

MI CORAZÓN ES UN CEREBRO,

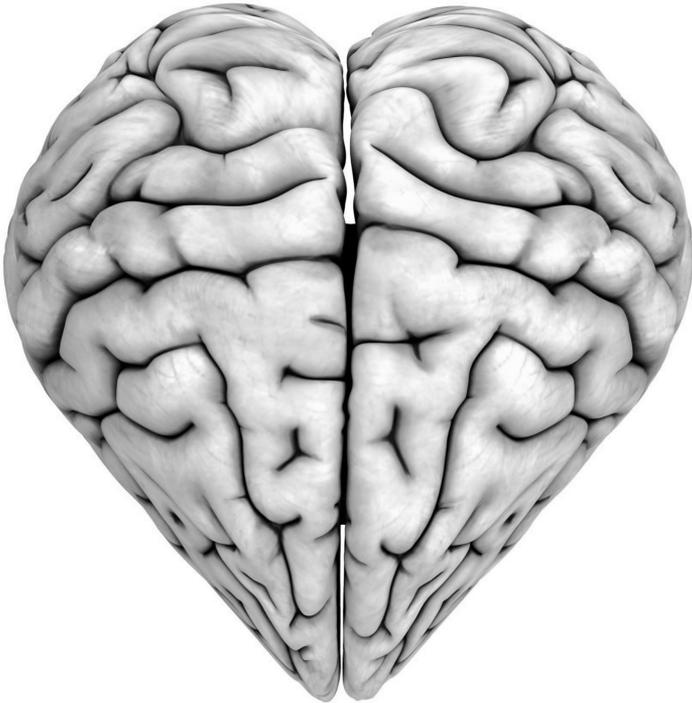
Ejercitarlo me cambiará la vida.



Guía práctica Mindfulness

LYSANDER

**Pensar con el corazón me
cambiará la vida...**



© LYSANDER

Chile

Reservados todos los derechos, incluso el de reproducción en todo o en parte, en cualquier forma.

Redes Sociales: @YoSoyLysander

www.yosoylysander.com

“Los dogmas y prejuicios son producto de una estructura mental establecida por los sistemas religiosos y creencias, no provienen de Dios. El verdadero amor no divide, une”

Lysander

Prólogo

Quiero hacer hincapié en el hecho concreto de que esta guía no es apta para personas “intelectuales o racionales” ya que se aleja por completo de este tipo de hábitos, por el contrario busca remover de nuestra psicología, toda impureza o barrera adquirida a través de los aprendizajes forzados de la educación convencional, para vaciarla por completo y adentrarla al conocimiento profundo y objetivo del Ser.

El Mindfulness, es un estado de consciencia que es absolutamente antónimo de la razón subjetiva del ego, ya que busca **“experimentar la vida tal cómo es”**, sin la interpretación y juicio de la mente.

Para que quede más claro aún, la siguiente frase, sacada de la sabiduría Budista milenaria, nos revela ese estado de “consciencia plena” llamado Mindfulness: **“Alégrate, porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora”**

Esto quiere decir que la existencia humana es un regalo bondadoso y maravilloso, que solo podemos apreciar, disfrutar y percibir cuándo logramos gravitar en el momento **“PRESENTE”** , ya que es la única manera de liberarnos del deseo y aflicción que genera la ilusión del pasado y futuro en nuestra vida.

Con relación al título: “Mi corazón es un Cerebro” es solo a modo simbólico, para referirme a la urgente necesidad de cambiar nuestra vieja manera de pensar condicionada por el ego, a una nueva manera de pensar impulsada por el Ser.

1

Los orígenes del Mindfulness

Hoy en día son muchas las personas alrededor del mundo que están optando por integrar esta poderosa herramienta de transformación en sus vidas, incluso médicos, profesores, psiquiatras, psicólogos, empresarios, terapeutas, emprendedores, por nombrar algunos, están enriqueciéndose de ella e inundándose de sus innumerables beneficios para la salud física, mental y espiritual.

Pero el Mindfulness, no es algo que nació los últimos meses, días o años, quizás como concepto sí, pero no como **filosofía de vida**, ya que esta se remonta 2.000 años antes de Cristo, cuando por los rincones del viejo Nepal (India) transitaba un hombre sabio, quien logro la “Iluminación”

después de experimentar varios años la mendicidad, la renuncia a los placeres materiales y la meditación, su nombre es; Siddhartha Gautama, el Buda.

