**ENSEÑANZAS ESPIRITUALES**

 **(José)**

**Se recomienda su lectura completa, no obstante, se aporta un resumen:**

La luz de Dios produce innumerables bienes en el alma: calma y relaja la mente y renueva la alegría del corazón, corrige desequilibrios, armoniza y se avanza hacia la felicidad permanente. Dios es felicidad absoluta y amor absoluto. En el silencio de la meditación podemos ir al encuentro de Dios. No importa en el nivel de evolución en el que estemos. Lo más importante es dedicar un tiempo diariamente para meditar en Dios.

**Para avanzar es necesario controlar la mente.** La vida cambia, y no debemos de dejar de vigilar nuestra mente, disciplina diaria para conocer, positivizar y dominar la mente y así mejor la podrás usar y sacarle el mayor partido. Se necesita sinceridad y perseverancia. Se progresa en el autocrecimiento mediante la autoobservación, el autoanálisis y la meditación. En la selva de la mente acechan las fieras de los deseos y los defectos. Si no controlas la mente, esta le dominará a él, lo que produce esclavitud y pesar, dejándose llevar por los deseos. El sabio dice que su mente es suya, y el ignorante ni siquiera sabe que está a su merced. La mente es inestable y caprichosa, el Ser es estable, sereno e imperturbable. En la agitación de la mente por los deseos y defectos nace el sufrimieto. En la calma del Ser surge la tranquilidad y la felicidad. En la mente no educada se manifiesta la separatividad, coflicto y tensión. Del Ser proviene el amor y la unidad. El enemigo está en casa, dentro de uno y el contacto con la Luz del Ser, deja la mente mansa, buena y obediente. No hay que buscar culpables en los momentos de dolor. Si manejas bien la mente, irás por el sendero del bien y si manejas mal la mente, te dañas. El Ser es la verdadera naturaleza, es Amor. La mente tiene que estar serena enfocando hacia el bien. El tiempo empleado le llevará a transcender el tiempo y le permite llegar a la calma donde no hay tiempo, donde reina el Amor y la Paz. No malgastes pensamientos y medita en el Ser.

**Autoconocerse es obtener verdad sobre uno mismo.** Si uno no se conoce, no puede conocer a otros. Conforme elevas el nivel de conciencia, puedes concoer a los demás y comprenderlos mejor. Te despreocupas de lo que piensen y hagan los demás, a los cuales tratas cada vez mejor. Es mejor dedicarse al autoconcimiento que poner energía en conocer a los demás. Quien no se conoce, hace juicios equivocados sobre aquellos a quienes le parece que conoce. Así pasan la vida muchas personas, en la inconsciencia de su naturaleza Divina, juzgando a quienes no conocen. El que no se conoce no sabe sus virtudes, defectos, deseos egoístas y trabas mentales. El que no se conoce se relaciona con los demás desde la ilusión, lo que provoca conflictos y decepciones. Los deseos complican y perturban la vida. Quien se estudia, se está amando. Es mejor tener menos conceptos y formar menos juicios verdaderos, que formar y tener muchos en su mayoría falsos. Mejor poco pero verdadero que mucho y falso. Saber escuchar, reflexionar y comprobar antes de formarse opiniones o enjuiciar es importante para avanzar por el sendero espiritual y moverse con realismo y eficacia. La vida es para crecer y vivirla plenamente y sin autoconocimiento esto no es posible.

**Aprendiendo a amar se crece en amor.** El hombre debe conceder al amor la máxima importancia en la vida pues es el que tae los grandes bienes. Siempre que pienses sobre alguien o comiences una acción, estate atento a los pensamientos. El sendero de amor comienza por amarnos a nosotros mismos. Cuando te amas, puedes ofrecer amor a los demás. Debes de ser paciente y esforzarte en comprender a los demás. Debemos de empezar por los seres cercanos.El amor no pide nada, no se frustra cuando los otros no quieren dar. El amor es paciente y respetuoso. Es imprescindible conocerse para poder detectar las actitudes inadecuadas. El que no está atento, no observa su mente y no se da cuenta de sus pensamientos, deseos y actitudes. El trabajo interior de observación debe ser constante, con entusiasmo. El amor acerca, trae alegría y concordia y convierte a la vida en una celebración.

