Dan Millman en Las Doce Puertas

Dan Millman Las Doce Puertas Es posible vivir una vida más plena  
  
Es bueno tener una meta; pero al final lo que cuenta es el viaje en sí. Ursula K. LeGuin.  
Nadie está solo en este mundo ni logra nada por sí mismo. Recibí apoyo de todas partes y mi gratitud no conoce límites.  
De pronto no importaba lo que ocurriese en el interior de mi mente o en mis emociones. Los sentimientos heridos permanecían ahí, pero ya no había un “yo” que los padeciese.  
Se engendró el deseo de compartir lo que había aprendido. No centraba mi búsqueda en aquello que podía obtener, sino en lo que podía ofrecer.  
Las experiencias culminantes se desvanecen.  
Evolucionamos hacia una conciencia más profunda de nuestra naturaleza espiritual.  
Nuestra senda nos conduce al ámbito del desarrollo y el descubrimiento espirituales. El Espíritu nos aguarda desde siempre, llamándonos aquí mismo, en este preciso instante, en la vida cotidiana.  
La vida diaria es nuestra escuela espiritual.  
La práctica espiritual de la vida cotidiana. ¿De qué nos sirve acudir a un lugar de culto el sábado o el domingo si carecemos de compasión el lunes?  
El orden de las puertas: “Descubre tu valía” - “Recupera tu voluntad” - “Tonifica tu cuerpo” - “Administrar tu dinero” - “Dominar tu mente” - “Confiar en tu intuición” - “Aceptar tus sentimientos” - “Enfrentarte a tus miedos” - “Iluminar tu sombra”  
“Acepta tu sexualidad” - “Despertarás tu corazón” - “Sirves a tu mundo”  
Ninguna práctica es adecuada para todo el mundo (si estuviésemos de acuerdo en todo bastaría con uno de nosotros).  
Toma lo que te resulte provechoso y descarta todo lo demás.  
Programa de doce semanas, centrándote en una puerta cada semana mientras te ocupas de los asuntos cotidianos. Por la noche, anota algunas reflexiones en un diario. Si repites el ciclo, acabarás por apuntar nuevas ideas, profundizar en los temas, y anotar los cambios que se produzcan en tu persona.  
Todos compartimos una misma búsqueda de significado. Se te presentará la posibilidad de reflexionar sobre tu pasado, tener en cuenta el futuro y vivir el presente con plenitud.  
La Primera Puerta: Descubre tu valía. Apreciar tu valía interior. Descubrir lo mucho que vales libera tu espíritu.  
En la vida sucede algo curioso: si te niegas a aceptar cualquier cosa salvo lo mejor, sueles conseguirlo. W. Somerset Maugham.  
El concepto que tenemos de nuestra valía es el factor determinante de la salud, la abundancia y la alegría que disfrutamos en la vida. El respeto propio es fruto de la disciplina.  
Tu nivel de autovaloración es la respuesta a una única pregunta interior: “¿Qué merezco?” O bien, para expresarlo de manera más directa en relación con tu vida cotidiana: “¿Cuántas cosas buenas puedo aguantar hoy?” No siempre obtienes lo que mereces. Recibes, ni más ni menos, lo que crees que mereces. El éxito requiere talento, esfuerzo y creatividad, pero, por encima de todo, cierta receptividad.  
En una escala del uno al cien, ¿cómo evaluarías tu nivel de bondad? Una puntuación de cien implicaría que te consideras una persona totalmente buena y por lo tanto te mereces una vida llena de cosas agradables: amor, felicidad, salud, éxito y plena satisfacción. Si te has dado una puntuación inferior a 100, significa que no te valoras lo suficiente. Bienvenido a la primera puerta.  
El hecho de no valorarte lo suficiente también influye en tus actos, pues genera cierta tendencia a sabotear tus esfuerzos, de manera que las cosas parecen no salir bien.  
Así, ya de muy pequeño aprendiste los dos principios morales fundamentales: Si soy bueno, recibo una recompensa; si soy malo, recibo un castigo.  
Presenciaste y tomaste nota de todos los pensamientos o sentimientos negativos que pasaron por tu mente, ya fuesen de odio, mezquindad, envidia, desprecio o crueldad. Todos ellos te quedaron grabados en el subconsciente y así empezaron tus problemas a la hora de valorarte.  
Acabas por castigarte a ti mismo, a veces durante el resto de tu vida, a través del autosabotaje o de actitudes autodestructivas.  
