

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL
APLICADA A LA SALUD

UN VIAJE HACIA "MÍ MISMO"

GUÍA DE AUTOBSERVACIÓN

.....

*Inteligencia Emocional
Aplicada*



INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA SALUD

UN VIAJE HACIA "MÍ MISMO"

GUÍA DE AUTOBSEVACIÓN*

*Este documento ha sido diseñado por María Stella López R., M.D., para guiar las acciones que surgen de las asesorías en salud y talleres del Proyecto DELPHI



"Te advierto, quienquiera que fueres, tú que deseas sondear los arcanos de la naturaleza, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias?"

En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses".

Inscripción en el Templo de Delphos, Grecia

-Apolo: ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ- "Conócete a ti mismo"

-El visitante: "¿Quién o qué soy yo mismo?"

Apolo: ΗΕΛΙΟΣ ΕΙ- «el Sol [que Yo soy] eres tú»

He querido que saborees las opiniones de los sabios hasta tanto que yo haya puesto en evidencia la tuya
SÓCRATES

IDENTIDAD

¿Quién soy?: ¿Quién no soy?

¿Ser? ¿Humano? ¡Ser Humano!

¿Tenemos una percepción única de la realidad?

¿Estamos separados del mundo que nos rodea?

¿Somos parte de la danza de los átomos, células, galaxias...?

¿Somos una proyección individual del campo unificado?

¿Percibimos los objetos como cosas o como sucesos?

¿Qué significa que un mismo objeto puede estar en dos lugares a la vez?

Nombre

¿Qué es lo que denominamos con él?

¿Somos algo más que este cuerpo físico?

¿Cómo estamos constituidos?

¿Es el cuerpo humano sólo lo que vemos y tocamos? ¿Es el cuerpo humano sólo una máquina compuesta de huesos, órganos, sangre, calcio, hierro, etc.?

¿Cuál es la cantidad aproximada de células que componen el cuerpo humano adulto?

¿Cómo pueden ordenarse esos billones de células en un cuerpo de estatura promedio?

¿Están ahí las mismas células desde el nacimiento?

¿Cuántas células se recambian por día en un cuerpo humano adulto?

Si cada día se recambian entre 300 y 800 millones de células, ¿cuántas se han recambiado en nuestro cuerpo desde que iniciamos esta sesión?

¿Cuál es nuestra estatura? ¿Nuestro peso?

Si las células de nuestro cuerpo están conformadas por átomos que en su movimiento continuo a veces se presentan como partículas y a veces se presentan como ondas, ¿Cómo es posible que conservemos nuestra forma, y nuestros amigos nos reconozcan como la misma persona?

¿Alrededor de qué modelo se organizan los átomos, de tal forma que no nos "deshacemos" en el aire?

¿La estatura será algo más que la distancia entre el sombrero y los zapatos?

Entonces, ¿Qué nos gusta o disgusta de nuestro cuerpo?

Género

¿Masculino? ¿Femenino? ¿Podemos identificar el aspecto masculino y el aspecto femenino de nuestra totalidad?

Edad

Si cada segundo se producen 2.5 millones de células sanguíneas rojas, si cada glóbulo rojo dura entre 90 y 120 días, si cada 10 días se reemplaza la mayoría de los leucocitos, si cada 4 días el epitelio intestinal es reemplazado, ¿existe un mismo tiempo celular?

¿Es el tiempo en nuestros relojes internos, átomos, células, el mismo que marca el reloj de pulso?

¿Cuántos años tenemos en realidad? ¿Quién cumple años en nosotros?

¿Identificamos las palabras que se usan cuando se percibe en forma tridimensional el tiempo como lineal, absoluto, secuencial, con pasado, presente y futuro?

¿Qué palabras se usarían si se asumiera la estructura cuatridimensional espaciotiempo, en la que el tiempo es cíclico, no lineal y el espacio puede tensarse y encogerse?