Una de las grandes enseñanzas que dejó este gran Maestro a sus discípulos o seguidores, fue que jamás tomaran su palabra como verdadera, al contrario, que se dediquen a probar sus enseñanzas, para verificar por ellos mismos y encontrar la verdad.

El camino espiritual de Buda, incluía entrenamiento ético, prácticas meditativas y atención plena (Mindfulness).

La atención plena o Mindfulness, en síntesis, consiste en tener una consciencia tranquila de las propias funciones corporales, emociones (sensaciones), percepciones (interpretaciones) , pensamientos y la consciencia misma.

La fusión entre la meditación con el discernimiento liberador (Mindfulness) fue una de las enseñanzas más trascendentales de Buda.



2

Beneficios del Mindfulness

A lo largo de nuestros años de experiencia, hemos escuchado varios testimonios, donde distintas personas nos han confirmado los efectos positivos que el “Mindfulness” ha aportado a sus vidas y nos han asegurado poder combatir dolencias e incluso trastornos psicológicos y orgánicos, llegando incluso ha dejar de lado medicamentos químicos, cosa que por supuesto, como profesional de esta área, me ha llamado enormemente la atención, ya que a pesar de haber comprobado personalmente los beneficios de esta poderosa ciencia, nos comenzamos a dar cuenta como algo tan “sencillo” entre comillas, puede calar tan hondo llegando a sanar incluso la raíz de ciertas patologías, y es aquí donde quiero hacer hincapié, ya que además de realizar sesiones de Mindfulness, tenemos distintos diplomados en

terapias complementarias para la salud, entre ellas la Medicina Tradicional China y hemos aprendido que una de las razones por las cuales nuestro cuerpo podría enfermar, es a causa de las emociones.

Ejemplos:

En la MTC se nos dice que si un individuo padece de jaquecas, es porque del hígado esta en desequilibrio, a causa de una emoción llamada la ira.

Si alguien sufre de dolores articulares o crisis de pánico, es porque los riñones están sufriendo trastornos producto de la emoción del miedo.

Si la nariz esta inflamada o la piel con manchas, granos o alergias, es porque hay trastorno pulmonar a causa de la tristeza o depresión.

Y así sucesivamente, con esto quiero enfatizar la importancia del Mindfulness a la hora de recuperar nuestro estado de salud general, ya que uno de sus más destacados beneficios es ayudarnos a estabilizar nuestras emociones, lo cual es el principio de la paz y salud.

Y cómo si esto fuera poco, aparte de lo anteriormente mencionado:

- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad
- Acaba con los problemas de insomnio
- Acrecienta la capacidad de concentración
- Desarrolla la inteligencia emocional
- Mejora las relaciones interpersonales
- Mejora la memoria y reduce dolores de cabeza
- Protege el cerebro
- Favorece la creatividad
- Fortalece nuestro sistema inmune



3

El Corazón y su relación con el Mindfulness

Es interesante saber que este estado, solo se logra desarrollar cuando somos capaces de integrarnos de lleno con ese “**SENTIR**” , el cual esta perfectamente vinculado con el corazón, ese músculo sagrado y perfecto, que aparte de ser el primer órgano en desarrollarse del embrión humano, es la guarida de nuestra alma, por ende, cuando aprendemos a ejercitarlo, por medio de la meditación, este se transforma en nuestro punto de apoyo incondicional, para comprobar de forma directa lo que es en realidad el “Mindfulness”

Aunque la mayoría lo rebata, dude, no lo acepte, ni crea, **el corazón siente, piensa y decide.**

En él, se reúnen alrededor de 40.000 neuronas y toda una inmensa red de neurotransmisores con funciones increíbles, que lo convierten, para asombro de todos, en una extensión perfecta de nuestro cerebro.

Anne Maquier, creadora del Instituto para el Desarrollo de la Persona de Quebec, nos muestra esta hipótesis en sus presentaciones y conferencias sobre la evolución de la conciencia y nos enseña que **el corazón juega un papel fundamental a nivel de la inteligencia y percepción de la realidad.**

Esta investigadora, matemática y autora del libro: “El Maestro del Corazón” busca demostrar al mundo, en base a sus estudios, que el corazón puede tomar decisiones por si solo y de forma completamente independiente al cerebro.

