

¿MEDITAR, NO SIRVE?

Hola! Aquí con la nueva entrega sobre estos pensamientos:

FILOSOFIA ORIENTAL Y LA ESPIRITUALIDAD.

Hoy si me permitís voy a leer mis notas, porque estaba leyendo a Krishnamurti, me encanta leer a los maestros de tiempos pasados, sobre todo gente que fue muy impactante y que tiene mucho que compartir. Entonces ahora si me permitís voy a leer mis notas, esto no es contenido mío, es mi interpretación, no os voy a citar literalmente lo que dijo él, sino mi interpretación de lo que dijo, y como veo que se aplica a la medicina oriental, a las artes orientales, a la medicina tradicional china por ejemplo, y al pensamiento taoísta que es lo que sí que yo dominó y enseñó y práctico.

Entonces empezaremos diciendo lo que decía, que me encanta, que yo no soy tú gurú, yo no soy tu maestro, y que tú te tienes que convertirte en tu propio maestro y en tu propio discípulo, que todo conocimiento evidentemente viene de dentro, no te puede venir de fuera, te lo tienes que cuestionar todo, tú tienes que preguntar todo, no tienes que tomar nada por mucho que te lo diga una figura de autoridad... por mucho que baje dios del cielo no te lo creas. No te creas nada de lo que te dicen: cuestionatelo, plantéatelo, experimentalo, y si resulta verdadero en tu carne, en tu piel, en tu vida entonces acéptalo, pero no aceptes nada, ni siquiera lo que yo te digo, INVESTIGA. De hecho yo se lo digo constantemente a mis clientes, la gente que viene a verme a la consulta para curarse les digo: mira no te creas nada de lo que te digo, simplemente dame una oportunidad y si resulta que te curas pues adelante... si no no te creas nada... Esto para empezar...

Después me ha encantado lo que ha dicho, me ha dicho, (bueno me ha dicho es como si acabo de tener una conversación con Krishnamurti). Decía: “olvídate de sentarte a meditar en una cueva, o de la introspección, que la vida es relación, por lo tanto nunca vas a poder entenderte por ti solo”. Eso de yo solito me voy a la montaña y medito y estoy conmigo mismo y mis pensamientos... OLVIDATE, la vida no es eso, la realidad no es eso, la realidad es que estamos todos interconectados y la vida sólo la puedes entender a través de la relación con los demás; así que relacionate con los demás y olvídate de estar solito. Me ha encantado...

Segundo punto: cuidado con el conocimiento, porque el conocimiento está en el reino del ego, el intelecto está en el reino del pasado.

Cita de Krisnamurti: “el hombre seguro es el hombre muerto”. Mucho cuidado con lo que estás seguro, mucho cuidado con tus convicciones, porque en el momento en que tú ya estás convencido de algo, ahí empiezas a morir y terminas de crecer.

Ahora te voy a citar a Rumi, una cita que dice: “vende tu conocimiento, vende tu inteligencia y compra sorpresa” ... Compra curiosidad... vende tu conocimiento, vende tu sabiduría y compra Curiosidad. ¿Que quiere decir esto?, quiere decir que si estás muy seguro de ti mismo, si te posicionas; te llevará al altar y a la par, si te posicionas dejas de crecer. Si empiezas a pensar en esto es lo correcto esto es lo incorrecto, esto es bueno, esto es malo, si empiezas a pensar en dualidad es porque tú te has enquistado en un posicionamiento, porque crees que ya lo sabes todo y ya tienes una opinión formada... ahí empiezas a morir y dejas de crecer.

La lección es: salte de la dualidad, salte del bien y el mal; a nosotros contra ellos, lo que está correcto lo que está mal, a la única religión, todos los demás equivocados todos esos son dualidades. Salte de la dualidad salte del 2 y vuelve al 1. El 1 que significa, el 1 es el Tao, el uno es de donde sale la dualidad. Antes de la dualidad cuando el hombre y la mujer eran 1.

El Tao es hermafrodita por así decirlo, el Tao contiene las dos dualidades en un solo concepto, y el Tao es como funciona de verdad el universo, el universo no piensa en una dicotomía, no piensa en dualidades, no piensa en diodos, no piensa en esto y aquello y en una sola verdad...

Esto es Tao, el Tao es cómo funciona el universo, cómo funciona el macrocosmos. También funciona el microcosmos entonces olvídate del 2 y vuelve al 1. En el pensamiento taoísta, en la filosofía oriental sobre todo en la filosofía china, en el Kung-Fu, en la medicina china, etc... hay una frase recurrente que es volver al 1, volver al 1 significa eso, olvidarte de la dualidad olvidarte de esto contra aquello lo bueno contra lo malo y vuelve al uno, en el uno no hay opiniones, en el uno no hay gurús, en el uno no hay expertos, en el uno no hay sabiduría, hay solo experiencia directa, conocimiento directo y esto es lo que nos hace avanzar...

