



Anne Givaudan
Daniel Meurois

Un soplo de luz

Luciérnaga

Anne Givaudan
Daniel Meurois

Un soplo de luz

Actitud de descanso en acción



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Sois*

© Éditions AMRITA, 1996

© de la traducción: Berta Sanz

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: septiembre de 1996

Primera edición con nueva presentación: julio de 2015

Primera edición en esta presentación: octubre de 2019

© Edicions 62, S.A, 2019

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-120506-0-8

Depósito legal: B. 14.981-2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

PRÁCTICAS EXTRAÍDAS DE *El que viene*

Estar presente	13
Los miedos	15
Meditación solar	17
Destrivializadlo todo	19
Espectáculo	21
Pausa	24
El té violeta	25
¿Qué buscas?	27
Presencia divina	29
El borde del camino	33
El otro	35
Dios en uno mismo... y uno mismo en Dios	37
Bálsamo para el alma	39
El puente	41
Sombra y luz	43

El corcel mental	46
La flor	49
El objeto	51
Rayo de luz	53
El que viene	55
Radiación	57

PRÁCTICAS EXTRAÍDAS DE
Wésak

El compromiso	63
El espejo	64
El espíritu del Agua	69
Liberación	71
La sonrisa	75
Respirar	76
La esfera azul	78
El don	81
La transparencia	84
Las palabras	86
La puerta entreabierta	88
La mirada nueva	90

PRÁCTICA SEEXTRAÍDAS DE
Viaje a Shambhala

La meditación del «diente de león»	97
Vivir la emoción	100
Pacificación	103

Estar presente

Cerrad los ojos e inspirad profundamente tres veces; después, dejad salir el aliento suavemente. Interiormente, tratad de percibir la presencia del decorado que os rodea. Tal vez haya paredes, sillas, mesas, objetos diversos; o, por el contrario, os encontraréis en medio de la naturaleza, hay algunos árboles. Sin esfuerzo de concentración, pero a nivel del corazón, percibid la presencia de todo eso.

De un modo global al principio, recibid en vuestro interior el aspecto vibratorio de ese lugar en el que os encontraréis; después, ya más detalladamente, percibid la proximidad de tal objeto o de tal otro. Con los ojos todavía apaciblemente cerrados, tratad ahora de sentir os no ya entre todo eso, sino el centro de

todo eso, su elemento ordenador. Dejad entonces que, tranquilamente, cada uno de los componentes esenciales del decorado os cuente su propia historia. Tomad entonces conciencia de hasta qué punto todo está vivo a vuestro alrededor y aceptad la belleza de esa sinfonía que se ha ordenado así espontáneamente.

Inspirando de nuevo profundamente tres veces, agradecedle al pensamiento que se encuentra en vosotros la gracia de haber podido expresarse.



Los miedos

En un lugar en el que os encontréis bien, con los ojos cerrados, conceded unos minutos de silencio. Una vez más, experimentad la presencia de ese decorado que os rodea. ¿Es una presencia real o sólo es la imaginación de una presencia?

Aceptad la idea de que ese sillón, esa cama o ese árbol bajo el que estáis sentados tal vez no son, después de todo, más que un poco de viento.

Estáis solos en medio del viento. Tratad de aceptar la idea de que estáis flotando en un mundo ficticio.

Volved ahora, de nuevo, a vosotros mismos y a vuestra personalidad encarnada y responded interiormente a estas preguntas:

«¿Cuál es el aislamiento al que temo

sobre todo? ¿Por qué? ¿Estoy presto a vivirlo para superarlo?»

Finalmente, inspirad y espirad tres veces seguidas suave y profundamente.



Meditación solar

«Lo imposible es un absurdo.

*Lo Hermoso forma parte integrante de mi
esencia.»*

*He aquí dos verdades que debéis examinar
detenidamente de ahora en adelante.*

Inscribidlas en magníficas letras en el lugar que más os guste, sobre la mesa de trabajo, frente a la cama, poco importa. Dejad que los ojos y el corazón se impregnen de ellas tan frecuentemente como sea posible; después, cerrad los párpados y tratad de percibir la presencia de esas palabras en vuestro pecho. Al cabo de unos instantes no sentiréis más que la luminiscencia de un pequeño sol en ese punto concreto de vuestro cuerpo. Dejadlo vivir por sí mismo, sen-

tidlo palpitar porque es lo más maravilloso que hay en vosotros. Es la fuerza con la que haréis que todo sea posible.