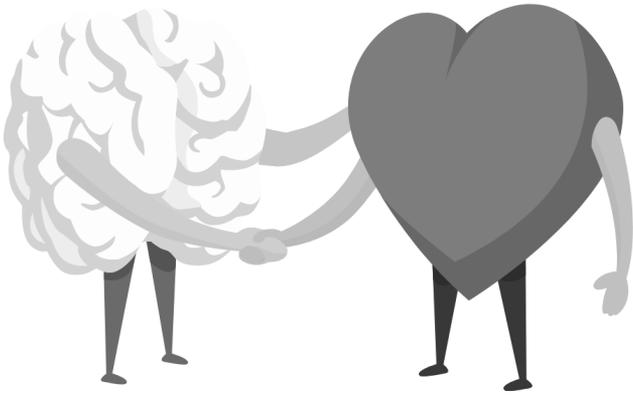
Un dato curioso y que llama mucho la atención es que, cuando queremos referirnos a nuestra propia persona, es común llevarnos la mano hacia el corazón. Es algo mecánico y natural, como si nuestra intuición por si sola nos señalara

anticipadamente, que justo en ese preciso lugar se encuentra esa partícula divina o ser universal.

Es hermoso e inspirador darnos cuenta que cada día la ciencia avanza más y nos va develando misterios divinos ocultos que quizás antiguas culturas y maestros despiertos ya sabían.

De modo que ejercitar el corazón es importante, si queremos **“vivir el momento presente”** y la práctica más recomendada para hacerlo es la meditación.

No cabe la menor duda, de que la meditación es la compañera perfecta del Mindfulness, porque nos ayuda a vivenciar esta “consciencia plena”, nos permite volver al estado original, desaprender permanentemente, desbaratando y removiendo todo ese confuso sistema de creencias limitantes, culpa, miedos, prejuicios, etc., para así reencontrarnos con nuestro verdadero Ser interior.



4

El paso a paso para realizar una sesión de Mindfulness

Los pasos que veremos a continuación, nos servirán, para practicar nosotros mismos y para guiar el proceso de otra persona:

1) Lo primero es buscar un lugar cómodo: Busca un lugar libre de ruidos que distraigan, un lugar tranquilo, donde puedas regalarte un espacio para ti, puedes recostarte en una cama, sentarte en un sillón, colocarte en posición de loto, etc. Tú eliges, lo importante es que te sientas cómodo(a)

Igualmente es recomendable pero no indispensable, que prepares el lugar donde realizarás la práctica, poniendo música relajante, una vela, un incienso (recomiendo la marca Nag Champa, no por hacer publicidad sino porque son

de origen natural), también puedes utilizar un aceite esencial que te guste y frotarlo en tus muñecas, manos y cuello para sentir su fragancia.

Todo esto hará que la sesión se asimile de mejor manera y que los efectos sean mucho más profundos.

2) Scan corporal y relajación: Cuando ya estes en posición, (sentado, acostado, la posición que tu hayas elegido) cierra tus ojos y comienza a realizar un Scan (Revisión) de los pies a la cabeza, gradualmente, lentamente, sintiendo todo tu cuerpo, procura cerciorarte de que ninguna parte este tensa, y si la hay, simplemente “suéltala”, tu eres quien manda.

Por ejemplo: Si te das cuenta que los hombros están duros, relájalos por completo y así con cada lugar de tu cuerpo.

3) Hacer consciencia de la respiración: Este es uno de los puntos más importantes ya que a través de él logramos conectar con ese Prana, con esa vida, con Dios.

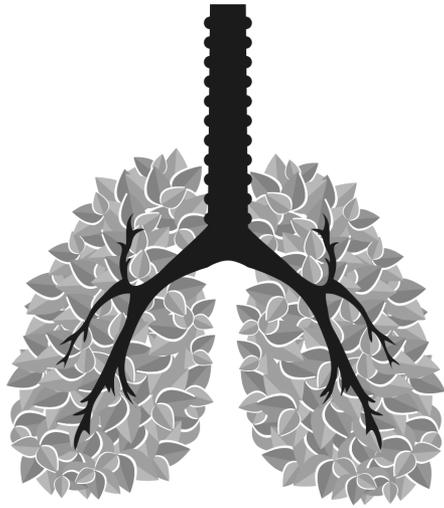
“En cierta ocasión le preguntaron al Maestro de una Tribu, ¿Quién es Dios? Y el Chaman contesto respirando profundamente frente a su cara, con una profunda inhalación y exhalación”

Esto nos quiere enseñar que la respiración es clave y no es solo una función automática de nuestro sistema nervioso neuro vegetativo.

