

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

Alejandro Jodorowsky

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

Siruela

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

Alejandro Jodorowsky

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

LA VOZ DEL MAESTRO

Siruela

Alejandro Jodorowsky

LA VOZ
DEL MAESTRO

 Siruela

El Ojo del Tiempo

Índice

Cubierta
Portadilla
La voz interior
La voz de mi abuelo
 Dijo mi abuelo...
Alejandro Jodorowsky
Créditos

LA VOZ INTERIOR

**El mundo se va modelando
de acuerdo con la forma
en que lo pensamos.**

El dolor reposa sobre
estas cuatro palabras:

**yo, posesión,
odio y miedo.**

La felicidad reposa sobre
estas cuatro palabras:

**nosotros, generosidad,
amor y valentía.**

**El amor que no nos dieron en la infancia
nadie nos lo dará.
Cesemos de pedirlo
y ofrezcámoslo.**

**Ofrecer mucho
a quien pide poco
es una manera de humillarlo.**

Muchacha, no corras
detrás de un hombre
o detrás de un autobús:
siempre habrá otro.

Una vez por semana,
enseñemos gratis a los otros lo poco
o mucho que sabemos.
Un solo grano de sal
da sabor a todo un océano.

Estimado enemigo,
lo que no te gusta en mí,
mejóralo en ti.

No controlemos,
no manipulemos,
no seduzcamos,
no amarremos,
no engañemos.

Amemos.

Cada vez que trato
de meditar, imagino que
un diablo me molesta.
¿Qué puedo hacer?
¡Pon también ese diablo
a meditar!

No malgastemos
el amor en quien no es leal,
el bien en quien
no lo agradece,
el saber en quien no lo comprende,
el secreto en quien no lo guarda.

¡Todo aquello que perdemos nunca fue
nuestro! Algunos hijos no son nuestros.

Conservemos nuestra paz interior:
si un perro nos muerde
no mordamos al perro.

Comencemos
simplemente
por caminar,
no nos preocupemos
por llegar,
**propongámonos
solo avanzar.**

Papá y mamá son dos niños grandes
que tuvimos cuando éramos pequeños.

La sabiduría no es hija de las creencias,
es hija de la experiencia.

Bienaventurados aquellos que no prometen,
sino que hacen lo que hacen con amor.

Somos felices cuando nuestro gato,
sin que lo acariciemos,
nos mira y ronronea.

Alejémonos de toda doctrina
que no nos enseñe
a amar la vida.

Bendigamos a quien nos abandona
porque nos devuelve
con nosotros mismos.

Frente a frente, tú y yo,
como para siempre.
Dame tus imperfecciones,
con ellas me conformo.

La muerte es solo un cambio.
La vida nunca termina.

Perseveremos,
reguemos nuestro árbol.
La paciencia tiene raíces amargas,
pero sus frutos son dulces.

Nuestras faltas de ortografía
son suspiros de nuestro niño interior
que aún no quiere morir.

Perdemos lo bueno que nos está pasando
por recordar tanto lo malo que nos pasó.

La vida no es esperar a que pase la tormenta,
es aprender a bailar bajo la lluvia.

Los celos son el miedo que tenemos
de que alguien le dé al ser que amamos
lo que nosotros no podemos darle.

Cuando amemos a alguien,
no le pidamos más de lo que nos da
en el momento en que nos lo da.
Nada que añadir, nada que quitar.

La vida nos ofrece no lo que pedimos,
sino lo que necesitamos para desarrollar
nuestra conciencia.

**Basta de
autocriticarnos.**

Ahora mismo
subamos a una silla
y gitemos hacia
el mundo media
docena de nuestras
cualidades.

El universo
sabe lo que hace.
Con el tiempo,
todo es para bien.

«Si me das,
te doy.
Si no me das,
no te doy».

**Expulsemos
de nosotros
estos regateos
inútiles.**

Vale más
que avancemos
con
pequeños pasos
honestos
que con grandes
saltos tramposos.

Los pájaros
nunca
estudiaron música,
pero
saben cantar
muy bien.

Lo que guardamos,
se pudre.
Lo que damos,
florece.

La esencia de la libertad
es cambiar de opinión
cuando la opinión anterior
se hace obsoleta.

Una cosa es peor que la muerte:
el miedo a morir.

Quien sabe
y no dice que sabe,
verdaderamente sabe.

Si somos ratones
no escuchemos
los consejos
de un gato.

Seamos mudos cuando damos,
y hablemos cuando recibimos.
Agradecer es un arte.

Quien conoce la fuente de su dolor
lo disminuye.
Quien conoce la fuente de su felicidad
la multiplica.

Verifiquemos si quien nos amenaza
puede en verdad dañarnos:
algunos que no tienen perro
hacen ladrar a su gato.

No nos creemos angustias.
Si el combate es mañana,
no vivamos con los puños cerrados.
El ave canta aunque la rama cruja.

Lo que criticamos en los otros,
está en nosotros.
Lo que no está en nosotros
no lo vemos.

Muchas veces lo que creemos
no es la realidad.
No se puede hablar de separación
cuando nunca se estuvo unido.

Aunque rocen el barro,
las luciérnagas siguen brillando.
Un espíritu luminoso, fiel a sí mismo,
no se deja perturbar.

La felicidad no depende de premios,
ni de ganancias materiales, ni de diplomas.
La felicidad depende de nosotros mismos.

Cada una de nuestras heridas,
puede crear una perla.

Cada mañana no me pongo zapatos,
me pongo caminos.

Si a ti no te gusta tu trabajo,
a tu trabajo no le gustas tú.

No es antes,
no es después,
todo es ahora.

De nada sirve un conocimiento
si no nos cambia el comportamiento.
Hay una diferencia
entre creencia y experiencia.

Un pájaro en el agua se ahoga.
Un pez en el aire se asfixia.
Busquemos el sitio donde verdaderamente
podamos vivir.

Cuando por fin
encontramos
al ser amado,
no lo conocemos,
¡lo reconocemos!

Los gatos se nos posan en el cuerpo,
en la parte en que tenemos un problema.
Si se posan en nuestra cabeza
nos calman la mente,
son nuestros psicoanalistas felinos.

Vender nuestra alma al diablo
es relativamente fácil,
casi todo el mundo lo hace.
Vender nuestro diablo al alma,
eso es más difícil.
Hasta a los santos les cuesta.

El pasado no es un mal que hay que combatir,
sino un templo que hay que explorar.
Solo los que saben de dónde vienen
comprenden a dónde van.

Si tú lo controlas,
el dinero es un buen servidor.
Si él te controla,
el dinero es un mal amo.

Te amo porque sí y no a causa de...

Lo que más le hace falta al mundo
es lo que tú has venido a darle.

El tiempo sobre la piel es arrugas;
debajo de la piel es un niño
que aún se sorprende.

La envidia nos hace desear
lo que no nos corresponde:
el sapo, viendo que le ponen
una herradura al caballo,
levanta una pata.

No se nace, no se muere,
todo es continuación.
De alguna forma u otra,
siempre estaremos aquí.

Cuando te cierran una puerta,
se abren otras.
Todo rechazo es una oportunidad.

Querida familia mía,
propónganme con cariño sus consejos,
no me los impongan.

¿Cómo puedo ser mejor?
Siendo como las abejas:
su miel vale más que ellas.

Cuidémonos de los insatisfechos.
Cuando un cerebro tiene hambre,
devora a cualquiera.

Tengamos hijos del placer,
no del deber.

Nada de lo que sucede es inútil.
Al enfriarse la lava
que derraman los volcanes,
en ella crecen los bosques.

Tengamos confianza en nosotros mismos.
Los que abrimos el surco somos lentos,
pero la tierra está llena de paciencia.

Para recibir lo que queremos,
antes tenemos que desprendernos
de lo que no queremos.

¿Qué hago para no envejecer?
Nunca pierdas la curiosidad.

Esta tristeza no es nuestra,
es del niño que reina
en nuestra memoria.

A veces sanarse
no significa curar la enfermedad,
sino aprender a vivir con ella.

Tratar de sanar al otro exige humildad,
porque en el camino de su curación
tú debes desaparecer
para permitirle curarse a sí mismo.

No somos capaces
de apreciar la belleza ajena
cuando no somos conscientes
de la nuestra.

Más importante que nos amen
es que nosotros amemos.

Le hacemos daño
si obligamos al otro a recibir
algo que no pide.

En muchos hogares
les piden a los hijos ser lo que no son
y los culpan por ser lo que son.

La pereza
camina tan lentamente
que muy pronto
la miseria la alcanza.
El primer paso para ser libres
es darnos cuenta
de lo que nos encadena.

La belleza
de nuestra voz
no depende
de su musicalidad,
depende de
como la usemos
para llegar al alma
de los otros.

Dejemos de quejarnos,
coloquemos un fracaso sobre otro
y usemos eso como escalera.

A pesar de que damos,
nadie nos agradece.
Eso es porque,
para tener la sensación
de que damos,
los obligamos a recibir.

¡Un día más,
qué maravilla!
Para quienes
saben ver el milagro
de lo existente,
la realidad
es una danza.

La humildad consiste
en reconocer que
cualquier ser en el mundo
puede enseñarnos algo
que ignoramos.

Seamos siempre lo que somos,
pero no obliguemos a los otros
a ser lo que no son.
Si no quieres comer nueces,
no las abras.

El error es útil
si después hacemos
un buen uso de él.

Los que buscan la verdad
no se atreven a encontrarla.
Los que la encuentran
no se atreven a decirla.
Los que la dicen
no son escuchados.

¡Seamos bien educados!
Si nuestro jefe se porta
como un grosero con nosotros,
antes de insultarlo,
limpiémonos los dientes.

Si queremos llegar un día
a convertirnos en maestros,
aceptemos
ser alumnos para siempre.

Lo que somos,
aunque no lo queramos,
lo seremos siempre.

Lo que no somos,
aunque lo queramos,
nunca lo seremos.

La principal ganancia del ermitaño,
por vivir dentro de un árbol hueco,
es una larga vida.

No conocemos a los otros,
solo los imaginamos.
Únicamente vemos en los otros
lo que nosotros somos.

Lo que debe suceder,
sucede siempre en el momento
que debe suceder de forma inesperada,
como un milagro o una maldición.

Cuidado con creer lo que piensas.
La mente es muy demente.

Pobres niños,
los llenan de prohibiciones
para que se conviertan
en lo que no son.
Muy pocos están dispuestos
a cambiar lo que les han hecho creer.

No te preocupes de «llegar»
sino de «avanzar».
Ir avanzando es ir llegando.

La ansiedad
es una insatisfacción condensada.
Descubramos qué es
lo que nos prohibimos satisfacer
y hagámoslo.

La pareja humana
no debe ser una simbiosis,
sino la colaboración
de dos conciencias libres.

¿Qué se puede hacer
cuando ya no se puede hacer nada?
Dejar que eso se haga.

Cuando dudemos
entre «hacer» y «no hacer»,
escojamos hacer.
Si nos equivocamos,
tendremos al menos
la experiencia.

Muchos de los que dicen
«ver para creer»,
primero creen y luego ven.

El poeta
es un sembrador
de luciérnagas
en la noche del alma.

La poesía
es el perfume
del silencio
convertido en letras.

A veces, para llegar a conocerse
a uno mismo,
es necesario recorrer
un laberinto de parientes.

