

Hola a todos. La sesión de estudio de hoy estaba programada originalmente para el 16 de mayo, pero debido a un evento en el Santuario Fuji la pospusimos una semana; así que hoy, sábado 23, es nuestra sesión de estudio. Para comenzar, ofreceremos la Oración por la Paz Mundial utilizando el CD de Touitsu de 8 minutos y 44 segundos. Comencemos.

< Oración por la Paz Mundial >

Gracias. Hay un cantante llamado Chiharu Matsuyama, originario de Hokkaido. Yo también nací en Hokkaido, y Chiharu Matsuyama era de un pueblo llamado Ashoro, cerca de Obihiro en Hokkaido. Cuando él debutó, yo vivía en un pequeño pueblo llamado Tsubetsu, vecino de Ashoro — en aquel entonces tenía una población de más de 15.000 personas, pero ahora ha bajado por debajo de 10.000 y es una zona despoblada. Yo vivía allí, y como él era del pueblo vecino le prestaba atención. Recientemente, mientras veía YouTube, apareció un video en el que Chiharu-san decía algo bueno, así que permítanme compartirlo.

"Si tienen un sueño o una aspiración, por favor lleven consigo esfuerzo, confianza y un poco de coraje. Después de todo, nada comienza sin esfuerzo, y no se puede avanzar sin confianza, ¿verdad? Y luego, coraje. Esfuerzo, confianza y un poco de coraje. Llevando eso consigo, espero que sigan viviendo cada día de aquí en adelante sin arrepentimientos."

Esa fue la charla. Después de escucharla, estuve reflexionando un poco sobre mí mismo. Al hacerlo, a menudo he contado en esta sesión de estudio la historia de cómo "en 2010, las Deidades Guardianas vinieron como una resonancia y dijeron: 'Di gracias a cada persona. Y una cosa más: mantén tu respiración relajada durante todo el tiempo que estés despierto', y una vez que comencé a hacerlo, cuando habían pasado tres años, ya no había nadie a quien me disgustara ni con quien me sintiera incómodo." Pero recientemente me di cuenta de que no había mirado realmente con profundidad lo que vino antes y después de eso.

Había estado pensando: "Lo hice porque las Deidades Guardianas me lo dijeron, y como resultado cambié." Pero había olvidado por completo que había una etapa anterior a eso.

¿Cuál era? Había estado pensando: "Quiero cambiar." Desde mi adolescencia comencé a pensar: "No puedo seguir así", "Debo convertirme en una persona más admirable", "Quiero llegar a serlo", "Voy a convertirme en una persona de carácter." Pensaba estas cosas desde mi adolescencia, y las seguía pensando, pero me dejé llevar hasta los más de cuarenta años. Arrastrado por pensamientos habituales, no había tomado ninguna acción para cambiar verdaderamente.

Y sin embargo, por otro lado, pensaba: "Quiero cambiar, quiero cambiar." Parece muy contradictorio: si quería cambiar, simplemente debería haber cambiado, pero seguí haciendo cosas que me impedían cambiar mientras pensaba: "Quiero cambiar."

Ahora, esto es un pequeño paréntesis. Creo que fue cuando tenía alrededor de veinte años. Un jefe de mando intermedio de mi lugar de trabajo y yo — yo no puedo beber alcohol, pero — fuimos a algún sitio a beber. Entonces él me preguntó: "¿En qué quieres convertirte en el futuro?" Seguramente esperaba alguna respuesta liviana como: "Quiero

ahorrar dinero y comprar una casa" o "Quiero conducir un buen coche." Creo que me lanzó la pregunta esperando ese tipo de respuesta.

Pero en aquel entonces yo no tenía la capacidad de "leer el aire", así que respondí: "Quiero convertirme en una persona de carácter." Entonces esa persona se quedó completamente en silencio. En una reunión informal para beber, en una situación en la que se supone que se habla de cosas triviales, si de repente sacas una frase tan pesada como: "Quiero convertirme en una persona de carácter", probablemente pensó que no podía seguirme, así que no insistió más.

En aquel entonces, si me preguntaban si yo era una persona de carácter, no lo era en absoluto — era una historia muy lejana, como intentar agarrar algo por encima de las nubes. Pero a los veinte años, en algún lugar de mi corazón, sin ninguna base real, pensaba: "Puedo llegar a ser una persona de carácter." Y también pensaba: "Yo soy de las personas que florecen tarde."

Había olvidado por completo que tal cosa había ocurrido, pero el recuerdo de esos días volvió a través de la charla sobre Chiharu-san que acabo de mencionar. Como he compartido antes en las sesiones de estudio, yo era alguien que albergaba un resentimiento extremadamente intenso hacia mis padres, así que a lo largo de mis veintes, treintas y hasta la mitad de mis cuarenta, viví como una cometa con el hilo cortado.

Hasta que me gradué de la preparatoria, mi objetivo en la vida había sido dejar la casa de mis padres lo antes posible, alejarme rápidamente de ellos, salir rápidamente de Hokkaido — y cuando me gradué, ese objetivo ya se había cumplido. Así que, una vez que comencé a vivir lejos de mis padres, terminé como una cometa con el hilo cortado.