El sistema nervioso autónomo o neuro vegetativo es aquel que regula las funciones que son involuntarias, inconscientes y automáticas de nuestro organismo, tales como: La frecuencia cardiaca, la digestión, la respiración, la ensalivación, etc.

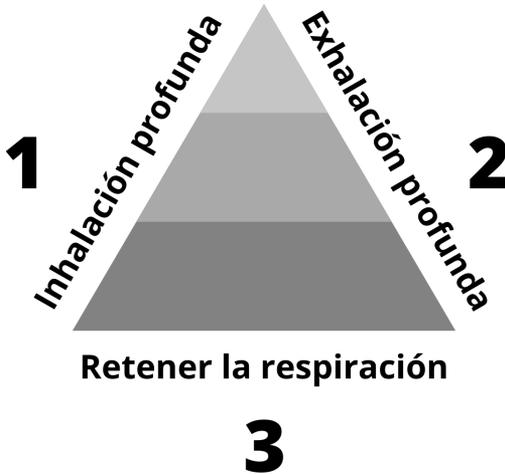
Cuando hacemos **consciencia de la respiración** algo sucede, y es que, nuestra mente comienza a aquietarse, nuestro corazón a calmarse.

y nuestro cuerpo a relajarse y regenerarse producto de la oxigenación celular / energía vital.



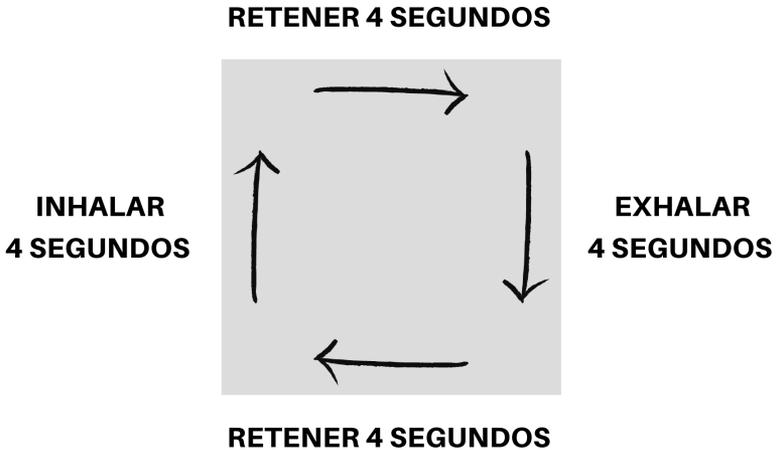
Te recomendamos realizar cualquiera de los siguientes ejercicios o combinarlos según te parezca:

a) Respiración del Triangulo



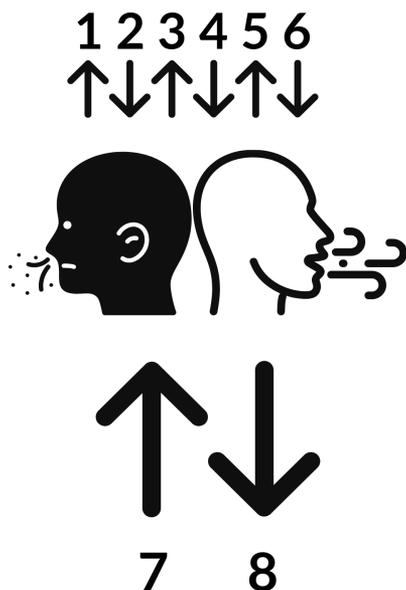
Inhala profundamente, exhala lentamente y aguanta la respiración por 5 segundos (Repite por unas 10 veces, siempre inhalando y exhalando por la nariz)

b) Respiración cuadrada



Inhala 4 segundos, retiene 4 segundos, exhala 4 segundos, retiene 4 segundos y así sucesivamente (Repite la cantidad de veces que consideres necesario inhalando y exhalando por la nariz)

c) Respiración del infinito ∞



Este ejercicio lo creamos nosotros, consta de 8 pasos, por eso le llame “respiración del infinito”, (por el simbolismo del número 8) y porque justamente la idea de esta técnica es conectarnos con esa parte divina e ilimitada dentro de nosotros mismos “aquí y ahora” por medio de un quiebre digamos en el ritmo de la respiración.