La locura para la mente,
el amor para el corazón,
la magia para el sexo,
la libertad para el cuerpo.

Ser perfecto es imposible,
ser excelente es posible.
Hagamos nuestras tareas
lo mejor que podamos
aceptando nuestros errores.

En lugar de sufrir
por lo que no tenemos,
desprendámonos
de lo que nos sobra.

Dejémoslas venir,
dejémoslas pasar:
no luchemos contra nuestras emociones.
Vale más sudar que temblar.

Respetemos a los otros.
Un gusano puede ser
una mariposa en potencia.

La manera de dar
tiene más importancia
que lo que se da.
Cuidemos de dar
sin sentirnos superiores
al que recibe nuestro don.

Quien no quiere cuando puede,
no puede cuando quiere.

¿Cómo podemos lograr el éxito?
Intentemos siempre hacer solo
lo que nos gusta.

Quien lleva la desgracia en la mente,
hasta en la sal ve nacer gusanos.

No hablemos de nosotros mismos
sin concedernos la posibilidad de cambiar.
Lo único que no cambia en este mundo
es que todo cambia sin cesar.

La vida es un río,
nosotros somos sus peces.
Los peces no saben adónde van,
el río sí.

Cuando cesamos de amar,
nuestra memoria
borra las experiencias dulces,
armando un pasado
solo con las experiencias amargas.

Vigilemos nuestras ambiciones:
todos servimos para algo,
pero no todos servimos para lo mismo.

El maestro de la perfección
es el error.
El maestro de la salud
es la enfermedad.
El maestro de la alimentación
es el ayuno.

No podemos cambiar el mundo,
pero podemos cambiar nuestro mundo.

Nuestras dificultades se acabarán
no porque queramos,
sino porque aprenderemos
a evitarlas.

Más importante que saber lo que somos
es saber lo que no somos.

Cada nuevo dolor
cambia la meta de nuestras vidas.
Cada nueva alegría nos confirma
que estamos donde debemos estar.

Creamos en las personas
que buscan la verdad;
dudemos
de las que la han encontrado.

El mejor templo,
nuestro cuerpo.

El mejor sacerdote,
nuestro corazón.

El mejor altar,
nuestras manos abiertas.

Si algún día llegamos
al fondo del pozo,
pensemos:
«Este es el comienzo de mi ascenso».

Calma, estimados amigos:
no nos vamos a morir,
solo cambiaremos de forma.
La muerte no es un punto final,
es un punto y seguido.

Cuando nos enfadamos
hasta llegar a la furia,
no es por lo que creemos,
sino por otra cosa que rechazamos ver.

Si un artista
crea para gustar a los otros,
su obra no le sirve
ni a él ni a ellos.
Si la crea para descubrir su alma,
le sirve a él y a los otros.

Si queremos conocernos,
hagamos de vez en cuando algo,
por pequeño que sea,
que nunca hayamos hecho.

El dinero que únicamente
llevamos en nuestro bolsillo
vacía nuestro corazón.

Todo lo que tenemos nos ha sido dado
para que un día lo demos.

Si la cantidad
de lo que amamos
no va acompañada de lo que no queremos,
no amamos.
Todo «sí» va acompañado de un «no»,
y todo «no» va acompañado de un «sí».

En lo negativo camina lo positivo.
Gracias, padres, porque
al no haberme dado nada,
me lo disteis todo.

Trabajemos en lo que nos gusta.
Aprendamos a respetar
nuestros propios valores.

Si algo malo nos pasa,
digamos simplemente:
«Estoy durmiendo mal».

Si me estoy ahogando,
no me des consejos,
dame una mano.

Ejercicio para desarrollar nuestra conciencia:
aunque nos duela la lengua,
durante siete días
no hablemos mal de nadie.

Aceptemos el oleaje de la vida,
recibamos los momentos de pena
sin resistir, sin aferrarnos.

Lo que duele, duele.
Con el tiempo, el dolor disminuye
y la alegría de vivir crece.

Saber vivir es hacer lo mejor que podemos
con lo que tenemos
en el momento en que estamos.
Dejemos de estar amarrados
al pasado y al futuro.

Tengamos paciencia,
la naturaleza del ser humano
es incomprensible.
Solo comprendemos a alguien
cuando aceptamos no comprenderlo.

Si nos alegra lo que estamos haciendo,
continuémoslo haciendo.

Si no nos alegra,
hagamos otra cosa.

Querida niña:
deja de criticar tu cuerpo.
Acéptalo tal cual es
sin preocuparte de la mirada ajena.
No te aman porque eres bella.
Eres bella porque te aman.

Para liberarnos del pasado,
tenemos que estar atentos
a no crear nuevos sufrimientos
por deseos ilusorios orientados
hacia el futuro.

Ni pasado
ni futuro.

Mejor
dejar de pensar
en el tiempo
y actuar

en un presente puro.

**Más difícil que lograr lo que queremos
es seguir siendo nosotros mismos
cuando lo logramos.**

**Las críticas dejarán de herirnos
solo si las alabanzas
cesan de extasiarnos.**

**Soledad es no saber estar
con nosotros mismos.**

**Comenzamos a vivir
cuando aceptamos morir.**

Si competimos,
también colaboramos;
si colaboramos,
también competimos.
Todas las ideas nacen en pareja.

No podemos prolongar nuestra vida,
pero si podemos
no apresurar nuestra muerte.

Nadie puede dar solo lo que lleva dentro.
La petición del otro nos insemina.
El don se crea entre dos.

**No estamos en el mundo
para realizar los sueños de nuestros padres,
sino los propios.**

**Si te arrastran,
empuja.**

**Si te empujan,
arrastra.**

(Esencia del Judo)

**Cuando el sabio sabe,
sabe que sabe.**

**Cuando el ignorante sabe,
no sabe que sabe.**

El EGO intelectual
piensa,
el EGO emocional
siente,
el EGO sexual
desea,
el EGO corporal
necesita.

La conciencia
intercomunica.

Si damos un paso y lo repetimos,
lo repetimos,
lo repetimos,
obtenemos un camino.
Pongámonos a nosotros mismos
como meta para llegar
a ser lo que en verdad somos.

No hay ningún efecto
que tenga una sola causa.
Todo acto, por pequeño que sea,
es infinitamente más complejo
de lo que parece.

No te confundas:
el agua prisionera dentro de una botella
no es una botella.
Nuestra sociedad nos da una forma,
no nos da un alma.

No tengamos vergüenza de decir
lo que no tenemos vergüenza de pensar.

Si estamos inconformes
con nosotros mismos,
no es porque no podamos
ser lo que queremos,
sino porque creemos que
no podemos hacer lo que queremos.

Si caemos y nos levantamos,
no caemos,
tomamos un impulso.

Si te dan ganas de darle patadas
a todos los semáforos en rojo,
piensa en el divorcio.

La mentira mayor
es decir la verdad
a alguien que no la cree.

Hagamos lo necesario
para que las cosas
se hagan por sí solas.

Nada es solo nuestro,
el Yo no es posible
sin la existencia del otro.

Nuestro esqueleto
no tiene nacionalidad.

Desde que nacemos hasta que morimos
nuestra alma no cambia:
el sol del amanecer y el sol del atardecer
son el mismo sol.

La espada del guerrero sabio
no corta ni atraviesa,
solo refleja la luz.

Muchas cosas llegamos a desdeñar
porque nunca nos hemos preocupado
de cómo fueron fabricadas.

El amor es como la luna:
cuando no crece, decrece.

Seremos fuertes si entre los débiles
no olvidamos nuestra debilidad.

Compadezcamos a los desesperados:
quien cae al mar se agarra
hasta de la espuma.

Desconfiemos de una puerta
que tiene muchas llaves.
Desconfiemos de una llave
que tiene muchas puertas.

En cada gota de rocío
brilla la misma luna.

No busquemos crear,
dejemos crecer.
No adornemos,
desnudem lo esencial.

El sol no usa adornos.
Las estrellas brillan sin preocuparse
de la opacidad de sus planetas.

El intelecto está hecho
de definiciones nacidas del miedo
a lo impensable.
Cada mente cree que sus límites
son lo real.
El sapo en el pozo
niega la existencia del mar.

Cuando construimos una casa,
el sitio cuenta.
Cuando nos relacionamos con los otros,
la generosidad cuenta.
Cuando amamos,
la honestidad cuenta.

Si con una porra en la mano
llamamos a alguien,
no nos quejemos
si no se nos acerca.

Mutación:

**el deseo se convier te
en obediencia;**

**el egoísmo,
en desprendimiento;**

**el miedo,
en confianza;**

**la envidia,
en aceptación
de lo que se es.**

Nos quejamos
de no encontrarnos a nosotros mismos.
El pozo no es profundo,
la cuerda es corta.

No nos preguntemos lo que somos,
preguntémonos cómo nos sentimos.

Sea lo que sea, tenemos una meta.
Nuestro inconsciente la conoce,
dejémonos guiar por él.

¡Ánimo, poeta!
Los pájaros vuelan
sin temor a estrellarse
contra el suelo.

No digamos
todo lo que sabemos,
no creamos
todo lo que oímos,
no hagamos
todo lo que podemos.

Guardemos
en nuestro interior
un jardín secreto.

El mejor
de los regalos:

un día más
de vida.

Padres:
a vuestras órdenes y prohibiciones
no las llaméis amor.
No contemos el tiempo,
sino nuestras transformaciones.

Refugiados en lo inseguro,
aprobemos lo inevitable.
En lo fugaz se oculta
lo imperecedero.

Comprendemos a una persona
por primera vez
cuando la vemos
por última vez.

No lo dudemos:
tenemos una finalidad.
Un fruto surge porque es necesario,
no sabe qué pájaro se lo va a comer.

Nuestras neuronas cerebrales y las galaxias
están tratando de hacer lo mismo:
crear una conciencia independiente
de la materia.

¡Seamos realistas,
creamos en los milagros!

Nada pueden darnos que no tengamos antes.
Nuestro miedo termina
cuando nuestra mente se da cuenta
de que es ella la que crea ese miedo.

No somos nosotros
quienes buscamos la perfección,
es la perfección
la que nos busca.

Escuchemos más a nuestra intuición
que a nuestra razón.
Las palabras forjan una realidad
que es solo una interpretación personal
de la realidad.

No importa que el otro nos juzgue,
lo que importa es
cómo reaccionamos ante sus juicios.
Aprendamos a torear tontos.

La noble finalidad de la crítica
es preparar el nacimiento de la belleza.

Si no encontramos la salida,
avancemos hacia un nuevo Yo.

Lo que queremos ser,
ya lo somos.
Otorguemos a cada una
de nuestras palabras
raíces en el corazón.

Para tener,
demos cuando no tengamos.
La única verdad
es la verdad de la ilusión.

En nuestras heridas reside la curación.
Son puertas por donde entra la conciencia.

No conseguir
lo que queremos
puede ser
una bendición,
ya que abre
nuevas posibilidades.

¡Sé paciente,
no hay espina
sin rosa!

**Alegrémonos,
el día de hoy
es un fragmento de eternidad
del que tenemos derecho a expresar
hasta su último segundo.**

**Con paciencia y perseverancia,
el ser vence al parecer.**

**Lo único que tenemos igual
es que somos todos diferentes.**

Enseñémosles
a
nuestras
rabias
a
cantar.