Puede aplicarse a la vida: Si tanto te duele, ¿por qué no aflojas un poco?  
Responsabilizarnos.  
“Yo escogí estar donde estoy ahora y puedo elegir algo mejor.”  
Ciertas dificultades o desafíos proceden de la mano de Dios o surgen de nuestras almas con el fin de poner a prueba y templar nuestro espíritu.  
No alcanzas a comprender qué significa vivir y aprender. Olvidas que eres un ser humano en proceso de aprendizaje y que los errores, deslices de integridad y momentos mediocres forman parte de la vida.  
Has hecho todo cuanto has podido cada día de tu vida. Lo hiciste lo mejor posible.  
La Segunda Puerta: Recupera tu voluntad.  
Dentro de ti hay una fuerza por descubrir, la clase de fuerza que no cederá ante las adversidades. En tu interior reside una gran fuerza de voluntad.  
El desafío más grande en la vida consiste en convertir tus conocimientos en acciones.  
Resulta más fácil decir que hacer, sólo tus actos determinan tu destino. Necesitas saber y poner en práctica dos palabras mágicas: Simplemente hazlo.  
La vida nos muestra una realidad: la mejor manera de hacer lo que tenemos que hacer es simplemente hacerlo. Cuando recuperas la voluntad recuperas la vida. Has olvidado el poder de tu voluntad. Se fortalece mediante el uso.  
Saber cuál es tu propósito y obrar en consecuencia libera toda tu fuerza de voluntad.  
Tal vez te gustaría deshacerte de hábitos negativos o adoptar costumbres positivas o llegar a dominar las doce puertas.  
Tu destino: la práctica de la iluminación cotidiana.  
Hay tres directrices básicas para vivir: aceptar tus sentimientos, conocer tu propósito y actuar.  
La fuerza de voluntad comienza con un deseo. Tus objetivos son las cosas que deseas y necesitas hacer.  
Valórate cada vez que emplees tu voluntad.  
Divide un gran objetivo en propósitos mensuales, semanales, diarios e inmediatos: El siguiente paso está justo delante de ti.  
Cuando perforas la tierra en busca de agua, es mejor hacer un solo agujero de treinta metros de profundidad que diez de tres metros cada uno.  
Concéntrate en tus objetivos prioritarios y abórdalos uno tras otro.  
Identifica tus objetivos prioritarios, anótalos y ocúpate de ellos por separado. Al centrar tu atención, centrarás también tu voluntad.  
Tu cuerpo y tu mente (subconsciente) se acostumbran a un peso en especial.  
Una vez que hemos adoptado un hábito, todos tendemos a resistirnos al cambio.  
Dos etapas: primero hay que realizar el cambio deseado, y luego mantenerlo.  
Tenemos que mantener la nueva costumbre el tiempo suficiente para que acabe por resultarnos familiar. Esto requiere de tres meses a un año.  
La resistencia al cambio es una realidad de la vida. Empieza por centrarte en algo, establece cuáles son tus objetivos prioritarios y luego actúa. El éxito siempre se reduce a lo siguiente: conocer a tus adversarios y valerte de tu voluntad.  
En momentos de urgencia tu subconsciente envía a tu cuerpo un torrente de energía.  
Para acceder a un torrente de energía motivadora, debes relacionar tus objetivos con gratificaciones como la diversión, la seguridad, la emoción, el placer y el poder personal.  
Tu subconsciente no distingue con claridad entre lo que visualizas en la mente y lo que ves con tus ojos físicos.  
Soñar despierto con cosas placenteras te ayudará a superar los momentos críticos.  
“Si llueve y tienes un paraguas, úsalo.”  
Las persones eficientes son disciplinadas. Los triunfadores luchan con independencia de lo que sienten. A la larga debes recurrir a tu fuerza de voluntad, a la resistencia y la perseverancia.  
La vida es un entrenamiento.  
Un poco de algo es mejor que mucho de nada.  
Empezar. Iniciar la costumbre. Para transformar tu vida sólo necesitas dar el primer paso.  
Siempre que sientas la tentación de tirar la toalla, recuerda que sólo debes dar el siguiente paso.  
Uno debe comportarse en la vida como en un banquete, probando un poco de todo.  
Crea tus propias estrategias y aplica la clase de disciplina que más te convenga.  
Para dejarlo, primero debes querer dejarlo, desearlo de verdad.  