Pero al mismo tiempo, a veces compraba y leía libros de Goi-sensei. Me hice miembro a los veinte, pero había estado recitando la Oración por la Paz Mundial desde los quince años, cuando vivía en Hokkaido. Aun así, fui a la deriva durante mis veintes y treintas, y entonces, en 2004, a los 39 años, después de años culpando a todos los demás — "Es culpa de fulano, es culpa de él" — hubo un momento en que pude sentir con fuerza: "¿Yo? ¿Era yo? ¿La causa estaba en mí? ¿Era yo quien estaba equivocado?"

A partir de ese momento, pensé que escribiría en un blog el proceso de cambiarme a mí mismo, y comencé a escribir mi primer blog. Creo que se llamaba "Desde el Universo Interior", pero ya no está en internet. A través de escribir ese blog, continué haciendo el trabajo de mirarme a mí mismo.

Pero eso no hizo que todo mejorara, y seguí culpando a otros. Entonces, en el oráculo escrito de las Directrices del Año Nuevo de 2007, recibí: "Tus pensamientos kármicos son demasiados. Dedicar tu vida a invertirlos." Esta era la directriz que mis Espíritus Guardianes y Deidades Guardianas me dieron para sacudirme, ya que yo estaba arrastrando los pies sin fin, pero en aquel entonces no lo entendí y terminé enfurruñándome.

Así que de 2007 a 2010 estuve gimoteando. Entonces, creo que los Espíritus Guardianes pidieron a las Deidades Guardianas que intervinieran, y las Deidades Guardianas intervinieron directamente y me llevaron a un estado en el que no tenía más opción que

hacerlo.

Me pusieron en una situación en la que no podía dejar de practicar "decir gracias a cada persona" y "mantener mi respiración relajada durante todo el tiempo que estoy despierto."

Pero en realidad, más que haber sido empujado a ello unilateralmente, era algo que yo había deseado en otra parte de mi corazón durante décadas. Desde 2010 comencé a trabajar seriamente para cambiar, y hacia 2013 mis relaciones con la gente cambiaron.

Y dentro de Byakko también — puede que ya haya contado esta historia antes — en los años 2000, en el autobús que iba al Santuario Fuji, las miembros mayores, las que eran como "madres" en Byakko, a menudo me decían: "Tú llevas orando desde la era Showa. ¿Por qué no te haces instructor?" Me lo decían constantemente.

Pero a principios de los 2000 yo era retorcido, así que decía cosas insolentes. Como ya he dicho, escupía palabras como quien escupe al cielo: "¿Qué dicen? Miren a los instructores. No hay uno solo decente. Si convertirme en uno significa ser como ellos, entonces no necesito ser instructor." Toda la saliva que escupí al cielo cayó sobre mi propia cabeza...

Pasando por ese tipo de proceso, hacia 2015 empecé a pensar: "Ya es hora de hacerme instructor." De hecho, hice la formación de instructor en 2017. 2017 fue el año — en aquel momento se llamaba el IN del Despertar de la Chispa Divina — en el que se otorgó el IN de la Chispa Divina, el 2 de julio. En la ceremonia de graduación del curso de formación de diciembre, Masami-sensei apareció y nos dio estas palabras: "Recuerden bien esto. Ustedes son la primera generación de instructores con Chispa Divina."

Y entonces colocó su mano sobre la cabeza de cada uno de nosotros durante bastante tiempo, vertiendo luz en nosotros. Después de que Masami-sensei terminó de pasar uno por uno y regresó al estrado, dijo: "He absorbido mucha energía de todos ustedes", pero mientras la escuchaba pensé: "¿No es al revés? ¿No fue Masami-sensei quien nos vertió mucha luz?" — eso fue lo que pasó.

Luego, en septiembre de 2018, Nakazawa-san comenzó una reunión de oración usando Zoom, bajo el nombre de "Reunión de Oración de Emergencia por Zoom." Era un momento en que había habido un gran terremoto en Hokkaido y un gran tifón en la región de Kansai, causando terribles daños. Cuando comenzaron las oraciones por Zoom, pensé que podía ser algo temporal, pero terminó continuando.

Cuando llegó el anuncio en la Peace Letter de que las oraciones se harían por Zoom, sentí: "Debo participar, tengo que participar", así que me uní, pero participé con la cámara apagada. Era por vergüenza. Había demasiadas personas participando con las cámaras apagadas. En aquel momento, Nakazawa-san repetía en la pantalla: "Quienes participan con la cámara apagada, por favor enciendan su cámara y únense."

En aquel momento pensé: "¿Qué hago?" También consulté a mi pareja. "¿Qué piensas? Nakazawa-san está diciendo esto." Entonces, con el sentimiento de saltar desde un escenario alto, recuerdo haber encendido mi cámara y haber participado. En aquel momento ni siquiera soñaba que llegaría a ayudar en las reuniones de oración.

Pero al principio de las reuniones de oración por Zoom, siempre había una parte en la que

Nakazawa-san se trababa con las operaciones en el mismo punto cada vez. Yo miraba pensando: "Sería mejor hacerlo así." Como seguía ocurriendo cada vez, le envié un correo a Nakazawa-san diciéndole: "Si lo haces así, podrás hacerlo." Allí comenzó mi vínculo con Nakazawa-san.

Hacia octubre de 2018, Nakazawa-san tenía su propio sitio web en aquel momento. Lo había hecho con el servicio gratuito de páginas web de Yahoo. Entonces Yahoo anunció que finalizaría ese servicio gratuito al final de diciembre, así que le dije a Nakazawa-san: "Yo alquilo un servidor, ¿qué te parece trasladar tu sitio web al mío?" Durante todo 2018 estuve ayudando a construir el sitio web de Nakazawa-san, llamado "Página web de Shirafuji." Ya lo he eliminado.