Quizás no es cierto que
todo tiempo pasado fue mejor.
Es posible que
los que estaban peor todavía
no se hubieran dado cuenta.

Dar es saber recibir,
porque quien recibe engendra
y quien engendra reparte.

Escuchemos lo que dicen en lo que no dicen
y lo que no dicen en lo que dicen.

El sabio se culpa de sus errores.
El necio culpa a los otros.

Si soñamos que se acaban las fronteras
y se evaporan las definiciones,
quizás despertemos con una sana calma.

Tratemos de que en nuestro corazón
brille una sonrisa que bendiga.

Para encontrarnos,
no busquemos lo que somos,
solo hagámonos conscientes
de lo que no somos.

Alcanzamos
la plenitud
de nuestra fuerza
cuando aprendemos
a no dañar.

**Si Dios
te envía un dulce**

abre la boca.

Nada está separado.
Cada cosa está unida
a todas las otras cosas.
Cada pregunta trae escondida
en su interior mil respuestas.

Todo lo que sabemos
navega en la inmensidad
de lo que ignoramos.

Nuestras manos,
sin que nos demos cuenta,
perciben la historia
de todo lo que tocan.

Puede no haber diferencia
entre un problema grande
y un problema pequeño:
una piedrecilla en el zapato
nos arruina la marcha triunfal.

El placer de buscar
vale tanto como
el placer de encontrar.

Una semilla nunca
se pregunta si va a ser
tal o cual árbol.
Simplemente dejémonos crecer.

**Palabras necesarias
para una buena relación:**

**«Te escucho,
te comprendo,
te bendigo,
un abrazo».**

**Construyamos
un puente imaginario
para cruzar el vacío
y llegar hasta nosotros mismos.**

**La profundidad sin pesadez,
la libertad sin superficialidad,
la atención sin obsequiosidad,
el respeto sin miedo,
el dolor sin rencor.**

Olvidemos lo que damos,
recordemos lo que recibimos.

Las palabras buscan.
Los sentimientos encuentran.
Los deseos impulsan.
Los actos realizan.
El sueño descansa.

Una relación florece
cuando cada uno concede al otro
la posibilidad de tener razón.

El amor que no disminuye
aumenta.

**¡No podemos
cambiar
el mundo,
pero sí
podemos
comenzar
a cambiarlo!**

**No vivimos
en un país,
vivimos
en un planeta.
¡Patriota,
no dividas:
une!**

**Porque nos ayudaron
a comprender lo que teníamos,
digamos gracias a las desgracias.**

**Nada comienza,
nada termina,
todo es continuación.**

Un gramo
de bondad
vale más
que
una tonelada
de intelecto.

A veces,
si pedimos un consejo,
en el fondo queremos
que nos den permiso
para hacer
lo que no nos atrevemos a hacer.

Lo que uno pierde,
otro lo agarra.
No es que hayamos perdido,
es que hemos sido generosos.

Nuestra felicidad
provoca

se propaga
como onda
en un lago.

Seamos nosotros
el punto que crea
a la onda.

Lo que le sucede al planeta,
repercute en nuestro espíritu.
Lo que le sucede a nuestro espíritu,
repercute en el planeta.

¿Qué? Esto.
¿Dónde? Aquí.
¿Cuándo? Ahora.
¿Cómo? Así.
¿Quién? Nosotros.
¿Por qué? Porque sí.

Toda definición es una castración.
Si le quitas el nombre a una cosa,
se transforma en mil cosas diferentes.

El pasado es la ausencia de los otros.
El presente es la presencia de los otros.
El futuro es el nacimiento de los otros.
Sin nosotros no hay un Yo.

Puede ser un mérito ayudar a los otros,
pero también puede ser
una vanidad sentirnos superiores
porque los ayudamos.

Cuando repetimos los mismos problemas,
es porque cometemos el mismo error.

Si vives en el piso 40,
no confundas ventana con puerta.

¿Cómo puedo triunfar en algo?

¿Tienes una fórmula mágica?

Por supuesto:

pide consejos a un enemigo
y haz lo contrario.

Cuando celebramos
cada instante de nuestra efímera vida
como un regalo precioso,
nos acercamos a la felicidad.

Mejor que «aquí, ahora, yo»
es «aquí, ahora, nosotros».

Un tapiz, para ser real,
necesita el entrecruce de varias hebras.

Para encontrar nuestra verdad,
hagámonos conscientes
de nuestras mentiras.

Lo que más vale
en un árbol son sus frutos,
no su forma.
Ser es mejor que parecer.

No porque nos pongamos calcetines de seda
desaparecerán las piedras del camino.

El mundo es un reflejo de nuestro ser.
Démosle lo que le pedimos.

Si solo nos alaban,
desconfiemos de los otros.
Si solo nos insultan,
desconfiemos de nosotros mismos.
Si nos alaban y nos insultan,
lleguemos a la sagrada indiferencia.

El amor que se nutre de regalos
tiene hambre siempre.

Cuando hay varias personas comiendo
en una mesa y solo habla una,
esa una se queda en ayunas.
Mientras más rebuzna un burro,
menos come.

Las cosas cambian de valor
según donde estén.
En la oscuridad valen más las orejas
que los ojos.

Aprender a amar
no es aprender a amarrar.

Cuidado con las ambiciones exageradas.
Si tenemos las uñas de los pies
demasiado largas,
cualquier zapato se nos hace corto.

No sana una herida
que ocultamos continuamente.

No fuimos antes,
no somos ahora,
no seremos después.
¡JA, JA, JA!
Fuera del TIEMPO,
riamos tranquilos.

**Un minuto de encuentro
vale tanto
como cien años
de búsqueda.**

¿Hoy es un día más o un día menos?
En el universo hay un solo día,
dura una eternidad.

¿Cuál es el camino más corto
entre dos ideas que se oponen?
La risa.

Todo lo inútil deja de ser inútil
si lo sabemos emplear
en el nivel donde sirve.
No podemos usar una cucharita
para partir una roca.

Mejor que andar diciendo
que la Tierra podría ser
un jardín maravilloso
es cultivar con amor
un metro cuadrado de tierra.

No obedezcamos
esas órdenes y prohibiciones,
dejemos surgir en nosotros
aquello que realmente queremos hacer.

Ser no es tener.
Se puede tener mucho,
pero ser muy poco.

Quizás por tanto luchar
por nuestra seguridad,
caemos en la inseguridad.

Las dualidades
(bien/mal, bello/feo, fuerza/debilidad, etc.)
no son dos cosas opuestas,
sino dos cosas complementarias.
Sin la noche nunca veríamos las estrellas.

El amor convierte las heridas
de nuestro corazón en surcos fértiles.

Las cosas no son ni buenas ni malas,
corresponden al uso que les damos.

Al final
nos daremos cuenta de que
la felicidad era la que habíamos dado.

Con desesperación,
un camaleón se dio cuenta de que,
para conocer su verdadero color,
tendría que posarse en el vacío.

¡Tengamos cuidado con las apariencias!
Una vaca negra no da leche negra.

Seamos realistas:
nunca las palabras podrán expresar
por completo lo que pensamos.

Un pájaro atado por la pata
vuela en todas direcciones,
pero termina posándose en el mismo sitio;
así es el Ego.

No podemos dar el amor que no sentimos.
En lugar de inventarnos sentimientos,
logremos amarnos a nosotros mismos...

No vivamos diciendo
«no» a lo que «sí».
No vivamos diciendo
«sí» a lo que «no».

Más que preocuparnos
por el qué dirán,
preocupémonos
por el
«¿qué diré yo de mí mismo?».

Somos unos desconocidos
para nosotros mismos.
Concibámonos como
un inmenso mundo por explorar.

La confianza verdadera
es atravesar un precipicio
equilibrándonos sobre un hilo.

Si queremos dejar de hacer lo que hacemos,
dejemos de ser lo que no somos.

En este universo infinito
cada milímetro es su centro.
¡Aleluya,
también tú eres
el centro del universo!

Triunfar es aprender a fracasar.
Fracasar es solo cambiar de camino.

Los símbolos actúan como espejos.
Los sueños solo deben ser interpretados
por quien los soñó.

Si los zapatos te causan callos,
aprende a andar con los pies desnudos.

Eliminemos de nuestra mente
las creencias que nos inyectaron en la niñez.
Aprendamos a vivir lo nuestro
y no lo ajeno.

Demos lo que creemos,
para conocer lo que ignoramos.
«Creer» es una cosa,
«conocer» es otra.

Escuchemos el pedido de nuestro corazón.
No seamos cobardes,
aspiremos a lo imposible.

¡Es difícil desear de verdad
cuando lo que se desea es dar!

Atravesemos nuestras fronteras racionales,
dejemos que lo que somos devore
lo que no somos.

Busquemos nuestro verdadero rostro
en el corazón de la persona amada,
ahí donde entre los latidos
relumbra un espejo.

Nuestra individualidad es una ilusión.
Dentro de nosotros,
como en una muñeca rusa,
hay muchos otros.

Lo que hoy rechazamos,
mañana será una necesidad.
Si habitamos en lo superficial,
estamos perdiendo
aquello que llamamos «vida».

Si lanzamos con odio
una piedra hacia el infinito,
un día regresará
para golpearnos en la nuca.

Usemos nuestra vida
como un potente trampolín,
no como un pegajoso sofá.

Sin la belleza del amor como meta,
una civilización se derrumba.

Más importante que apreciar lo que tenemos
es apreciar lo que somos.

Muchos viven en una jaula
cuyos barrotes son creencias estancadas,
no basadas en experiencias personales.

Es bueno progresar,
aunque sea muy poco.
Si nos cortamos las uñas de los pies,
marcharemos mejor.

Cada vez que tratamos
de elegir entre dos cosas,
estamos en verdad
deseando una tercera.

Cuidado con las certezas:
en este universo toda inmovilidad
es solo una apariencia.

No estamos destruyendo
el planeta de nuestros padres,
ni estamos destruyendo
nuestro planeta,
estamos destruyendo
el planeta de nuestros hijos.

Solo los que viven
en la luz de su conciencia
son capaces de ver
su sombra interior.

Si deseas algo con pasión,
no aceptes una aproximación.

¿Somos un cuerpo que contiene un espíritu?
¿Somos un espíritu que contiene un cuerpo?
¡Las dos cosas al mismo tiempo!

Para que los gatos te aplaudan,
no te conviertas en criador de ratas.

No busquemos el sentido de la vida.
Vivámosla como una culebra
que nunca cesa de cambiar de piel.

El mundo no se acaba,
solo cambia.
Con trabajo y constancia,
todo es para bien.

Lo importante es lo que se dice,
no quién lo dice.
Lo importante es lo que se da,
no quién lo da.

La lluvia es la misma agua,
sin embargo,
hace que crezca maleza en los pantanos
o flores en los jardines.

Nuestro maravilloso Ser interior
debe ser sentido, no pensado.

Para sembrar
la paz en el mundo,
tenemos
que disminuir

el tamaño
de nuestro Ego.

Las caricias
adecuadas
pueden revivir
el cuerpo;
las palabras
adecuadas,
alimentar

¿Dios?
Ni antes ni después,
siempre hoy.

Por muy humilde que sea una persona,
tiene en su cabeza un reino;
en su corazón, un bosque;
en su sexo, una avalancha;
y en su cuerpo, la vida eterna.

