



# CONOCIENDO EL MISTERIO

Explorando la Presencia Consciente en  
el Corazón de toda la vida

NIRMALA

Endless Satsang Foundation

**Endless Satsang Foundation**

**<http://endless-satsang.com>**

Copyright © 2012 por Daniel Erway (aka Nirmala)

Foto de portada: © Jim Hughes / Dreamstime.com

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser utilizada ni reproducida de ninguna forma gráfica, electrónica o mecánica, incluyendo fotocopias y grabados, ni por medio de ningún sistema de almacenamiento y recuperación, sin la autorización previa del escritor, excepto en el caso de breves citas colocadas dentro de un artículo crítico o reseña.

# CONTENIDOS

Introducción ix

## **CAPÍTULO I: CONSCIENCIA 1**

La consciencia nunca es la misma—Todos somos pequeños patitos—Ver la consciencia—Ser más consciente de sus costillas—La vida como una comedia—Los miedos son reales, pero no tan reales— ¿Existe uno o muchos? ¡Sí!—Sea curioso de lo que es—Las cualidades de la Consciencia (Grabación Mp3)

## **CAPÍTULO II: ESPACIO 27**

¿Qué hallamos en la carencia?—Autoexploración —Conviértase en un lago—Dar espacio a todo—Consejos para dar espacio—El vacío sabe más que usted—Usted no puede ser lastimado—La consciencia es ilimitada (Grabación Mp3)

## **CAPÍTULO III: SABIDURIA 51**

La sabiduría del corazón—El Corazón contraído—La sabiduría del corazón en las relaciones—El inicio que nunca sucedió al final que nunca llega—La verdad nos tiene agarrados—Guía interna vs. Externa—Permitir que las pequeñas verdades sean pequeñas—Las decisiones no son tan importantes—Nuestro compás interno siempre está activo—El radio de la mente—Sanación real— ¡Menos de la mitad no es igual a nada! —Las cualidades vivenciales de la verdad (Grabación MP3)

## CAPÍTULO IV: DESEO Y SUFRIMIENTO

81

Desear lo que ya es—La entrega es lo que hay—Seguir el deseo a su fuente—El regalo que la vida entrega en su puerta—El sufrimiento es un maestro paciente— La madre de todos los hábitos—Media verdad—Cuando el corazón prueba el vacío, está muy lleno— ¿Es realmente azul el cielo? —Rechazo y deseo vs. Amor (Grabación Mp3)

## CAPÍTULO V: REALIDAD Y CREENCIAS

115

¿Es el cerebro la fuente de consciencia?—¿Quién está allí para hacer algo?—¿Qué hacer cuando no hay quien haga?—¿Qué sucede cuando fallecemos?—Jamás ha dicho alguien toda la verdad—Ahora ves el ego, y ahora no—El espectro de ser y hacer—Eliminando los dragones de nuestras creencias—El juego de creer—“¿Por qué?” y “¿Por qué no?” se cancelan mutuamente—¿Qué es real? (Grabación Mp3)

## CAPÍTULO VI: VIDA DIARIA

153

Llamado en dos direcciones—Mande a callar el superego—Sentimientos negativos: El camino a la esencia—La vida es una escuela de un aula—La motivación luego del despertar espiritual—La culpa no es buena ni significativa—El ego es un proxeneta—Partir o permanecer cuando se contrae—Defender vs. Aceptar—Permitir que la energía sexual sea mayor que su cuerpo—Ahogue sus miedos en el amor—Ver el amor tras cada acción—Autenticidad y amor—La verdad en la vida diaria (Grabación Mp3)

Invitación a descansar—La flor del despertar—Gracia es todo lo que hay—Permanecer despierto mientras llega la gracia—El propósito de la practica espiritual (Grabación Mp3)

Sobre el autor	204
Apéndice 1: Más allá del ego	208
Apéndice 2: Amar es dar	220

## INTRODUCCIÓN

La vida es un profundo misterio. ¿Cuál es la fuente de la vitalidad y la consciencia?, aspectos fundamentales para toda la vida. ¿Cuál es la naturaleza del deseo? y ¿qué relación hay entre nuestros deseos y el sufrimiento? ¿Cómo sabemos qué es real? ¿Cuál es la naturaleza de las creencias? ¿Cómo afectan éstas nuestra habilidad de vivir una realidad más profunda que siempre está aquí? Y en medio de estos misterios, ¿cómo vivimos del modo más satisfaciente e íntegro?

Aunque estas preguntas no tengan una respuesta definitiva, podemos explorarlas, descubriendo así nuevas dimensiones y posibilidades en nuestras vidas y evolución espiritual. Cada idea y perspectiva nueva se suma a nuestro conocimiento de las verdades de la vida, espiritualidad, y de quienes somos. Las verdades espirituales más profundas no son solo abstracciones intelectuales; son una Presencia viva, que respira en el corazón de la vida. Le invito a utilizar este libro como un trampolín hacia una búsqueda más profunda de esta Presencia, que en realidad es usted mismo.

*Nota: Este libro es una colección de escritos, transcripciones de charlas de sat-sang (reuniones espirituales) y entradas de blog, incluyendo respuestas a preguntas de los lectores. Aunque el libro está organizado en secciones, tenga la libertad de leer los ensayos en el orden que guste.*

*Al final de cada parte, encontrará el enlace a una página web donde podrá escuchar una grabación en mp3 de una charla impartida por Nirmala. Este audio solamente está disponible para adquirentes del libro, y sirve de apoyo para de cada sección.*

# CAPÍTULO 1

## Consciencia

La consciencia es una cualidad fundamental de nuestro Ser. Está presente en todo y en cada experiencia. Debemos estar conscientes para vivir. Si elimina la consciencia, entonces el mundo, su cuerpo, pensamientos y todo lo demás, simplemente desaparece. Constantemente tenemos experiencias, por tanto debe ser cierto que la consciencia siempre está aquí.

Y sin embargo, ¡qué misteriosa es la consciencia! ¿Por qué tenemos esta capacidad de percibir lo que acontece? ¿Dónde surge esta capacidad? ¿Origina en nuestro cerebro y sistema nervioso o de algo más allá de nuestra forma física? ¿Está usted consciente de todo en este momento? ¿Cómo es esa consciencia? ¿Cómo sabe que está consciente en este momento? ¿Y si la fuente de esta consciencia también es la fuente de todo lo demás?

Debido a que los buscadores espirituales desean expandir su consciencia, muchas veces pasan por alto el misterio de la consciencia que ya presente. Al igual que una gota de agua que está mojada, la consciencia que lee estas palabras tiene todas las cualidades de su verdadera naturaleza como pura consciencia. Esa parte de usted que ya está despierta, ¿necesita un despertar? ó ¿ya es consciente de un modo profundo y misterioso? Por un instante, en lugar de buscar más consciencia, conozca más a fondo la consciencia que ya está aquí.

La consciencia del ahora está viva, es espaciosa, discierne y está

llena de amor. Todo aquello que en realidad importa, está en la consciencia. El amor, la paz y alegría, fluyen desde nuestro interior, hacia las experiencias que tenemos del mundo. Buscar la fuente de paz o amor en el mundo es lo mismo que buscar la fuente de agua del pozo que se forma bajo la llave de agua. La fuente no solo se encuentra dentro de nosotros, sino que está fluyendo ahora mismo como la simple consciencia que lee estas palabras.

## LA CONSCIENCIA NUNCA ES LA MISMA

*P: ¿Cómo puedo desarrollar consciencia?*

R: No puede convertirse en algo que ya es. Le invito a explorar la consciencia que ya está presente. ¿Qué es eso que lee estas palabras? ¿Está consciente en estos momentos de las palabras sobre esta página? ¿Cómo es esa consciencia? ¿De dónde surge la consciencia en este momento preciso?

Todo lo realmente importante, incluyendo la paz, alegría y plenitud, se halla en esa siempre-presente y sencilla consciencia. Tenemos la tendencia a pasarla por alto por ser tan ordinaria, cuando en realidad es un profundo misterio. Erróneamente, muchos piensan que necesitan convertirse en o alcanzar la consciencia. La consciencia es algo que podemos explorar y conocer a plenitud, pero lograrlo no requiere búsqueda o conversión. De hecho, la búsqueda en sí interfiere pues uno tiende a pasar por alto la experiencia de consciencia que ya está aquí.

La consciencia no es, ni proviene de un objeto: La consciencia es la capacidad de un espacio vacío o Presencia, que no es cosa ni persona. Por tanto, cuando usted explora la consciencia, puede sentirse “aéreo” o desorientado. ¡Es normal sentirse aéreo cuando uno está explorando el espacio! No estamos acostumbrados a dirigir nuestra atención al vacío, o a la nada detrás de nuestros ojos. Nuestra tendencia es hacer lo contrario, dirigir la vista a otro lugar o buscar algo más. Pero, ¿qué sucede ahora mismo si simplemente dedica atención al espacio detrás de sus ojos, o al silencio vacío en donde aparecen sus pensamientos? ¿Qué ocurre si brinda atención a su vitalidad?

No hay una experiencia correcta o incorrecta de consciencia. Existen distintos sabores, o cualidades, de la consciencia o vitalidad. Siempre ha experimentado alguna cualidad de su verdadera naturaleza.

Como la consciencia es lo que vive cada experiencia, usted ha estado explorando su capacidad de ser consciente desde el primer momento, en cada vivencia. Sin embargo, siempre hay algo más de descubrir sobre esta capacidad de estar consciente.

Puede estar seguro de que su experiencia de consciencia nunca se repite. La naturaleza de la Presencia, o Ser, es que nunca tiene la misma experiencia dos veces. Así que nunca cesará la exploración de las capacidades infinitas de su naturaleza como consciencia, aunque no necesite ir a lugar alguno, ni realizar una búsqueda para encontrarla. La consciencia siempre le muestra un nuevo rostro, un novedoso disfraz o una nueva posibilidad. La única pregunta es: ¿Reconocerá y probará usted el sabor único de la consciencia de éste momento?