Algunos de ustedes pueden haber oído esto varias veces. Por esa época — de diciembre de 2018 a enero de 2019 — Nakazawa-san tenía una tos que no cesaba durante más de un mes, y estaba liderando las reuniones del IN por la mañana y por la noche ella sola. Para entonces nos comunicábamos estrechamente por teléfono, así que le dije por teléfono: "¿No habrá alguien entre los miembros investigadores que pueda dejarte descansar dos o tres veces por semana, alguien que pueda sustituirte?"

Ella respondió: "Voy a preguntar", y yo esperaba que alguien se ofreciera. Entonces Nakazawa-san, diligentemente, me informaba uno por uno por correo: "Me dijeron que no", "Me dijeron que no", "De nuevo me dijeron que no", "De nuevo me dijeron que no." Mientras seguía recibiendo esos correos, en algún rincón de mi corazón me iba preparando, pensando: "La petición puede llegarme a mí."

Entonces, creo que a finales de enero de 2019, durante la pausa del almuerzo de mi trabajo diurno, cuando hablamos por Zoom como una videollamada, ella dijo con voz alegre: "Ya solo queda usted, Saito-san, así que por favor." Y yo respondí: "Sí, entendido." Después, mi pareja me regañó mucho, pero por más que me decía no me dejé llevar emocionalmente. En aquel entonces Nakazawa-san se veía tan agotada que pensé que, aunque pudiera descansar una o dos veces por semana, eso sería bueno.

Desde alrededor de febrero de 2019, comencé a sustituir a Nakazawa-san unas dos veces por semana como líder. Y en el verano de 2019, Nakazawa-san se tomó alrededor de una semana de descanso, y durante ese tiempo se me ocurrió el programa que se convirtió en el prototipo de la actual Oración por los Siete Países. Mientras Nakazawa-san descansaba, creo que ZUSHI-san y yo lo manejamos juntos — ZUSHI-san se encargó de la mañana y yo de la noche.

Cuando Nakazawa-san tomó por primera vez ese descanso, tuve la intuición de que: "Esto no va a ser solo una o dos semanas. Es posible que tome una ausencia más larga." Así que contacté a los voluntarios de las primeras épocas y les pedí que estuvieran listos para cooperar por si acaso.

Entonces, hacia la temporada de Obon de 2019, Nakazawa-san me contactó para decir: "Voy a ingresar para pruebas." Y entendí: "Así que se trataba de esto." Como se había preparado todo de antemano, no hubo prisas, y la actual Oración por los Siete Países tomó su forma. Creo que Nakazawa-san regresó unas tres semanas después, y desde que

regresó, invertimos la proporción: ella lideraba dos veces por semana. Continuamos así durante varios años, y Nakazawa-san regresó al Cielo en 2023.

Y así hemos llegado hasta hoy. Volviendo a la primera historia de Chiharu Matsuyama: "esfuerzo, confianza y un poco de coraje." Sin esfuerzo, nada cambia. Si te falta confianza y solo estás ansioso, ese esfuerzo no continuará. Y, además, sin coraje, cuando te encuentras con dificultades, te rendirás fácilmente.

Si sigues pensando: "Quiero cambiar, quiero cambiar, quiero cambiar, quiero cambiar", ¿cambiarás? Como todos saben, no es algo tan simple.

Muchas personas han escrito libros o han ido dando charlas sobre qué hacer para cambiar. Sin embargo, las personas que realmente cambian son solo aquellas que ponen en práctica la acción de cambiar. Convertirse en una persona admirable no es algo tan simple como ganar la lotería y hacerse rico pasivamente.

Se construye en la verdaderamente ordinaria acumulación momento a momento de la vida diaria. Desde que comencé a practicar la respiración relajada en 2010 he llegado a sentir profundamente que cambiar cualquier hábito realmente requiere trabajar momento a momento. Por ejemplo, si quieres mantener una respiración relajada, debes seguir prestando atención a tu respiración, y en el momento en que notes que te has desviado inconscientemente, vuelve suavemente a la respiración relajada de nuevo. Esto se hace a lo largo de la vida diaria. Si te dejas llevar y permaneces a la deriva, no se sostendrá.

Al principio está bien tener sueños o esperanzas — "quiero llegar a ser así", "quiero ser así." Pero para llegar a ser realmente ese tipo de persona, la práctica de llegar a serlo debe llevarse a cabo realmente.

Si quieres vivir una vida con respiración relajada, cuando tu respiración se desvíe inconscientemente, en el momento en que lo notes: "Ah, me desvié. Vuelvo a la respiración relajada", esa es la manera de usar la conciencia para volver. Por ejemplo, si quieres seguir sintiendo gratitud hacia tus Espíritus Guardianes, en medio de ello pueden aparecer pensamientos completamente sin relación y tu gratitud puede volar a alguna parte. Cuando lo notas y piensas: "De nuevo me desvié. Pero el hecho mismo de que me haya desviado es que los Espíritus Guardianes lo están manifestando y borrando por mí, así que — Espíritus Guardianes, gracias", y rediriges tu mente a la gratitud hacia los Espíritus Guardianes — sin importar cuántas veces surjan diversos pensamientos y no puedas mantener la gratitud, si rediriges tu mente a la gratitud hacia los Espíritus Guardianes, no tienes que culparte. No necesitas culparte.

