A picture containing text

Description automatically generated

65 PAUTAS PARA DOMAR TU EGO Y REALIZAR TU ALMA ALEJANDRO JODOROSKY

1.-No conviertas un dolor en sufrimiento: déjalo venir, déjalo pasar, no te aferres a él…

2.-Sé lo que eres en el presente, deja atrás el pasado, no cargues culpas.

3.-Elimina toda ansiedad por el futuro.

4.-Prepárate a trabajar por tu evolución hasta el último instante de tu vida…

5.-No le rindas cuentas a nadie: sé tu propio juez.

6.-Aprende a criticarte a ti mismo y también a felicitarte.

7.-Cada noche, antes de dormir, repasa tu día y juzga tus acciones con objetividad…

8.-Si quieres triunfar, aprende a fracasar.

9.-No te definas por lo que posees…

10.-Nunca conviertas una actividad u otro ser en el motivo de tu existencia: entrégate a tu propia vida, no delegues tu poder.

11.-Cuando hables con alguien no lo interrumpas hasta que haya expresado su idea. Mientras lo escuchas no lo contradigas o apruebes mentalmente: óyelo sin tener opiniones. Cuando se calle, tú, libremente, considera lo que ha dicho y reacciona como tu conciencia te lo dicte.

12.-No te comprometas con ideas en las que no crees, ni siquiera por necesidad de obtener un trabajo…

13.-No des consejos sin advertir antes: “Según lo que yo creo y hasta donde yo sé, arriesgando equivocarme”.

14.-Nunca afirmes algo sin decir al final “Hasta cierto punto, en tal fecha y en tal sitio”…

15.-Nunca hables de ti sin concederte la posibilidad de cambiar.

16.-Nunca hables de ti como si fueras un ente limitado, siempre que actúes piensa que no existes individualmente, que lo que haces se hace impulsado por fuerzas colectivas…

17.-Sólo aceptando que nada es tuyo serás dueño de todo.

18.-Conviértete en una total ofrenda…

19.-Cesa de hablar mal de los otros o del mundo: cuando te pregunten tu opinión sobre algo o alguien di sólo sus cualidades. Si no le encuentras cualidades, calla…

20.-Haz lo más frecuente posible actos positivos para el otro y el mundo en forma gratuita y anónima…

21.-Cuando te enfermes, en lugar de odiar ese mal, considéralo tu Maestro…

22.-Acepta sin envidia los valores del otro…

23.-No hables haciendo resonar tu voz en la cabeza o en la nariz o en tu garganta, hazla resonar en tu pecho: usa la voz del corazón…

24.-No toques el cuerpo del otro para tomarle algo o para rebajarlo: tócalo para acompañarlo…

25.-No mires con disimulo, mira siempre directo…

26.-Da, pero no obligues a recibir…

27.-No hagas sentir culpable a nadie y acepta que eres cómplice de todo lo que te sucede…

28.-No olvides a tus muertos queridos, pero dales un sitio limitado que les impidan invadir toda tu vida.

29.-En el lugar donde habitas consagra un pequeño sitio a lo sagrado…

30.-Que nunca en tu cocina haya suciedad o desorden…

31.-Cuando rindas un servicio no te quejes ni hagas resaltar tus esfuerzos: si decides ayudar o trabajar para otro, hazlo con placer sin esperar agradecimientos…

32.-Si prometes, cumple…

33.-Si dudas entre hacer o no hacer, arriésgate a hacer, aceptando la posibilidad de fracasar…

34.-No definas a alguien ni por su raza, ni por su sexo, ni por su profesión, ni por sus ideas, simplemente no lo definas…

35.-No imites ni copies, absorbe y transforma…

36.-Deja de pedir y comienza a agradecer…

37.-No trates de ser todo para alguien: concédele la libertad de buscar en otros lo que tú no puedes darle. Otórgate a ti mismo ese derecho…

38.-Cuando te hagan una pregunta no te obligues a dar una respuesta: puedes callar, hacer un gesto, o reemplazar la respuesta por otra pregunta…

39.-Para obtener algo, desea de verdad obtenerlo…

40.-Trata al otro como quisieras que te trataran a ti…

41.-Si no quieres cometer errores, nunca lograrás la perfección…

42.-Si no tienes la fe y la quieres obtener, imítala…

43.-Cuando alguien esté triunfante delante de un público no vayas a su territorio para contradecirlo con el objeto de robarle ese público.

44.-Crea tu propio sitio y tu propio público…

45.-En casa ajena come con moderación.

46.-A donde te han invitado, llega siempre con un regalo…

47.-Vive de un dinero ganado por ti mismo con placer…

48.-No te adornes con ideas ajenas.

49.-No te fotografíes junto a personajes famosos.

50.-No te jactes de aventuras amorosas…

51.-Abandona tus hábitos físicos, sexuales, emocionales y mentales, busca constantemente el cambio…

52.-No te vanaglories con simpatía de tus debilidades…

53.-Nunca veas a alguien sólo para llenar tu tiempo…

54.-En las conversaciones trata de no hablar de ti y ni de acontecimientos temporarios, habla de temas…

55.-Por lo menos una vez al día siéntate inmóvil, deteniendo tus palabras, tus emociones y deseos: observa tu acontecer interior como si estuvieras sentado en una orilla viendo pasar un río…

56.-No impidas que tus hijos vayan más lejos que tú, acepta el camino que ellos elijan.

57.-Nunca les critiques a sus seres amados.

58.-Déjal@s crecer como y hacia donde ellos quieran…

59.-No te disfraces con personalidades falsas para que te admiren…

60.-Actúa por el placer de actuar y no por lo que esta acción puede hacerte ganar…

61.-Obtiene para repartir…

62.-Si alguien te dice que has cometido una falta y tiene razón, no le discutas y reconoce de inmediato esa falla…

63.-Nunca des un regalo preocupándote después de lo que el que lo recibió hizo de él…

64.-Si hablas con personas de las que desconfías, no respires por la boca. Tenla cerrada e inhala sólo por la nariz.

65.-No le respondas “No es verdad”, dile mejor “Yo creo otra cosa”.