## TODOS SOMOS PEQUEÑOS PATITOS

*Lo siguiente es un extracto del libro Vivir desde el corazón de Nirmala, disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

Descubrir que su naturaleza verdadera es la de un ser consciente podría ser increíblemente sencillo, exceptuando un detalle: Esta consciencia que usted es, puede ser moldeada. Así como el agua toma la forma del envase en el cual la vierta, la consciencia que usted es, está moldeada por sus pensamientos, sentimientos, deseos, aspiraciones, sueños, preocupaciones, sensaciones y experiencias. Está moldeada por todo lo que sucede. A veces este fenómeno es tan fuerte que pareciera que la consciencia se ha tornado muy pequeña y que usted también se ha tornado muy pequeño. Esto no es un problema, ya que la consciencia en sí no puede ser maltratada y siempre puede expandirse otra vez.

La consciencia no sólo es moldeada por la experiencia de forma pasajera, también puede ser ‘impronta’ sobre una experiencia o un objeto en nuestra consciencia. Quizá haya escuchado sobre la impronta de los patos en las primeras horas de sus vidas: Ellos seguirán a la primera persona u objeto en movimiento del cual sean conscientes, usualmente siguen a mamá pato. Sin embargo, pueden crear ese apego con cualquier cosa, incluyendo a un científico que los estudie; en tal caso, los patitos seguirán los pasos del científico por doquier.

No hay nada de malo en esto; seguir a su madre a donde vaya ayuda a los patitos a sobrevivir en un mundo salvaje. Es una capacidad innata de la consciencia estar impronta de esta manera. La impronta, o acondicionamiento, ocurre cada vez que una experiencia deja una marca profunda en la consciencia.

Sin embargo, para los humanos, éste proceso es más complicado que para los patos. Usted puede desarrollar impronta por muchas cosas distintas. Una de las más fuertes siendo la impronta de su cuerpo. Us-

ted está tan condicionado a su cuerpo, que la mayoría del tiempo, su consciencia sigue su cuerpo a doquier—así como el patito que sigue a su madre. Véalo usted: Levántese y camine hacia otra habitación. ¿Permanece su consciencia en el lugar que acaba de dejar, o sigue a su cuerpo hacia la otra habitación? Todos somos como los patitos cuando se trata de nuestro cuerpo.

La impronta también es profunda con su mente y sus pensamientos (de aquí en adelante, cuando mencionemos pensamientos, se referirá a la gama completa de experiencias internas: pensamientos, creencias, sentimientos, deseos, esperanzas, fantasías, etc.). Así que cuando un pensamiento, un miedo, o una añoranza surgen, su consciencia fluye hacia ello. Véalo usted: Cuando deja de pensar en una cosa, y comienza a pensar en otra, ¿su consciencia permanece en la idea original? ¿O sigue a sus pensamientos por doquier? ¿No es algo parecido al patito siguiendo a su madre a través del lago, hacia el valle y al arroyo?

Usted ha desarrollado impronta hacia su cuerpo físico y su mente. Esto no es malo; al igual que con los patitos, tiene algunos beneficios para la sobrevivencia, sin embargo, no siempre es el caso. Un patito seguirá a su madre en un cruce peligroso, asimismo su consciencia seguirá a sus pensamientos a lugares jocosos y peligrosos.

Ya que casi siempre está consciente de su cuerpo y su mente (porque la consciencia les sigue a todas partes), usted llega a la conclusión errónea de que usted es su cuerpo y su mente. No se da cuenta que lo que en realidad es, es la consciencia vacía y espaciosa en la cual aparecen el cuerpo y la mente. Ya que están ahí casi todo el tiempo, usted dice: *Yo soy el cuerpo y la mente.*

Este error es simple y fácil de comprender. Desafortunadamente, también es un error colosal y la fuente de todo su sufrimiento. Es como si tuviese una mosca sentada sobre su nariz por tanto tiempo que llegara a pensar que usted es esa mosca. ¿Se pasaría todo el tiempo alimentándose de cosas podridas y tratando de reproducirse con otras

moscas! Imagine lo confuso que se sentiría y comportaría usted si pensara de esa forma.

## VER LA CONSCIENCIA

Le invito a tomar un momento simplemente para sentir la consciencia presente en este espacio. Solo perciba la consciencia justo donde está sentado, y aquella que le rodea. Sencillamente, la consciencia es un tipo de claridad que alumbra y nos hace percibir las cosas. Ésta es la consciencia simple. La consciencia no termina cuando usted o yo dejamos de hacer algo. Sin importar lo que esté sucediendo, la consciencia está aquí percibiéndolo todo. Podría simplemente estar escaneando, notando un pensamiento y luego otro, o una sensación y luego otra. Solo note la simple y ordinaria consciencia que está presente aquí y ahora.

Todo aquello que ha buscado, querido o deseado durante toda la vida—paz, alegría, satisfacción, plenitud y riqueza existencial—está aquí, en el fluir de la consciencia. Si usted quisiera esconder estas cosas, la consciencia sería el lugar ideal para ocultarlas, pues es el último lugar en que la gente pensaría buscar. Nunca se nos ocurre buscar en nuestras experiencias ordinarias, y sin embargo, la paz, la alegría y el amor están todos aquí en la consciencia, ya sea en expresión o potencial. Esta reserva ilimitada de amor, Presencia, alegría y satisfacción, siempre está presente, la aproveches o no, la percibas o no, simplemente está ahí.

Esta simple consciencia, tiene además la capacidad de ser moldeada. Puede ser dirigida. Por tanto, si digo algo sobre los elefantes, su consciencia evocará ideas sobre elefantes. O si señalo las vigas del techo, su atención se dirige hacia ellas. Solo tenemos que pensar en algo, para que nuestra consciencia fluya hacia aquello en lo cual pensamos.

La consciencia tiene la capacidad de ser moldeada por cualquier cosa que usted o yo digamos. En realidad, todo lo que sucede moldea su consciencia. Si escucha un estruendo repentino, el sonido moldeará su consciencia. Si alguien le habla, eso moldeará su consciencia. Todo lo que ocurre ahora mismo en la habitación, cada movimiento sutil,

cada reacción química de su cuerpo producida por su más reciente ingesta alimenticia, moldea su consciencia. Incluso en los niveles más sutiles, el estado anímico de quienes le rodean le afecta ahora mismo. Moldea su consciencia y tiene un impacto sobre usted.

Esto es natural. Parte del potencial de esta consciencia es que tiene una increíble capacidad de moldearse. Así sucede la creación: la Consciencia, o Presencia, toma forma. Esto incluye las formas más sutiles, tales como el pensamiento.

Esta consciencia moldeada no se siente limitada—al contrario. Por ejemplo, cuando es moldeada por el dolor físico, se hace estrecha, especialmente cuando usted está en cama con las luces apagadas y no hay nada más en su entorno. Es asombroso como un golpe en un dedo del pie puede acaparar toda su consciencia. Por tanto, cuando la consciencia es adaptada, no parece tan limitada porque tiene forma— un contenedor. Una experiencia, pensamiento o sensación puede añadir una calidad limitada a la experiencia de consciencia.

En reuniones como las de satsang, hacemos algo inusual. Hablamos sobre la consciencia en sí. ¿Cuál es su naturaleza? ¿Cómo es? Sin embargo, la consciencia no es algo de lo que en realidad puedes estar consciente, porque la consciencia no es una cosa. Lo más que puedes hacer es tener algún sentido de lo que es, percibir algunas de sus cualidades, o por lo menos ser curioso acerca de ella. No puedes en realidad capturar la consciencia.

Siempre que menciono la consciencia, eso moldea a la consciencia en sí, pues todos comienzan a buscarla. ¿Dónde está la consciencia? ¿Está debajo de la silla? o ¿quizá detrás de la puerta? La consciencia anda en busca de consciencia, por tanto es moldeada por este concepto de consciencia. Una vez toma forma, el concepto de consciencia se reduce. Siempre que la consciencia toma alguna forma, naturalmente su tamaño es menor al de su potencial real.

Incluso entonces, todo lo que en realidad importa, que satisface y da plenitud, ya está aquí y ahora en esta consciencia, sin importar la forma que tome, ni que tanto se haya reducido en tamaño. Eso es lo más sorprendente. Todo lo que importa está aquí, incluso cuando la consciencia se está moldeando.

Todo influye en nuestra consciencia, pero las palabras y conceptos componen el modo primordial en que los humanos dan forma a la consciencia. Para los buscadores espirituales, las ideas sobre el esclarecimiento dan forma a su consciencia, incluso la idea de que el esclarecimiento signifique el fin de moldear la consciencia. Ya que nuestra consciencia es cambiante y moldeada por todo lo que sucede, el rango de experiencias posibles nos muestran que tan flexible es en realidad la consciencia. Debido a que la forma que toma es temporal, la consciencia en sí no se ve afectada. Reconocer que la consciencia no puede ser perjudicada es aun más valioso que una profunda pero pasajera experiencia espiritual.

Reconocer esto permite una realización más profunda de que en realidad no importa la forma que tome su consciencia. De hecho, si estuviese siempre en un estado expandido de consciencia, nunca descubriría que no importa la forma de la consciencia, porque su consciencia jamás tendría una forma. Estaría totalmente silente y en calma. Al mantenerse en un estado expandido, no habría manera de conocer acerca de la consciencia. ¿De qué sirve toda esa consciencia, si nunca la utiliza para zambullirse en un rango completo de experiencias?

La pregunta importante es: ¿Cómo es ahora mismo la consciencia? Allí descubrirá su abundancia ilimitada. Ese es el regalo señalado en este momento—es la oportunidad de descubrir la verdad sobre su consciencia, justamente como es en este momento, pues cuando descubra que la consciencia está completa en su estado actual, entonces deja de importar la forma que tome. No importa qué pensamiento surge ahora, o si no surge ninguno. Esas solo son las particularidades de cómo

está siendo moldeada de forma pasajera la consciencia. Es natural que su consciencia este siendo moldeada en este momento porque eso sucede siempre.

La oportunidad es la de descubrir que no importa qué forma toma la consciencia. Pregúntese si en realidad anda algo mal en este momento con la consciencia. ¿Importa en realidad si persigue algo, si está confundida, triste, soñolienta o despierta? ¿Verdaderamente importa eso cuando tiene una reserva ilimitada de consciencia en sí? Especialmente cuando todo el amor, la paz y alegría que haya deseado, ya están presentes en este momento en la consciencia.