No hay necesidad de pensar: "Quiero hacerlo, pero no puedo. No tengo remedio." Todo lo que aparece en ti ha sido organizado y manifestado por tus Espíritus Guardianes. Incluso ser distraído por pensamientos errantes durante el Touitsu es la figura misma de tus Espíritus Guardianes manifestando y borrando.

Incluso cuando intentas actuar con suavidad y amor hacia los demás pero te dejas llevar por tus emociones y sientes: "Eso me molestó", si rediriges ese pensamiento hacia la gratitud a los Espíritus Guardianes, no necesitas sentir: "Lo arruiné", ni culparte.

Aunque hayas tenido la intención de actuar con amabilidad y luego te enfadaras, eso también es algo que los Espíritus Guardianes manifestaron para borrarlo. Por eso ofrecemos gratitud por ello. Pero esa gratitud no es: "Gracias porque hiciste algo por mí." Incluso antes de que se haya hecho algo por ti... ["Gracias" en el sentido de ser agradecido tanto si algo ocurre como si no] — esa es la verdadera gratitud.

La gratitud no es [una palabra dirigida hacia otra persona, como el "Thank you very much" en inglés]. [Las palabras "arigatou gozaimasu" son palabras para hacerse uno con el objeto de la gratitud.]

Para hacerse uno, no es una forma de agradecer (una forma de usar la conciencia) como: "agradezco porque algo ha ocurrido"; al contrario, ya sea que ocurra algo o no, continuando diciendo: "Gracias. Gracias. Gracias. Gracias", entras en el mundo verdadero (la fuente de la vida).

Es una forma extraña de decirlo afirmar que "las palabras de gratitud se completan", pero el mundo hasta ahora ha sido un lugar donde los humanos han malinterpretado la verdadera energía de las palabras, y hay innumerables palabras que se han recibido de manera diferente.

Esto no es solo sobre la gratitud. Si tomamos incluso la única palabra "amor" — al descomponer y examinar nuestra autopercepción del "amor que nosotros mismos practicamos y expresamos", encontramos casos que son en realidad "acciones para la propia satisfacción." Ser amable con los demás por satisfacción propia. Actuar mientras se oculta el sentimiento de querer algo a cambio.

En tales casos, en la superficie parece un acto de amor, pero al no ser amor verdadero, en el momento en que algo inconveniente sale a la superficie, la persona puede dar la vuelta a su actitud como si girara la palma de la mano.

Como la palabra "amor" es un poco difícil de captar, bajemos el nivel y miremos la palabra "me gusta", como en "me gustas mucho." Cuando sale de tu boca la palabra "me gusta", si en el reverso de ese "me gusta" hay un "no me gusta" pegado, entonces no es un verdadero "me gusta."

El "me gusta divino" es gustar pase lo que pase. En el mundo humano, en el momento en que las cosas se vuelven inconvenientes, te vuelves a "no me gusta." En el mundo divino no existe tal dualidad.

Por eso existe la expresión "amor infinito." La cualidad de "amor infinito" dentro de nosotros no es algo tan endeble que se convierta fácilmente en gustar o no gustar a la gente.

Pase lo que pase, amas. No importa lo que se haga en contra de ti, no detienes el acto de amar. Así que si reaccionas a las palabras o al comportamiento de alguien pensando: "Qué desagradable", eso es emoción humana. No es la mente divina. En la mente divina, las ideas mismas de "desagradable" o "esto me disgusta" no existen para empezar.

Nosotros que aspiramos a la Chispa Divina — qué maravilloso sería si pudiéramos vivir manifestando un amor divino y una gratitud divina verdaderamente sin doble cara. Como

ya son 57 minutos, hagamos una vez el IN de la Chispa Divina y entremos al descanso.

< IN de la Chispa Divina, una vez >

Entonces, tomemos un descanso hasta las 2:10. Creo que sus figuras no se verán en la pantalla, pero si les preocupa, por favor apaguen su video y entren al descanso.

< Descanso de 10 minutos >

Sí, perdón. Ya pasó el tiempo. Bien, entremos a la segunda mitad. En el texto inicial del correo guía del programa de esta noche, escribí sobre los "gestos corteses." Esto es algo en lo que llevo pensando y prestando atención durante varias semanas.

Por ejemplo, cuando hacen el Touitsu, algunos se sientan en seiza, otros se sientan en una silla, y algunos quizás hagan el Touitsu de pie — pero la mayoría, creo, se sienta.

En ese caso, por ejemplo al sentarse en una silla, se conectan con la tierra en tres puntos: las caderas y los dos pies. Al estar de pie, se conectan a través de las plantas de los dos pies. Y la coronilla se conecta con los cielos.

Permítanme girar de lado un momento. (Girando de lado, señalando la parte de atrás de la cabeza.) Las personas modernas, ya saben, aquí, ya ven — muchas están inclinadas hacia adelante. Cuando están relajadas, la cabeza cae hacia adelante.

Es como una enfermedad moderna en el sentido de que ya han pasado más de diez años desde que todos empezaron a usar smartphones. Para mirar el smartphone, para acercar los ojos, bajamos la cabeza así. Entonces se vuelve un hábito y el cuello memoriza esa postura.