Las piedras
que lancemos hacia el cielo subirán,
se detendrán y caerán en nuestras manos.
Pero nuestras manos
ya no serán las mismas.

¿Quieres que ella deje que la beses?

Dile esto:

«En mi noche sin luna,
tú eres la luciérnaga que ilumina
todo el cielo».

En toda negación
hay la nostalgia de una afirmación.
No hay sombra sin luz.

Conservemos nuestra dignidad
frente a un insolente.
Mirémoslo en silencio
pensando:
«Tus palabras no tienen cabida
en mi alma.
Adiós».

Somos cómplices de lo que nos sucede:
la desgracia entra por la ventana
que hemos dejado abierta.

Si todo es ilusión,
busquemos las ilusiones más bellas.

Porque retrocedemos creemos volver,
pero en realidad estamos avanzando
de espaldas.

Los progresos espirituales suceden de golpe,
es como ir en un automóvil
y de pronto encontrarse
dentro de un avión.

Si no obtenemos lo que deseamos,
no es un fracaso cambiando de actividad.
Si no podemos ser rey,
aceptemos ser semilla.

Digamos la verdad
a quien sabe escucharla.
El silencio es la mejor respuesta
para los sordos.

Nunca nos traicionemos
a nosotros mismos
para complacer a otros.

Realicemos en nosotros los cambios
que creemos necesarios en otras personas.
La realidad es nuestro espejo.

Si criticamos a una persona enemiga,
aún estamos en sus redes.
Conquistemos la sana indiferencia.

La felicidad no consiste
en gozar comprando,
sino en no desear cosas inútiles.

No solo el mundo va cambiando,
sino también los ojos que lo miran.

Mariposa,
no desprecies al que fue tu gusano.
Este, antes de mutar,
en potencia ya era mariposa.

¿Cómo encuentro a la mujer indicada?
La encontrarás
cuando te encuentres a ti mismo.

La confianza es
como una fina copa de cristal:
la menor fisura la inutiliza.

Lo que decimos
cambia de significado
según dónde, cuándo
y cómo lo decimos.

La mayor felicidad que podemos tener
es la felicidad que damos a los otros.

Quien cesa de esperar
recibe lo esencial:
se recibe a sí mismo.

Si esos sentimientos
nos hacen sentir bien,
son buenos.
Si nos hacen sentir mal,
son malos.

¿Cómo alcanzar la iluminación?
No se alcanza.
La obtenemos
cuando nos damos cuenta
de que siempre la hemos tenido.

**Guardemos alguna de nuestras risas
para cuando tengamos un desencanto.**

**Si acaricias con amor una de sus rocas,
la montaña se te entregará.**

**En medio de un universo infinito
que no conoce la muerte,
sino una constante transformación,
cada nuevo día
puede ser para nosotros
una fiesta.**

**La envidia de los otros es muy útil:
nos hace descubrir nuestros defectos
y nuestras cualidades.**

**Si acariciamos cualquier objeto
con mucho amor,
lo escucharemos ronronear.**

**Si creemos que no podemos comenzar,
nunca comenzamos.**

**Somos atraídos por personas que
van a traernos los graves problemas
que necesitamos para nuestra evolución.**

El sufrimiento
tiene una causa principal:
nosotros mismos.

Depende de la manera
en que interpretamos
lo que vivimos.

El cerebro es solo un receptor de ideas.
Nuestros pensamientos no son nuestros,
son del Todo.

¡Es posible realizar tus sueños!
Si te propones lo imposible,
logras lo posible.

El universo es un ser viviente.
Hasta el más ínfimo grano de polvo
está vivo.

Cuando no podemos hacer nada,
soportemos que eso se haga.

Si eres lo que crees ser,
haces.
Si no eres lo que crees ser,
deshaces.

No digas:
«Todo desaparece».
Las cosas van desapareciendo
al mismo tiempo
que otras van apareciendo.

El tenebroso ruido del mundo,
en el silencio de nuestro interior,
puede transformarse en música.

Si necesitas saltar
de roca en roca, no digas:
«voy a caer»;
di más bien:
«conservaré mi equilibrio».

En esta realidad
cualquier punto del que tires hacia ti
arrastra al mundo entero.

Para una persona pesimista,
el día está entre dos noches.
Para una persona optimista,
la noche está entre dos días.

Muchos se quejan de que
no les den para vivir
un paraíso florido
sin nunca tratar de
hacer florecer el desierto.

En un mundo de sordos,
no dejemos de cantar:
ellos leen el lenguaje
de los labios.

Quien ordena, crea caos.
Quien ahorra, desperdicia.
Quien ejerce el poder, debilita.
Quien regala, recibe.
Quien va lejos, regresa a sí mismo.

Más importante que el acontecimiento
es cómo se reacciona ante él.

Cada guerra,
por cualquier motivo que sea,
es una guerra entre hermanos.

No te conozco; te imagino.
Solo veo en ti lo que soy yo.
Aquello que no quiero ver en mí
lo veo en todos los otros.

Si no podemos encontrar algo,
dejemos que ese algo nos encuentre.

No digamos:
«No es verdad»;
digamos mejor:
«Es posible,
pero desde otro punto de vista
podemos afirmar lo contrario».

**Solo cuando dejemos de pedir
que nos den alas
podremos salir del nido.**

**Gocemos cada segundo
de nuestra existencia
como si fuera la última fiesta.**

Libres de ser quienes somos,
no permitamos que nada ni nadie
nos imponga guiones
que no se corresponden
con nuestra autenticidad.

Si queremos realizarnos,
a nuestro zapato derecho
llamémosle «infinito»
y a nuestro zapato izquierdo
llamémosle «eternidad».

Una gallina campeona
al ver un huevo de avestruz,
se deprimió.
Lo posible,
si no es posible,
es imposible.

Si puedes
acariciar una piedra
con la misma ternura que a un gato,
has descubierto el amor.

Dijo una araña:
«Si me aplastas matarás un problema,
pero no solucionarás tu fobia».

**Perdonar es noble,
olvidar es inteligente.**

**No vemos lo que somos,
vemos lo que imaginamos
que somos.**

**Si queremos saber
todo lo que ignoramos,
desprendámonos
de todo lo que sabemos.**

**¿Cómo puedo vencer a mi enemigo?
Reconociendo sus méritos.**

**En lugar
de quejarnos
del egoísmo
del mundo**

realicemos
un acto generoso.

Viajar con
una mente
sin límites
vale más
que llegar.

Me gusta.
¿Se lo digo o no?
Si no nos tomamos la sopa a tiempo,
se enfría.

Lleguemos al fondo de nuestra crisis:
quien cae a un lago
deja de temer la lluvia.

Si no sabemos amar,
dejemos que el amor nos enseñe.

El sol siempre da,
nunca nos cobra.

No recemos para pedir,
sino para agradecer
lo que nos han dado.

Lo que damos,
nos lo damos.
Lo que no damos,
nos lo quitamos.

Ser fiel por deber
es una aberración.
Ser fiel porque se ama
es una realización.

Ponte a meditar
y date cuenta de que
eres tú quien se llama Destino.

¿Qué le digo a una amiga
que ya no cree en el amor?
Dile: «¡Te amo!».

Procuremos que nuestras palabras
sean tan bellas como nuestros silencios.

Todo nacimiento es el renacimiento
de un ancestro.

Aunque no tengamos nada,
si nos tenemos a nosotros mismos,
tenemos lo principal.

Lo que nos parece imposible
se hace posible
cuando encontramos
el sitio donde realizarlo
y con quién realizarlo.

Cesemos de definirnos.
Cambiemos de camino
cuantas veces nos sea necesario.

Donde estamos hoy
es donde debemos estar.
Todos los lugares son solo
una parte del viaje.

Agradecemos que
el golpe de la caída sea fuerte.
Ese dolor nos revela
cuán alto habíamos llegado.

A veces perder es ganar,
y no encontrar lo que se busca
es encontrarse.

Todas las historias
comienzan por un fin
y terminan
por un nuevo comienzo.

El amor
nos hace pertenecer sin posesión
y darnos sin perdernos.
Amar es crear algo juntos.

Si nos sentimos mal,
cambiamos de territorio.
Cambiar de territorio
es cambiar nuestra vida.

Si nos cansa lo que hacemos
es porque no deseamos hacerlo.
Lo que amamos nunca nos cansa.

Aunque sea pequeño,
hagamos un gesto hacia los que sufren.
Esa compasión puede restaurarles
la esperanza.

La esencia de meditar
es llegar a sentir el silencio
que precedió
al nacimiento del universo.

La diferencia
entre un animal y nosotros
es que el animal es lo que es
sin tratar de dejar de ser lo que es.

Lo que buscamos nos persigue
sin que nos demos cuenta.

Nos lamentamos raramente
de lo que hicimos,
pero muy a menudo
de lo que no hicimos.

Un guerrero espiritual,
si comete un error,
no pierde su energía en arrepentirse:
corrige de inmediato su conducta.

Un mosquito que pierde un ala
sufre igual
que un caballo que pierde una pata.

Seamos como el fuego:
calienta e ilumina
sin saber que es fuego.

Sumidos en el mundo de las apariencias,
podemos comprarlo todo
menos el alma.

Respetemos lo despreciado:
el agua sucia puede apagar un incendio.

No nos preocupemos de
que hablen mal de nosotros:
el ladrido de los perros
no le hace daño a una nube.

Si eres un gran árbol
que da frutas muy altas,
no te extrañes de
que te lancen piedras.

**¿Cuál es el guerrero más fuerte?
El que vence al enemigo sin luchar.**

**La vida es un viaje,
nunca una llegada.**

**La conciencia aparece
cuando abandonamos
un hábito llamado
«vida normal».**

**Nuestro crecimiento espiritual
consiste en
darle a nuestros conflictos interiores
la oportunidad de expresarse.**

Hasta que no seamos capaces
de ver a quienes nos ven,
nadie nos verá.

No perdamos la esperanza.
Sin quererlo, las tinieblas avanzan
hacia el resplandor de la belleza.

Cada movimiento de nuestro cuerpo
es una danza que se integra
en el giro feliz de los astros.

Un símbolo no concede
un mensaje preciso,
actúa como un espejo
que refleja el nivel de conciencia
del buscador.

Si es necesario es posible.
Cada sed crea su agua,
cada alimento, su boca.

Al olvidarnos de nosotros mismos,
nos cae encima el dolor del mundo.

Es necesario
que las cosas vayan cambiando
para que lleguen
a donde empezaron.

La realidad se resume en dos palabras:
permanente impermanencia.

La energía primordial
es la misma.
Su bondad o su maldad
depende del uso
que hacemos de ella.

Cuando nos desprendemos
de los prejuicios intelectuales,
emocionales, sexuales y materiales,
sabemos por fin quiénes somos.

La iluminación no es obtener algo,
sino eliminar los pensamientos,
sentimientos,
deseos y necesidades vitales
que la ocultan.

Somos buscadores de verdades.
¿Qué necesitamos hacer?
Comencemos a buscar
nuestras mentiras.

Amar sin dudar,
dar sin testigos,
agradecer sin rencor,
castigar sin odio,
poseer sin vanidad,
educar con compasión.

Si fijamos totalmente
nuestra atención,
aunque sea en una piedra,
encontraremos
el amor y el milagro.