## SER MÁS CONSCIENTE DE SUS COSTILLAS

*P: ¿Son necesarias las prácticas espirituales, o son solo un obstáculo, consolidando el sentido de ser un ente individual? En particular, mi mente crea el aparente problema de qué hacer y se ocupa con esto, incluso cuando intento observarla. ¿Dedico a diario momentos breves para descansar como consciencia? ¿Me cuestiono internamente? ¿O intento combinar estos? Y cuando dedico tiempo a indagar, ¿noto que fluyen los siguientes pensamientos?: “¿Qué debo preguntarme? ¿Debo plantearme más de una pregunta? La pregunta será ‘¿Quién soy?’ ‘¿Dónde estoy?’ o ‘¿De dónde surge el pensamiento de un yo?’ ¿Con qué frecuencia debo plantear estas preguntas durante el día?”*

*En parte pienso que el atareo de mi mente surge a raíz de tener que leer muchos textos no duales, cada uno de los cuales recomienda estrategias distintas, y siento que todos se dirigen a mí. A veces quiero observar el respiro o mirar al interior, a veces quiero observar el pensamiento, y otras veces quiero indagar el “yo” a profundidad. Pero luego, me hago consciente de que salto de un canal a otro, como si estuviese intentando encontrar la práctica correcta—sabiendo que no existe.*

*R: Mi sugerencia es probar todas estas estrategias y todas las preguntas y ser realmente curioso sobre lo que siente con cada momento de práctica o descanso. Esta consciencia que usted es, se ve afectada por todo — ¡por eso le llamamos consciencia! Por tanto todo tipo de cuestionamiento tendrá un efecto diferente sobre usted. Además, cada vez que plantee la misma pregunta, la experiencia será distinta, debido a que su consciencia se ve afectada por las diversas influencias de cada momento.*

*Entonces como es diferente preguntar, “¿Quién soy ‘yo’?” versus, “¿De dónde viene la idea de un ‘yo’?” También puede jugar una versión más simple de la pregunta: “¿Soy?” ¿Cuál es el efecto de brincar de un canal a otro con tantas preguntas y prácticas? Y ¿Cómo se siente el sim-*

plemente sentarse con una pregunta o práctica por un tiempo prolongado? Y ¿Cómo se siente el momento entre esas preguntas y pensamientos? ¿Qué efecto tiene sobre su consciencia el silencio?

Esta curiosidad subyacente es el corazón de las prácticas. El propósito de la práctica no es llegar a algún lugar, sino conocer algo sobre uno mismo tal y como es. La curiosidad no es algo en lo cual puede mejorar—usted ya es muy curioso, lo cual queda claro por las preguntas que realizó. La práctica espiritual no busca hacerle mejorar su práctica ni contestar sus preguntas. La idea es ponerle en contacto con aquello que ya es real sobre su consciencia. Es similar a practicar tener costillas: No puede mejorar su habilidad de tener costillas, pero puede desarrollar mayor consciencia sobre esas costillas que tiene.

Con este simple resultado en mente, no hay forma correcta o incorrecta de practicar. Además, no importa si practicas o no; esta curiosidad innata de su consciencia seguirá allí. Con frecuencia cuando escuchamos que no importa practicar o no, suponemos que no hay razón de practicar. Pero también es cierto que no existe razón para *no* practicar. Y con frecuencia la expresión más auténtica y natural de esta curiosidad es algún tipo de cuestionamiento o práctica. Por tanto, cuando practique, ¡disfrútelo!

La práctica espiritual no causa mayor curiosidad ni consciencia. Pero el impulso de las prácticas ocurre naturalmente cuando esta curiosidad comienza a reconocer la profundidad de la consciencia, debido a que las prácticas espirituales son sobre la consciencia. Por tanto, dirigir la consciencia hacia sus costillas no provoca que usted tenga costillas pero si aumenta la probabilidad de que este consciente de ellas. Por tanto, dirigir su curiosidad hacia la consciencia no le hace más consciente, pero puede hacerle notar la consciencia que ya está aquí.

La curiosidad es solo una de las múltiples cualidades que posee la consciencia. La Consciencia también es amorosa, compasiva, pacífica,

fuerte, poderosa y sabia. Así que al jugar con la curiosidad y la conciencia, nunca se sabe que es lo siguiente que descubrirá.

## LA VIDA COMO UNA COMEDIA

La vida es como una comedia. Si piensa en ello, casi toda comedia tiene una trama, aunque haya múltiples versiones de la misma. Básicamente, la trama es que al inicio del programa alguien dice o hace algo chistoso, dice una mentirita blanca, comete un error, u oculta algo que debió haber dicho. Ese es el montaje.

En *I Love Lucy*, ella pierde su anillo de matrimonio. En *Seinfeld*, Jorge dice a su cita que es miembro de Mensa para impresionarla. Alguien comete un pequeño error, dice una mentirita blanca o causa algún malentendido. Luego la media hora restante transcurre con el protagonista intentando esconder o enmendar su error. Él o ella debe hasta cierto punto engañar a los demás para salvar la situación. Luego, por supuesto, las circunstancias se hacen más y más curiosa mientras la historia se desarrolla y eventualmente la falsedad no se puede mantener. El protagonista ha dicho demasiadas mentiras, ha tirado tantas bolas al aire para hacer malabares que no puede continuar, aflorando entonces la verdad. Finalmente, Ricky regresa a Lucy y dice, “Lucy, dime que sucede en realidad.” Y Lucy llora y admite que perdió su anillo de casada, luego todo queda perdonado y la vida continúa.

Vivimos esta trama de muchas maneras. Es la forma que toma gran parte del drama de nuestras vidas. Incluso podríamos decir que nuestras vidas humanas son como una comedia porque solamente cometemos un simple error en nuestros inicios: Suponemos que somos el cuerpo, la mente y la personalidad que es generada por una identificación errónea.

Luego, como no es real, ni tampoco verdadero, pasamos el resto de nuestras vidas intentando ocultar aquello que se siente incompleto, irreal y falso, mientras creemos que somos este cuerpo y mente. Se nos ocurren todo tipo de maquinaciones extrañas solo para mantener viva esa ilusión, una mentirita inofensiva—hasta que la mentira comienza a

desgastarse a sí misma. Eventualmente, no puedes engañarte más a ti mismo. Como en una comedia, la consciencia de la verdad eventualmente se hace demasiado fuerte para continuar ocultándola. Por tanto la consciencia de la verdad es el antídoto de todas nuestras luchas, todo el esfuerzo que hacemos para mantener vivas nuestras ilusiones. El antídoto a la mentira, simplemente es la consciencia. Cuando la consciencia y nuestros malentendidos se encuentran, cuando nos hacemos conscientes de nuestro error, nuestras falsas creencias e identidades no pueden resistirse a esa luz y atención, y comienzan a disolverse.

No hay una fórmula para predecir la rapidez de dicha disolución. Deshacernos de nuestros malentendidos e ilusiones, no es algo que hacemos; no es una actividad mental más. Sencillamente ocurre al traer consciencia a nuestra mente. La disolución se da cuando nos hacemos conscientes de aquello realmente presente y verdadero, más allá de nuestras conclusiones erradas. Por tanto muchas enseñanzas y prácticas espirituales nos instruyen a traer consciencia a nuestras experiencias, a disminuir la velocidad y notar aquello que ocurre a nuestro alrededor.

Traer consciencia a nuestras mentes ayuda a reducir el paso, pues nuestra mente se mueve tan rápido que la consciencia apenas puede mantener el ritmo. Cuando nuestra mente va a mil por minuto, y nuestras vidas transcurren al mismo ritmo, esta disolución tiene tiempo, espacio y oportunidad para darse. Las prácticas espirituales están diseñadas para hacernos reducir el paso y traer pausa a nuestra experiencia. La más obvia es la meditación, simplemente sentarse. Ya sea que utilice una técnica meditativa o simplemente esté, la meditación reduce el ritmo de las cosas y permite que la consciencia toque lo que sucede en el momento.

Con frecuencia lo primero que toca la consciencia es toda la actividad mental. Las prácticas espirituales traen consciencia al momento, de modo que ésta no solo toca el presente, sino que realmente lo acaricia y saborea. Cuando reducimos nuestro ritmo de vida, la consciencia

cia puede realmente captar lo que sucede en el ahora. Y si lo que sucede, es que tenemos la mente activa, entonces nos hacemos conscientes de lo ocupada que esta nuestra mente.

La invitación es a reducir el paso, tocar conscientemente el momento presente, esté experimentando un pensamiento, sentimiento, anhelo, sensación de carencia o vacío, o la actividad general de su mente. Intente ir más despacio y realmente experimentar lo que sucede en el ahora—dirigir la luz de la consciencia al momento; dedicar un momento a la mente activa, a sus emociones, anhelos o a la sensación que esté presente.

El contenido particular de su experiencia no es lo más importante. Tenemos la tendencia a enfocarnos en ese contenido y a evaluarlo: “¿Está funcionando? ¿Es ésto espiritual? ¿Logro algo con esto?” Ésta práctica en sí, es lo que nos mantiene yendo a toda velocidad. Reducir el paso significa dedicar consciencia a aquello que *experimenta* en el momento.

Lo que en realidad importa es la consciencia en sí; la extraña capacidad de percibir sensaciones corporales, tener pensamientos, escuchar voces en nuestra cabeza, y saber lo que estamos sintiendo. ¿Cómo lo hacemos? ¿Qué sucede cuando la consciencia toca por completo el pensamiento, sentimiento o sensación? Lo que en realidad importa en estos momentos es la consciencia que capta estas palabras y se percata de sus pensamientos. Ésta consciencia podría también estar notando un sentimiento; o quizá, una o más sensaciones—algo sobre la silla sobre la cual está sentado, la temperatura del aire, o solo los sonidos presentes en la habitación.

¿Qué sucedería ahora mismo si usted redujese el paso para experimentar lo que sucede en el momento? Si es un pensamiento, ¿Qué sucedería si usted redujese el paso y realmente experimentara, no el contenido del pensamiento, sino el surgimiento del mismo y su rareza? ¿Qué sucediese si redujese el paso para percibir si hay una emoción o

ausencia de energía emocional? ¿Qué sucediese si permanece con esa emoción o ausencia de emoción del momento?

Puede hacer esto del mismo modo que se come un chocolate. Idealmente, cuando uno come un chocolate, lo coloca en su boca e intenta mantenerlo allí un momento antes de tener que tragar. Desea saborear cada molécula del chocolate mientras se derrite en su boca. ¿Qué sucediese si toca sus pensamientos del mismo modo—si ve con la misma delicia los patrones de pensamiento que surgen y toma un momento para estar con ellos como son?