Existe la expresión "tech-neck." Cuando la cabeza está hacia abajo, es más difícil que la coronilla se conecte con los cielos. Por eso, al mirar el smartphone, acerquen el smartphone al lado del rostro. Creo que es bueno mirarlo sin bajar el cuello.

No solo al mirar el smartphone, sino en cada momento de la vida diaria, el cuello debe estar bien erguido y la coronilla en estado de conexión recta hacia arriba. Acabo de hablar de la zona desde el cuello hacia arriba, pero lo mismo se aplica a la columna. La columna también se endereza.

Y las plantas de los pies. El suelo donde están — algunos pueden estar sobre tatami, otros sobre alfombra o parquet — si están de pie con la coronilla conectada recta hacia arriba, con las plantas y los dedos de los pies, agarren el suelo de su casa.

Agarren el suelo o el piso con los dedos de los pies. Cuando se sientan en una silla, las caderas se añaden, y en los tres puntos de ambos pies y las caderas, se conectan con la tierra; enderecen la columna; alcen también todo desde el cuello hacia arriba; la coronilla se conecta recta hacia arriba, y desde la coronilla, pasando por la columna hasta el cóccix, creen un estado en el que todo esté recto.

Entonces adoptan una postura que intercambia energía con la energía de la tierra y también con la energía de los cielos. Pueden mantener un estado de estar conectados tanto al cielo como a la tierra.

Esto es sobre postura, pero creo que escribí en alguna parte del correo — cuando éramos niños, como nuestras manos eran pequeñas, al sostener algo a menudo lo sosteníamos con ambas manos.

Pero poco a poco, imitando a los adultos, comenzamos a sostener con una sola mano lo que antes sosteníamos con ambas manos. Al mismo tiempo, creo que dejamos atrás algo importante.

Un ejemplo fácil de entender: en una situación en la que sirves té a un invitado, se puede ver que ofrecerlo con ambas manos es más cortés que simplemente lanzarlo con una mano diciendo "toma." Esto se aplica no solo al servir té, sino a muchas situaciones diferentes.

La mano es un lugar en el cuerpo humano del que se emite la energía de la vida con tanta abundancia como los ojos. Los ojos y las palmas de las manos son lugares de los que la energía de la vida se emite en gran cantidad.

Los ojos están dispuestos así — por ejemplo, los que se han lastimado el ojo derecho y solo usan el izquierdo — pero al mirar con ambos ojos, la energía de la vida se irradia de manera equilibrada.

De la misma manera, con las manos, hacer algo con ambas manos es mejor que hacerlo con una. ¿Por qué es mejor? Porque la energía que sale de la mano derecha y la energía que sale de la mano izquierda son yin y yang, energías positivas y negativas — por la acción de yin y yang, aparecen separadas en la mano derecha y la mano izquierda.

Personalmente creo que la mano izquierda lleva energía yang y la mano derecha energía yin, pero hay quienes dicen lo contrario. Cualquier interpretación está bien. No es un asunto importante. El punto es que, al realizar una acción con ambas manos, las energías yin y yang entran en esa acción.

Por eso, incluso para cosas que se pueden hacer con una mano, hacerlas deliberadamente con ambas — incorporar ese tipo de cosas a la vida cotidiana — cambia, cómo decirlo, la forma de sostener el corazón; el corazón cambia.

Yo mismo hice ese experimento usando mi propio cuerpo, y surgió la pregunta: "¿Por qué cambia? ¿Por qué cambia el corazón cuando cambio mis movimientos?" La respuesta que recibí fue: "Porque, al usar ambas manos, las energías yin y yang salen de manera equilibrada."

Así que al usar las manos para hacer algo — bueno, escribir con ambas manos es un caso extremo y no me refiero a eso — pero las cosas que podrían hacerse con una mano, cuando intencionadamente intentas hacerlas con ambas manos, surgirá en tu conciencia una manera de ver, percibir y pensar que nunca antes habías tenido, así que por favor pruébenlo.

Incluso al caminar — aunque caminamos con estas dos piernas, algunos caminan con bastón porque tienen las piernas lesionadas, otros caminan con muletas — hablaré desde la premisa de poder caminar normalmente con los dos pies.

Cuando caminamos, generalmente no pensamos en cómo usamos las plantas de los pies.

(Girando la palma de lado.) Digamos que esto es la planta del pie, la parte aquí (la parte elevada cerca de la muñeca) es el talón, y la parte aquí (las puntas desde el dedo índice hasta el meñique) son los dedos.

Entonces, primero el talón toca el suelo, luego los dedos tocan y empujas como si patearas el suelo para pasar al siguiente paso. En ese momento, cuando los dedos están en el suelo, agarra conscientemente el suelo con los cinco dedos del pie — ya sea llevando zapatos o estando dentro de casa — agarra y suelta el suelo mientras caminas, y podrás tener comunicación con la tierra mientras caminas.

Cuando estás parado en lugar de caminando, es aún más fácil ser consciente de la comunicación con la tierra. Mientras estás de pie, agarra el suelo con los dedos de los pies. Por ejemplo, déjenme volver al tema del Touitsu. Cuando dices: "Bien, hagamos Touitsu", formas el Nyorai-IN delante del estómago, enderezas la columna y comienzas: "Que la paz prevalezca en la Tierra..." — pero antes de empezar, balancéate un poquito hacia adelante y atrás. Encontrarás el punto más estable. Cuando encuentres el punto de "aquí", deténte. Luego, balancéate un poco a izquierda y derecha. No hay necesidad de balancearse de forma exagerada. Entonces también encontrarás un punto que se siente justo, así que deténte ahí.