Dentro de un milímetro
hay un espacio infinito.
Dentro de un segundo
hay un tiempo eterno.
Dentro de un individuo
hay millones de millones
de vecinos.

Si lo positivo que obtenemos
no lo deseamos
también para los demás,
se vuelve negativo.

Acariciemos a quien sufre
con la delicadeza de una mariposa
que teme quebrar la rama
donde se posa.

No hay consuelo
para la muerte
de un ser querido.

Si lo aceptamos,
con el tiempo,
el dolor disminuye
y el amor crece.

Los cuatro
aprendizajes
esenciales:

aprender
a ser,
aprender
a amar,
aprender
a crear
y aprender

Otorguémonos
todos los permisos:

pensemos lo que queramos,
 amemos lo que queramos,
 deseemos lo que queramos
 y hagamos lo que queramos
 sin dañar a los demás.

Demos a nuestros hijos
la oportunidad de vivir sus vidas,
no las nuestras.

Mejor que maldecir la oscuridad
es encender una vela.
Pero mejor que encender una vela
es crearse ojos de gato.

La muerte es una ilusión individual.
La vida es un triunfo colectivo.

Estamos naciendo,
estamos viviendo,
estamos muriendo;
todo al mismo tiempo.

Lo importante no es perder a alguien,
es perdernos a nosotros mismos
por creer que perdemos a alguien.

Cuando dejemos de querer atraparla,
el ave del paraíso
vendrá a posarse
en nuestras manos.

Hoy, antes de salir de nuestra casa,
escribamos en las suelas de nuestros zapatos:
«Los otros también son yo».

En este mundo,
si queremos obtener una ayuda,
pidámosla cuando no la necesitamos.

El presente no tiene extensión,
pero sí intensidad.
Si nuestra vida no es intensa,
vivimos en el pasado.

No dejemos que nuestra vida
adopte la forma del ataúd
donde nos encierran.

El dolor nos hace progresar;
con el tiempo, se convierte en bendición.

No queramos tener muchas cosas
que se parecen a lo que queremos.
Queramos tener pocas cosas
que sean lo que queremos.

Si queremos la libertad,
vomitemos las creencias
que nos han sido inculcadas.

Algunos,
inmersos en el pasado,
luchando por que nada cambie,
destruyen su presente.

Si aún nos queda un pelo en la cabeza,
no digamos que somos calvos.

Todo es una búsqueda
que solo puede terminar
cuando nos convertimos
en lo que buscamos.

Los pájaros nacidos en jaulas
creen que volar es una enfermedad.

Desde el valle vemos grandes las cosas;
desde la montaña las vemos pequeñas.
A lo que nos hace sufrir en el valle
mirémoslo desde la montaña.

Nuestra felicidad depende
no de lo que nos sucede,
sino de cómo interpretamos
lo que nos sucede.

No maldigamos nuestros problemas:
si no hay nubes no hay lluvia.

Ahora el mundo se ve
como un campo de batalla.
¿Cómo volver a verlo como un jardín?
¡Comencemos a sembrar!

El deseo de dar nos hace florecer.
El deseo de poseer nos hace marchitar.

No tratemos de hacer cantar
a un cerdo:
nosotros perdemos nuestro tiempo
y el cerdo se irrita.

La belleza de quien baila
sin saber que lo miran.
La belleza de alguien que no piensa
como nosotros
y nos lo dice tranquilo.

Esas espinas que nos hieren
vienen del rosal que nosotros plantamos.
La próxima vez sembremos
un árbol frutal.

Nuestros errores
también son útiles:
indican a los otros
lo que no deben hacer.

Las ocho patas de una araña
trepan por un solo hilo.
Canalicemos nuestras energías.

Para comer,
es mejor que nos sirvan
una sardina pequeña
que una gran cucaracha.

**Al mismo tiempo
somos lo que fuimos,
lo que somos
y lo que seremos.**

**Sin obstáculos
nada puede adquirir
la fuerza suficiente
para crecer.**

Todo fracaso
es un cambio de
camino.

Todo rechazo
es una oportunidad.

Toda pérdida
es un regreso
a nosotros mismos.

Te lo repito:
no hay ningún
efecto
que tenga
una sola causa.

En cada acto,
por pequeño que
sea,
inter viene
el universo entero.

**Aprendamos a desprendernos
de los límites inculcados
en nuestra mente
por culturas que durante siglos
nos han impedido el cambio.**

**Más vale un puñado de abejas
que un saco de moscas.**

Quien llega a la sabiduría
se da cuenta que uno es muchos
y que muchos es uno.

El pan compartido sabe mejor.

La realidad
nos proporciona el estímulo,
nosotros proporcionamos
la reacción.
El mundo es
la suma
de nuestras reacciones.

Cesemos de vanagloriarnos:
el azúcar nunca afirma que es dulce.

¿Cómo salimos
de nuestra cárcel imaginaria?
¡Dando un paso real!

Cada uno de nuestros pasos
es un comienzo.
Aspiremos a ir donde nunca se llega.
Quien tiene miedo de la crítica
no se atreve a triunfar.

Cada ser que nace le da un nuevo
significado al mundo.

Llegamos a la madurez humana
cuando aprendemos a aceptar
y a exaltar los valores del otro.

¡No nos rindamos
si nuestra espada es corta,
alarguémosla dando un paso!

¿Para qué llegar al silencio?
Para poder escuchar a los otros.

Para encontrarnos,
espiritualicemos nuestro cuerpo
y materialicemos nuestro espíritu.

La memoria es un fenómeno complejo
que convierte al pasado en futuro.
Es como introducir un zorro
en un gallinero.

Emprender un viaje a lo desconocido
es ir hacia nosotros mismos.
La mente avanza solo
dando pasos en el vacío.

Puede suceder que nos demos cuenta
de que somos un ser humano
cuando agarramos un resfriado.

Podemos contar
cuántas manzanas hay en un árbol,
pero no podemos contar
cuántos árboles hay en una manzana.

El universo
es un lienzo en blanco
y cada ser humano
es un artista con el poder de pintar
su propia realidad.

**Gran parte de lo que insistimos
en ignorar de nosotros mismos
más tarde puede hacernos
la vida imposible.**

**Presidentes, dictadores, reyes,
todos son parte de Dios,
pero solo Dios es Dios.**

**Más valen cien pájaros volando
que uno preso en nuestras manos.**

A los niños se les quiere y cuida
para que se hagan grandes.
A los países se les quiere y cuida
para que se hagan planetas.

Los relojes siempre dicen:
«Todos los días son iguales».
Liberémonos de ellos.

No sueñes tanto:
una docena de huevos
no son doce gallinas.

Egoístas,
piensen:
«Infinitas gotas
son un solo mar».

Todo pensamiento
está marcado por una época,
un territorio,
un idioma,
una familia,
una sociedad,
una cultura.

De dónde venimos
y a dónde vamos,
no lo sabemos.

Solo sabemos
que estamos viniendo
y que estamos yendo.

Estando inmóviles
nos recorre el camino.

¿Fronteras?
El cielo es un sombrero
lo bastante grande
como para contener
todas nuestras cabezas.

Los mapas indican un camino,
pero no son el camino.

Si queremos saber a dónde vamos,
descubramos de dónde venimos.

Gracias, plantas de los pies, por llevarnos
a donde nos estamos esperando.

No pidamos ser amados,
amemos sin límites.
Si queremos triunfar,
no luchemos
contra nosotros mismos.

El egoísmo
no consiste en vivir como uno quiere,
sino en pretender
que los demás
vivan como nos conviene.

Si nos han dicho:
«Nunca tendrás éxito»,
escribamos en la palma de nuestra mano
con un bolígrafo:
«Siempre triunfaré».

¿Qué es el odio?
Es tragar veneno
pensando que le va a hacer daño
al otro.

LA VOZ DE MI ABUELO

Dijo mi abuelo...

Nieto mío,
ten cuidado.
Lo que eres, yo lo fui.
Lo que soy, tú lo serás.

«La pereza
es la madre de todos los vicios»,
decía mi abuelo.
Y agregaba:
«No siembra el Tiempo,
siembran tus manos».

La naturaleza
nos ha dado una lengua y dos orejas,
para que escuchemos
el doble de lo que decimos.

Si te apresuras despacio,
harás más con menos.

Necesitamos dos años
para aprender a hablar
y toda una vida
para aprender a callar.

Si llueve donde un vecino,
todos tenemos los pies mojados.

En el ascensor,
dijo mi abuelo:
«No somos nosotros
los que estamos subiendo,
es el edificio
el que está bajando».

En este mundo redondo,
el que no sabe nadar,
se va al fondo.

Si una persona te llama burro,
no la creas.
Pero si dos te llaman burro,
comienza a rebuznar.

Un enemigo inteligente
es mejor que un amigo tonto.

El amor es tuerto,
el odio es ciego.

Alégrate si tropiezas y caes;
en el suelo
tu mano puede encontrar
un diamante.

Le das a tus ovejas
un lobo como pastor
y después te quejas.

Ni nadie es bueno para todo,
ni nadie sirve para nada.

Crees que es una manzana
la piedra que te lanza un amigo.

No te fíes de las apariencias:
el tuerto,
aunque solo tiene un ojo,
de todas maneras llora.

Demasiada humildad
es orgullo.

Cada vez que te callas,
las palabras que no dices
se convierten en joyas.

No puedes impedir
que el ave de la tristeza
vuele sobre tu cabeza,
pero puedes impedir
que anide en tus cabellos.

Si no eres rey,
acepta ser semilla.

El corazón del político
está en su lengua.
La lengua del pueblo
está en su corazón.

Más que al fin del mundo
le temo al fin de mes.

Si das dos granos de trigo
a un pájaro,
él se come uno,
y Dios hace
una espiga del otro.

No puedes partir nueces
con un plátano maduro.

Si te sientes muy importante,
mete un dedo en el mar, retíralo
y mira el hoyo que deja.

Si tu prójimo es pequeño,
inclínate hacia él.

El buey es lento,
pero el camino tiene
toda la paciencia.

Dios me hizo jardinero
porque sabe que, en un jardín,
la mitad del trabajo
tengo que hacerlo de rodillas.

Si enciendes tu propia vela,
con ella puedes encender
las velas de muchos otros.

He visto a un hombre
crear una fortuna.
Nunca he visto a una fortuna
crear un hombre.

Masca antes de tragar.
Escucha antes de hablar.

No digas que el alma no existe.
Un pozo no es demasiado profundo:
es la cuerda la que es corta.

Los ceniceros y los ricos
mientras más llenos, más sucios.

Persevera.
Si das un solo hachazo a cada árbol,
ninguno cae.

Cree en una nueva primavera
y siembra en invierno.

Una sola mano sin la otra,
haga lo que haga,
no logrará desatar un doble nudo.

Es bueno ser santo,
pero no tonto:
por exceso de dulzura,
te devorarán las moscas.

No seas esclavo del dinero
que no tienes.

Aunque tengas vacíos los bolsillos,
mantén tu espalda recta.

Las mujeres recuerdan
a los hombres que les hicieron reír.
Los hombres recuerdan a las mujeres
que los hicieron llorar.

A donde el corazón se inclina,
los pies caminan.

No trates de atar a un perro hambriento
con un collar de salchichas.

¿De qué te sirve que el mundo sea ancho
si tus zapatos son estrechos?