Nacionalidad

Si cada año más del 97% de nuestro cuerpo es sustituido por completo, incluso la estructura de ADN de los genes, y si nada se crea ni se destruye sino que se transforma, entonces, ¿los elementos resultantes del recambio celular, pueden en sus permanentes ciclos, pasar las fronteras de nuestro país? ¿Estarán nuestras actuales células constituidas por elementos provenientes de países lejanos?

AUTOVALORACIÓN-AUTOEFICACIA

¿Depende nuestra autoestima de las circunstancias que nos han sucedido, ya sea familiares, personales o sociales?

¿Se puede tener una autoestima adecuada independientemente de las circunstancias o situaciones familiares, personales o sociales?

¿Depende nuestra autoestima de los "éxitos" o "fracasos" que hayamos tenido?

¿Se puede tener una adecuada autoestima independientemente de los "éxitos" o "fracasos"?

¿Depende nuestra autoestima de la calidad de nuestros comportamientos?

¿Se puede tener una autoestima adecuada aún ante los comportamientos reactivos que puedan surgir en la experiencia humana?

¿Depende nuestra autoestima de la opinión de los demás?

¿Se puede tener una autoestima adecuada aún sin recibir elogios, o recibiendo rechazos?

¿Depende nuestra autoestima del concepto social y cultural de belleza física?

¿La imagen de belleza física es la misma en todas las culturas?

¿Podemos considerarnos como un modelo único e irreplicable de manifestación de la creación?

Entonces, ¿podemos decir que somos incomparables? ¿Cómo sería nuestra experiencia humana si aplicáramos esto?

¿Depende nuestra autoestima del dinero o las cosas que poseamos?

¿Se puede tener una autoestima adecuada independientemente del dinero o las cosas que posean?

¿Es posible poseer las cosas y el dinero sin ser poseídos por ellas?

¿El desempeño académico mide la capacidad intelectual de los estudiantes?

¿Podemos diferenciar entre capacidad intelectual y desempeño académico?

¿Una persona puede desarrollar nuevas capacidades intelectuales?

¿Pensamos que una persona ya nace con sus capacidades y no puede desarrollar nuevas capacidades?

¿Entendemos que las notas o calificaciones evalúan el proceso de aprendizaje y no a las personas?

¿Se trata de competir con los demás y ser mejor que los demás?

¿Se trata de ser competente, es decir, desarrollar los propios potenciales en un estilo único e incomparable?

En nuestra autovaloración de los procesos de aprendizaje ¿predomina el interés por la medición de los resultados? ¿Predomina el análisis de los factores del proceso de aprendizaje?

¿Entendemos que un proceso siempre está mejorándose?

Si el desempeño del proceso de aprendizaje es poco óptimo, ¿significa esto un fracaso, o una oportunidad?

AUTOCONCIENCIA

¿Somos seres malos que luchamos por volvernos buenos?, o, ¿somos un Ser Total?
¿Necesitamos convertirnos en algo distinto a lo que ya somos?

¿Nos comparamos con los demás, o, consideramos que somos un único patrón de manifestación de la vida?

¿Qué pasaría si consideráramos que nuestro aspecto "débil" es nuestra fortaleza?

¿Nos hemos identificado con las emociones que experimentamos?

¿Podemos sonreír ante las emociones que experimentamos como si fueran travesuras de un niño? ¿Podemos sentir la energía de la emoción? ¿Experimentamos todas las emociones con la inocencia del niño y la sabiduría del sabio?

¿Podemos observar las reacciones emocionales como un observador imparcial, un testigo?

¿Podemos identificar, comprender y analizar las emociones y los sentimientos como mecanismos de supervivencia, para salvar la vida o perpetuarla?

¿Observamos las sensaciones corporales asociadas a las emociones que surgen ante una situación dada?

¿Podemos identificar, comprender y analizar los pensamientos, comportamientos, lenguaje asociados a las emociones que se experimentan ante una situación?

¿Utilizamos los elementos esenciales para la transformación o mutación de las emociones, pensamientos, lenguaje y comportamientos reactivos?