Para realizarla es muy sencillo:

- 1) Inhalamos por la nariz (1 segundo)
- 2) Exhalamos por la boca (1 segundo)
- 3) Inhalamos por la nariz (1 segundo)
- 4) Exhalamos por la boca (1 segundo)
- 5) Inhalamos por la nariz (1 segundo)
- 6) Exhalamos por la boca (1 segundo)
- 7) Inhalamos por la nariz profunda y lentamente, llenando toda la capacidad pulmonar y luego pausamos la respiración 4 segundos.
- 8) Exhalamos por la boca vaciando lenta y completamente los pulmones y luego pausamos la respiración 4 segundos...

Y comenzamos nuevamente.

Podemos realizarlo las veces que queramos.

Detalle importante: Cada vez que retenemos la respiración, activamos la circulación sanguínea y hacemos que los latidos del corazón se sientan más fuertes y aquí está una de las pequeñas claves de la sesión de Mindfulness, ya que cuando activamos el pulso, también activamos la presencia de nuestra esencia, de nuestro Ser, de nuestra parte anímica y espiritual.

La respiración nos conecta con el corazón, por ende con el “sentir”

Luego que ya realizamos los 3 pasos anteriores; Elegimos un lugar cómodo, relajamos completamente nuestro cuerpo e hicimos consciencia de nuestra respiración por medio de el o los ejercicios anteriores, nos disponemos a conectar con el método SOPHIA, que nos permitirá encaminarnos hacia ese estado de consciencia llamado Mindfulness.

Método Sophia

(Mindfulness para mejorar nuestra calidad de vida)



Método SOPHIA

S entir

O rar

P rofundizar

H abitar

I nspirar

A brir

4) Sentir: Seguimos concentrados en la respiración, buscando sentir las pulsaciones, buscando sentir latidos del corazón e irnos integrando de a poco con esa presencia divina en nosotros, con ese ser, con esa esencia, con ese Dios interno que es el que hace que nuestro corazón lata y nos identificamos plenamente con su presencia...

Desde ese lugar, ya conectados con la fuente, con nuestro origen, **“habiendo hecho consciencia de nuestra propia consciencia”**, observamos la mente, los pensamientos, las emociones y el cuerpo, **“soltamos”** sin aferrarnos a nada, sin apego, solo examinamos desde el sentir cualquier forma o interpretación mental o emocional.

Esto nos va generando independencia y libertad gradualmente.

Aquí podemos auto-observarnos desde el espacio **“NO - TIEMPO”** sin juzgarnos, sin culparnos, desde la compasión.

(Realizamos este ejercicio por unos minutos, nosotros elegimos la duración)

5) Orar: Una de las claves más poderosas para reconectarnos con nuestra alma es por medio del poder de la palabra, a través del sonido, a través del verbo. Sin ir más lejos como dicen las escrituras sagradas: «En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios»

En este paso podemos ocupar palabras sencillas, las que más nos gusten, que provoquen en nosotros estados elevados de consciencia, puede ser amor, paz, libertad, tranquilidad y pronunciarlas suavemente con nuestro verbo a medida que vamos imaginando ese estado en nosotros, a medida que meditamos en ellas.

Podemos respirar y luego exhalar pronunciando la palabra que elijamos, por ejemplo “armonía” y vamos meditando en ella y en la vibración que provoca en nosotros.

(Realizamos este ejercicio por unos minutos, nosotros elegimos el tiempo)

6)Profundizar: Sin perder la ubicación en nuestro templo corazón, vamos a haber cambiado nuestra frecuencia vibratoria y por ende podemos entrar a profundizar en el momento presente, vamos a meditar en quienes somos, más allá de las etiquetas, más allá de nuestro nombre, más allá de lo que nos han enseñado, más allá de las creencias, etc.

(Hacemos este ejercicio por el tiempo que queramos)

7) Habitar: Siguiendo con la meditación, cada vez más sumergidos en este estado, vamos a aceptarnos y reconocernos como almas, hacemos consciencia de nuestro estado original, de que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana, somos habitantes de un cuerpo, de que somos seres espirituales piloteando un vehículo de expresión llamado cuerpo físico, de que somos seres espirituales infinitos, dentro de un cuerpo de carne y hueso, que estamos aquí por una razón especial, de que vinimos a ser felices, a disfrutar, a habitar este cuerpo para cumplir nuestros sueños, etc.