Más vale un pequeño fuego que te calienta
que un gran incendio que te quema.

El hombre es capaz de lo mejor
como de lo peor.
Pero donde es mejor
es en lo peor.

**Si vives en el desierto,
no es un mérito jurar
que nunca comerás pescado.**

**Si comes cerezas con un poderoso,
te expones a que te escupa los huesos
en la cara.**

**Si no eres valiente,
fortifica tus piernas.**

**Solo cuando el gato está ahído
dice que el ano de la rata hiede.**

Cuando un árbol cae,
lo oímos;
cuando crece el bosque,
ningún sonido.

¡No pierdas esperanza,
así es la vida,
siete veces hacia abajo,
ocho veces hacia arriba!

Si no aceptas maestros,
el tiempo será tu maestro.

**Mi sueño es morir joven
a una edad muy avanzada.**

**¡Qué agradable es no hacer nada
cuando todos se agitan alrededor de ti!**

**Si vives en un desierto de arena,
no le pidas a Dios
que te permita criar peces.**

**Selecciona tus amistades:
cuando dejas abierta la reja del jardín,
los puercos pisotean las flores.**

No puedes marchar mirando las estrellas
si tienes una piedra en el zapato.

Quien solo hace lo que quiere,
encuentra lo que no quiere.

Si robas,
pecas una vez.
Si te roban,
pecas diez veces
por descuidado.

Los hombres jóvenes
que se creen santos
más tarde se convierten
en demonios viejos.

**Cuidado:
tus muchos y tus pocos
te dañan el alma.**

**Si das,
olvidalo.
Si te dan,
recuérdalo siempre.**

**Vive como si fueras a morir mañana,
estudia como si fueras a vivir siempre.**

**El que confiesa su ignorancia
la muestra una vez;
el que trata de ocultarla
la muestra varias veces.**

Quien quiere hacer algo
encuentra un medio.
Quien no quiere hacer nada
encuentra una excusa.

Para hacer algo bien,
mil días no son suficientes.
Para hacer algo mal,
basta un solo minuto.

Si quieres obtener todo de ella,
no le exijas nada.

La rosa tiene espinas
solo para el que la quiere cortar.

Cuando les prestas dinero,
son tus amigos.
Cuando te lo devuelven,
son tus enemigos.

Sé como los ríos:
nunca dejan de ir al mar,
pero siguen fieles
a su fuente de origen.

Es molesto envejecer,
pero es el único medio
que tenemos para vivir
una larga vida.

Deja este mundo más bello de como lo
encontraste al llegar a él.

Logras tener la miel
solo arriesgándote
a que te piquen las abejas.

En lugar de maldecir la oscuridad,
prende una vela.

El desconfiado que tiene la boca amarga
encuentra amarga hasta la miel.

La estrechez del corazón
es peor que la estrechez de la mano.

El momento dado por el azar
vale más que el momento
elegido de antemano.

El gran loro habla muy bien,
pero está en una jaula.

¡Mil perros conducidos por un león
valen más que
mil leones conducidos por un perro!

Cuando las telarañas se unen,
inmovilizan al Hercules.

La vida pasa,
el esqueleto queda.

La pobreza es un tesoro
que no cuesta caro.

La hija de la gata
ratones mata.

Cuando una paloma
se junta con un cuervo,
sus plumas siguen blancas,
pero su corazón se hace negro.

**Ese gran país se siente útil
porque le presta a los pequeños países
un paraguas cuando cesa de llover.**

**Lo he perdido todo
menos la felicidad.**

**Ten cuidado con los buenitos:
a veces mata quien no amenaza.**

**Es igual que negar
tardar en dar.**

**Culo de mal asiento
no acaba cosa alguna
y emprende ciento.**

**A cada necio
le agrada
su propio porrazo.**

Sarna con gusto no pica.

**Madre engañada,
hija desconfiada.**

Si te llenas de aire,
solo parirás viento.

El que más habla
es el que más tiene que callar.

No te preocupes más:
lo que no tiene remedio,
remediado está.

Por más que trates y trates,
si la novia no tiene por donde entrar,
no serás padre.

**Si Dios no perdonara a los «pecadores»,
el paraíso estaría vacío.**

**Preparémonos para todo lo que viene.
Si vamos a morir,
vayamos enfermando.**

**El que cree que no necesita a los otros
se equivoca.
Y el que cree que los otros lo necesitan
se equivoca más aún.**

**¡Muchos creen que progresar
es cambiar de defectos!**

La palabra que no has dicho
es tu esclava.
La palabra que has dicho
es tu ama.

Antes yo tenía
cuatro miembros flexibles y uno tieso.
Ahora tengo
cuatro miembros tiesos y uno flexible.

En el bosque,
cuando las ramas se pelean,
las raíces se besan.

Cualquiera que sea tu meta,
ella no es el final.
Cuando ya no esperas nada,
comienza una nueva vida.

Si la madre es cebolla y el padre es ajo,
¿cómo puede ser el hijo mermelada?

Cuando el padre ayuda al hijo,
ambos ríen;
cuando el hijo ayuda al padre,
ambos lloran.

No muestres tus penas.
A la gallina enferma
la destrozan las otras
a picotazos.

Buena persona con todos,
buen amigo para nadie.

Rogaré a Dios
que me castigue
para ir a derramar mis lágrimas
en una tierra sedienta.

Impide que tu presente
sea la prolongación
de un ayer insoportable.

La belleza no excluye el peligro.
Su fulgor puede ser uno de los disfraces
de la muerte.

Querido nieto,
nunca te aceptará todo el mundo.
Siempre habrá alguien
que te rechazará.

Montados en la lógica
galopamos alrededor
de nosotros mismos.

Para escucharme,
expulsa las nubes oscuras
de tu cielo interior.

Si no reúnes tus ideas,
sentimientos y deseos
de forma coherente,
nunca descubrirás
la meta de tu vida.

Los amores imposibles
son necesarios para los adolescentes.
Se quedan en la memoria para siempre
y los liberan de la madre o del padre.

A pesar de sus múltiples defectos,
respeta en cada ser
la fragancia de su alma.

Llega al punto donde,
inmóvil en el vacío,
ya no te preguntas
dónde está tu sombra.

Imagina que los huesos de tu cráneo
se cubren de palabras sagradas.

Toca el suelo con la frente
para venerar el río de conciencia
que circula por el interior de la materia.

No quieras dar a otros
aquello que no puedes darte a ti mismo.

No caigas en el error
de atribuir una sola causa
a lo que es producto
de muchas.

Si quieres mejorar
la calidad de tu vida,
cambia tu manera de verla.

Ahora mismo
abre tus ojos hacia tu interior.
El mayor de los límites
es el miedo a verse.

Ya no podemos seguir comportándonos
como si las necesidades del Yo
fueran naturalmente más importantes
que las necesidades del Nosotros.

Si eres agua,
no trates de imitar rocas.

Si eres roca,
no trates de fluir.

La Verdad no es lo que fue,
no es lo que será,
no es lo que tú quieres;
es lo que es.

Serás feliz
cuando cada nuevo día
estés menos angustiado
que el anterior.

Esto es solo el comienzo.
Hayas sufrido lo que hayas sufrido,
eso también pasará.

No te apropiés de nada ni de nadie.

Un día dejaremos de rezar
y nos pondremos a cultivar patatas.

Del fuego recordamos su luz,
pero olvidamos el madero
que se consume.

Pierdes tu tiempo
buscando un ser o un objeto inmóvil.
La vida es un perpetuo acontecer.

Pierdes la libertad
al bautizar cosas
con tu nombre.

Poblaré con ilusiones
la ansiedad del amanecer;
mi alma, que nació ciega,
se cubrirá de ojos
que no temen ver.

No busco la Verdad,
sino la autenticidad.
Más importante que la luna
es el índice que la muestra.

Siempre
la forma es más pequeña
que su contenido.

En cada segundo
anida la eternidad.

No olvides a tus muertos,
pero dales un sitio limitado.
Aunque se fueron, no los has perdido:
viven en tus sueños.

El dinero es como Cristo:
te bendice si lo compartes.

Lo que busco me persigue.
Día tras día avanzo hacia el origen.
Mi patria son mis zapatos.

Felicidad,
flor que se marchita
agradeciendo.

Solo puedes conocer
lo que deseas conocer.
Si cambias,
el mundo cambia.

La meditación es una balsa
que te ayuda a cruzar el río.
Cuando llegues a la otra orilla,
no te quedes a vivir en la balsa.

Cada noche rezo para lograr
la fuerza de cesar de rezar...
Cada palabra es un Dios
cuando enmudezco.

Verdad es lo que es útil.
Demasiada perfección es un error.
Tratando de valer
nos olvidamos de ser.

No te encadenes a nada
que a la larga te destruya.
Con agua y jabón,
hoy limpia cuidadosamente
tu sombra.

Escogemos por adelantado
nuestro futuro.
Nada de lo que nos sucede
es fruto del azar.
Sombras vacías,
avanzamos por el camino
de los sueños.

Si buscas poder,
deja de ser tu propio enemigo.
Entrégate al espejo que no miente
para que ceses de sentirte doble.
Ve a donde eres.

¿Definirme?
¿Cómo?
Solo me conozco
por lo que no soy...

El dinero solo es tuyo
cuando está entre tus manos,
pero esas manos
no son tuyas.

Si para ti no ser vale más que ser,
sacrifica los pasos que pueden definarte,
imprime tus huellas en secreto.
Los pilares del universo
reposan en tu alma.

No eres Dios,
pero Dios eres tú...
Que tu memoria se sumerja
en el futuro.

Hermoso día de primavera.
Mi cuerpo grita:
«¡No quiero morir!...».
Quiero irme en el viento,
con una voz de agua.

Soy infinito
porque mi cuerpo no termina en mi piel:
se extiende sin límites
formando parte del universo.

Como un ciego que ha encontrado
un tesoro en la basura,
dejemos transcurrir nuestras vidas.

De pronto,
al respirar profundo,
lágrimas de alegría
sin ningún motivo.

No creo en la revolución política,
creo en la re-evolución poética.

No basta solamente decir:
«Hay que cambiar aquello
que llamamos yo mismo».
Las manzanas del miedo
no tienen semillas.
Atrévete y cambia.

Los científicos dicen no creer,
pero en realidad creen en no creer.
El miedo levanta defensas y mantiene
a la sociedad sin cambios.

Lo que aquí soy es todo lo que soy.
Poco a poco mi cuerpo se destruye,
sin embargo, duermo feliz.
Con la alegría de un ladrón
con un objeto robado entre las manos,
veo llegar el nuevo día.

Muero cada segundo
sin nunca haber nacido.
Nubes que se lleva el viento,
hoy es el primer día
de mis futuras vidas.

¡Alegría alegría,
aún no pierdo los deseos!
¡Ya no camino,
el camino me lleva!

Niños,
para ustedes un año más
es un canto de alegría.
Para mí un año más
es un desfile fúnebre
encabezado
por una gran orquesta.

El cuerpo dice: «No estoy, voy».
Sin embargo,
la mente dice: «No voy, estoy».
La pata de la eternidad
aplasta mi conciencia
como si fuera una hormiga.

Mientras mi cuerpo yace
en el fondo del abismo,
doy altos brincos con mi alma.
Cuando la fuente se haya secado,
construiré palacios con la sed.