Se alarde mucho de momentos de la vida en los cuales las cosas se disuelven de modo dramático, como cuando se tiene una experiencia espiritual profunda. Pero también puede desarrollar un aprecio por la consciencia mundana, incluso cuando disolver se asemeja más a un arroyo tallando un cañón. Relajar algunas de sus estructuras o fijaciones puede tomar algún tiempo. Descubrir la verdad es una riqueza, no solo cuando hay un gran avance, sino desde el inicio—desde que está dispuesto a estar con su consciencia.

Toda la riqueza que llega en grandes olas en momentos de grandes avances, en realidad siempre está presente. Siempre está disponible. Lo que satisface es la consciencia—incluso cuando se trata de un trozo de chocolate. El chocolate satisface más cuando lo comemos despacio y lo percibimos completamente. Es por esto que nos satisfacen todas las cosas que nos dan gran placer—porque cuando ocurre algo placentero, intentamos extender el momento, reduciendo el paso. Al reducir el paso, disfrutamos más del flujo de esta consciencia pura y rica que es en sí placentera.

## LOS MIEDOS SON REALES, PERO NO TAN REALES

*P: Los recientes eventos mundiales han provocado mucho miedo y frustración en mí. Es difícil lidiar con las emociones que surgen frente a los desastres que se ven en el mundo. Aceptar estos eventos tranquilamente me parece imposible. ¿Podría preguntar como usted maneja y recomienda manejar el miedo y dolor que surge a raíz de la situación mundial?*

R: El problema con nuestros miedos es que todos son potencialmente verdaderos. Todo lo que nos imaginamos, podría suceder, por tanto nuestros miedos tienen de realidad. Sin embargo, ninguno tiene mucha realidad, la mayoría de ellos solo tienen una ridícula y pequeña cantidad de verdad.

Antes que nada, ninguno de nuestros miedos se ha convertido en realidad aún. ¡De haber sido así, ya no le tendríamos miedo! Por tanto en ese sentido, el miedo solo existe como pensamiento mental. El miedo existe solamente como un movimiento de pensamientos y sentimientos, lo cual es una existencia muy pequeña. Aun así, se nos ha enseñado a enfocarnos en nuestros pensamientos y sentimientos. Se nos ha preguntado repetidamente, “¿Qué piensa?” y “¿Qué siente?” Como resultado, damos mucha atención a los pensamientos y emociones de la mente y el cuerpo: “¿Qué piensa sobre esto?” “¿Cómo se siente sobre aquello?” Por tanto, aunque su existencia sea muy ligera, los pensamientos y sentimientos pueden parecer mucho más importantes y reales de lo que en realidad son. Incluso argumentamos, “¡Bueno, eso es lo que yo pienso!” para resaltar un punto, como si el mero hecho de pensar en algo lo convirtiese en real.

En segundo lugar, incluso si sucediese algo de aquello que tememos, nunca es tal y como lo imaginamos. En cuanto a muchas de las historias que vemos en las noticias, incluso en el peor de los casos, es muy poco probable que todas las consecuencias desastrosas predichas

se conviertan en realidad. Y quien sabe, cualquier episodio particularmente dramático, podría provocar un cambio en nuestro mundo que nos dirija en una dirección nueva y más productiva. Por tanto el contenido específico de nuestros miedos nunca es una imagen completa de lo que podría suceder.

Aunque nuestros miedos no son muy certeros ni importantes, pueden contraer la consciencia. Dicha contracción permite que seamos hipnotizados por los medios de comunicación y sus historias que provocan miedos. La contracción de la consciencia es un tipo de hipnosis o trance que produce el miedo en nosotros.

El antídoto a cualquier tipo de hipnosis es la consciencia. Mientras más consciente esté de la calidad experimental de sus pensamientos y miedos—y como le contraen—menos hipnotizado estará por el contenido de los mismos. El pensamiento funciona mayormente para contraer nuestra consciencia y ponernos en varios estados de trance. Esto no es un error, pero la contracción causada envejece luego de un tiempo. Entonces nos sentimos naturalmente atraídos a experimentar el flujo de consciencia sin que se interponga ningún tipo de ilusión o trance.

Hace años, estudié un estilo de hipnosis terapéutica. El instructor explicaba que al comprender mejor qué provoca los trances hipnóticos, seríamos menos susceptibles a ellos. Reconoceríamos si alguien o algo eran sugestión o no.

Un método para inducir el trance es lograr que alguien enfoque su consciencia. El ejemplo clásico es lograr que alguien se enfoque en un objeto oscilatorio, como un reloj de bolsillo. Similarmente, las imágenes dramáticas y extremas de posibles resultados funestos en el futuro nos hacen enfocarnos intencionalmente en dichas imágenes en la televisión. Quedamos hipnotizados por ellas. La televisión utiliza muchas de las técnicas de hipnosis que he aprendido. Incluso más sorprendente es cómo la mente utiliza esas mismas técnicas para moldear nuestra

propia consciencia. Hemos aprendido que las imágenes y pensamientos provocan un trance en nosotros, y por tanto ¡podemos ser hipnotizados por nuestros propios pensamientos! Esto no es un erro, pues la consciencia desea conocer todo estado posible, incluso ese estado de trance llamado miedo.

Sin embargo, en cualquier momento usted puede despertar de esos trances que han sido provocados por el miedo. Note la contracción de consciencia que acompaña a cada miedo. Esta contracción es una señal de que su consciencia está dejando algo fuera. Mientras más contraída este su consciencia, más expandido estará su inconsciente. Puede despertar de un trance inducido por el miedo, simplemente notando qué más es real aparte del contenido de sus pensamientos de temor, o al ser más curioso sobre las emociones y sensaciones de su cuerpo: ¿Qué tan real es el contenido de ese pensamiento? ¿Qué más es real? ¿Qué otra posibilidad hay? ¿Cómo sabe en realidad, lo que está pensando ahora mismo? ¿Cómo sabe que tiene temor? ¿Qué sensaciones están presentes que le indican temor? ¿En realidad son sensaciones malas, o solo son diferentes?

Dirigir su consciencia de este modo hacia las estructuras mentales y sensaciones viscerales del temor, puede disolver el miedo. Al igual que una ilusión en el desierto que se desaparece mientras nos acercamos a ella, cuando se acerca más y desarrolla mayor curiosidad sobre sus miedos, los mismos tienden a desaparecer. Lo que desaparece es un pensamiento o sentimiento que estaba moldeando su consciencia. Sin ese pensamiento o sentimiento, su consciencia se expande de nuevo para incluir más de la verdad. Resulta que las mayores verdades son verdades de amor, inteligencia divina y el misterio y belleza de la vida. ¡Las verdades mayores no provocan nada de miedo! En cualquier momento, puede apagar el televisor o apartarse de la imagen mental y ver qué más está presente aquí aparte de esos pensamientos y miedos.

Personalmente, estoy fascinado por todo esto. Ocasionalmente disfruto ver o leer las noticias y observar las reacciones que provocan en mi o en los demás. También disfruto los momentos en los cuales la consciencia penetra todo de una nueva forma. Por ejemplo, cuando se hace más curioso de sus propios temores, puede notar hasta qué punto está dirigida nuestra sociedad por el miedo. La mayoría de batallas políticas se basan en un los miedos de unos y otros. Ninguno de los dos pueden ver como los miedos limitan sus puntos de vista, y una perspectiva limitada naturalmente conlleva a estrategias extremas o no equilibradas. El antídoto siempre es mayor consciencia y mayor verdad. La verdad en realidad le libera.

## ¿EXISTE UNO O MUCHOS? ¡SÍ!

*P: Estoy leyendo su libro Desde el Corazón por segunda vez y aun hay algo que no entiendo sobre el espacio consciente. Entiendo que en realidad soy espacio consciente, no soy mi cuerpo, mente y personalidad. Pero cuando hay otra persona allí, ellos me conocen como un cuerpo, mente y personalidad. Cuando estoy con otra persona, también interactúo con su cuerpo, mente y personalidad porque eso está en mi consciencia. Esto me parece contradictorio. ¿Podría explicarlo un poco más?*

R: Su pregunta se reduce a esto: “¿Existe una o diversas consciencias?” La respuesta es ¡sí! Existe una consciencia que actúa y aparenta ser múltiple. La mente no comprende cuando hay dos cosas aparentemente opuestas que son verdaderas, pero resulta que la unidad y la multiplicidad en realidad no son opuestas. Son distintas cualidades, o expresiones, de lo mismo. El ejemplo más simple es su propia mano. Tiene múltiples dedos, y sin embargo, su mano es una sola cosa. Los dedos son una expresión, o aspecto de su mano, pero la unidad de la mano en sí es otra cualidad de lo mismo.

Somos capaces de experimentar tanto la singularidad obvia de nuestra perspectiva individual, como usted describió, como la verdad más profunda de la unidad. Pero como todas las verdades profundas, la experiencia de unidad es sutil y por tanto más difícil de experimentar, aunque también es más universal y constante. Debido a que la unidad está presente en cada momento, nuestra tendencia es pasarla por alto, así como no nos percatamos del aire que respiramos porque estamos tan acostumbrados a él y lo tomamos por sentado.

El hecho de que usted pueda percibir su propio cuerpo y el cuerpo, mente y personalidad de otras personas, no tiene que contradecir la sensación de ser espacio consciente. La fuente de consciencia es infinita en potencial. Crea todo lo que existe, y parece que ama crear la ex-

perencia de individualidad. Le invito a leer el cuento *Más allá del Ego* (incluido en el Apéndice 1 de este libro) una historia fantástica sobre como la unidad logra aparecer como muchas entidades. Ofrece una perspectiva que sugiere que todo individuo aparente también es infinito en potencial. Eso es lo grandioso de lo infinito: ¡Cada *parte* del infinito también puede ser infinita!

## SEA CURIOUSO DE LO QUE ES

Le invito a ser curioso sobre aquello que sucede ahora mismo. Le invito a tomar un descanso de aquello que esté haciendo. Pero descanse con sus ojos abiertos y dedique su entera consciencia a aquello que ya está aquí. La invitación es a descansar con curiosidad.