Ese estado es el punto central de adelante, atrás, izquierda y derecha. Es el punto más propicio para el intercambio con el cielo y la tierra. Cuando el equilibrio entre la mente y el cuerpo está alterado, los humanos a menudo no están rectos — están inclinados hacia adelante, hacia atrás, a la derecha o a la izquierda, ligeramente desviados.

Por eso, para darnos cuenta de esto y corregirlo, balancéense suavemente adelante-atrás e izquierda-derecha, y apliquen la corrección. Entonces pueden usar el cuerpo físico correctamente, como un cuerpo conectado con el cielo y la tierra, así que por favor pruébenlo.

Este tema también está escrito en el programa de esta noche, por lo que el moderador probablemente hablará también de algo similar. No es que solo la mente experimente la Chispa Divina, ni que solo el cuerpo experimente la Chispa Divina — cuando hablamos de Chispa Divina, en realidad tanto la mente como el cuerpo se reactivan.

Sí lo hacen, pero lo que lo lidera es la conciencia, la mente. Sin embargo, cuando no consigues guiar la mente en esa dirección, puedes corregir tu conciencia corrigiendo primero los movimientos del cuerpo.

Quienes pueden controlarlo todo con la conciencia pueden usar el cuerpo correctamente de forma natural sin necesidad de ese control físico, pero esas personas son extremadamente raras.

Así que nosotras y nosotros, gente común — ajustando el cuerpo desde el lado de la mente y ajustando la mente desde el lado del cuerpo, trabajando desde ambos lados para sintonizarnos con la vibración divina, a lo largo de la vida diaria, desde despertar por la mañana hasta acostarnos por la noche — esa es una buena manera de seguir sintonizándonos con la vibración divina. Hasta aquí, la charla relacionada con el programa

de la noche.

Ahora, si pudiéramos vivir solos toda la vida sin tratar con otros, el corazón humano no se desequilibraría tan fácilmente. Cuando vivimos relacionándonos con todo tipo de personas, muchas cosas no salen como queremos y, por eso, a menudo enfermamos del espíritu.

Por otro lado, muchas personas están comenzando a experimentar esto: en verdad, no importa lo que otros nos hagan ni nos digan, no es ni bueno ni malo. Queremos pensar: "Es culpa del otro." Pero realmente no existe tal cosa como "culpa del otro."

Esta es una verdad muy estricta, y no hay muchos capaces de domar al ego. En las relaciones, terminamos pensando: "¿Por qué esta persona hace estas cosas tan mezquinas?" o "¿Por qué dice cosas tan sarcásticas?".

Pero si redirigimos ese pensamiento hacia el interior y lo saboreamos en silencio, comenzamos a ver que la causa no está en la otra persona, sino en el propio yo que pensó así.

En esta sesión de estudio creo haber hablado bastante sobre este tipo de cosas. Hay quienes, trabajando con personas extremadamente difíciles, al principio se sentían arrastrados, pero llegaron a un punto en el que ya no se preocupaban por las palabras y acciones de los demás.

Yo mismo he tenido esa experiencia. Y, aparte de mí, hay otros que en este mismo momento, en tiempo real, están viviendo este tipo de experiencia. Creo que estamos entrando en la etapa en la que muchos empiezan a darse cuenta: "No era culpa de los demás. Todas las causas estaban en los desequilibrios dentro de mí mismo."

Es realmente fácil culpar a otros. Pero también es un hecho que muchos, ante la idea de "si no es culpa de los demás, entonces, ¿qué es?", no logran llegar al punto de mirarse a sí mismos con honestidad.

También he oído a personas que, al no poder redirigir el pensamiento hacia sí mismas, se atormentan, se decepcionan por juzgarse a sí mismas o piensan: "Soy un caso perdido."

Todo eso, incluyendo esas reacciones, es parte de que todos atravesamos las experiencias que necesitamos. Hay personas que al oír: "No existe la culpa de los demás. Todo es tu propia responsabilidad", no logran integrar nada en su corazón. Pero también ese es un estado en el que están viviendo una etapa necesaria.

A todos nos llegará algún día el momento de tomar la verdad real. Pero eso ocurrirá tras haber agotado todo tipo de experiencias. Quienes no han alcanzado aún el volumen necesario de experiencias todavía tendrán que sufrir y angustiarse.

Pero quienes han llegado a la etapa en la que sienten: "Ya no necesito sufrir más", entran en el proceso de mirar honestamente su propio corazón, y a través del autocultivo aprenden una forma de vida que no culpa a otros. Al final, solo queda reír. Porque todo era una representación propia (un teatro hecho por uno mismo)...

Llegas a la realización de que las causas que antes pensabas: "Esa persona es buena", "Aquella es mala", "Me gusta", "No me gusta", "Es mala porque es así", todo lo que

pensabas no era, en realidad, culpa del otro en absoluto, sino la proyección de algo de tu interior sobre el otro. La conciencia de que: "Lo que pensaba que se debía a que tal persona era así, en realidad era lo que yo me estaba haciendo a mí mismo."

