



(I)

**Nacer de nuevo y crecer de nuevo
Nuevo Viento de Meditación**

Que el año nuevo sea un viaje maravilloso junto a los tuyos

Debes vivir con optimismo, es esencial llamar a la felicidad para dar felicidad. Sé que tu vida puede tomar un rumbo u otro según el pensamiento y creencia que tienes, hay mucho que depende de ti mismo. Necesitas vivir no estando tú mismo en el centro, debes desaparecer del centro y dejar que el Camino ocupe ese lugar central.

“No hay nada más difícil que agradar a todos, ni más fácil que censurar a todos”

Reconoce que vives rodeado de mucha gente, pero casi no te conoces ni te entiendes, ésta falta de conocimiento y entendimiento te separa del Camino y de ti mismo. Es como si tú estuvieses viviendo en una dimensión distinta, aislado de los otros; igual ocurre con el hombre y la mujer, el oriental y el occidental, el blanco y el negro, el que profesa una religión se distancia del que tiene otra, el que profesa una religión del que no la tiene, etc., pero de esta forma no hay posibilidad de encuentro. Sólo se produce tu encuentro con otros en el “Infinito” que está aquí en este momento de cada día.

El objetivo de la Meditación es tu unión con los otros, no la división. Incluso en las diferentes espiritualidades, y en las diferentes formas de meditar o de orar, casi siempre se carece de suficiente entendimiento y se tiende a censurar a otros. Cuando tu estado interior es unificado, se aclaran las cosas, pero este estado de claridad te dura muy poco tiempo y otra vez vuelves a estar dividido. Es por esto que es necesaria la constancia de la meditación continua, la necesitas las 24 horas del día.

El mundo está compuesto por **“Lo Completo y Unificado”**, de ahí salen muchas cosas. Pero es un error creer que primero estás tú como persona y alrededor de ti hay muchas cosas, esto no es cierto. Primero está **“Lo Completo y Unificado”** y de ahí salen muchas cosas, algunas tienen problemas, están incompletas o poco desarrolladas. También es un error considerar que tú llegas a un estado completo con tu esfuerzo en la meditación; primero está **“Lo Completo, Perfecto y Unificado”**, de ahí nace todo.

“Cada fenómeno vuelve a su estado original, igual que el niño vuelve siempre a su madre”

En el momento en el cual sales de **“Lo Completo y Unificado”**, ese momento es completo, es cuando el Camino abre el ojo espiritual y eres despertado. Lo Completo y Unificado no lo ves ni tocas. Es por esto que tienes que experimentarlo, si no lo experimentas no podrás solucionar ningún problema. Si puedes experimentar **“Lo Completo y Unificado”** entonces tendrás la llave para solucionar los problemas.

Necesitas urgentemente **“nacer de nuevo”** y entrar en la dimensión en la que tú y los otros estáis unidos, pero cada uno mantiene su interdependencia. La meditación te aporta el vehículo para viajar a esa otra dimensión en el que estás con los otros. Cada día debes tener un tiempo de meditación y silencio en un lugar tranquilo para entrar dentro del Camino, un Camino que te respira con su Aliento de Vida. Sin silencio, y sin tiempo para silenciarte, vives una vida con carencias de sentimientos, sequedad en las relaciones y vacío interior, porque todo lo llena el ruido externo e interno. Sin silencio te es imposible darte a los otros desde el corazón sin intencionalidad.



(II)

La Meditación es una manera para volver al estado principal y elemental

En tu vida, mirándolo bien, recibes muchas cosas, se te da mucho. Existen excepciones, pero cuando naciste se te dio padres, hermanos, compañeros de juegos, compañeros de clase, conocimientos, libros para estudiar, también se te dio compañeros en la vida, amigos del alma, amor, esposa, esposo, hijos, etc., también el Camino se te dio para que te des a otros como compañeros en el caminar.

Recibiste y recibes cada día mucho, pero también tienes que dar algo, de lo contrario se perdería el equilibrio del dar y del recibir. Ese desequilibrio te produce problemas en la vida y en la convivencia con los otros. Esta es la causa de muchos desequilibrios en tu interior y exterior, y en especial en la relación con otros.

No debes poner tu corazón en las cosas que se van y desaparecen. Solo debes querer fijarte en lo eterno, lo ilimitado. Debes saber que el amor no muere, ni muere jamás el que ama, aunque se marche a su verdadera Casa, su Hogar. La relajación es pasajera, va y viene, pero más allá de la relajación, está la verdadera calma y paz, donde el propio Camino creará su escuela en tu interior, y allí te enseñará.

Busca el Camino dentro de ti. Es absurdo buscar fuera de ti “un pájaro azul” como símbolo de la felicidad. Debes creer, sin dudar ni poder dudar, que hay un Maestro, que con su Aliento de Vida te guarda, guía, acompaña, protege y siempre está contigo.