¿Somos "nuestros triunfos", "nuestros fracasos"? ¿Nos sentimos amenazados, sentimos miedo a la pérdida, al fracaso, a ser heridos, a la enfermedad, a la muerte?

¿Experimentamos la necesidad de tener la razón defendiendo la posición mental con la que nos hemos identificado? ¿Qué estamos defendiendo: una identidad ilusoria, una imagen mental? ¿Nos apegamos a conceptos, etiquetas, juicios y definiciones inamovibles?

¿Usamos la mente, o ella nos usa?

¿Podemos observar en forma imparcial al pensador?

AUTOCUIDADO

¿Qué limitantes en la cultura del autocuidado están asociados a la descripción anatómica y fisiológica del cuerpo humano que comúnmente se enseña?

Si todo organismo humano tiene una Inteligencia Renovadora Intrínseca, que le permite mutar permanentemente las células, ¿será la vejez el olvido por parte de las células de esa capacidad renovadora?

¿Es la salud nuestro estado natural?

¿Cuál es nuestro horario más adecuado? ¿Estará en armonía con los ciclos y ritmos cósmicos?

¿Por qué cuidar el "cuerpo nodriza" de los 800 millones de "células viajeras" diarios?

¿Estamos consumiendo la comida más adecuada posible?

¿Estamos practicando el ejercicio adecuado?

¿Cuáles son nuestras aficiones? ¿Las practicamos?

¿Es nuestro entorno vital lo más saludable posible?

¿Nos procuramos los cuidados y asistencia de salud adecuados?

¿Qué están significando las señales internas de nuestro cuerpo?

¿Frecuentemente somos conscientes de nuestra respiración, de nuestras células?

¿Es este cuerpo una percepción limitada de algo más profundo?

¿Dirigimos la atención a nuestro cuerpo, lo sentimos, sentimos su vitalidad, podemos sentir el campo de energía sutil que impregna la totalidad del cuerpo y llena de vida vibrante cada órgano, cada célula?

¿Podemos sentir ese campo de energía sutil en todas las partes de nuestro cuerpo, como un campo de energía unificado?

¿Podemos sentir nuestro cuerpo interno mientras nos relacionamos con otras personas, con la naturaleza?

¿Sentimos nuestro cuerpo desde dentro como un campo energético unificado, casi como si estuviéramos escuchando o leyendo con todo nuestro cuerpo?

INTERACCIONES HUMANAS

Núcleo primario de apoyo o familia- vivir en comunidad- vivir en pareja

Si asumiéramos que cada ser humano tiene una percepción única de la realidad, ¿qué influencia tendría esto en las relaciones?

¿Es posible que nuestras mentes estén entrelazadas? ¿Dónde queda la percepción de estar separados?

Si cada año más del 97% de nuestro cuerpo es sustituido por completo, incluso la estructura de ADN de nuestros genes, si nada se crea ni se destruye sino que se transforma, entonces cuando abrazamos a alguien, ¿a quién abrazamos?, cuando decimos "te amo", ¿a quién amamos?

¿Quiénes son los "demás"? ¿Tú? ¿Yo? ¿Mi familia? ¿Padres? ¿Hermanos? ¿Hijos? ¿Pareja?

¿Tenemos clara la diferencia entre querer y amar?

¿Ante una misma persona, a veces sentimos atracción, a veces repulsión?

Cuando interactuamos con alguien hoy, ¿Qué parte de "nuestra sombra" vimos en su espejo?

¿Podemos identificar el dolor emocional y a "aquel que lo observa"?

¿Usamos la poderosa energía del verbo (pronunciado o no pronunciado), en forma proactiva?

¿Hemos juzgado? ¿Relatamos las circunstancias personales de alguien, o, le criticamos al relatarlas? ¿Podemos evitar el dolor eludiendo las relaciones?

¿Quién es para nosotros la persona que tenemos al frente?: ¿Un cuerpo? ¿Un ego que nos ataca? ¿Un incomparable ser de luz, con quien tenemos en común esta preciosa búsqueda de nuestro país de origen?