(Seguimos con la práctica por el tiempo que consideremos)

8) Inspirar: Nos conectamos con esa inspiración, con ese silencio interior y sin buscar nada nos entregamos a esa “**NADIDAD**”, a esa sensación de “**VACIO**”, nos sentimos inspirados, con esa voz del silencio que no dice nada, pero lo dice todo a la vez, con ese estado de arrobamiento espiritual.

(Continuamos sin tiempo definido)

9) Abrir: Pronunciamos el mantra “OM” por 10 veces. (Inhalamos profundamente y pronunciamos el mantra “OM” a medida que exhalamos de forma continua)

A medida que lo hacemos nos sentimos seres completamente renovados, llenos de alegría de vivir, llenos de una emoción superior, sentimos cómo nuestro corazón se abre y nuestro verdadero Ser toma posesión de nuestra vida, que nos amamos, que nos perdonamos, que somos seres

capaces de lograr todo lo que nos propongamos, que todo es posible, porque estamos hechos a imagen y semejanza del Universo, de Dios.

Aclaraciones importantes:

- Cada uno debe definir los tiempos en que se realizan los pasos anteriores, y es ideal aprendérselos de memoria, para poder realizar una sesión más satisfactoria, ya sea para nosotros mismos o para dirigir a un paciente o individuo.
- La didáctica anterior busca llevarnos, por un viaje de Meditación interior a través del cual poder experimentar por nosotros mismos la **“Atención Plena”** (Mindfulness) y hacerlo comprobar a las demás personas.
- Lo recomendable es que una sesión dure mínimo 30 o 45 minutos para se pueda sentir su efecto.



5

Nuestro corazón es un cerebro, ocupémoslo

Uno de los principales propósitos del Mindfulness es llevarnos de vuelta a nuestro estado original, y una de las grandes claves para lograrlo es que aprendamos a gravitar alrededor de nuestro corazón, ya que este es el **Cerebro del Alma** y no solo eso, **ÉL ES EL** motor de nuestro propio sistema solar.

Cómo microcosmos, cada uno de nosotros posee en su interior “su propio universo”, del cual tiene que hacer consciencia, para despertar...Es por esto que los grandes sabios de la antigüedad se han referido a términos como: “Lo que es arriba es abajo, lo que es adentro es afuera” o “Conócete a ti mismo y conocerás al Universo”

Incluso, *Paracelso*, uno de los médicos y alquimistas más connotados de la historia creía en la astrología, en relación con su medicina y asociaba con los astros las partes del cuerpo, por ejemplo; asociaba el cerebro con la luna y el corazón con el sol, interesantes asociaciones por supuesto ya que tienen mucha lógica y sentido común si lo analizamos con una mente abierta, ya que si nos damos cuenta **el corazón esta justo en el centro de nuestra galaxia interior (pecho) y al rededor de él gravitan todos los demás planetas, estrellas, nebulosas, etc** (neuronas, células, órganos; hígado, pulmones, riñones, etc, sistemas; nervioso, circulatorio, linfático, inmune, etc)

Te invito para seguir profundizando sobre este tema y buscar imágenes e información sobre la similitud del ser humano con el universo, te sorprenderás.

¿Será casualidad? ¿Sera coincidencia?

No lo creo!!!

Todo es perfecto

Bueno y con relación a lo que enseña el Maestro Paracelso, sobre el Corazón (Sol) y el Cerebro-Mente (Luna) también posee un sentido más espiritual por supuesto, ya que la luna es totalmente fría, inerte, sombría (Ego) No posee luz propia, necesita la luz del Sol para iluminarse.

De hecho viéndolo de otro punto de vista, nosotros somos capaces de ver la luna en el cielo solo porque el sol la alumbra, sino no veríamos absolutamente nada y justamente esto mismo es lo que debe suceder con nosotros a través de la práctica incesante del estado de “Mindfulness” Tenemos que ser capaces de iluminar nuestra mente desde el corazón, desde el sentir genuino, llenarla de luz, hacer consciente el subconsciente (hacer consciencia de la propia oscuridad que llevamos dentro en esa parte psicológica) producto de la educación que hemos recibido, para que de esta manera se descubra el velo y sanemos interiormente.