Gana los caprichos a través de actos edificantes de disciplina.  
Procura que tu conducta positiva te resulte lo más cómoda posible. De este modo sustituyes la vieja rutina negativa por costumbres positivas, e inyectas energía nueva en tu nuevo yo.  
En el fondo la voluntad consiste en aprender a controlarse para alcanzar el pleno dominio de sí. Si logras dominar tus hábitos y tus tendencias, conseguirás todo lo que te propongas.  
Dios, danos la gracia para aceptar con serenidad  
aquellas cosas que no pueden cambiarse,  
coraje para cambiar las cosas  
que deberían cambiarse,  
y la sabiduría necesaria para distinguir  
unas de otras.  
Sí eres capaz de controlar tu comportamiento. Vivir con eficiencia se reduce a emplear tu voluntad para dominar tu comportamiento.  
“El esfuerzo es sinónimo de buena fortuna.”  
La disciplina conduce a la libertad, según una antigua ley espiritual. La mayor libertad humana reside en el poder del libre albedrío. Sin embargo, sólo somos libres cuando hemos desembarazado nuestra voluntad de la servidumbre de nuestras tendencias.  
Uno de los mayores retos y satisfacciones de la vida consiste en utilizar la fuerza de voluntad para cambiar las propias tendencias.  
La vida cotidiana nos brinda numerosas oportunidades para enfrentarnos a nuestras tendencias y superarlas, lo que nos permite aprender a dominarnos y a ser menos dependientes.  
Ante cualquier situación difícil, pregúntate: “¿Qué haría ahora el lado más fuerte, valiente y amoroso de mi persona?” Y luego hazlo, hazlo al instante, hazlo bien.  
La vida es dura. Sé tú aún más duro.  
La vida no consiste en perseguir lo fácil, sino en encontrar una fuerza interna que no sabías que tenías, y en recordar que no has venido a este mundo para que todo te resulte fácil.  
El poder de cambiar depende de lo que hagas. Actuar puede resultar difícil, y la vida puede ser muy dura. Pero así es como se supone que debe ser, por lo menos parte del tiempo, ya que sólo desarrollamos las virtudes que la vida nos exige.  
Todos tus ángeles y tus antepasados, todos aquellos que vinieron antes que tú, te observan y te apoyan en tu cometido. Construye una nueva forma de vida, día a día, hora a hora, minuto a minuto.  
Cualquier logro requiere esfuerzo e incluso sacrificio.  
La Tercera Puerta: Tonifica tu cuerpo.  
Tu cuerpo es lo único que sin duda conservarás durante toda la vida. Es la base de tu existencia terrenal. Al tonificar tu cuerpo enriqueces tu vida, pues acrecientas cada una de tus facultades humanas. Si te falta vitalidad, poca cosa puedes hacer; pero si gozas de buena salud, todo es posible.  
Lo único que te beneficiará de verdad es aquello que hagas a diario. Es importante que todo resulte sencillo y práctico.  
Ejemplo: Inspira profundamente una vez, lo más despacio posible, sin forzar demasiado, dilatando primero el vientre y después el pecho, y siente la relajación al espirar con lentitud. Respira de esta manera un par de veces más. A partir de este momento, durante el resto de tu vida, sigue haciéndolo por lo menos una vez cada hora.  
Si no cuidas de tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?  
Tu cuerpo es lo único que con toda seguridad conservarás durante toda la vida. Tu cuerpo es lo único que posees de verdad de manera que vale la pena tratarlo bien. El viaje humano comienza y termina con el cuerpo.  
La energía te proporcionará la resistencia, la fortaleza y la concentración.  
Las causas de las fugas de energía pueden ser mentales (ansiedad, preocupaciones, arrepentimientos), emocionales (miedo, aflicción, enfado) o físicas (enfermedades, lesiones, malas posturas o aparatos digestivos sobrecargados).  
Eliminar tus obstáculos te permitirá:  
• experimentar más alegría, felicidad y energía en la vida cotidiana;  
• reducir o eliminar los impulsos adictivos y los comportamientos compulsivos;  
• incrementar tu fortaleza física, tu agilidad mental y tu intuición;  
• fortalecer tu sistema inmunológico y llevar una vida más saludable y enérgica.  