En el fondo del corazón hay muchas "humanidades-yo." Hay un yo víctima y un yo agresor. Hay un yo brillante y un yo oscuramente manchado. Pero pensar: "Este lado está bien, pero ese lado es desagradable", no es conciencia divina. La conciencia divina reconoce ambos como propios. Y no concentra la energía en un solo lado. Ve ambos por igual.

Cuando llegas a ver ambos por igual, dejan de afectarte los acontecimientos de conflicto dualista. Todo eso es una historia dentro del corazón. Los acontecimientos sentidos en este mundo a través de los cinco sentidos — que alguien te diga algo desagradable, ver una noticia desagradable en la televisión — cualquier situación en la que tus emociones y pensamientos suban y bajen por lo que perciben los cinco sentidos, todo eso es el reflejo de lo que hay dentro de ti.

Aunque vean la misma noticia, hay personas a quienes no se les altera el corazón. Aunque les digan lo mismo, hay personas a quienes no les irrita el corazón. Y otras sí se irritan. ¿Por qué surge esa diferencia?

Porque "a través de los acontecimientos que ocurren en el exterior — en el mundo que perciben los cinco sentidos — estás mirando dentro de ti." Una vez que comprendes esto, se vuelve claramente evidente que "yo soy el creador de mi propio destino."

El destino del mundo entero se compone de la suma del nivel de conciencia de cada persona. Por eso, si realmente quieres que el mundo sea pacífico, quien desea la paz debe convertirse él mismo en una persona pacífica.

Dejar el interior de tu propio corazón en estado de desarmonía y, al mismo tiempo, decir: "Sería bueno que el mundo fuera pacífico", no tiene sentido. Si quieres pacificar el mundo, pacifica primero tu propio corazón. Al aumentar las personas así, aparecerá realmente un mundo pacífico en este mundo que perciben los cinco sentidos.

Este mundo se forma a partir de la suma de la conciencia de las personas que habitan los cielos y la tierra de ese planeta. Por eso, si cada persona cambia, la Tierra mejora. En este momento, los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas de cada uno de nosotros están trabajando con todas sus fuerzas para que eso suceda.

En medio de esto, hay quienes se rompen un hueso, o tienen que ser hospitalizados por una enfermedad. Todo eso son cosas que los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas preparan como necesarios ajustes de vibración.

Suelo oír ese tipo de relatos, y entre ellos hay personas de las que pienso: "Esta persona no tiene una gran figura que se desvanece propia, ¿por qué tiene que ingresar al hospital?" Al mirar más profundamente, hay algunas que están hospitalizadas para realizar acciones de Bodhisattva.

Han sido llamadas por los Espíritus Guardianes y las Deidades Guardianas de las personas vinculadas a ese hospital, y están hospitalizadas para la salvación de las almas conectadas con ese hospital. Por eso, si enfermas o te lastimas, no te desanimes. Algunas personas

pasan por esas situaciones por la práctica del Bodhisattva, así que por favor no juzguen esos sucesos como buenos o malos.

Pienso que quienes realizan ese tipo de servicio son admirables. Una vez que aparezca el mundo verdadero, el mundo divino, todo lo que hasta ahora se sentía como infelicidad, sufrimiento, dolor o tristeza dejará de existir. Pero antes de entrar en ese mundo, hay momentos en los que tenemos que sentir el dolor de devolver un hueso dislocado a su sitio.

Eso probablemente durará desde unas semanas hasta a lo sumo varios meses, pero ese es el momento más difícil para los habitantes de la Tierra. Y ese es precisamente nuestro momento de mayor trabajo. En momentos así, queremos ser esa clase de presencia que camina esparciendo luz diciendo: "Está bien, está bien."

Quizá entre nuestros compañeros aparezcan personas que, como Jesucristo, saquen alimento del aire y lo repartan. Las Deidades y los Ángeles Cósmicos — las Deidades centradas alrededor de la gran Deidad Goi — tienen la voluntad: "De cualquier manera, salvaremos a toda la humanidad de la Tierra."

Pero que esa voluntad se despliegue o no en este mundo depende del "despertar de la conciencia de quienes trabajamos junto a la Gran Luz de la Salvación y los Ángeles Cósmicos."

Como siempre digo, no hace falta convertirse en alguien especial. Está bien seguir siendo una persona común como hasta ahora. Porque nosotros, viviendo de manera común, hacemos grandes obras en lugares invisibles. La Gran Luz de la Salvación y los Ángeles Cósmicos están utilizando nuestros cuerpos físicos para trabajar.

Solo necesitamos ser "recipientes que esas Deidades y Ángeles Cósmicos puedan usar con facilidad." "Devolver todo tipo de ego a los Espíritus Guardianes y a las Deidades Guardianas, y simplemente vivir como recipientes de las Deidades" — con solo eso ya estamos haciendo un trabajo enorme. Por eso se dice: "Incluso quien está postrado en cama está haciendo un gran trabajo."

Para que la Tierra realmente se comunique con las estrellas del universo, aprenda de las civilizaciones, culturas, ciencias y artes de estrellas más evolucionadas, las traiga a este planeta y eleve el reino terrestre a un mundo de dimensión superior más evolucionado, hemos elegido nacer para vivir esta última vida en esta Tierra. Por eso, aunque haya quienes aún sientan: "Todavía no logro crearlo", los del otro lado del velo dicen: "No se preocupen."