¿Podemos verlo como una proyección holográfica del UNO? ¿Logramos apreciar en él la luz que desde nuestra esencia disipa toda sombra de duda?

¿Nuestras relaciones energetizan y expanden los patrones mentales del ego, o son una práctica espiritual?

¿Es la finalidad de la relación hacernos felices o hacernos conscientes?

¿Cuántas personas se requieren para hacer de nuestra vida una práctica espiritual?

¿Somos el conocimiento o el juez?

¿Esperamos que la persona a quien llamamos "mi pareja" dé el sentido a nuestra vida?

¿Tenemos presente los aspectos neurobiológicos básicos de la experiencia humana en pareja, en nuestras decisiones para la vivencia de una sexualidad consciente?

¿Qué significado le damos a la frase: "Eros: el que no posee lo que ama"?

¿Amor: Esencia o verbo a conjugar?

APTITUD CREATIVA ÚNICA

El sentido de nuestra vida:

¿Cuál es el sentido de nuestra vida?

¿Para qué estamos en este planeta, en este tiempo, en este cuerpo?

¿Será tal vez para llegar a ser "importantes"? Y si no llegamos a serlo, ¿nuestra vida habrá carecido de sentido?

Y si llegamos a serlo, ¿Qué seguiría?

¿Será tal vez que estamos aquí para "sacar los chicos adelante", darles estudio, universidad? ¿Y cuando terminen? ¿Y si deciden no estudiar? ¿Y cuando se casen y se vayan de nuestra casa?

¿Será para conseguir un capital que nos permita estar "tranquilos (as)" el día de mañana? Y si nos llegara la ruina, ¿Habría tenido nuestra vida algún sentido?

Entonces, ¿Cuál es el sentido de nuestra existencia?

¿Cuál es nuestra misión en la existencia?

¿Tenemos presente los aspectos de la resonancia mórfica y de la masa crítica de especie para direccionar nuestras acciones?

¿Es el dinero obtenido por nuestra actividad laboral, un objetivo en sí mismo, o, es el resultado de laborar con unos objetivos?

¿Es nuestro salario el dinero obtenido por el trabajo, o, lo que llegamos a ser a través del trabajo?

¿Es la prosperidad una consciencia?, o, ¿es la posesión de cierta cantidad de dinero?

¿Cómo sería un mundo en el que la consciencia del hombre desterrara para siempre la idea de carencia?

¿Cómo sería nuestra vida si no experimentáramos miedo al futuro económico?

¿Qué clase de vida viviríamos si confiáramos plenamente en el abastecimiento de este

Universo de Prosperidad?, ¿cómo utilizaríamos el tiempo que nos quedara disponible?

¿Cuál es la actividad que podemos realizar con mucha facilidad, alegría, gozo, en la cual o en las cuales nos olvidamos del tiempo, del cansancio?

¿Hemos observado que tenemos un estilo único de realizar tal actividad o actividades?

CIRCUNSTANCIAS

¿Identificamos las palabras que se usan en la "percepción tridimensional" de las circunstancias o sucesos, en la cual éstas se ordenan por jerarquías absolutas, rígidas y secuenciales?

¿Cómo serían las palabras para describir las circunstancias o sucesos, si los asumiéramos como estructuras disipativas, adaptadas a la incertidumbre, al caos, al orden?

¿Quién, qué elige entre estas posibilidades para traer el acontecimiento en sí de la experiencia?

Cuando hacemos planes, ¿En quién pensamos primero?

¿Hacemos lo que debemos hacer, o, lo que queremos hacer?

¿Podemos ser felicidad o gozo interior, "*dándonos cuenta de que nos damos cuenta*" de los estados de nuestra mente relacionados con los sentimientos de alegría y los sentimientos de tristeza que nos acompañan en esta experiencia humana?

Acontecimientos:

¿Podemos libar cual abeja del néctar, de cada cosa, suceso o persona? ¿Podemos estar en amor y consciencia en cada circunstancia de nuestra vida?