Pero, por supuesto, tanto el descanso como la curiosidad pueden ser utilizados para evitar la experiencia—puede evitar las cosas descansando. Incluso puede descansar de la consciencia yéndose a dormir. También puede ser consciente de cómo las cosas *deberían* ser y qué *podría* suceder—con sus ideas, creencias y fantasías—cuando su curiosidad le extrae de la experiencia del momento presente. ¡Qué ingenioso por nuestra parte haber descubierto formas de alejarnos del momento presente!

Es posible, al contrario, simplemente ser curioso de las cosas como son. El arte del descanso y la curiosidad, es aprender a aplicarlos al momento presente. Para la mente, enfocarse en lo que ya está presente podría parecer una pérdida de tiempo. Pero puede dar su devoción, atención, curiosidad y aceptación a aquello que ya está presente ahora mismo. El lugar donde la curiosidad y el descanso cobran vida es en su experiencia actual. No es necesario realizar de antemano una búsqueda, ningún movimiento o viaje. Buscar es una buena manera de retrasar la curiosidad y el descanso, cuando podría simplemente descansar y ser curioso ahora mismo. Solo descanse y sea curioso sobre las sensaciones que están presentes en este mismo instante.

No tiene nada de malo ser curioso sobre otras cosas, pero descubra qué sucede si dedica consciencia a la experiencia actual, tal y como es, a aquello que sucede ahora mismo.

**LAS CUALIDADES DE LA CONSCIENCIA: UNA CHARLA IMPORTADA POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part1mp3>

## CAPÍTULO II

### Espacio

El espacio es otra cualidad fundamental de nuestro Ser y de toda la existencia. Sin espacio, todo desaparecería. Sin espacio, ¿dónde colocaríamos todo? ¡Es un milagro que tengamos espacio para todo! ¿De dónde viene todo este espacio? ¿Por qué existe un aquí, un allá y un infinito número de otros lugares todos compuestos de la dimensión vacía a la cual llamamos espacio?

Sorprendentemente, aunque el espacio está vacío, también está vivo y consciente. Usualmente pensamos en el espacio como la nada, algo vacío y seco. Pero ésta nada, o ausencia de cosa, es la fuente de todo. El espacio es la fuente de la consciencia que está leyendo estas palabras y del amor, paz y alegría que acompañan la consciencia. El espacio tiene una energía y capacidad infinita, la cual crea y se convierte en todas las formas, cuerpos y expresiones de este universo.

Sin embargo, tenemos la tendencia a ver el vacío en el espacio como un problema, como algo que debe llenarse, como una experiencia de carencia o algo incompleto. Se nos enseña desde temprana edad que cualquier vacío que sentimos se llena con cosas externas: nuestra hambre y sed, las satisfacen otros. Nuestro vacío físico e incomodidades son calmados por nuestra madre u otro cuidador. Incluso antes de desarrollar el habla, desarrollamos una respuesta condicionada a las sensaciones internas de vacío o carencia. Hemos aprendido a buscar la satisfacción externa ante cualquier sensación de vacío o carencia. Este aspecto

de nuestro condicionamiento nos aleja de la verdadera fuente de alimento y amor para el alma, que es el espacio en sí.

Como resultado de este condicionamiento, desarrollamos poca familiaridad con la experiencia del espacio en sí, porque vemos el espacio como una problemática o carencia. Estamos demasiado ocupados intentando resolver o reducir la sensación de vacío o carencia, por tanto no exploramos el espacio en sí a profundidad: ¿Cómo es la sensación de vacío? ¿Cómo se siente la nada cuando parece estar dentro de nosotros? ¿Qué tan grande es el espacio vacío? ¿Puede el espacio vacío de nuestro interior sentirse más grande que nuestro propio cuerpo? ¿Cómo es eso posible? ¿Cuál es la textura o cualidad de ese espacio que parece carecer de algo? ¿Está completamente vacío y carece de toda cualidad? ¿Es oscuro o brillante? ¿Pesado ó ligero? ¿Seco o húmedo? Si el espacio abierto dentro de nosotros parece carecer de algo que deseamos, como amor o sensación de valor propio, ¿hay algo más presente en ese espacio? Y finalmente, ¿duele el vacío o nos causa algún daño? ¿O son nuestra resistencia a los sentimientos de carencia y nuestro esfuerzo por cambiar la experiencia que nos causan sufrimiento?

Preguntas como estas puede inspirar curiosidad sobre el vacío en sí. Podríamos incluso descubrir que el vacío es una experiencia liberadora y no necesariamente un problema. El espacio vacío es lo más suave que existe en el universo y requiere poco mantenimiento. No hay manera de que el vacío le pueda lastimar, ni usted a él. Quizá el descubrimiento más sorprendente de todos, es que el espacio vacío es todo lo que en realidad importa en la vida. Toda la paz, alegría y el amor que sentimos provienen directamente del vacío quieto, silente y puro de nuestra verdadera naturaleza. Resulta que nuestro mayor problema en la vida, nuestra sensación de carencia, es en realidad nuestra mayor bendición. ¡Qué sorpresa descubrir que tal riqueza proviene de una fuente muy poco prometedora!

La mayor sorpresa es cuando descubrimos que lo que en realidad somos es espacio. Somos el vivo e infinito potencial del espacio consciente que experimenta el cuerpo, la habitación, y este hermoso mundo de misterio y amor. Es el espacio en sí, lo consciente de todas nuestras vivencias. Este espacio consciente, suave y gentil, vacío y lleno, infinito e intocable, es la fuente de todo lo que en realidad importa. ¡Qué sorpresa más agradable descubrir que este espacio misterioso es lo que en realidad somos!

## ¿QUÉ HALLAMOS EN LA CARENCIA?

P: *¿Cómo exploro la sensación de vacío? He aquí mi intento: Desde la perspectiva de los sentimientos, la sensación de carencia es una tensión y un tipo de ansiedad. La tensión puede percibirse en distintos grados en todo el cuerpo. La ansiedad parece estar en el vientre bajo, el estomago y el pecho. Los pensamientos que le acompañan son: "La gente sabe algo que yo no sé. Debo conseguir más información, mayor conocimiento. Algo falta. Quizá pueda obtener lo que necesito con un maestro o algún libro. No soy suficiente. Necesito algo más. Debo demostrar algo a mí mismo. Debo trabajar fuertemente y alcanzar el esclarecimiento. Algo en el futuro me traerá lo que deseo. El futuro también podría traer desastre. Soy tan vulnerable. Me siento incompleta, insegura y me falta confianza." Esa parece ser la voz del vacío en el momento. Aún siento que falta algo en mi exploración de la carencia. ¿Cómo sugiere que lo explore? ¿Qué puedo hacer?*

R: Esa es una maravillosa introducción a su exploración. También puede ser curioso sobre el vacío en el centro de la sensación de carencia. Dirigir su atención a esta sensación de carencia le hará consciente de todas las voces, memorias y condicionamiento relacionado con la experiencia de carencia, que deben ser reconocidos y aceptados. Solo permita que surja toda idea y siga dirigiendo su consciencia hacia el vacío o sensación de carencia.

Si continúa con este proceso durante suficiente tiempo, con frecuencia un nivel más profundo de condicionamiento llega a la superficie, apareciendo quizá como un sentimiento, tal como tristeza, ira o miedo. O puede experimentar una capa más profunda de su verdadera naturaleza, que podría aparecer como una cualidad de esencia, o Ser, tal como amor, paz o alegría. Sorprendentemente, lo que con frecuencia surge en medio de la carencia es justamente aquello que pensaba carecer. Por ejemplo, puede hallar amor en el lugar donde siente caren-

cia de amor, y valor donde antes sentía baja auto estima. No hay una fórmula para esta exploración, ya que siempre que busca en su interior, la experiencia se desarrolla de formas distintas. Pero lo único que en realidad necesita hacer es confiar y explorar aquello que surja.

Incluso las experiencias más profundas de esencia están vacías en su centro. Cuando toca ese vacío, le invito es a profundizar aún más. Entonces descubre que capas infinitas de aspectos esenciales de su Ser están escondidas bajo capas más profundas de vacío. Sorprendentemente, la puerta hacia esa realidad más profunda muchas veces esta en aquel lugar que parecía más vacío.

## AUTO-EXPLORACIÓN

*El siguiente extracto es del libro Nothing Personal de Nirmala, disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

Más allá de enfocarnos en el contenido de nuestra experiencia y de percibir nuestro nivel de expansión o contracción, una pregunta maravillosa es: “¿Quién o qué está experimentando esto?” Esta es una variación de la clásica pregunta de auto exploración, “¿Quién soy?”

Mientras revisaba mi correo hace unos días, me encontré con una frase de *A Course in Miracles* que esencialmente decía que nunca encontrará satisfacción en el mundo. Esta afirmación está en el centro de la mayoría de enseñanzas espirituales. Las enseñanzas y prácticas espirituales buscan redirigirnos y apartarnos de los sitios donde acostumbramos buscar la satisfacción. Están diseñadas para cambiar nuestro enfoque de un mundo de formas a uno de Ser. La autoexploración es una técnica para lograrlo. Con esta práctica, simplemente nos preguntamos, “¿Quién soy?” “¿Qué soy?” o alguna variación de la pregunta, tal como: “¿Quién está teniendo esta experiencia?” Cuando busca la respuesta a eso, no halla a nadie. No hay nada ahí. Quien tiene la experiencia no puede ser percibido, así como el ojo no se puede ver a sí mismo. No encuentra una *cosa*, nada que pueda tocar, ver o escuchar. Al descubrir *nada*, las personas con frecuencia siguen buscando *algo* que piensan deben encontrar. Es natural buscar en otro lugar cuando uno no encuentra nada. No anticipamos que *nada* sea la respuesta. Por tanto hurgamos nuestra mente, en busca de respuestas—lo pensamos, buscamos en nuestros recuerdos, o imaginamos una buena respuesta—en lugar de solo permanecer con la pregunta. Pero el cuestionamiento que hacemos solo con la mente es seco—carece de jugos. Luego de un tiempo, como esta experiencia no es muy rica, la mente con frecuencia se aburre y se rinde. No hay mucho allí para la mente.

Otra manera de plantear la pregunta es con todo su corazón, con todo lo que tiene, como si su vida dependiese de ello. Si lo hace con pasión e intensidad, le llevará más allá de lo que la mente pudiese descubrir. Cuando indague con todo su Corazón y no encuentre la respuesta, permanezca en ese lugar, sin saber. Permítase no saber. No hay nada más que ese espacio, permanezca presente en ese espacio, frente a esa sensación similar al vacío detrás de sus ojos, la nada detrás de sus pensamientos, la nada tras sus sentimientos. En lugar de dar la espalda a la nada cuando no encuentra lo que busca, solo permanezca allí, en ese espacio sin-cosa-alguna y sea curioso sobre el mismo. La nada—  
¿Cómo es?

