
RAM DASS

Una selección de las mejores sugerencias, exhortaciones y consejos de Ram Dass

Todas las citas mencionadas en este documento tienen derechos de autor © Por Pumpkin Limited

... a los buscadores y buscadoras espirituales

Si crees que eres libre, no hay escapatoria posible. Si crees que estás iluminado, vete a pasar una semana con tu familia.

Un sentimiento de aversión o apego a algo es la pista de que hay trabajo por hacer.

Por lo tanto, tu primer trabajo es trabajar en ti mismo. Lo mejor que puedes hacer por otro ser humano es poner tu propia casa en orden y encontrar tu verdadero corazón espiritual.

Luego trabaja en ti mismo como un regalo para los demás. Luego utilizas cada situación que tienes con ellos como un vehículo para trabajar en ti mismo viendo dónde te atascas: dónde empujas, dónde agarras, dónde juzgas, dónde haces todas las cosas....

Cuando te haces mayor, todo cambia: cambia tu cuerpo, cambia tu familia. Ya no puedes hacer lo que siempre has hecho. Y entonces, puedes quejarte de que las cosas cambien, o puedes alegrarte. En lugar de quejarte, puedes decir: "Oh, sí, mira todo este cambio. Puedes darle la bienvenida.

El humor cósmico, especialmente sobre tu propia situación, es una parte importante de tu viaje.

La mayoría de nosotros estamos tan atrapados en la "rectitud" que tenemos miedo de la Verdad.

Una vez que hayas bebido del agua del amor incondicional, ningún otro pozo podrá saciar tu sed. Los dolores de la separación pueden llegar a ser tan intensos que buscar el afecto del Amado se convierte en una obsesión.

Cambiamos todos nuestros juicios por apreciaciones. Depongamos nuestra rectitud y estemos juntos.

La creatividad surge del anhelo de ser la plenitud de lo que eres.

Cuando tu centro es firme, cuando tu fe es fuerte e inquebrantable, entonces no importará la compañía que tengas.

La pregunta que debemos hacernos es si existe algún lugar en nuestro interior en el que podamos mirar todo lo que ocurre a nuestro alrededor sin asustarnos, en el que podamos estar lo suficientemente tranquilos para escuchar nuestra situación y en el que podamos empezar a encontrar formas de actuar que al menos no contribuyan a una mayor desestabilización.

La realidad en la que vivimos está seleccionada por nuestras definiciones conceptuales. Tú y yo podemos estar en el mismo espacio físico, pero cada uno de nosotros lo verá como algo completamente diferente.

Lo mejor que puedes hacer por otro ser es proporcionarle el amor incondicional que proviene de contactar con ese lugar en él que está más allá de las condiciones, que es sólo pura consciencia, pura esencia. Es decir, una vez que reconocemos al otro como existente, simplemente estando aquí, simplemente siendo, entonces cada uno de nosotros es libre de cambiar óptimamente. Si yo puedo simplemente amarte porque aquí estamos, entonces tú eres libre de crecer como necesites crecer.

Lo que encuentras en otro Ser es la proyección de tu propio nivel de evolución.

Mientras tengas ciertos deseos sobre cómo debería ser, no podrás ver cómo es.

No puedo hacer nada por ti más que trabajar en mí mismo... No puedes hacer nada por mí, ¡sólo trabajar en ti mismo!

Practico convertir a la gente en árboles. Lo que significa apreciarlas tal y como son.

Pregúntate a ti mismo: ¿Dónde estoy? Contesta: Aquí. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué hora es? Responde ahora. Dilo hasta que puedas oírlo.

Puedes protestar si puedes amar a la persona contra la que protestas tanto como te amas a ti mismo.

Ten paciencia. Sabrás cuándo ha llegado el momento de despertar y seguir adelante.

Si escuchas tu propia Voz Interior, te dirá dónde estás ahora y qué método funcionará mejor para ti en tu evolución hacia la Luz.

Si voy a morir, la mejor manera de prepararme es silenciar mi mente y abrir mi corazón. Si voy a vivir, la mejor manera de prepararme es silenciar mi mente y abrir mi corazón.

Todos estamos afectando al mundo en todo momento, queramos o no. Nuestras acciones y estados de ánimo importan porque estamos profundamente interconectados unos con otros.

Aprende a ver cómo se desarrolla tu drama y, al mismo tiempo, a saber que eres más que tu drama.

Abandona tu identificación con la ilusión de separación.

Cuanto más libre soy, más alto llego. Cuanto más alto voy, más veo. Cuanto más veo, menos sé. Cuanto menos sé, más libre soy.

... dejad de juzgar, y de criticar...

El corazón lo entrega todo en el momento. La mente juzga y se detiene.

Cuanto antes se desarrolle la compasión en este viaje, mejor. La compasión nos permite apreciar que cada individuo está haciendo lo que está destinado a hacer, y que no hay razón para juzgar a otra persona o a uno mismo. Simplemente estás haciendo lo que puedes para promover tu propio despertar.

Observa cómo juzga tu mente. El juicio proviene, en parte, de tu propio miedo. Juzgas a los demás porque no te sientes cómodo contigo mismo. Al juzgar, descubres cuál es tu posición con respecto a los demás. La mente que juzga es muy divisiva. Separa. La separación cierra tu corazón. Si cierras tu corazón a alguien, estás perpetuando tu sufrimiento y el suyo. Salir del juicio significa aprender a apreciar tu situación y su situación con un corazón abierto en lugar de juzgar. Entonces puedes permitirte a ti mismo y a los demás simplemente ser, sin separación.

El testigo está siempre en el aquí y ahora y vive en cada momento de la vida. Sé testigo de tus pensamientos. Tus pensamientos son apegos. Ser testigo es escuchar con el corazón en silencio, con el Alma abierta y expectante, sin apego, sin opinión.

Trata a todos los que conozcas como Dios disfrazado.

Trataré todas mis reacciones negativas a esta forma de meditación como meras formas de pensamiento impulsadas por mi ego para evitar que me la tome en serio. Suspenderé el juicio, la crítica y la duda.