¿Encontramos sentido a cada acontecer de nuestra existencia? ¿Estamos alerta a los hechos sincrónicos, identificando algún patrón en ellos?

Sueños -experiencias oníricas:

¿Qué título les pondríamos? ¿En qué se parecen a nuestra experiencia actual? ¿Podemos identificar en ellos una oportunidad para la ampliación de nuestra consciencia?

Metas:

¿Estamos siempre tratando de llegar a otro lugar distinto de donde estamos? ¿Son la mayoría de nuestras acciones un medio para obtener un fin?

¿Reducimos la satisfacción a breves placeres como el sexo, la comida, la bebida, las emociones intensas, la excitación?

¿Si adquirimos más cosas nos sentiremos más realizados, seremos lo suficientemente poderosos?

¿Podemos mantenernos totalmente presentes incluso en la acción más cotidiana?

¿Hay alegría, fluidez y ligereza en lo que estamos haciendo, o, sentimos que es una carga o un esfuerzo? ¿Disfrutamos la acción misma o el fruto de ella? ¿Nos apegamos a los resultados?

Si la experiencia humana fuera un camino:

¿Viajamos solos, sin guía? ¿Consideramos que estamos conectados con un universo mágico y amoroso?

¿Pensaríamos todo el tiempo en la ciudad a donde vamos a llegar, sin disfrutar el camino? ¿Necesitaríamos conocer toda la agenda de los próximos años? ¿Confiamos en que lo que necesitamos conocer nos es revelado en el momento oportuno?

¿Podemos sentirnos en armonía aún con proyectos inconclusos, o en situaciones de caos?

¿Podemos fluir con los cambios, con los giros inesperados?

¿Hemos caído en el pasado tratando de mantenerlo vivo?

¿Hemos caído en el futuro al esperar las personas, acontecimientos, o cosas que cambiarán nuestra vida?

¿Pasamos buena parte de nuestra vida esperando?

¿Estamos creando tiempo innecesario, o sólo el imprescindible para gestionar los aspectos prácticos de la vida?

¿Hacemos del ahora el centro fundamental de nuestra vida, haciendo sólo breves visitas al pasado y al futuro cuando tenemos que resolver aspectos prácticos de nuestra vida?

¿Decimos siempre "sí" al momento presente?

SABIDURÍA DE SIEMPRE

"Más sensaciones que imágenes. Fúndete con el campo energético, de modo que desaparezca la sensación de dualidad entre el observador y lo observado, entre tú y tu cuerpo. Poco a poco se va disolviendo la distinción entre lo interno y lo externo, de modo que ya no queda cuerpo interno. Entrando profundamente en el cuerpo, lo has trascendido. Eso te libera del mundo de la forma y de la identificación con ella. Cuando tu conciencia se dirige hacia fuera, surgen la mente y el mundo. Cuando se dirige hacia dentro, alcanza su propia Fuente, lo No Manifestado. Cuando vuelves al mundo manifestado, retomas la identidad en la forma a la que habías renunciado temporalmente. Tienes un nombre, un pasado, una situación de vida, un futuro, pero ya no eres la misma persona que antes, has vislumbrado una realidad dentro de ti que "no es de este mundo", aunque tampoco está separada de él, del mismo modo que no está separada de ti".

Ekhart Tolle

"¿Puede ocurrir que la esencia innombrable y mi presencia fueran una única y misma cosa?"

En las dimensiones profundas del Ser ya soy completo y total ahora; en la situación de vida puedo hacerme rico, adquirir conocimientos, tener éxito, liberarme de esto o aquello".

"En el momento de darte cuenta que no estás presente, estás presente. En cuanto observas tu mente, ya no estás atrapado en ella. Ha entrado el observador de la mente, de los pensamientos, de las emociones, de las reacciones a las diversas situaciones, a las diversas personas.