Gozar de buena salud es esencial. La piedra angular de la energía consiste en un ejercicio moderado y constante, una dieta sencilla y saludable, suficiente aire fresco, agua y reposo y algún tipo de actividad creativa. También es necesario evitar los tres factores siguientes:  
1. Toxicidad: disfruta de la calidad no de la cantidad. Come menos, haz más ejercicio e hidrata tu organismo. Come frutas y verduras que ayudan a eliminar los desechos.  
2. Enervamiento: significa debilitar o destruir la fuerza o la vitalidad. Combinar un ejercicio físico moderado con suficiente reposo.  
3. Desequilibrio: acuérdate de respirar profundamente de vez en cuando.  
La santa trinidad de la salud:  
• ¿Tiene una dieta equilibrada?  
• ¿Hace ejercicio regularmente?  
• ¿Descansa lo suficiente?  
Estas tres preguntas constituyen la santa trinidad de la salud. Generan una vitalidad que nos permite enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria y de las doce puertas de este libro.  
Si quieres beneficiarte de estos tres elementos (dieta, ejercicio y reposo), debes convertirlos en prioridades absolutas.  
Una de las maneras más eficaces de mejorar la calidad y la cantidad de vida es a través de la dieta alimenticia.  
Siete prácticas dietéticas:  
Poner en práctica los siguientes principios:  
1. Come menos. La costumbre más importante de todas.  
2. Come menos proteínas. Nunca carne roja. Pequeñas cantidades de pescado o pollo.  
3. Come alimentos variados. Cualquier persona con una dieta variada de frutas, verduras, cereales y legumbres tiene garantizada una cantidad suficiente de proteínas, vitaminas y minerales.  
4. Experimenta y confía en tus instintos. Puedes aguzar tus instintos a través del ejercicio físico y el ayuno, así como añadiendo o eliminando de tu dieta ciertas clases (y cantidades) de alimentos y comprobando cómo te sientes después. Confía en tu propio cuerpo.  
5. Practica un ayuno periódico. (bebiendo un montón de agua y zumos de frutas). El ayuno proporciona un descanso al aparato digestivo, lo limpia y desintoxica, eleva el nivel inmunitario. Ayunar con Naranja.  
6. Come más frutas y verduras crudas. Ingerir únicamente frutas y verduras crudas produce el mismo efecto purificador que el ayuno.  
7. Presta atención al modo en que comes y bebes. Cómo comes es casi tan importante como qué comes. Acostúmbrate a masticar bien y a respirar profundamente mientras comes, disfruta del sabor y el aroma de los alimentos. Deja el tenedor o la cuchara sobre la mesa entre cada bocado, mientras masticas.  
Equilibrio neuromuscular: ejercicios de meditación, estiramientos y relajación constituirán el núcleo de nuestro entrenamiento físico.  
Cuatro cualidades que contribuyen a que nos mantengamos en forma e incrementemos las “aptitudes físicas”.  
1. Fuerza: potencia y control musculares; la capacidad de moverse con eficacia incluso frente a la resistencia del campo de la gravedad.  
2. Flexibilidad: elasticidad o capacidad de realizar una amplia variedad de movimientos.  
3. Resistencia: aguante, la capacidad de persistir a lo largo del tiempo.  
4. Sensibilidad: equilibrio, ritmo, cadencia, reflejos y coordinación.  
Al cultivar las cuatro claves de las aptitudes físicas, equilibras y abres tu cuerpo a la luz del Espíritu.  
El ejercicio físico consciente practicado con regularidad y moderación puede equilibrar, rejuvenecer y vigorizar tu vida.  
Cada vez más estudios relacionan la capacidad vital (cuán profundamente eres capaz de respirar) con la longevidad.  
Respiración abdominal: para convertir esta manera de respirar relajante y rejuvenecedora en una forma de meditación, imagina que te llenas de luz y de energía al inspirar y, al espirar, deja que se te relaje todo el cuerpo e imagina que expeles toxinas, energía negativa o preocupaciones.  
Cuando respires a fondo, empieza por llenar el vientre (empleando el diafragma), luego la parte inferior del pecho y, por último, la parte superior del pecho. Cuando expires, deja que el aire fluya de tu cuerpo de manera natural.  
Caminar y respirar: el mejor ejercicio de la naturaleza.  
Respirar contando.  
Si estás dando un paseo largo mantén un ritmo que te resulte cómodo, por ejemplo inspirando y espirando cada cuatro pasos, creando una especie de meditación.  
La relajación: una práctica imprescindible.  
La respiración es la clave de la longevidad, la relajación es la clave de la energía.  
Ralentizar para relajarse y recuperar la energía.  