Libre de todo, incluso de mí mismo,
sin nombre, sin edad, sin nacionalidad,
desaparecer en lo impensable.

Con crueldad infinita,
la eternidad cada día desprecia tu confianza.
No sufras por esta angustia inútil.
Morir es solo transformarse.

El mundo es una trama de líneas infinitas.
Todo resuena, como en una orquesta.
En cada piedra se gesta un concierto.

Deja de ser piano,
conviértete en pianista.
Transforma tu serpiente
en aureola.

No quieras ataduras,
no quieras espejos.
Marchemos juntos,
pero hacia la misma libertad.

Sabiendo que voy a morir,
vivo como un inmortal.
En torno a nada,
por capas crece el ser,
como las perlas.

Tus años se acortan.
Tus días se alargan.
No busques el allá,
sino el aquí.

Como el hombre no sabe
dónde ubicar su transparencia,
trata de negarla
sin buscar la soledad del corazón
para establecerse en la paz interior.

Frente al horror del mundo,
la apatía es solo válida si nos conduce
a la compasión.

La sensibilidad que permite la comunión
nos fortalece al hacernos vulnerables.

¡Cesa de buscar,
aprende a recibir!

Cuando logres el silencio interior,
escucharás el llanto del mundo.

Un día comprenderemos
que nuestros padres
son nuestros hermanos.

No me ves.
A mi lado vas soñando;
solo te ves en mí
creyendo que soy un espejo.

Me dices:
«Lo que mostramos es lo que somos,
bajo nuestra máscara no hay nada».

Pero yo,
en las líneas de tus manos,
leo el destino de los astros.

En la voracidad del tiempo,
nadie tiene sentimientos fijos.
Todos somos animales perdidos
en su propio esqueleto.

Aquí
es siempre en medio del universo.
Seré ahora lo que seré,
es decir, todos.

En la caverna maravillosa,
el tesoro es una sola moneda.

Ningún mortal es simple.
El universo empleó millones de años
en llegar a producirnos.
Nuestro cráneo es un cofre
pleno de tesoros.

Son estrellas las palabras
que los mudos no pronuncian.

¡Cuán rápido cabalga el tiempo!
El reflejo de mi rostro en el antiguo espejo
es el de mi bisabuelo.

Buscando el amor,
no hundas tu bastón
en un nido de avispas.

Aquello que detestas,
quizás es lo que no quieres ver
de ti mismo.

¿Piensas que eres eterno?
Son huellas, solo huellas,
nunca hubo un caminante.

Si me haces preguntas,
solo puedo darte respuestas.
Las palabras no son la cosa.
Todo aquello que nombras
se convierte en tu espejo.

Si realizas un deseo,
no te avergüences
de sentirte satisfecho.

Obstáculos mayores:
las imágenes de mí mismo.

Ahora solo espero lo inesperado.
No soy el propietario
de los árboles que siembro.

Es del verdugo
la piedad más bella.

Con placeres y disgustos,
certezas y dudas,
confianzas y celos,
peleas y abrazos,
euforia y angustia:
un verdadero amor.

Sin la luz del sol,
no esperes convertirte en flor.

Si crees en lo que creas,
solo entonces crees en ti.

¡Increíble,
soy el dueño de todas las estrellas!
Como si fueran mi sombrero,
tengo esa aureola
para saludar a la gente.

Si vives en un universo
que late como un corazón,
haz latir a tu corazón
como un universo.

La lechuga también
es una rosa,
del mismo modo que tú también
eres un ángel.

¡Que no sean palabras,
sino semillas las que salen de tu boca!

Nacer no es un comienzo.
Morir no es un final.

Quien lucha contra la vejez,
envejece con angustia.

«En cada araña duerme un hada»,
dicen los vendedores de felicidad.
Nos llenan de humo el sombrero.

En el sendero de la belleza,
avanzamos sin fijarnos en las espinas;
cada catástrofe
nos otorga lo sublime.

Agitando sus patas,
el escarabajo volteado
trata de apoyarse en el cielo.
Cuando no hay consuelo,
haz del dolor tu maestro.

¿Dolor de duelo?
Los muertos no sufren,
solo tú sufres.

Si no quieres, no te atreves.
Si no te atreves, no puedes.
Si no puedes, hablas.

Humildad también es reconocer
nuestros propios valores.

En un mundo que se desvanece,
entrego mi espíritu al vuelo de los pájaros
y el cuerpo a la caricia del fuego.
Bendigo al cambio continuo.

A mi rabia le he enseñado
a darle puñetazos al aire.

Lo desaparecido sigue como un suspiro
en los pétalos de la memoria,
hasta que se convierte en perfume.

Aquello que buscas
te ha encontrado hace mil años.
La presa, como un perro fiel, te persigue.

Respetando la felicidad de sus gusanos,
dejó a la manzana al pie del árbol.

¿Si no amas al Todo,
cómo puedes amar sus infinitas partes?

Al ladrón que escarba en tus bolsillos,
róbale las manos.

Al canto de los pájaros,
no le importa que yo sea sordo.
Sin mis piernas,
el mundo continuará girando.

Cuando el cazador
es atravesado por flechas,
se da cuenta de su verdadera identidad:
él es la presa.

Todos somos necesarios,
pero no imprescindibles.

Encumbrado por orgullo,
el rayo que te derriba surge de ti mismo.

No sigas las huellas de fantasmas
que fingen tener zapatos.

¡Quisiera tener las manos
del tamaño de la Tierra,
para acariciar el lejano cielo
que en tus ojos reina!

Es inútil gritar «pan»
en la boca del hambriento.

Pobre perdedor,
nunca dejas ganar al otro.

Si das sin disimular,
ofendes o avergüenzas.
Pon al alcance
en forma anónima.

Busca el equilibrio.
Para el ángel, el fondo del mar.
Para la ostra, la cima del cielo.

Entre un «¡no!» y un «no, gracias»,
la renuncia no es la misma.”

Después de tantos y tantos años de meditar,
todavía sigo matando pulgas.

Máscara tras máscara tras máscara,
cientos y cientos de máscaras,
hasta arrancar la última,
donde termino yo
y comienza el infinito.

El ronroneo del gato permite
que mi niño interior no muera.

¡Expulsa de tu cuerpo
esos tumores prematuros!
La ansiedad es creadora
de catástrofes.

Aunque el lobo ya no tenga dientes,
devora con pasión los espejismos.

**Mi corazón es un ataúd
donde danzan con alegría
mis muertos.**

**De la rosa que se deshace,
solo nos queda su perfume.**

**Me duele morir porque ese recuerdo tuyo,
que llevo incrustado en mi corazón,
se borrará.**

**Extraña felicidad:
el mundo se derrumba ante mis pies...
No vivo en el instante,
¡soy el instante!**

Como si arrancara una vieja piel,
me desprendo de mi nombre.
Llegó el momento de luchar
por ser olvidado.

Vive en lo que es y no en lo que hay.
Si estás aquí no estés allá.

Cada mañana, como un drogadicto, me
inyecto una dosis de angustia:
leo el periódico.

No te preocupes tanto: cantan los pájaros.
Viene la lluvia. Se callan los pájaros. Cesa la
lluvia. Cantan los pájaros.

Una trompeta sin trompetista
no emite melodías.
Si Dios no quiere,
el santo no puede.

Ahora que envejezco,
me cuesta abandonar cada día.
El ruido del mundo,
en el silencio interior, es música.

¿Podré algún día decirme «adiós»
a mí mismo?

En lo oscuro de mi carne, danza
un esqueleto de luz.

Lo que yo te digo no es lo que tú crees oír:
cesa de transformar mi verdad.

¿Eres tú el dueño, la puerta y el guardián?
Entonces, ¿qué te prohíbe la entrada
a ti mismo?

Un verdadero sabio es aquel
que te ofrece sus conocimientos
sin pedirte nada a cambio.

La realidad es la realidad,
no el fruto de tu cerebro.

No todo lo que sucede es lógico.
Cuando el verdugo muere,
ciertos condenados a muerte
protestan llorando.

Una sola forma de hacer un vaso,
mil de romperlo.

Somos el camino,
no el caminante.

No se trata de eliminar al ego,
sino de domarlo.

Ni siquiera hay soledad:
en el árbol hueco se ha esfumado
el ermitaño.

Santo que no se pudre
traiciona a sus gusanos.

De pronto,
mientras pataleaba furioso,
se dio cuenta de que su ataúd
era un huevo.

A veces la paloma que regresa
es el cuervo que se fue.

Porque han asistido
al nacimiento de incontables flores
y a la agonía de innumerables sueños,
creen que lo saben todo.

No creas tener más olfato
porque acumulas narices.

A veces el remedio es un castigo.

Todo adquiere sentido
cuando aparece esa fuerza sublime
por la que un ser humano
quiere ayudar a otro.

Frente a un problema,
no hagas lo que puedas,
sino lo que sea necesario.

Pez de las profundidades,
no conoces el éxtasis de la superficie.

¡Cuánto más que yo
sabe la hierba agitada por el viento!

Absolutamente toda la llamada realidad
es algo que se sueña.

El alma es una flor
que se abre una sola vez en la vida.

En todo momento, la ilusión fulgura
en el fondo de lo real.

El perro no necesita
llamarse perro para ladrar.
Las cosas no tienen necesidad
de un nombre para ser.

Una persona libre produce
sin apropiarse de ello,
actúa sin esperar nada.

Si te da pena quebrar sus cáscaras,
cesa de comer nueces.

El santo compadece
al cuchillo que lo hiere.

Donde no hay consuelo,
el dolor es tu único maestro.

No hagas un nido en la cama:
tu destino son las estrellas.

La tierra dice de cada muerto:
«Es mi canción, que regresa».

No importa que la pregunta
sea inteligente o necia,
lo que importa es
que la respuesta sea bella.

¡Lección de humildad!
Sin perro, el amo se esfuma.

La verdad tiene infinitas puertas:
te abre en la que golpeas.

Un maestro llega a la perfección
cuando se hace invisible.

Vienes de lo que eras,
vas a donde serás,
hoy trata de vivir
en lo que no es.

**Te regalan pequeñas verdades
para venderte grandes mentiras.**

**Lo que no das
se pudre dentro de tu corazón.**

**Lo caro o lo barato
no es cualidad del objeto:
depende de lo que contiene
nuestro bolsillo.**

**¡Intelectual,
aprende a morir!**

Oyendo el mortal goteo
de los segundos,
aprenderás a amar la vida.

Lo imposible,
si es necesario,
acaba por hacerse posible.

No desesperes.
En un fondo secreto
tu espejo esconde
su mejor reflejo.

Alégrate:
fuera de lo real,
lo increíble es verdadero.

No temas a la vejez:
ella te aporta la felicidad
del desprendimiento.

Los antiguos filósofos
pensaban que todo era un juego.
No decían: «Voy a morir»,
sino: «Voy a jugar a morir».

Ciertas personas
se encuentran bien
dentro de su sufrimiento.
Si el calvario termina,
se sienten abandonadas.

Muestra lo que es
tal como es.
Adornarse es un error.

Un día sentirás
que Dios es tu hijo.

No es estar en el aquí ni en el ahora,
sino en la nada y en el nunca.

Nada es para siempre.
Con soplos y paciencia,
el viento demuele las montañas.