Contempla el pensamiento, siente la emoción, observa la reacción. No las conviertas en un problema personal, entonces sentirás la presencia que está detrás de todo ello: el observador silencioso. Cuando la reacción o la emoción se apoderan de ti, te "conviertes" en ella.

Eres el actor que la representa. Te justificas, acusas, atacas, te defiendes, pero no eres tú, es una pauta reactiva, es la mente en su

modalidad habitual de supervivencia. Cuando eres el observador, esta energía emocional se convierte en presencia".

Ekhart Tolle

"El cuerpo dolor es un campo energético que se ha alojado temporalmente en tu espacio interno, es energía de vida que se ha quedado atrapada, energía que ya no fluye. Si intentas luchar contra el cuerpo-dolor crearías más conflicto interno. Basta con observarlo".

"En el momento en que dejas de juzgar y aceptas lo que es, eres libre de la mente.

Has creado espacio para el amor, la alegría y la paz. Primero dejas de juzgarte a ti mismo, después dejas de juzgar a tu pareja y de intentar cambiarla. Eso te lleva más allá del ego. Ya no hay víctimas ni verdugos, ni acusadores ni acusados. La aceptación total también supone el final de la codependencia; ya no te dejas arrastrar por el patrón inconsciente de otra persona".

Ekhart Tolle

"El amor es un estado de Ser, nunca puedes perderlo, no puede dejarte.

No depende de otro cuerpo, de otra forma externa. En la quietud de tu presencia puedes sentir tu propia realidad informe e intemporal: es la vida no manifestada que anima tu forma física. Entonces puedes sentir la misma vida en lo profundo de los demás seres humanos y de las demás criaturas. Miras más allá del velo de la forma y la separación. Esto es alcanzar la unidad. Esto es amor".

"Cuando sabes que no estás en paz, ese conocimiento crea un espacio tranquilo que envuelve tu falta de paz en un abrazo amoroso y tierno, y después transmuta en paz la ausencia de paz"

Ekhart Tolle

"Eres consciente de adónde quieres ir, y valoras y das la máxima atención al paso que estás dando en este momento. Si te centras en el objetivo, buscando felicidad, la realización, completar tu sentido de identidad, deja de ser el camino una

aventura y se reduce a una necesidad obsesiva de llegar, de alcanzar, de lograr. Dejas de mirar las flores del camino”.

“Los desafíos del presente sacarán a la luz lo que necesites saber de tu pasado inconsciente. Si te sumerges en el pasado, se convertirá en un pozo sin fondo: siempre hay más. Sólo el presente puede liberarte del pasado. Ahondar en el tiempo no puede liberarte del tiempo. Accede al poder del ahora. Tus pensamientos, estados de ánimo, reacciones emocionales, son el pasado en ti. Si puedes estar suficientemente presente como para observarlos, sin criticarlos, sin juicio alguno, entonces estás afrontando el pasado y disolviéndolo con el poder de tu presencia. No puedes encontrarte volviendo al pasado. Te encuentras, viniendo al presente”.

Ekhart Tolle

“La vida es ahora. Reduce el ámbito de tu vida a este momento. ¿La vida tiene problemas, o situaciones que han de ser afrontadas o aceptadas?, ¿por qué convertirlas en problemas? Cuando creas un problema creas dolor.

¿Qué “problema” tengo ahora mismo, no dentro de cinco minutos, el año próximo, mañana? La respuesta, la acción justa o el recurso estarán allí cuando los necesite, no antes ni después”.

“Anticipación- el futuro contiene una promesa de salvación, de una realización de algún tipo. La verdadera prosperidad es sentirse agradecido por el momento presente y por la plenitud de la vida ahora mismo. Más adelante esa plenitud se manifestará de diversas formas”.

Ekhart Tolle

Cuando has obtenido los primeros atisbos del estado intemporal de conciencia, empieza un ir y venir entre la dimensión temporal y la presencia.