Al buscar y hallar nada, lo que descubre es aún más espacio. Permanecer con la pregunta “¿Quién soy?” da apertura al espacio. La nada es muy espaciosa; hay mucho espacio allí. Cuando permanece, descubre que hay muchas cosas en ese espacio, cosas reales como no hallará en el mundo real. Lo que se mueve en ese espacio son cualidades reales de Ser: amor, compasión, perspicacia y fortaleza.

Cada vez que se inclina hacia el Ser, florece una cualidad diferente. El Ser tiene un infinito número de cualidades, que surgen frescas y diferentes en cada momento. Estas cualidades pueden parecer existir en otra dimensión, pues tienen una profundidad y solidez más real que los objetos físicos.

Estas cualidades han estado en la nada desde siempre y al permanecer en esa nada, comienzan a hacerse visibles. Una forma de permanecer con ese enfoque interno es planteándose la pregunta “¿Quién soy?” de forma repetida. Permanezca con la pregunta incluso cuando experimenta nada y no tiene idea de quién es. Solo pregúntese “¿Qué o quién no sabe?”

## CONVIÉRTASE EN UN LAGO

*Alguien compartió esta maravillosa historia conmigo en Facebook (el autor original es desconocido):*

Un maestro Hindú se cansó de las quejas de su aprendiz, así que una mañana lo envió a buscar un poco de sal. Cuando el aprendiz regresó, el maestro dio instrucciones al infeliz joven, le indicó echar un manojito de sal en un vaso de agua y tomarla.

“¿Cómo sabe?” preguntó el maestro.

“Amargo,” escupió el aprendiz.

El maestro se rio y luego instruyó al joven a tomar la misma cantidad de sal y depositarla en el río. Los dos caminaron en silencio hasta un lago cercano, y una vez el aprendiz había tirado la sal al agua, el viejo le dijo, “Ahora toma del agua del lago.”

Mientras el agua chorreaba por la barbilla del joven, el maestro pregunto, “¿Cómo sabe?”

“Mucho más fresca,” respondió el aprendiz.

“¿Sientes la sal?” preguntó el maestro.

“No,” dijo el joven.

En ese momento, el maestro se sentó junto al joven quien le recordaba a sí mismo y tomo sus manos, diciendo, “El dolor de la vida es sal pura, no más, no menos. La cantidad de dolor en la vida permanece exactamente igual. Pero la cantidad de amargo que percibimos depende del envase en que pongamos el dolor. Por tanto, cuando sientas dolor, solo tienes que agrandar tu sentido de las cosas... Deja de ser un vaso, y conviértete en una lago.”

## DAR ESPACIO A TODO

*P: Hay una persona con quien tengo que lidiar que se la pasa provocándome. Me dice cosas horribles. Lo hizo recientemente, y ha sido difícil lidiar con la ira que siento. Me gustaría decirle que jamás quiero volver a verla, pero cuido sus gatos, y tengo que verla de nuevo. Siento que hay algo mal en mí o que soy deficiente porque no puedo simplemente decirle lo que pienso—y la ira se dirige hacia mí misma. Amo cuidar sus gatos y por eso me muerdo la lengua y dejo que sus palabras entren por un oído y salgan por el otro. Pero aún así, parte de mi siente que no enfrentarla de modo directo, me rebaja.*

*R: ¿Cómo se siente ahora mientras describe la situación? ¿Qué sensación evoca no enfrentarle? ¿Cómo se siente que le rebajen?*

*P: Es difícil dar detalles pues tengo un dolor de cabeza. He tenido un dolor de cabeza todo el día.*

*R: ¿Qué sucede si le da mucho espacio a ese dolor de cabeza? ¿Y si le permite al dolor ser tan grande como es? Dele mucho espacio para simplemente ser como es.*

*P: Eso nunca ha pasado por mi mente.*

*R: Esta es una invitación de regular su consciencia permitiendo que las cosas tengan espacio. Existe tanta consciencia que puede darse el lujo de gastarla. ¿Y qué mejor que dedicar la consciencia a un dolor de cabezas, no? El dolor de cabeza ni siquiera tiene nada que ver su situación. Así que de veras estamos gastando la consciencia. ¿Qué sucede si simplemente le da a su dolor de cabeza mucho espacio para ser como es, del tamaño que sea?*

*P: Bueno, hay cierta quietud en eso, que me gusta.*

R: Resulta que hay muchísimo espacio aquí, incluso espacio para las sensaciones a las cuales se refiere como dolor de cabeza.

*P: Pero no vine a hablar sobre eso.*

R: Entonces, solo juguemos un poco. Para eso estamos todos aquí, para jugar. Ya descubrió que hay espacio para el dolor de cabeza. ¿Qué sucede ahora si da espacio al pensamiento de que hay algo mal en usted, que de algún modo es deficiente? ¿Qué sucede si da espacio a ese pensamiento y a todos los pensamientos de deficiencias en usted? ¿Qué sucede si concede mucho, mucho espacio a todos esos pensamientos?

*P: ¿Se refiere a solo permitir esos pensamientos?*

R: Permítalos—y descubra que sucede si gasta su consciencia espaciosa en ellos.

*P: Es medio divertido si simplemente le permite estar allí.*

R: No hay sufrimiento en eso.

*P: Eso no implica una lucha, estoy acostumbrada a luchar.*

R: ¿Entonces? También hay espacio para luchar. No estamos quitando nada; estamos dándole espacio a todo. Probablemente haya algún malestar real tras sus dudas.

*P: Ciertamente lo había antes.*

R: Le puede otorgar espacio a todo. ¿Por qué dejar fuera la ira?

*P: Pero, se supone que uno no debe enojarse.*

R: Dele espacio a su creencia de que no debe enojarse. Es una creencia natural porque seguramente escuchó eso muchas veces. Alguien le enseñó que no es bueno enojarse. Por tanto, es natural que surja alguna resistencia al enojo, pero ¿qué sucede si le da a la su resistencia mucho espacio para simplemente estar presente?

*P: Entonces me calmo.*

R: Dar mucho espacio a las cosas puede ser como llenar una taza de té con una manguera de bomberos. Cuando intenta llenar la taza con la manguera a presión, el agua cae en muchos otros lugares, ¡más que en la taza misma! Así que cuando comience a dar espacio y a permitir que consciencia fluya hacia lo que está presente en el momento, permita mucho más que solo la creencia original. Descubrirá que no solo hay espacio para la creencia, sino también para muchas otras cosas.

*P: Entonces ¿es como un gran OK?*

R: Si, esa es la naturaleza de la consciencia —ya que no puede ser herida, ¿verdad?

*P: ¿No puede ser herida la Consciencia?*

R: Está vacía. ¿Cómo puede uno herir el espacio vacío? ¿Solo estamos jugando aquí? Y como es un juego, ¿por qué no intentarlo?

*P: ¿Estamos jugando con dinero de Monopolio?*

R: ¡Exacto! Es como tener un suministro ilimitado y gratis de este dinero gratuito de Monopolio, además de consciencia ilimitada. Entonces ¿qué sucede si da espacio a esta persona, así como es?

*P: Cuando eso sucede, se siente bien.*

R: Eso es porque otra palabra para este flujo de espacio consciente es amor. Así que en cualquier momento que esté dando consciencia, ¿sabe qué? Se está sumergiendo en amor. Note lo que sucede si sigue dando espacio a esta persona y a todos sus comportamientos. Puede darle un espacio tan grande como el estado completo de Texas si es necesario. Puede darle mucho, mucho espacio. Al mismo tiempo que le da espacio a ella, puede darse usted mismo, mucho espacio.

*P: Siempre me hace sentir bien cuando simplemente le permito ser ella misma. Pero cuando no lo puedo hacer, me molesta en realidad su actitud, y siento que debo hacer algo al respecto.*

R: Es por eso que también debe darse suficiente espacio a sí misma, a todos los sentimientos y reacciones que surgen. Dese mucho espacio, incluso si eso significa literalmente levantarse y alejarse de esta persona. El espacio es ilimitado. Por tanto recuerde, puede dar espacio no solo a ella, sino a usted misma, a todos y a todo. También puede ceder espacio a los sentimientos que ella evoca, a los juicios, la resistencia, todos los sentimientos hacia los gatos, su enojo, el enfrentamiento y al dolor de cabeza. Solo incluya todo. Descúbralo por sí misma; no tome mi palabra. Descubra usted si se agota el espacio o la consciencia.

## CONSEJOS PARA DAR ESPACIO

*He aquí algunas sugerencias para dar espacio que también puede hallar en Desde el Corazón (para conocer o adquirir el libro, visite <http://endless-satsang.com/free>):*

Otra manera de alcanzar una perspectiva más espaciosa es simplemente dándole espacio a su experiencia. Puede ceder espacio a sus sensaciones, pensamientos, emociones y los objetos físicos y eventos que ocurren en su entorno. Puede dar espacio a todo aquello que aparece en su experiencia ahora mismo.

Usted es espacio consciente, ilimitado, por tanto no necesita ser selectivo de aquello sobre lo cual es consciente y permite entrar a su experiencia. Puede darle todo el espacio. Imagine que es un multi-trillonario. Tener dinero ilimitado significaría que podría regular gran parte del mismo, y aun tener más. En lo que se refiere a la consciencia espaciosa, usted es un multi-multi-trillonario. En realidad no se agotará su espacio, puede darle del mismo a todo lo que se presente.

Cuando le da espacio a sus experiencias, eso le mueve hacia la espaciosidad de su Ser, la cual se experimenta en el Corazón. Puede imaginar el espacio que fluye hacia o alrededor de los objetos y sensaciones, o simplemente puede notar que ya hay espacio suficiente para ellos. Una simple prueba para determinar si hay suficiente espacio para algo es notar si existe: Si algo existe, porque debe haber suficiente espacio para su existencia.