Bien, continuamos. Este es el siguiente pensamiento:

“Del pensamiento del pasado al futuro”.

Esto me lleva a que ayer estaba haciendo una sesión de terapia con el cliente; que tenía enfermedad muy grave tipo cáncer pero autoinmune de estas enfermedades raras autoinmunes pero muy difícil, y estaba luchando contra la enfermedad, se había posicionado en yo soy buena la

enfermedad es mala. Y cuando le dije cómo se iba a curar se quedó a cuadros, le dije: Tienes que invitar a la enfermedad a tu vida, tienes que convivir con ella, os tenéis que hacer mejores amigas, tienes que empezar a amarla, tienes que empezar a entenderla y tienes que empezar a convivir con ella. Esto me ha recordado mucho lo que decía Rumí: “que tú no puedes estar solo y estar contra el mundo y estar en la dualidad”, sino que tienes relacionarte y eso no sólo significa relacionarte con las otras personas si no que significa relacionarte con tu enfermedad, significa relacionarte con tus circunstancias, significa relacionarte con lo que está sucediendo, y esto es un hecho y es algo que conocemos en medicina china, que en el momento que dejas de luchar contra la enfermedad dejas de posicionarte y le das la bienvenida, y las saboreas y la experimentas, la invitas a convivir en tu vida, ven a vivir a mi casa duerme en mi cama, vamos a ser mejores amigas, vamos a tomarnos un café, vamos a hacer amigos, vamos a entendernos...

Desde ese momento y en ese momento cuando la persona lo hace de verdad... aquí está la vinculación, ahí es donde empiezan los milagros.

Y ya el último mensaje que quiero compartir contigo es:

“el intelecto”.

El conocimiento está en el pasado, no está en el presente. En el presente sólo ocurren las cosas y las cosas no las podemos vivir y entender desde el intelecto, sino desde la percepción directa, desde el conocimiento directo, no desde el conocimiento intelectual. Entonces si quieres entenderte a ti mismo olvídate del conocimiento y de aprender y, empieza a entender. Krishnamurti dice: “hay una gran diferencia entre entender y aprender”. Entender, memorizar, saber, eso lo hacen intelecto y el intelecto siempre vive en el pasado porque; porqué es recordar lo que he aprendido. Recordar las lecciones del pasado no está en el presente. El presente no es algo estático, el pasado y el conocimiento es estático; si has aprendido un idioma o idiomas es algo estático, si has aprendido matemáticas es estático, todo lo aprendido es estático y vive en el pasado, el presente es dinámico, el presente está constantemente evolucionando y, eso no se puede aprender, eso solo se puede experimentar y entender, que es diferente de aprender, entonces para entenderte a ti mismo para entender tu enfermedad para entender tu presente tienes que vivirlo tienes que sentirlo tienes que tocarlo y eso sólo sucede a través de la emoción. Porque la emoción es lo que nos lleva a la acción, si tú estás aquí entendiendo que la economía es muy mala intelectualmente, si los políticos son corruptos intelectualmente, si el sistema actual está roto,

hay que crear un nuevo sistema... como no hay emoción no actúas no haces nada, pero qué pasa cuando a ti viene un banco y te quita la casa, es tu casa y te echan de tu casa... entonces emocionalmente... sales a la calle, coges la escopeta y te plantas delante del banco con una pancarta, te manifiestas, te agrupas, haces lo que haga falta de verdad, porque ahí sí que te has involucrado realmente. Entonces la única forma de actuar es con la emoción, no con el intelecto. Te dejo con ese pensamiento.

Me ha encantado estar contigo. Te hablo Joaquín Almería, nos vemos en el próximo capítulo si te ha gustado por favor dale a compartir, visita mi web: www.joaquinalmeria.com y sígueme en Instagram, estoy haciendo últimamente una campaña de instagram que quiero compartir contigo, quiero que me sigas y te voy a dar unos regalitos, te voy a hacer unos chantajes éticos para que me sigas en Instagram, así que entra a través de mi web: www.joaquinalmeria.com y ahí tienes todas mis redes Sociales. Pero quiero que te apuntes a instagram y me sigas. Dale a compartir, sígueme en Instagram, visita a mi web y nos vemos muy prontito en el próximo vídeo o quizás en persona en alguno de los eventos que puedas venir, o en alguno de los cursos de los vídeos cursos que tengo, o en mis libros, como sea vamos a estar en contacto.

Te quiero muchísimo y quiero aportar más cosas a tu vida, el mundo es bastante oscuro; necesitamos un poquito más de luz y si yo puedo aportar algo de luz pues dormiré tranquilo y estaré contento...

Nos vemos en la próxima. Chao, chao...