Empiezas a darte cuenta de que tu conciencia raras veces está verdaderamente en el ahora. Pero saber que no estás presente es ya un gran éxito: ese saber es presencia, aunque al principio sólo dure unos segundos de reloj antes de que

vuelvas a perderla, hasta que finalmente la presencia se convierte en tu estado predominante”.

Ekhart Tolle

“Realmente el verdadero amor solo lo conocen aquellos que ya encarnaron su alma. La humanidad todavía no conoce eso que se llama amor. Realmente el amor es como un niño inocente, es como el cisne de lívido plumaje. El amor se parece a los primeros juegos de la infancia. El amor no sabe nada porque es inocente”.

“Lo que realmente siente la humanidad son las fuerzas del deseo. El deseo también canta, y se vuelve romances y ternuras infinitas. El deseo es el veneno más engañoso que existe en todo el cosmos. Todo aquel que es víctima del gran engañoso, podría jurar que está enamorado”.

MENSAJES ARKAOMTEOKOSMIKOS. EVA MUJER EL GRAN MISTERIO. AUTORES: KELIUM ZEUS INDUSEUS, SAMEL JOHAV BATHOR WEOR, XAKHANDORHAL ELIZEUS, SAMAEL AUN WEOR

Rindo homenaje al Dios y a la Diosa, los padres primordiales del universo sin límites. En el lugar ameno el Amado mismo, por su amor desbordante, se convierte en la Amada, que está hecha de la misma sustancia y comparte el mismo alimento. Por su deseo intenso se devoran uno al otro y luego otra vez se producen, porque les gusta ser dos. No son completamente idénticos ni completamente diferentes. No podemos decir lo que realmente son. (...) Shiva y Shakti forman un todo, tal como el aire y su movimiento, el oro y el brillo. (...) Los dos son como un río cuyas aguas de conocimiento no pueden ser bebidas por aquel que conoce sin que se pierda a sí mismo.

Jñaneshwar Maharaj, siglo XIII: 52-57.

*Los hombres han llamado al Amor
Eros, porque tiene alas;
los Dioses le han
llamado Pteros,
porque tiene la virtud de
darlas.
Platón (El Banquete)*

*Buscando a mi amado inmortal, a mi amada
inmortal, me acerqué y toqué a la puerta del
Templo del Sol,
Y una voz desde dentro, preguntó:
"¿Quién eres?"
Contesté: "Soy yo"
y la puerta no se abrió.
Tiempo después, torné otra vez y toqué a la
puerta;
nuevamente la voz desde dentro preguntó:
"¿Quién eres?"
Contesté: "Soy la Luz que Tú Eres, Tú Eres
la Luz que yo Soy. Tú y yo somos Uno"
y la voz desde dentro clamó:
"Puesto que Tu eres Yo,
entra, Oh, Mi Mismo",
y la puerta del Templo del Sol se abrió.*

*En el cielo aprender es ver,
En la tierra es acordarse.
Dichoso quien atravesó los Misterios.
Él conoce la fuente y el fin de la vida.
Píndaro.*

*"El sufrimiento existe solo, ninguno que
sufra;
el hecho existe, pero no quien lo haga;
Nirvana existe, pero nadie que lo busque;
el Sendero existe, pero nadie que lo recorra.
Sólo la miseria existe; no hay mísero,
ni hacedor; no se encuentra nada, salvo el
acto. El Nirvana existe, pero no el hombre
que lo busca.
El Sendero existe, pero no el que viaja en
él".*

P'ANG, PERIODO YÜAN-HO (806-821)

*¡Alegría, hermosa chispa de los dioses
hija del Elíseo!
¡Ebrios de ardor penetramos,
diosa celeste, en tu santuario!
Tu hechizo vuelve a unir
lo que el mundo había separado,
todos los hombres se vuelven hermanos
allí donde se posa tu ala suave.*

*¡Abrazaos, criaturas innumerables!
¡Que ese beso alcance al mundo entero!*

Oda a la Alegría, Schiller- entonada en el
cuarto movimiento de la novena sinfonía de
Beethoven



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que si éste se transforma, no puede ser distribuido.