**Ejercicio:** *Experimente dar espacio a distintos aspectos de su experiencia. Imagine el espacio fluyendo hacia ellos o a alrededor de ellos. O simplemente note que los objetos y eventos en su entorno y en su interior ya tienen suficiente espacio para existir. De espacio a su cuerpo y sensaciones, justo como son. De espacio a sus pensamientos, sentimientos y deseos. De espacio a los objetos en la*

*habitación. De espacio a los sonidos que aparecen en su entorno. De mucho espacio a noto aquello de lo cual se pueda percatar ahora mismo. ¿Cómo se siente eso? ¿Qué tan espacioso y libre se siente cuando cede espacio a todo?*

*No hay necesidad de ser avaro—de a cada cosa todo el espacio que necesite y aun mas. Si algún aspecto de su experiencia parece difícil o incomodo, entonces dele mucho espacio. ¿Qué sucede si le brinda todo el espacio de su vecindad a esa dificultad o inconformidad que percibe? ¿Qué tal si le da tanto espacio como el que ocupa el país en el cual se encuentra? ¿O todo el espacio del mundo o del sistema solar? ¿Qué tan importante le parece ahora? ¿Qué más nota sobre esa dificultad o incomodidad cuando le da mucho espacio?*

Puede ser útil comenzar dando espacio a algo neutral como un mueble o el canto de los pájaros. Una vez tiene una percepción de su capacidad de dar espacio a sus experiencias, puede probar con dar espacio a aspectos más retadores, difíciles o dolorosos de su vida.

No se preocupe demasiado acerca de lo que significa en realidad “dar espacio a algo.” Incluso si el experimento de dar espacio es intelectual inicialmente, de todos modos le puede poner en contacto con ese espacio. Y como el espacio consciente es lo que usted es, esto también lo pone en contacto con su verdadera naturaleza.

Gran parte del tiempo tenemos la sensación de estar limitados. Pareciera que hay un límite de tiempo y consciencia disponible, y por tanto sentimos la necesidad de escoger las cosas a las que les dedicaremos consciencia. Intentamos evitar eventos y circunstancias que no nos agradan o no queremos, y nos enfocamos en aquello que si deseamos.

La clave es dar espacio y consciencia a todo. Puede dar espacio *tanto* a sus pensamientos *como* a sus sensaciones; *tanto* a los eventos externos *como* a las emociones que evocan. Puede dar espacio *tanto* al sentido de emoción *como* a la sensación de miedo sobre el mismo evento y cualquier duda o preocupación que tenga sobre el mismo y a cualquier memoria relacionada, *además* a cualquier idea que surja en medio de

todas esas otras respuestas. Usted siempre puede dar espacio a esto y todo lo demás.

**Ejercicio:** *Note algo que sucede en su entorno, o de modo más general, en su vida en estos momentos. Mientras le otorga espacio a eso, también de espacio a todos los pensamientos relacionados que surjan en su mente. Simultáneamente, de espacio a los sentimientos o deseos que surjan. De a estos eventos y reacciones internas tanto espacio como necesitan, y más. No se agotara el espacio. Mientras sigue dando espacio a estas cosas, dele espacio también a todas las otras cosas en su entorno: otras personas, eventos, objetos, pensamientos y emociones no relacionados. Note que puede seguir dando más y más espacio a todo lo que sea parte de su vida y experiencia. ¿Cómo se siente eso?*

## EL VACÍO SABE MÁS QUE USTED

*P: Los maestros como usted tienen una seguridad tan sólida sobre la verdad que no parezco compartir. Estoy en un estado de cuestionamiento, ustedes no. ¡Quiero tener esa seguridad sólida! ¿Habrá algo que no esté entendiendo? ¿Por qué tienen ustedes esa solidez y yo no?*

R: Aunque no puedo hablar por otros maestros, puedo compartir mi propia experiencia y perspectiva. Con frecuencia buscamos cosas como la “seguridad sólida” en el lugar errado. Esperamos hallar solidez y confianza en el mundo externos alcanzando seguridad económica y poder, o deseamos encontrarla en alguna comprensión final o esclarecimiento. Sin embargo, estas cosas no nos conceden la sensación de solidez, confianza o seguridad que buscamos debido a que tanto la experiencia externa como la interna es siempre cambiante.

La fuente de todo lo que importa, incluso una sólida sensación de conexión con el Ser, es el vacío en sí. El vacío está en el centro de todo, incluso nuestro cuerpo y consciencia. Sin embargo, ¡el espacio vacío no parece ser un lugar prometedor para hallar nada sólido! Y no es que el vacío sea sólido—el vacío no tiene cualidades, por ende su nombre. Pero aun así, tiene una capacidad infinita de expresar o crear todas las cualidades de la existencia que en realidad tienen importancia, como el amor, la paz, la alegría, la fortaleza, la claridad, compasión y muchos más. Estas cualidades son reales y “sólidas.” Tienen más realidad que nuestros pensamientos e imágenes mentales, incluso más realidad que los objetos físicos.

El reto es que nunca sabemos qué surgirá del vacío —o si es que surgirá algo— en cada momento particular. Un instante puede experimentar una fuerte sensación de pura existencia sólida y más real que una montaña de roca, surgiendo de la fuente vacía de toda vivencia. En el momento siguiente puede experimentar una sensación alegría ligera

y espaciosa que no se siente sólida pero sí es muy real. El próximo momento puede simplemente ser más vacío que cualquier concepto de vacío que pueda imaginar.

Lo que está interpretando como seguridad sólida en un maestro, puede en realidad ser una fuerte sensación de confianza de que aquello que surja en el próximo momento estará bien. Nunca sé lo que sucederá en el próximo instante, pero he desarrollado una sensación de confianza de que sea lo que sea, estará bien. La confianza es distinta a la roca sólida que usted describe en una forma sutil. La confianza es más como una suave, cálida luz dorada que permite una aceptación total de la incertidumbre y las sorpresas. La confianza es más sutil, pero incluso más real que las experiencias de certeza que van y vienen. La confianza es una cualidad fundamental que surge del vacío desde el cual también surge todo lo demás.

La confianza viene con la experiencia. Confiamos en que los objetos físicos funcionen en cierto modo porque tenemos tanta experiencia con ellos. Lo mismo puede suceder con la experiencia de su naturaleza real. Sin embargo, la confianza en la naturaleza real es más sutil porque la verdadera naturaleza varía infinitamente en su expresión. Sin embargo, esta sutileza significa que a medida que su confianza esencial se fortalece, puede incluir en ella más y más. Todo lo que alguna vez haya sucedido ha surgido de la expresión de su verdadera naturaleza en toda la dimensión de la existencia.

Explorando, percibiendo y comprendiendo profundamente las experiencias que surgen, le ayuda a desarrollar esta confianza esencial. Todas sus experiencias le muestran algo sobre su verdadera naturaleza. Le invito a convertirse en amigo de su incertidumbre y llegar a conocerla muy bien. La incertidumbre es la falta de certeza y la falta de cualquier cosa, en realidad es la experiencia de vacío. Siempre que parezca que falta algo, eso es una experiencia de vacío. Es una sorpresa interminable descubrir que la fuente de aquello que parecía faltar, lo puede

hallar en esa misma sensación de carencia o vacío cuando se adentra más en esa experiencia de carencia o vacío. Por ejemplo, cualquier certeza, perspicacia o entendimiento que tenga, viene de esa sensación de vacío que su mente podría etiquetar como falta de certeza. De hecho, es en los momentos que nos permitimos no saber, que el entendimiento tiene mayor libertad para florecer.

Confiar es conocer que incluso cuando no tenemos certeza, la fuente de la certeza está presente. E igual la fuente de amor, alegría, curiosidad y todo aquello que en realidad importa. Lo más importante no es la experiencia continua de solidez, seguridad o de cualquier otra cualidad del Ser, sino la confianza de que esas cualidades surgirán cuando en realidad sean necesarias. Desarrollar esta confianza requiere desprendernos por completo de cualquier agenda de cómo debe sentirse la vida o que debe suceder. Es así que usted descubre, que lo presente es aquello en lo que en realidad puede confiar plenamente. El vacío sabe mejor que nosotros, lo que debemos hacer en éste momento.

## USTED NO PUEDE SER LASTIMADO

*El siguiente extracto es del libro Eso es eso de Nirmala, disponible para descarga gratuita en <http://endless-satsang.com/free>*

La consciencia es afectada, pero no lastimada por la experiencia. Es la naturaleza de la consciencia sensible ser afectada por toda experiencia. Cada color, sonido, vivencia, pensamiento y sentimiento pasajero afecta su consciencia. Por eso le llamamos consciencia. Una piedra no es afectada por estas cosas, por tanto consideramos que la piedra es menos consciente que la persona.

Y sin embargo, la consciencia no es lastimada por nada. Esa es su naturaleza, no se le puede lastimar. La forma de cualquier cosa puede ser alterada de modo permanente. Su cuerpo puede ser lesionado, pero la consciencia que contiene su cuerpo no es herida.

Esta es la buena noticia. Es como una carta “Salga de la Cárcel” en el juego de Monopolio. No importa que suceda, usted, como consciencia permanece totalmente ileso. ¡Qué alivio! No hay nada que le pueda lastimar. Nadie ni nada le ha lastimado jamás.

Con esto no digo que la consciencia no es afectada profundamente por las cosas, tanto buenas como malas, que acontecen. Cada acto dañino o desagradable deja una impresión en la consciencia de los involucrados. Pero esa impresión no limita ni daña de modo permanente la consciencia. Si algo nos afecta de modo permanente, podemos decir que nos hizo daño. Pero si el efecto es temporal, ¿entonces cuál es el daño real? Todo aquello que afecta profundamente la consciencia, desde lo bello hasta lo trágico, eventualmente pasa. Es el milagro de nuestra consciencia, a diferencia de nuestro cuerpo, se pueda curar de cualquier herida.

Usted es espacio eterno y sensible, o consciencia. Usted tiene un cuerpo, pero no es un cuerpo. Así que aunque su cuerpo pueda ser le-

sionado permanentemente, al igual que su carro o su cámara, usted como consciencia logra sanar y recuperarse de cada experiencia. Incluso si los efectos duran toda una vida, eventualmente disminuyen y desaparecen. Desde la perspectiva de algo eterno, incluso varias vidas no representan mucho tiempo.

Cuando se da cuenta de que su naturaleza real como consciencia no puede ser lastimada, esto pone en perspectiva todas las dificultades de la vida. De modo similar, cuando una persona pierde su auto en un accidente, pero él o ella no resulta herido, le consideramos dichoso. Esto porque ponemos en perspectiva la importancia relativa en comparación con el carro destrozado. Lo cual no tiene tanta importancia comparado con una lesión de gravedad o la muerte. Si se da cuenta de que usted es espacio consciente, entonces todo lo demás es como el carro destrozado—no es la gran cosa.

