no actúan de la manera que él sugirió que ustedes deben actuar, no hay ningún Espíritu Santo existente para ustedes.

Lo que he leído en la Biblia **tiene la misma connotación que las enseñanzas budistas referentes al equilibrio, la compasión y cambiar nuestro apego al ego en el amor para otros.** Es obvio que no puede ser inmediatamente el entrenar su mente para desarrollar estas actitudes, pero ciertamente es posible hacerlo. Lo que no nos permite hacerlo es nuestro egoísmo y nuestra mente cerrada.

Con un entendimiento verdadero, la mente deja de ser egoísta preocupándose sólo por su propia salvación. Con amor verdadero, uno no se comporta de manera dualista; sintiéndose muy apegado a ciertas personas, distante de otras y totalmente indiferente del resto. Es muy simple. En la personalidad ordinaria, la mente se divide siempre contra sí misma, siempre luchando y disturbando su propia paz.

Las enseñanzas en amor son muy prácticas. No pongan a la religión en alguna parte allá arriba en el cielo y a ustedes aquí abajo pegados en la tierra. Si las acciones del cuerpo, palabra y mente vienen de la bondad amorosa, ustedes se convierten automáticamente en una persona verdaderamente religiosa. Ser religioso no significa asistir a ciertas enseñanzas. Si ustedes escuchan las enseñanzas y las malinterpretan, de hecho son lo contrario de lo que es ser religioso. Y es solamente porque ustedes no entienden cierta enseñanza que ustedes abusan de la religión.

La carencia de la comprensión profunda conduce a ser partidarios. El ego siente, "Yo soy budista, por lo tanto todo el Cristianismo debe de

estar mal." Esto es muy dañino si nos referimos a la verdadera sensación religiosa. Una religión no se destruye con bombas, sino con odio. Y lo más importante, se destruye su propia paz mental. No importa si ustedes expresan su odio con palabras o no. Los meros pensamientos de odio destruyen automáticamente su paz.

De manera similar, el amor verdadero **no depende de la expresión física**. Ustedes deberían darse cuenta de esto. El verdadero amor es una sensación profunda dentro de ustedes. No es cuestión tener una sonrisa en la cara y de parecer feliz. Sino que, surge de una comprensión de corazón del sufrimiento de cada ser y se irradia hacia a ellos indistintamente. No favorece a algunos cuantos elegidos y excluye a los demás.

Además, si alguien los golpea y ustedes reaccionan con cólera o gran alarma, llorando, "¿Qué me ha sucedido?" Esto tampoco tiene nada que ver con una mente que sabe el significado del verdadero amor. **Es solamente una preocupación ignorante del ego por su propio bienestar**. Es mucho más sabio darse cuenta que "El ser golpeado realmente no me daña. **Y que mi propio engaño del odio es realmente el enemigo que me daña mucho más.**" El reflexionar de esta forma, permite que el verdadero amor crezca

¡Feliz Navidad!

**Yo diría: ¡Feliz Cada Día!
La Maestra
domingo, 01 de abril de 2012**