Existen varios métodos para recuperar la postura juvenil.  
El primer método consiste en tomar conciencia de tu postura, mirándote a un espejo. La espalda erguida.  
Puedes practicar el siguiente método de trabajo corporal. Hazlo por la mañana y por la noche.  
Colgarse. Al principio permanece colgado por cinco o diez segundos, y luego sube a treinta o más, respirando lenta y profundamente. Colgarse durante treinta segundos equivale a un masaje de quince minutos.  
Este es un eficaz programa de movimientos fluidos, respiración profunda y liberación de tensiones. Se realiza cada día en menos de cuatro minutos. Desarrolla la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la sensibilidad del cuerpo. Te sentirás más expansivo, despierto y relajado. Empieza con mucha suavidad. El número de repeticiones depende por completo de ti. Siempre a la misma hora. El truco consiste en comprometerse a hacerlo a diario durante treinta y seis días seguidos. Pasado ese tiempo tu subconsciente lo reconocerá como una costumbre. Si te saltas un solo día, el siguiente será como el primero para tu subconsciente.  
Los ejercicios del guerrero pacífico.  
La Cuarta Puerta: Administra tu dinero.  
El dinero es una forma de energía. Al manejar bien tu dinero, con prudencia, compartes tu riqueza material y espiritual con el mundo.  
La mayoría de nosotros tenemos preocupaciones económicas de alguna clase.  
Se trata de crear una estabilidad y contar con lo suficiente para vivir, mantener un flujo equilibrado de energía monetaria a lo largo de tu vida.  
El dinero es exactamente igual que el sexo: no piensas en otra cosa si no lo tienes y piensas en otras cosas si lo tienes.  
El dinero como energía:  
Puedo hacer uso de mi energía física para poner a punto mi coche, o bien sacar dinero en efectivo o una tarjeta de plástico de mi cartera y utilizar esa energía para que alguien realice el trabajo por mí. El dinero es capaz de lograr que te limpien la casa, de crear regalos de Navidad. Permite crear una base sólida desde la cual ascender y realizarte en el ámbito creativo.  
Como cualquier otra forma de energía, el dinero necesita moverse y estar bien encauzado. Es algo moralmente neutro que puede servir para lo más bajo y lo más elevado. Al dinero no le importa quién lo posea; carece de prejuicios. Al igual que la energía, no hace sino incrementar tu potencial innato.  
La dinámica del dinero: Si alcanzas tu propia estabilidad económica, partirás de mejores condiciones para ayudar a los demás y ser una fuerza luminosa en el mundo. Cuando pagas una factura, estás apoyando a los trabajadores de ese sector; cuando le das una propina generosa a un camarero, estás ofreciéndole tu apoyo, tu confianza y tu agradecimiento.  
El desapego resulta mucho más difícil de alcanzar que limitarse a rechazar toda clase de posesiones exteriores, ya que implica renunciar también a tus posesiones interiores, a tus preferencias y tus puntos de vista. El desapego consiste en ver las cosas tal como son en realidad, con la debida perspectiva. Renunciar a todo no significa deshacerse de todo, sino más bien llevar una vida sencilla, funcional, común y corriente, sin ansiar ni aferrarse a nada.  
Si ganas lo justo para subsistir, tus opciones son relativamente escasas. Cuanto más ganas, más tienes de dónde elegir. Estas opciones determinarán, en mayor medida que tu nivel de ingresos, tu presente y tu futuro económicos. Si tomas decisiones gastar menos de lo que ganas, incluso ahorrar un poco de dinero, de manera regular y constante, vas por el buen camino para aplicar una de las reglas básicas: gastar menos de lo que ganas y ganar más de lo que gastas. Fíjate en las decisiones que tomas.  
Cuanto más dinero ganes, más te parecerá que necesitas. Los deseos son infinitos. La escalada en ocasiones resulta interminable.  
El dinero no puede comprar la seguridad, ya que ésta es un estado psicológico. Con dinero tampoco se compra el amor ni la felicidad.  
Las mejores cosas de la vida (el sol del amanecer y la luna nocturna) son gratis, y el dinero no garantiza la felicidad. Pero la abundancia económica ofrece varias ventajas de carácter práctico. Para empezar, el sueño: muy pocas personas acaudaladas pierden horas de sueño preocupándose por cuestiones económicas. El dinero también compra intimidad, espacio y silencio.  
