

Únicamente sufrimos cuando creemos en un pensamiento que no está de acuerdo con lo que aparece. Querer que la realidad sea diferente de lo que es, es igual que intentar hacer ladrar a un gato, puedes intentarlo una y otra vez y el gato te mirará y te volverá a decir miao.

Desear que la realidad sea diferente de lo que es, es desesperante.

A veces observarás que tienes pensamientos de este tipo: "mi marido debería estar de acuerdo conmigo", ó "mi jefe debería valorarme mas, estos pensamientos son formas de querer que la realidad sea diferente de lo que es.

Todo el estrés que sentimos está causado por no estar de acuerdo con lo que aparece.

Mucha gente al conocer esta propuesta dice; pero si renunciase a mi discusión con la realidad, perdería parte de mi poder.

Cuando dejamos de oponernos a la realidad de lo que aparece, la acción se convierte en algo fluido, sencillo y seguro y conectado con la verdad.

Un pensamiento es inofensivo a menos que nos lo creamos. No són nuestros pensamientos sino nuestro apego a ellos, lo que origina nuestro sufrimiento.

No hay que intentar expulsar los pensamientos, hay que recibirlos con comprensión y luego ellos nos dejan a nosotros.

Los pensamientos son como la brisa o las hojas de los árboles o las gotas de lluvia que caen. ¿discutirías tu con una gota de lluvia? las gotas de lluvia no son personales , como tampoco lo són los pensamientos. Una vez que has recibido un concepto doloroso con comprensión la próxima vez que aparezca tal vez te cause risa.. Este es el poder de Amar lo que es.

Los pensamientos son como niños abandonados que vuelven una y otra vez a ti buscando tu comprensión y tu discernimiento y cuando tu les acoges y les das tu mirada ellos te dejan a ti.

Las personalidades no aman, solo quieren algo.

Cuando discutes con la realidad pierdes pero solo el 100% de las veces.

Si yo tuviera una oración esta sería : "Dios, libérame del deseo de amor y aprobación de los demás. Amen".

Nadie puede adelantarse a su evolución y nadie puede retrasarse haga lo que haga.

O crees lo que piensas o lo cuestionas, no hay otra solución.

Nadie puede lastimarme ese es mi trabajo

Lo peor que ha sucedido jamás es un pensamiento no cuestionado.

Yo no dejo ir mis pensamientos, yo solo los cuestiono y luego ellos me dejan.

Te alejas totalmente de la realidad cuando crees que existe una razón legítima para sufrir.

La realidad es siempre más amarga que la historia que contamos sobre ella.

Cuando mi mente está totalmente clara, me doy cuenta que los que es y lo que tengo es realmente lo que quise en algún momento.

Discutir con la realidad es como intentar enseñar a un gato a ladrar. Imposible.

¿Cómo sé que no necesito lo que quiero? Porque no lo tengo.

Todo sucede para mi no a mi.

La gratitud es lo que somos cuando ya no tenemos una historia.