No se preocupen. Está bien. Llegarán a poder moverse adecuadamente como "recipientes de las Deidades." Pero para llegar a moverse correctamente, depende de cómo usen cada segundo, cada instante, desde despertar por la mañana hasta acostarse por la noche.

Eso se convierte en responsabilidad de este lado, el lado del cuerpo físico. Por la acumulación de esos instantes, ya hemos transformado mucho en comparación con cómo éramos antes — pero nos transformaremos aún más. Llegaremos a ser aún más admirables.

Porque la gran Deidad Goi está intentando hacer santos de cada uno de nosotros. No son

uno o dos santos los que salvarán a la Tierra, sino que aparecerán miles y decenas de miles de santos para elevar al planeta. Quienes hacemos esa obra de almas en la vanguardia somos nosotros.

En medio de eso habrá estancamientos, pensaremos: "No me sale", surgirán muchas cosas. Está bien que aparezcan esos pensamientos, pero entreguen todos esos pensamientos negativos a los Espíritus Guardianes, y la resonancia: "Todo es perfecto y completo. Nada falta. Perfectamente cumplido. Dai-Jouju" — no tienen que ser exactamente esas palabras. Me refiero al Koto-dama que esas palabras significan — al hacer de ese Koto-dama su consciencia natural cotidiana, sucederán cosas verdaderamente sorprendentes en sus propias vidas.

Habrán quienes tengan experiencias dramáticas y quienes un día se den cuenta de que ya cambiaron. Tal vez algunos piensen: "En realidad quería una experiencia dramática", pero eso se deja en manos de los Espíritus Guardianes y de las Deidades Guardianas.

Está absolutamente decidido que todos, sin excepción, se volverán admirables, así que por favor crean en eso al 100%, y manifestemos nuestra propia divinidad tanto en el cuerpo como en la mente, y avancemos juntos. Por último, hagamos una vez el IN de la Chispa Divina y terminemos.

< IN de la Chispa Divina, una vez >

Muchas gracias. Quisiera terminar aquí, pero como hay personas que han pedido la charla sobre SOPP, les hablaré brevemente sobre SOPP.

Hubo quienes dijeron: "Los Seres Cósmicos no aparecieron, ¿verdad?". Los que asistieron ese día lo saben — para ser mayo, el Santuario Fuji estuvo muy caluroso. Incluso yo, durante el evento, pensaba: "Si me siento mal, me iré a la sombra." Así eran las condiciones.

La historia de los Seres Cósmicos no era algo anunciado oficialmente, y como he dicho antes, siempre la consideré un esfuerzo experimental. Por eso, considerando las condiciones generales del lugar, creo que se decidió: "Esta vez lo dejaremos." En nuestro trabajo invisible, probablemente solo se experimentó en segundo plano, comprobando hasta dónde podían descender al ámbito visible de los humanos físicos.

Si fueran a aparecer abiertamente, Yuka-sensei o Masami-sensei lo presentarían. Espero el SOPP del próximo año. Pero para que eso se haga realmente realidad, lo más importante es la conciencia de cada uno de nosotros.

Que los miembros de las reuniones de oración estén en un estado mental de simple curiosidad está fuera de lugar. Por eso pienso que es importante mantener constantemente la actitud natural: "Es obvio que los Seres Cósmicos aparecerán. Después de todo, cada día estamos en intercambio y oración con ellos."

Esto es un poco de otro nivel, pero el gobierno de los Estados Unidos publicó la información del gobierno estadounidense (el Departamento de Defensa) sobre objetos voladores no identificados, OVNI. Eran datos en PDF y videos, unos 170 elementos, si recuerdo bien. Abrí la página del Departamento de Defensa y miré, pero no se reveló ninguna información

de relevancia.

A mí no me interesan mucho los "Seres Cósmicos" de los que habla la gente de este mundo. Hay quienes los clasifican como Reptilianos, Grises y cosas así — seres parecidos a insectos, otros bajitos con ojos saltones, otros con la misma forma humana — los clasifican en tres o cuatro tipos y los explican. Pero a mí no me interesan esas cosas para nada.

Aunque existieran tales seres no sería extraño, pero esos no son los Seres Cósmicos con los que nos comunicamos. Los Seres Cósmicos con los que nos comunicamos son aún más admirables que las Deidades de la Tierra. Son Deidades supremas entre las Deidades. A esas Deidades supremas pertenecientes a otras estrellas las llamamos Seres Cósmicos. Las llamamos Ángeles Cósmicos.

Por eso, aunque vinieran Seres Cósmicos desde una región de vibración distinta, no los percibiríamos en absoluto, así que por favor téngalo en cuenta.

Las personas se ven atraídas a un nivel según su propio nivel de conciencia, así que quienes disfrutan ese tipo de relatos pueden interesarse en ellos. Pero espero que, mientras las personas de la Tierra atraviesan diversas etapas de conciencia, todos lleguemos a la etapa de comunicarnos con esos "Deidades supremas de la fuente misma de la vida" con las que nos comunicamos.

Ahora, encenderé los micrófonos de todos. La próxima sesión de estudio — esto es algo apresurado — será el próximo sábado. La semana siguiente es otra vez en el Santuario Fuji, así que la adelantaremos una semana y la haremos el 30, a finales de mayo. Muchas gracias.

< Hora de Despedida >

Con esto, terminamos la sesión de estudio de hoy. Muchas gracias.

Fin