Quizás haya ricos infelices y pobres encantados de la vida, pero de cualquier modo, no cabe duda de que el hecho de administrar bien tu dinero te echará una mano en la vida.  
Un trabajo sólo resulta mejor o peor para ti, en función de tus gustos y valores.  
Se trata de encontrar una actividad que se adecue a tus valores y ponga a prueba tus aptitudes.  
El propósito de la vida no debería ser enriquecerse sino enriquecer el mundo. El secreto de un trabajo satisfactorio radica en aportar calidad a todo lo que hagas. Valora tu trabajo como un medio de desarrollo personal.  
Si no encuentras una profesión que te satisfaga, invéntate una.  
La mayoría de las personas con recursos económicos deben su situación no a unos ingresos impresionantes, sino a un estilo de vida modesto y a la disciplina de gastar menos de lo que ganan, mientras invierten el resto.  
Concibe tu trabajo como una forma de entrenamiento. Nunca creas que has alcanzado la cumbre de tu potencial.  
Promociona tu trabajo.  
El propósito superior de esta puerta: crear una base para la práctica espiritual y liberar tu atención de la tarea de sobrevivir. La Quinta Puerta: Domina tu mente. El mundo es un reflejo de tu mente. Al despejar tu mente, percibes la realidad sencillamente tal como es.  
“Domina tu mente” te enseña a percibir la realidad tal como es, más allá de las sombras chinescas del pensamiento.  
La realidad no es lo que crees.  
Podemos formar pensamientos de manera deliberada. Pensar de forma intencionada constituye una facultad de la mente humana sumamente útil, un auténtico don.  
Tu cerebro izquierdo funciona de un modo más lineal, lógico, racional, estructurado, matemático (se basa en conceptos). Deduce, razona, procesa, pondera los datos, selecciona los valores, los compara y los analiza para luego tomar decisiones.  
Tu cerebro derecho funciona en una forma más primitiva, infantil, sugestionable, simbólica, visual (se basa en los sentidos), espacial, holística. Procesa al instante la información a través de los instintos y la intuición y no por medio del pensamiento lógico.  
• tu cerebro izquierdo actúa como el centro de tu ego o mente consciente (tu identidad personal y tu intelecto). Aprende, asimila y procesa información, datos, creencias y valores a los que puedes acceder a voluntad;  
• Tu cerebro derecho actúa (de un modo que todavía escapa a nuestro entendimiento) como el centro de tu mente subconsciente: creencias, datos, valores y asociaciones no analizadas a los que no es posible acceder a voluntad, o por lo menos con facilidad.  
Tu cerebro y tu cuerpo funcionan mejor cuando ambos hemisferios actúan conjuntamente, formando un todo más grande que la suma de las partes, ampliando tanto tu capacidad de razonamiento como tus facultades creativas.  
Percibes el mundo a través de los cinco sentidos básicos: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. No asimilas estas impresiones de manera directa ni objetiva, tal como son, atraviesan múltiples filtros. Tus interpretaciones, expectativas, conjeturas, creencias, asociaciones, miedos, deseos y opiniones. Percibes la realidad a través de los filtros culturales, religiosos, profesionales, educativos, raciales y sexuales, formados a través de tu experiencia vital.  
La realidad se convierte en tu realidad; lo que es se ve reemplazado por lo que tú crees que es. La realidad no es lo que piensas.  
Puesto que nuestros filtros son diferentes, ninguno de nosotros ve ni oye exactamente el mismo mundo.  
No vemos la realidad tal como es; vemos la realidad tal como somos, a través del filtro de nuestra experiencia personal.  
Nuestras expectativas determinan nuestra percepción.  
Puesto que tu percepción se ve deformada por un filtro de asociaciones y creencias, tiendes a malinterpretar la realidad y a padecer problemas de comunicación. La realidad pura, tal como se desarrolla en el momento presente, se ve enturbiada por significados, problemas, heridas e interpretaciones, y acaba sumida en una gran confusión.  
Cuando empieces a reconocer los filtros a través de los cuales ves y oyes, ya no te engañarás pensando que lo que oyes o ves es el mundo real. Crearás tus propios significados, interpretaciones y asociaciones.  
Acabamos por contestar a lo que oímos (a través de nuestros filtros) en lugar de responder a lo que nos han dicho.  
El primer deber del amor es escuchar.  
Pide a alguien que te hable de sí mismo y de su vida y presta mucha atención a sus palabras exactas. Mientras las escuchas, repítelas en silencio. Comprenderás mejor qué significan, sin otorgarles tu propio significado.  