Dejad crecer ese sol. Percibid su dilatación lenta y suave. Ved finalmente cómo su irradiación supera los límites de vuestro cuerpo y se expande a vuestro alrededor. Entonces, no antes, abrid los ojos y agradecedle que se haya manifestado.

No descuidéis la importancia de este pequeño ejercicio. Y, sobre todo, no creáis que se trate de una práctica de autosugestión. Se trata, por el contrario, de una evocación, de una llamada. Reaviva, ni más ni menos, el recuerdo de lo que ES. ¿Es necesario sugerir una realidad? No. Lo único que hay que hacer es evocarla, estimularla. Nadie sería capaz de enseñaros la Belleza y la Fuerza del Sol, puesto que tenéis ya en vosotros un fragmento de su Presencia...

Destrivializado todo

¡Destrivializaos! Destrivializad todo lo que está a vuestro alrededor, incluso la mosca que acaba de posarse en el borde de la taza. También ella es un milagro de la Vida. He aquí una práctica muy sencilla que puede ser una ayuda preciosa en este estadio de vuestro itinerario personal.

Elegid la posición sentada que más os convenga y posad las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia el cielo. Cerrad los ojos y tomad conciencia de vuestra presencia en el lugar donde os encontráis. Durante unos instantes, procurad establecer una relación apacible entre la globalidad de ese lugar y vosotros mismos.

Experimentaréis luego la presencia,

en el hueco de cada mano, de sendas pequeñas esferas de luz. La de la mano izquierda será roja y cálida. Empezad por percibir ésa. Después, dirigid vuestra atención a la derecha, que será azulada y fresca.

Haced entonces una inspiración tranquila y unid las palmas de las manos, situándolas en el centro del pecho, como para orar.

Mediante ese gesto, tomad conciencia de la inmensa dulzura que os invade y centrad vuestra atención en un rayo de luz violeta que asciende a partir de vuestras manos. Dejadlo finalmente que se eleve por encima de vosotros...



Espectáculo

¿Deseáis verdaderamente trabajar para reformar la observación y la comprensión de vuestro espectáculo interior y exterior?

¿Sí?

Entonces tenéis que aceptar el ver cómo se disgrega la nueva imagen de vosotros mismos a la que estáis empezando a dar forma.

Cerrad los párpados y emprended la siguiente forma de introspección... Deseáis el bien del mundo, ciertamente..., pero ¿por qué?

Tomaos el tiempo necesario para responder sinceramente a esta pregunta.

Tal vez es para sentirnos bien nosotros mismos en él, tal vez es porque no soportáis la idea de que existan injusticias, sufrimientos...

Intentad encontrar el porqué del por qué. Por ejemplo, si rehusáis la idea del sufrimiento, ¿es por amor a la luz?, ¿o es por miedo de vuestro propio posible sufrimiento?

Id hasta el fondo en la autenticidad de vuestra reflexión. No busquéis falsos pretextos. En ese caso, si sois honestos, al final de ese análisis os daréis cuenta de que... tal vez lleváis el mundo hacia vosotros mismos, hacia vuestra concepción de lo que debe o no debe ser.

Observad el itinerario interior que recorréis, identificad las excusas o las acusaciones que encontréis interiormente. Al final, cuando terminéis de viajar así por dentro de vosotros mismos, ponedle un nombre al punto de mayor deterioro que hayáis detectado en vuestra alma. Podrá ser, por ejemplo, la vanidad, el miedo de tal o cual situación, la necesidad de dominar u otras cosas.

Abrid entonces los párpados, tomad

papel y lápiz y dibujad sencillamente la más hermosa flor que podáis concebir.

Esa flor es el espíritu de reparación que flotará en vuestra alma de ahora en adelante... Llevadla siempre encima.



Pausa

Haced ahora una pausa y, con los ojos cerrados, sin crispación, sin voluntad de juzgar, tratad de determinar la naturaleza de la acusación que dirigís contra vosotros mismos. Sí, digo bien, identificad la acusación que dirigís contra vosotros, porque necesariamente hay alguna. Todo hombre, toda mujer, alimenta contra sí mismo algún tipo de ira que es la base de su sufrimiento.

Tal vez tardéis un poco en nombrarla, no importa... Cuando os aparezca su verdadero rostro, tratad de percibir la lluvia fina, ligera y fresca que caerá sobre vosotros en el silencio de vuestra alma. Será una lluvia real, y os lavará...