**Dándole gran valor al amor, se puede aprender a amar y se puede crecer en amor.** Cuando actúas con amor, atraes las cosas buenas de la vida y las puedes compartir con otros. Dios es amor y hacia él se va creciendo en amor. Aprender requiere interés, valoración, constancia, atención sostenida, apertura, introspección, reflexión, autoobservación, autoconocimiento, y respeto hacia la persona. Con la vigilancia mental, vencemos los defectos y debilidades. Es necesario tener una buena comunicación para que todo fluya y expresar las necesidades y deseos. Estar tranquilo y esperar pacientemente a que el otro termine de hablar. Las comunicaciones fallan cuando uno está dominado por el ego, no se conoce ni se controla, tiene apego a los puntos de vista o imagina intenciones en el otro y no le pregunta directamente. En ocasiones las personas se distancian, imaginando que los otros tienen deseos e intenciones y esas imaginaciones que se generan en su mente no se corresponden con la realidad. Esto sucede por suponer y no verificar, por no poner los medios para conocer la verdad, creen todo lo que le presenta su mente. El hombre debe de esforzarse por conocer la verdad. No hay que vivir en la ilusión e imaginar cosas de los demás. Hay que verificar si los pensamientos tienen base real o son suposiciones. Todo empieza por tener buenas actitudes y buenas intenciones y por saber ver las que tienen los demás. Lo que vale son las acciones que uno puede llevar a cabo para tratar con amor a los otros lo que alegra la vida a los otros y para ello hay que derribar las barreras mentales y no dejarse dominar por condicionamientos y defectos. La oscuridad de su alma irá siendo reemplazada por Luz hasta que el mismo se convierta en Luz.

**Da gran valor al amor quien se dedica a conocerlo y a practicarlo.** Dedica tiempo y energía a obtener conocimientos sobre lo que es el amor, para actuar cada vez con más amor. Amplia los conocimientos sobre el amor y ponlos en práctica y esto traerá gran satisfacción a su vida. Conforme creces en amor, se diluyen los problemas y dificultades causados por los condicionamientos de la mente. Hay que preguntarse, cuánto tiempo dedicas al día en ampliar los conocimientos sobre el amor. El amor trae paz y plenitud al alma. La carrera del amor requiere dedicación plena, y los pensamientos que sean contrarios al amor, hay que borrarlos, requiere frecuente dedicación y cultivo de la consciencia mediante la observación continua de uno mismo. La semilla del amor, te traerá un gran árbol del amor, capaz de cobijar bajo sus ramas a numerosas almas cansadas de soportar su sufrimiento, y bajo el encontrarán sosiego y paz, dará descanso, confianza y esperanza. Amar no requiere esfuerzo, es placentero y espontáneo. No hay nada más agradable que sentir y manifestar amor. La persona que valora el amor, lo tiene presente siempre en su mente. No se olvida de estudiar el amor y ampliar sus conocimientos sobre él y de ponerlos en práctica. Dios lo alentará con elevadas experiencias de Amor Divino.

**El amor trae alegría y regocijo a las relaciones.** Hay que tratar a los demás con amor, consciente de la unidad de la vida y el buen trato que proporcionas a los demás, te lo estarás dando a ti mismo. Para mejorar tu vida, lo único que hay que hacer es amar y ver lo bueno que hay en todo y controlar los pensamientos, tener paciencia, deja vivir en libertad, no juzgues ni exijas.

**Intentar comprender a los demás es amor.** Ayudar a los demás, apoyarles, facilitarles la vida, intentar comprenderles, es amor. No hay que hacerse responsable de su felicidad. No hay que perturbar con tus palabras su bienestar emocional. Tenemos que tener la mente bajo control, con pensamientos positivos.

**El crecimiento interior comienza al cultivar buenas intenciones**. Las buenas intenciones tienen que acompañarse de conocimiento de uno mismo y de los demás, de tacto, comprensión, tolerancia y buenas formas.

**Quien de importancia al cambio, se transformará**. Quien no se dedique al cambio, no avanzará. El mejoramiento personal, conduce hacia una creciente paz y felicidad.