Examina tu propio rostro en un espejo y descríbelo con objetividad. Nombra exactamente lo que ves (formas, colores, texturas, tonos, líneas). Habla en voz alta. Estás describiendo exactamente lo que ves y no interpretándolo. Este ejercicio te muestra qué es la observación objetiva y a la vez te ves con claridad.  
Tus interpretaciones y asociaciones influyen menos en tus percepciones. Estableces un contacto más íntimo con la realidad. Escuchar objetivamente te sirve para dominar tu mente. Te acerca a la iluminación cotidiana.  
Realizamos un progreso impresionante cuando logramos ser conscientes de nuestras creencias y reconocemos que se trata sólo de creencias y no de la verdad. Los pensamientos, al igual que los sueños, surgen misteriosamente de la psique. Los pensamientos no constituyen un problema en sí; es cuando nos los creemos y los confundimos con la realidad que nos metemos en líos.  
El estrés se produce cuando tu mente se resiste a lo que te ocurre en la vida.  
El único problema estriba en la resistencia de tu mente a los sucesos de tu vida.  
La mente puede convertir en un cielo el infierno, y en un infierno el cielo.  
En cualquier momento de tu vida, posees la capacidad de dominar tu mente liberando tu atención de los programas y diálogos internos, con sólo levantar la mirada y tomar conciencia de la belleza del mundo real.  
Cuando reconocemos que la mente subjetiva nos hace vivir en un mundo de fantasía despertamos y renacemos.  
Los filtros de nuestra mente son el origen de nuestras dificultades.  
Un poco de algo es mejor que mucho de nada.  
La meditación: Siéntate en una posición equilibrada, estable y cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados, o con las piernas cruzadas, o sobre las rodillas, o en una silla o acostado.  
Los ojos cerrados o entornados, como te venga mejor.  
La lengua pegada al paladar.  
Relájate y practica la respiración abdominal.  
Escoge el objeto de tu atención. Un mantra, o contar, o controlar tu respiración o “interiorización”; percibir aquellas sensaciones, emociones, imágenes o pensamientos que surjan de manera espontánea en tu campo de conciencia.  
Tiempo: de tres a cinco minutos, e ir subiendo a partir de ahí.  
La práctica completa de la meditación implica un proceso de (1) atención, (2) interiorización y (3) renuncia. La renuncia se basa en no aferrarse a aquello que brote de la conciencia.  
Cualquier cosa que hagas con atención en tu vida cotidiana supone un medio para controlar tu mente.  
Meditación de un minuto:  
En cualquier instante del día, interrumpe aquello que estés haciendo, respira a fondo y practica un minuto de profunda meditación. Notarás un cambio casi inmediato. Practica este simple ejercicio varias veces al día, y con el tiempo percibirás unos resultados notables.  
¿Eres capaz de concebir sólo pensamientos positivos?  
No tienes que controlar tus pensamientos; sólo impedir que te controlen a ti.  
Existe una solución más radical al problema de la mente: deja que fluya. Haz las paces con ella y acéptala tal como es. La mente es como un perro ladrador; no tienes porqué deshacerte de él. Concéntrate en prestar atención a lo que estás haciendo y deja que el perro ladre. Deja que tus pensamientos sean positivos o negativos, y sigue adelante con tu vida. Aprende a ser compasivo contigo mismo; haz las paces con tu mente. Esta es la forma más elevada de meditación.  
Lo que sí eres capaz de controlar es tu respuesta frente a ellos.  
En esto consiste la meditación de la vida cotidiana; en dejar que el mundo se convierta en el objeto de nuestra atención.  
Sólo existe el ahora. Estamos aquí y ahora.  
Una vida sencilla requiere distintas clases de actividad, concentrar la atención en el momento, en el asunto que llevamos entre manos, en aquello que necesitamos hacer, en una cosa a un tiempo.  
Debo ocuparme de muchísimas cosas; y sin embargo llevo una vida bastante sencilla ya que sólo puedo hacer una cosa a la vez.  
Conforme dominas tu mente a través de tu atención, la vida se vuelve más sencilla. Deja que este momento se convierta en el objeto de la meditación.  
Si permites que los momentos te absorban por completo, si te sometes a ellos a medida que transcurren, los vives con mucha más intensidad.  
La calidad de tu vida depende de la calidad de tus momentos