El té violeta

Aprended a comulgar del siguiente modo con el UNO, solos o entre algunos amigos: Preparad un té, después servidlo en una taza que situaréis ante vosotros. Con los ojos cerrados, sentados cómodamente, rodead la taza con ambas manos.

Sentiréis surgir entonces de vuestra mano izquierda un resplandor rojo y, de la derecha, uno azul. No emitáis juicio alguno sobre esos resplandores, no proyectéis sobre ellos ningún simbolismo. Dejadlos ser, sencillamente. Dejadlos alimentar vuestro té. Con los ojos aún cerrados, llevad la taza a vuestros labios y sorbed suavemente el líquido. Ya no será té exactamente. Será mucho más. Tratad de percibir interiormente la coloración violeta de la bebi-

da, pues así es como será en el plano sutil.

Después, incorporadla, hacedla vuestra y sentiréis cómo dinamiza y apacigua al mismo tiempo vuestro pecho. Interiormente, expresad entonces claramente un deseo, por vosotros mismos y por la humanidad, después por vosotros mismos en el seno de esta humanidad...

¡Que se ofrezca así un poco de paz!



¿Qué buscas?

Miraos durante un momento desde el interior, en el silencio de vuestra alma, con vuestras debilidades manifiestas o escondidas, con vuestras cualidades también, exteriorizadas o latentes. Miraos con integridad y con justicia. Después, haceos esta única pregunta: «¿Qué buscas?».

Haceos esta pregunta con ternura pero con insistencia, hasta el punto de escribirla en una hoja de papel y releerla todas las mañanas a lo largo de siete días seguidos. Sobre todo, no tengáis prisa por responder a ella, ni os dejéis coger en la trampa de las soluciones convencionales. En las novelas que uno se cuenta a sí mismo no se expresa el Amor verdadero, tampoco en las pseudoverdades.

Recordad esto: la equidad interior
será siempre uno de los más hermosos
blasones del alma que se hace adulta.



Presencia divina

I d a un mercado o a unos grandes almacenes a las horas de mayor afluencia, o al metro. No temáis que, mientras deambuláis por allí, os inunden durante unos momentos los ruidos y todo tipo de música. Tal vez eso os irrite... Dejad hacer, sin emitir juicio alguno..., pero sin que nazca tampoco en vosotros ese aire falsamente desprendido de los que lo ven todo desde arriba y a quienes no les concierne... Porque, precisamente, ¡os concierne!

Después de haberos sumergido en el ruido durante unos instantes, después de haber saboreado el barullo, replegad lentamente vuestra conciencia hacia el interior de vosotros mismos y tratad de percibir en ella la circulación de la corriente de la Vida.

Será como un zumbido o un silbido en el centro mismo del cráneo. Dejadlo venir suavemente, sin que intervenga la voluntad y, mientras continuáis caminando, tratad de centraros sobre su tonalidad.

Cuando os hayáis sumergido en él, intentad captar lo que tal vez os desagrada u os crispa de esa multitud que os rodea. ¿Qué pensamiento os domina al respecto? Sed conscientes de ello, pero sin pasión. Finalmente, dejad que una sonrisa ascienda desde el corazón hasta los labios y dirigid una palabra de amor a toda esa gente que se apiña a vuestro alrededor..., a esa muchedumbre molesta, sin duda, pero de la que formáis parte.



Tomad este ejercicio como una gimnasia para el alma. Os ayudará poco a poco a tomar conciencia de la presencia divina en vosotros, es decir, a saber mejor cómo se puede estar al mismo tiempo en el mundo y fuera del mundo.

El objetivo es éste: conocerse mejor y, conociéndose mejor, percibir en sí mismo los principios del sol y de la luna, aceptarlos, y después extraer de ellos un amor consciente, nuevo.

Es una obra de lenta maduración. Sin embargo, ocurre a menudo que, después de un período de profunda labor y cuando se tiene la sensación de estar estancado, atrapado, en una palabra, de no progresar, es cuando la transmutación alquímica tiene lugar con más intensidad.

Es fácil orar en el seno de una iglesia o de un templo, pero la iglesia o el templo que la Divinidad pide sea revelada no tiene atrio, ni coro, ni sanctasanctorum. Está presente en todas partes, lo ilumina todo.

Una verdad suprema nos dice que cada uno de nosotros está en el lugar más hermoso posible de ese templo o de esa iglesia. En realidad, en el lugar que conviene a lo más recóndito de nuestro ser.