Siento que es súper importante reflexionar en esto: El corazón manda (Nuestro Sol interior) y jamás la mente (Nuestra luna oscura) porque es él, quien mantiene en constante armonía la creación. Los

planetas naturalmente giran alrededor del sol, y ahí se mantienen en órbita, entonces ¿Por qué insistimos en querer gravitar alrededor de la luna, alrededor de la mente, si es realmente imposible y se va contra nuestros propios principios naturales?

Es por esta razón que en ocasiones nos sentimos confundidos, abrumados, desviados, sin norte, porque hemos olvidado nuestro centro gravitacional real, nuestro origen divino, nuestro Astro Rey (el corazón) y queremos buscar la claridad en el lugar equivocado (mente).

A medida que vayamos trabajando en nosotros mismos y alineando nuevamente nuestro propio sistema solar interior, el corazón y la mente volverán a estar en paz y vibraremos entonces en un profundo amor y comprensión, entendiendo que cada cosa en su lugar es “constructiva”, pero fuera de su lugar puede resultar caótica o destructiva.

¿Entonces sin ir más lejos, cómo volvemos a nuestro estado original?

¿De qué manera fortalecemos ese sol interior para que cuando afuera llueva esto no nos afecte?

Practicando la meditación pasiva, tal cómo te enseñamos en los ejercicios anteriores, llevando la atención al cardias, pero de forma habitual, de forma diaria, constante, para que se haga una costumbre, se transforme en un hábito y lo más importante, en una filosofía de vida.

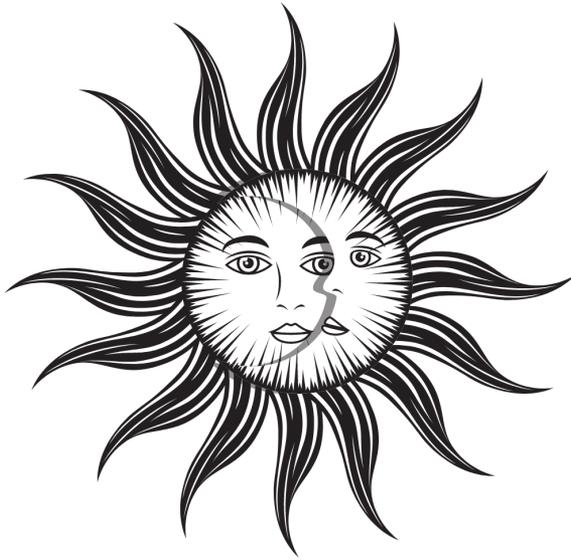
Incluso se puede ejercitar el cerebro cardiaco a través de la meditación activa, llevar toda nuestra concentración al templo corazón, al sentir, mientras trabajamos, manejamos, andamos en el bus de camino al trabajo, estamos almorzando, escribiendo, caminando, etc.

La mayor parte de nuestra vida nos han enseñado a pensar, a teorizar, a ser intelectuales, a interpretarlo todo desde la mente hacia fuera, a dar vueltas alrededor de la mente, donde se encuentran todas las creencias, etiquetas, ideas, dogmas, prejuicios, que nos han inculcado “*desde que éramos niños*”, pero esto lo único que ha traído a nuestros es una “distorsión de la realidad” y

empobrecimiento de los valores espirituales y por ende materiales.

Tengamos en cuenta que la realidad es aquello que percibimos de acuerdo a nuestro nivel de consciencia, si estamos tristes o deprimidos veremos todo gris, oscuro, nublado y si estamos alegres, inspirados, motivados, veremos la vida mas nítida y brillante.

En este sentido, ya comprendemos qué, pensar con el corazón, darle cabida al sentir y escuchar la voz de nuestro Maestro (La voz del silencio) para desaprender es fundamental y muy necesario si realmente queremos transformar nuestra vida.



Sol y Luna. Luz y Tinieblas. Unidad.
Amor, la verdadera religión.