Porque estar todo un día viviendo, comer, andar, sentarte, acostarte, dormir, despertarte, etc., esto parece muy normal, pero al vivir... ¿quién será el que te protege?

Sé agradecido y da gracias a ese Alguien invisible que te hace vivir.

Ser agradecido es meditación. Debes querer ser agradecido las 24 horas del día.

Si meditas está bien, pero la esencia de la verdadera meditación es ser agradecido y dar las gracias muchas veces al día. Por ejemplo: antes de levantarme; antes del desayuno y al terminar; a media mañana; antes de almorzar y al terminar; a media tarde; antes de cenar y al terminar; al acostarme y antes de quedar dormido. Sé que al final del año próximo estarás caminando en la correcta dirección siendo acompañado por el Camino, casi sin darte cuenta estarás meditando incesantemente 24 horas al día. No creas que estas son cosas solo para los que profesan una determinada religión. ¡Atrévete sin miedo y sin prejuicios!

La meditación crea en ti un espacio de silencio y paz necesaria, no para quedarte en ella ni en ti, sino para que el verdadero Maestro, que te habita, pueda crear su propia escuela de enseñanza, que te lleva de la mano, como un maestro de escuela lleva a su alumno de la mano hacia Él y hacia otros. Pero esta paz y silencio la necesitas vivir continuamente, no solo en la meditación, sino en la vida cotidiana con otros.

Especialmente en la vida cotidiana, debes procurar ver la luz, no la oscuridad, ver con ojos optimistas. Debes procurar llevar dentro siempre “el Sol que viene de lo alto”, ese Sol es la fe, la confianza de que tú y todos somos habitados por el Maestro que tanto está esperando guiarte hacia Él y hacia los otros.



(III)

El Aliento de Vida es el verdadero Maestro, fuente y manantial de Sabiduría, discernimiento y felicidad

La verdadera espiritualidad es para los sencillos y humildes, no es racional ni intelectual, sino experiencial, no está en los libros, ni es aprendida. Pues el Camino no entra por tus oídos, sino por la propia enseñanza del mismo Camino, que te la comunica a ti en la intimidad silenciosa.

Déjate llevar y guiar de la mano del mismo Camino. Que no te importe si no entiendes nada, ni sacas nada del tiempo de meditación, que no te importe la sequedad que pueda aparecer. Queda quieto, firme y constante, dejando trabajar al Camino a través de su Aliento de Vida. No creas que estás perdiendo el tiempo.

Pero para entrar en la calma necesitas ser sencillo, sincero e ingenuo, sin malicia ni hipocresía, es la cualidad necesaria para encontrarte con el Camino.

Pero esa sencillez no es un tesoro para muchos; se mira al que la tiene con cierto desprecio y se le llama tonto e ignorante. La sencillez es para el Camino como un manantial de aguas puras y cristalinas, es la fuente y la tierra fértil para crecer tú.

Tu principal y continuo ejercicio será pacificar ese lugar de tu corazón.

El modo de pacificarte ha de ser entrando dentro de ti mismo, por medio del interior recogimiento. Muy especialmente, cuando te veas más combatido y abatido, entonces te retirarás a esa región de paz, donde hallarás de nuevo la fortaleza que te está esperando.

No quieras apartarte de tu centro en la tormenta, hasta que experimentes la tranquilidad, paz y ánimo. No quieras llevar a otros tu tormenta, llénales de paz.

No quieras entristecerte ni desconfiar al verte sin ánimo y sin fuerzas.

Debes querer volver a aquietarte siempre que te alteres.

Debes saber y querer “Que en tiempos de desolación nunca hacer mudanza”.

Siéntete como una vasija de barro, una vasija formada por las manos del mismo Camino, que con su soplo de Aliento de Vida eres llenado y vivificado, pero de vida que no muere en ti, sino que va a otros. Esa vida que no muere, te da la paz necesaria para que el Aliento de Vida habite siempre en ti y en otros.

Pero cuando quedas sin paz te sentirás como deshabitado, y ya no puedes oír la voz del Maestro, sientes que te conviertes en un ser que es sordo a su llamada.

El Aliento de Vida quiere habitar en tu interior con el único fin de poner su escuela en tu centro más profundo, Él será el Verdadero Maestro. Él te enseñará abriendo tu entendimiento, dándote su sabiduría y discernimiento.

En estos días, déjate nacer y criar por el Aliento de Vida.

Te deseo lo mejor para ti, tu familia y amigos, que vivas unos días de nacimiento y de infinita felicidad compartida.

Felices días de navidad y felices días de año nuevo.

Pedro Vidal (2015-12-24)