Me he despojado de todas las ilusiones
porque sé que las estrellas
son fuegos artificiales.

No definirnos nos define.
Libres de límites, alcanzaremos
una ausencia digna.

Si el cerebro encuentra
su felicidad en el vacío,
el corazón no la encuentra
si él no está lleno.

Buscando con feroz angustia,
unos van y otros vienen.
Tú, sentado en una piedra,
eres el camino.

Si Dios no está aquí,
no está en ninguna parte.

No voy a despreciar el presente.
Si hay un más allá,
no necesito saberlo ahora.

Soy lo que estoy siendo,
no lo que fui ni lo que seré.

Lo mejor que me pudo haber pasado
en este mundo
fue nacer.

Así como el pez no conoce la palabra ***agua***,
el santo no conoce la palabra ***milagro***.

No hagas esfuerzos enormes,
haz justo lo necesario
para que las cosas
se hagan por sí solas.

Aceptando morir sin alcanzar la verdad,
yo me limito a amar a mi prójimo.

Deja de actuar para acumular méritos.
Eres lo que el otro es.

No pidas ni des:
intercambia.

Todas las verdades surgieron
de la boca de mi madre.
Amo esta nostalgia
que llevo clavada
en la espalda.

Maldicen a sus padres,
se disfrazan de personajes extraordinarios,
construyen teorías inútiles,
se odian hasta huir de ellos mismos.
Se derrumban deprimidos.
¡El amor solo puede florecer
sin mentiras!

Quizás un día podamos
abandonar estas ciudades,
donde nuestros hijos nacen
con una máscara trágica
pegada en la cara.

Las ideas,
por importantes que sean,
con el paso del tiempo siempre
acaban siendo motivo de risa.

En nosotros,
como en una muñeca rusa,
hay infinidad de seres.

Estamos para siempre juntos
en la eternidad del instante.

En lo más profundo de la depresión,
tu alma está viva.

En este mundo,
donde no hay ninguna diferencia
entre lo grande y lo pequeño,
la verdadera causa de los conflictos
no la conoce nadie.

El tiempo es la única respuesta
donde aterrizan todas las preguntas.

Lo que aquí soy,
es todo lo que soy.
Mi entero pasado puede resumirse
en un grito.

¡Cuando la carnada es más cara que el pez,
deja de pescar!

Confía en ti:
hay cosas que sabes
desde que naciste.

Si no sirves para algo, no es fracasar,
es tener la oportunidad
de conocer tus límites.

No pongo etiquetas:
no digo «un ladrón»,
digo: «Este ser humano se apoderó
de algo ajeno».

Algún día te darás cuenta de que
esa puerta que creías cerrada para siempre
sufría porque nunca intentabas abrirla.

Aunque creas no tener nada,
si te tienes a ti mismo,
tienes todo.

Para que alguien te admire,
domestica a tus dudas
alimentándolas
con el pan de la certeza.

Sin moverte, no digas «puedo caer».
Mejor ponte a perfeccionar tu equilibrio.

Todo aquello que nombras
se convierte en tu espejo.

Ese dolor de cabeza
te recuerda que estás
a punto de nacer.

No sabes para qué sirves,
pero sirves para algo.
Eras algo antes de nacer,
serás algo después de morir.

Veo las calles
llenas de gente chocando
como bolas de billar,
presas en su intelecto.

Es imposible conocer
la totalidad de lo que acontece.
Decir «te enseñaré a ver el Todo»
es un fraude.

Un grano de sal da sabor a todo el mar.
Cuando un ciudadano se ilumina,
ilumina a toda la sociedad.

Los inmensos problemas exteriores
nos parecen menos importantes
que nuestros pequeños problemas interiores.

¡Quien vende una de sus uñas
es capaz de vender su cuerpo entero!

Más vale poco pero real,
que mucho pero ilusorio.

Si te tratan de viejo paralítico,
quítate los guantes y los zapatos
y sonríe agitando tus veinte dedos.

La unidad no es la suma de los contrarios,
sino su exclusión.

Los milagros se producen
solo en el momento
en que son necesarios.

No confundas el respeto por la verdad
con el respeto por las creencias.
La verdad es para todos,
las creencias para algunos.

No puede haber verdad estancada.
No puede haber creencia fluida.
Verdad, un gran río.
Creencia, un pequeño lago.

Tú votaste por él,
ahora no te quejes.
El rey entra como puede
y reina como quiere.

Lo que te parece imposible,
está en ti mismo desde que naciste.

¡Filósofo engreído,
nunca sabrás cuánto sabe la hierba
que danza con el viento!

Espiritualizas a tu diablo,
diabolizas a tu alma.

Hay momentos de profunda sospecha
hacia la persona que
desde el espejo te mira
frente a frente.

Si solo Dios te ve tal cual,
¿cuál de tus cuales crees que eres?

¿Quieres ser poeta?
Procura que tus palabras
sean tan bellas como tus silencios.

Al intelecto demasiado recto
la desordenada locura lo cura.

Para mí, cualquier persona
rodeada de todo el universo es Dios.

En los conflictos de pareja,
la solución no debe ser un ganador
y un perdedor, sino dos ganadores.

No vivas pensando
en los males que te reserva el futuro.
¿Para qué lanzarse al agua
antes de que tu barca naufrague?

No se trata de vivir corto o largo:
se trata de vivir el lapso de vida
que el cosmos nos ha otorgado.

Cuando le das una moneda a un mendigo,
¿te das cuenta de que
te la estás dando a ti mismo?

Un árbol hunde sus raíces en la tierra
y sus ramas en el cielo.
De esta unión nacen sus frutos.

Vivir es lo más importante.
Si no hago lo que debo hacer, fracaso,
pero no me muero.

El corazón siempre está lleno de amor.
Pero cuando está blindado,
a pesar de amar,
no puede dar.

Los cementerios
están llenos de individuos
que se creían indispensables.

¿Más vale estar
sentado que de pie,
acostado que sentado,
muerto que acostado,
no nacido que muerto?
Más vale estar
de pie amando la vida.

En el país de los tuertos,
anda con un ojo cerrado.

Si una gallina empolla
sus huevos más de veintiún días,
mata a los futuros pollos.
La tarea que no se termina
no produce un comienzo.

El amor siempre es posible:
en los ojos del joven arde la llama;
en los ojos del viejo arde la luz.

Alcanzarás la plenitud de tu fuerza
cuando aprendas a no dañar.

De nada vale rogar.
Lo que no tiene remedio,
olvidarlo es lo mejor.

La edad solo la padece el cuerpo.
El espíritu no tiene edad.
Lo que eres hoy,
lo serás siempre.
Lo que no eres hoy,
nunca lo serás.

¿Andas pidiendo favores?
Hazte digno de un favor
y nunca tendrás que pedirlo.

No adornes, no chacharees,
no vayas sin razón de un lado a otro,
no mendigues la notoriedad:
el moverse mucho
no engaña a la muerte.

Ten cuidado con las soluciones rápidas:
cuando lo negro se destiñe,
lo blanco se ensucia.

El que no sigue su propio camino
pierde la alegría de vivir.

Sabio egoísta,
no dejes tus conocimientos como herencia,
repártelos en vida.

Nacemos por un hueco,
respiramos y comemos por un hueco,
al fin nos vamos a un hueco,
Dios es un hueco.

**Es posible enamorarse en un solo segundo,
un cruce de miradas basta.**

**Cada bomba que se dispara
es el negocio de alguien.**

**No cuentes lo que tienes frente
a los que no lo tienen.
Se le lanzan piedras al árbol
cargado de frutas.**

**No reveles tus planes
antes de realizarlos.
No se cazan liebres
haciendo sonar un tambor.**

Sobre una montaña de panes,
los avaros se quejan
de que tienen hambre.

Los malos obreros siempre dicen
que no tienen una buena herramienta.

Nuestra frustración está causada
por unos padres que nos piden
ser lo que no somos
y nos culpan por ser lo que somos.

No desprecies las adquisiciones pequeñas:
grano a grano, la gallina llena su buche.

Hay mentiras sagradas.
Por ejemplo: a preguntas indiscretas,
puedes responder con un dato falso.

La mala suerte existe: cuando llueve sopa,
algunos mendigos solo tienen tenedores.

Con la vejez
se alcanza la cumbre de nuestro proceso.
El dios interior no conoce la decadencia.

El niño pide, el adulto invierte.
Si quieres cosechar dinero,
tienes antes que sembrarlo.

Felicidad es gozar de la existencia
aun cuando los problemas te acosen.

Un buey hace enormes esfuerzos
para arrastrar un carro lleno de piedras.
La gente, sin reparar en el animal,
compadece al carro.

Algunas veces la realidad es incomprensible.
Casi todos los sabios tienen un hermano loco.

Millonario,
¿de qué te sirve acumular tanto dinero?
Tu ataúd no tendrá bolsillos.

No juzgues a alguien antes de tiempo.
Solo cuando el árbol ha caído,
se puede medir su definitiva altura.

Aprende a valorar a los seres y a las cosas:
un buen albañil sabe utilizar
todas las piedras.

¿Sufres por ser cojo?
Identifícate con tu pierna corta.
Entonces sentirás con alegría
que tu pierna larga es un regalo.

Imposible ocultarlo:
tu amor es ciego,
pero todos los otros lo ven.

La grandeza o la pequeñez
son conceptos subjetivos:
al escupitajo en que se ahogan
lo llaman mar.

No te preocupes si la multitud te odia,
preocúpate de amarte a ti mismo.

¿Estás segur@ que l@ detestas?
Antes de morder, mira si es pan o piedra.

Pones un ladrillo sobre otro:
comienzas a construir un edificio.
Rasgas con la uña el muro
de un edificio nuevo:
estás comenzando una demolición.

Muchos temen conocerse a sí mismos.
Si el buceador le teme al hocico del tiburón,
nunca obtendrá la perla preciosa
que este ha tragado.

Algunos padres cuando dicen
«¡nuestro niño crece!»,
olvidan que su vida se acorta.

No aplaudas
las exhibiciones de riqueza de los poderosos:
un plato de oro no vale nada
si derraman tu sangre dentro.

Todo es efímero:
cualquier encuentro puede ser
el comienzo de una separación.

Doma tu lengua.
Aprende a callar
lo que no estás obligado a decir.

Si en la mañana te burlas de los viejos,
en la noche destruyes la casa donde habitas.

¿De qué te sirve contestar y contestar
si antes no has escuchado las preguntas?

¿Miedo a ser abandonados?
Si estamos con nosotros mismos,
estamos acompañados.

Cuando la savia se convierte en luz,
cada espina gesta una flor.

ALEJANDRO JODOROWSKY

(Tocopilla, Chile, 1929), tarólogo, terapeuta, novelista, actor, director de teatro y cine de culto (*El topo* o *Santa sangre*), ha creado dos técnicas terapéuticas que han revolucionado la psicoterapia en numerosos países. La primera de ellas, la Psicogenealogía, sirvió de base para su novela *Donde mejor canta un pájaro* y la segunda, la Psicomagia, fue utilizada por Jodorowsky en *El niño del jueves negro*. Su autobiografía, *La danza de la realidad*, desarrolla y explica estas dos técnicas.

Edición en formato digital: abril de 2024

c/ Almagro 25, ppal. dcha.
28010 Madrid.

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 9788410183636

Conversión a formato digital: www.acatia.es