6

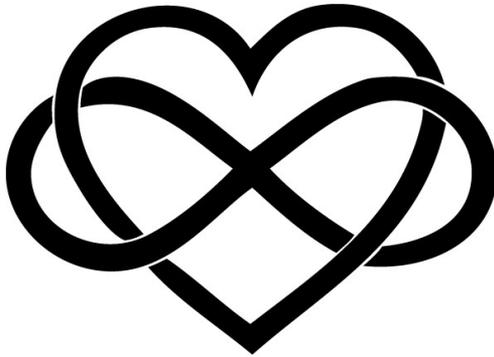
Ejercicios para la concentración

A lo largo de los años, refiriéndonos directamente a la práctica de la meditación, nos hemos encontrado con opiniones muy diversas , una de ellas es que a ciertas personas les cuesta desprenderse de la cárcel mental o “soltar la mente”, cosa que según nos han señalado les dificulta el proceso de la meditación.

Hay prácticas muy sencillas que podemos hacer para ir desarrollando la concentración y llevar la atención a nuestro sol interior...

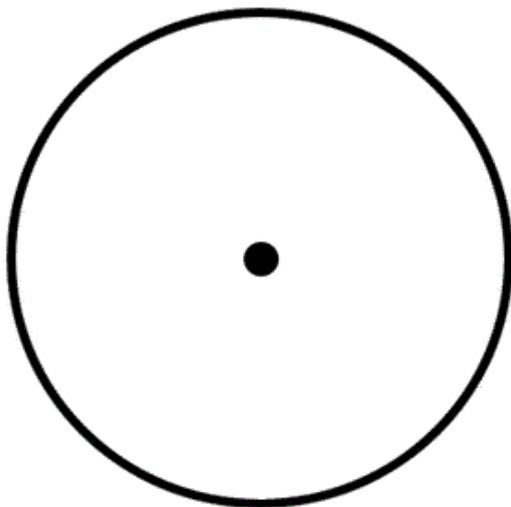
La primera de ellas, es; con los ojos cerrados, en el momento que nos acostamos, antes de entregarnos al sueño, trazar con nuestra imaginación o con el dedo índice, el símbolo del infinito de forma continua sobre el corazón.

Sería algo similar a esta imagen:



Tal cómo se muestra en el dibujo, lo ideal es que el símbolo del infinito cubra todo el corazón y mientras se traza, meditemos en nuestra alma infinita e inmortal (Sin tiempo definido). Aparte de servirnos para concentrarnos, es tanto el poder de este símbolo sagrado, que resulta incluso curativo y nos llena de mucha tranquilidad.

Otra práctica que hemos aprendido y que es muy recomendable para desarrollar la concentración, es dibujar en la pared o pizarra un círculo con un punto en el centro, sentarnos frente a él (Cómo a 2 metros de distancia) y fijar nuestra atención solo en el punto por unos 10 minutos o más. Si lo realizamos de forma correcta, al momento de estar observando el punto, ante nuestro asombro, desaparecerá la circunferencia que lo rodea por completo.



Cabe mencionar que además esta es una figura muy antigua, se asocia al Sol (Corazón) y en algunas culturas se le atribuye un gran poder protector.

7

Conclusión:

¿Estamos dispuestas/os a generar un cambio en nuestro interior? ¿Un cambio de órbita?

¿Qué nos permita transformar nuestra vida, sanándola, desde la compasión? ¿Eliminando la culpa y haciéndonos acreedores de nuestro estado natural de abundancia?

Hagamos de nuestro corazón un altar.

Un altar libre de religiones y creencias, un altar libre de etiquetas e interpretaciones.

Un altar sobre el cual podamos pararnos firmes, sin miedo, llenos de Fé, observando el mundo tal como es, con los ojos del alma.

Hagamos de nuestro corazón un refugio y aferrémonos a él por sobre todas las cosas existentes, pues no hay mayor libertad que esta.

Nuestro corazón es una lámpara, nuestro corazón es un Sol. ¿Quién podría tener miedo a las tinieblas exteriores si esta protegido/a por el incandescente fuego de su morada?.

Ejercitemos nuestro corazón, es el único camino...

Si queremos desaprender, ejercitemos el sentir
(Justamente esto es pensar con el corazón)

Saludos del Alma!!!

Con mucho cariño,
Lysander

Bibliografía:

eljuegodeconocerse.com

lamenteesmaravillosa.com

www.shotokanjka.cl

www.ecoosfera.com



LYSANDER (Pedro Lisperguer)

Acerca del autor

Conferencista, Escritor, Autor del libro BestSeller de Autoayuda: “Que lo que pase por ti se transforme”, Creador del Método Sophia, Master Coach Mindfulness y Terapeuta Transpersonal.