Algunas cosas son más importantes que otras. El daño físico presenta mayor dificultad que el causado a un carro o cualquier otro objeto físico. Pero al saber que su verdadera naturaleza es el espacio, que no puede ser lastimado, las dificultades mayores e incluso las tragedias de la vida pueden verse en perspectiva.

Una pregunta sencilla de plantearse es, "¿Qué efecto tiene esta experiencia sobre mi alma eterna?" Aunque todo deja una impresión en su consciencia y alma, nada puede lastimar su alma o naturaleza consciente, de modo permanente. De hecho, cada experiencia enriquece su alma. Cada momento suma a la profundidad y riqueza de su profundo saber. Percibimos esto en las personas que han experimentado muchas situaciones difíciles en la vida y quienes han aceptado su destino. Tienen una profundidad y sabiduría que solo viene luego de una gran gama de experiencias, incluyendo experiencias dolorosas y desagradables.

La disposición de conocer y tener cualquier experiencia viene de reconocer que usted es consciencia abierta y espaciosa. Su cuerpo, mente, personalidad, emociones y deseos todos aparecen dentro de esa

consciencia, pero no son lo que usted es. Su alma verdadera no puede ser lastimada.

**LA CONSCIENCIA ES ILIMITADA: UNA CHARLA IMPARTIDA POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part2mp3>





## CAPÍTULO III

### Sabiduría

La sabiduría, o discernimiento, es otra cualidad fundamental de nuestra verdadera naturaleza. En la experiencia diaria, hay consciencia y espacio, además de infinitas diferencias. No existen dos experiencias iguales, y la consciencia espaciosa que usted es, nota las diferencias. Percibir diferencias es intrínseco de la consciencia porque la consciencia nota lo que es, y eso siempre es cambiante y por tanto diferente: La temperatura en la habitación siempre cambia, los sonidos que escucha siempre son nuevos y los pensamientos nunca se repiten de forma idéntica. Su verdadera naturaleza discierne todas estas diferencias.

Una de las distinciones más importantes de las cuales es capaz nuestra consciencia es saber cuán verdaderas son las cosas. Algo verdadero es percibido de una manera distinta a algo que no lo es. La diferencia es que la verdad mayor abre su Corazón y expande su sentido de un yo superior, mientras que una pequeña verdad contrae su Corazón y le da una sensación menor de sí mismo. Discernir de esta manera es tan natural y sencillo como distinguir entre el agua fría y la caliente cuando toca sus dedos. La contracción solo sucede cuando se encuentra con una verdad más pequeña. La expansión o relajación solo sucede cuando esta frente a una verdad mayor.

Estas expansiones y contracciones ocurren dentro de usted, al sentido de su Ser. El reto es que con frecuencia concluimos de forma errada que somos pequeños, inadecuados o indignos cuando nos contrae-

mos; cuando lo que en realidad es pequeño, no somos nosotros, sino el pensamiento, sentimiento, la creencia, el deseo o experiencia que esta moldeando nuestra consciencia es pequeño, inadecuado y posiblemente indigno. Comprender que tiene esta capacidad de discernimiento puede poner su mundo patas arriba. ¡Cuán grande o pequeño se siente no tiene nada que ver con usted! ¡Simplemente es una reflexión del tamaño de experiencia en el momento!

El discernimiento es natural e inherente en su consciencia. No es algo que necesita o debe mejorar. Pero puedo aprender a dedicar más atención a las diferentes formas en que su consciencia siente y experimenta su vida y su propio Ser. En particular, puede dar más atención a su capacidad de saber qué tan verdaderos son sus pensamientos, sentimientos, deseos y creencias.

## LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN

*Lo siguiente es un extracto de Vivir desde el Corazón (para conocer o adquirir este libro, visite <http://endless-satsang.com/free>), le introduce a diferenciar la cantidad de verdad en las cosas:*

La verdad es aquella que abre el Corazón. La capacidad de percibir la verdad es algo que todos ya poseemos. Todos tenemos un Corazón que con veracidad nos muestra la realidad de las cosas.

Todo aquello que le ponga más en contacto con la verdad abre el Corazón. Esta es una descripción literal de la verdad. Cuando la experiencia le muestra la verdad, hay una sensación de apertura, suavidad, relajación, expansión, plenitud y satisfacción en el Corazón. Esto se siente directamente en el centro del pecho, pero el Corazón de todo Ser es infinito y por tanto más grande que todo su cuerpo. Así que toda ésta apertura, suavidad y expansión sucede en todas partes; sólo que donde más la sentimos con claridad y directamente es en el centro del pecho.

Cuando encuentra la realidad, el sentido de sí mismo se expande, suaviza, se llena y deja ir. El yo, el sentido de uno mismo, ya no se siente tan limitado o pequeño. Se agranda y libera. Las fronteras se suavizan y disuelven, cualquier sensación de impropiedad, limitación o deficiencia se disminuye o elimina.

Un efecto secundario de estar en contacto con más de la verdad, es que su mente se aquieta simplemente porque tiene menos en que pensar. Saber una verdad sencilla, como el lugar donde se encuentran las llaves de su carro le da menos en que pensar. Frente a una gran verdad, su mente se aquieta aún más, como cuando ve el océano por primera vez: La verdad o realidad de aquello que ve es tan inmenso que, por un momento, su mente se detiene y se torna muy silenciosa.

En contraste, cuando su experiencia se dirige a una versión dismi-

nuida de la verdad o realidad, el Corazón se contrae. Su sensación de integridad se vuelve tensa, rígida y contraída, se siente incompleta y limitada. Podría sentirse pequeño, inadecuado o menospreciado. La pequeñez de la verdad se refleja en la sensación de inferioridad propia. El resultado de estar menos conectado a la realidad es que su mente tiende a preocuparse más mientras intenta descifrar la verdad.

Afortunadamente, su Ser nunca es disminuido ni se contrae, solamente el *sentido* de sí mismo. Al igual que bloquear la vista de una habitación cuando se cubre los ojos parcialmente hace que su percepción del espacio sea menor sin haber reducido el espacio en realidad, una idea o creencia que no es muy real se refleja en una percepción pequeña de sí mismo, sin limitar ni restringir su Ser.

Esta apertura y cierre del Corazón en respuesta al nivel de verdad que experimenta no es algo que tiene que practicar ni perfeccionar. Desde siempre, su Corazón le ha estado mostrando de manera fiel y perfecta qué tan real ha sido su experiencia hasta ahora. Si comienza a notar las aperturas y cierres de su Corazón, descubrirá que ya tiene todo lo que necesita para determinar que tan es real. El Corazón es el verdadero maestro, la fuente de orientación interna que todos tenemos desde el momento que nacemos. No necesita un líder ni libros espirituales, para mostrarle aquello que es verdad, sólo necesita su propio Corazón.

La verdad es aquello que existe, lo que está aquí ahora. Por tanto, si lo que existe también es aquello verdadero, entonces sólo hay verdad. Lo que hay presente es verdad—pero a distintos niveles. No hay falsedad ni mentira, solo distintos niveles de verdad.

Siempre vivimos la verdad. Pero como no percibimos todo en un momento en particular, nuestra experiencia de la verdad siempre es limitada. Algunas veces nuestra experiencia está llena de verdad—de aquello que en realidad está aquí—y otras veces nuestra experiencia solamente tiene una pequeña cantidad de lo que en realidad sucede, de

lo que es real. El grado de apertura o retraimiento de nuestro Corazón en cada instante, es lo que nos muestra cuanta verdad se vive en ese momento.

¿Qué tal las ideas erradas? Una idea o creencia que tenga poca o ninguna relación con la realidad externa será una verdad muy pequeña, tan pequeña que quizá sólo exista en la mente de una persona, tal como el dicho: “Él era una leyenda en su propia mente.” Cuando usted percibe una idea o creencia errónea, su Corazón se contraerá apropiadamente para mostrarle que eso es una verdad muy pequeña e inconsecuente.

Por ejemplo, si por un momento entretiene la idea de que nunca será feliz al menos que tenga diez millones de dólares, su Corazón se contraerá de forma apropiada para mostrarle que eso es sólo una idea. Esa contracción puede ser muy rápida, tanto que no le causará molestia o contrariedad. Pero si realmente cree esto, entonces el sentido de sí mismo estará contraído durante el tiempo que mantenga esa idea. Otro ejemplo es la idea de que es mejor ser más esbelto, más bello y más joven de lo que en realidad es. Esto es solo una verdad más pequeña que la idea de que usted es perfecto justo como es. Si usted cree esta verdad menor, entonces se contraerá su estima propia—sufrirá. Aun si es bello, esbelto o joven, la idea de que es mejor ser de otro modo puede limitar su auto-percepción. Si es mejor ser de otra forma, no podrá simplemente sentirse relajado y ser. Probablemente sentirá que debe hacer algo para mantenerse de esa forma.

En contraste, una idea neutral que no dice o implica nada sobre usted puede ser percibida de forma neutral en su sentido del yo. Por ejemplo, si considera el color del techo de una casa ajena, éste no le será cercano, no le abrirá ni cerrará el corazón porque es ajeno a usted y probablemente no implica nada sobre usted. Su auto-percepción no cambia en respuesta a ideas neutrales como ésta.

Los pensamientos son reales—existen—pero existen sólo como ide-

as. Podría colocar todos los pensamientos jamás pensados en una sola pila, y aún así no harían tropezar a nadie. Sólo existen como descargas neurales en el cerebro, así que enfocarnos exclusivamente en los pensamientos es limitar o contraer severamente su experiencia de la realidad y por tanto su percepción de sí mismo.

Durante la experiencia diaria, nuestras ideas tienen distintos niveles de relación con la realidad. Esos que corresponden más de cerca a la realidad no contraerán ni limitarán nuestra auto-percepción, tal como lo hacen las ideas erróneas. Muchas ideas nos sirven para vivir en paz con el mundo. Por ejemplo, cuando necesita ir a algún lugar, las ideas correctas de cómo llegar allí le permite simplemente ir y continuar con otras experiencias. Ideas como ésta mejoran nuestra experiencia en lugar de limitar o contraerla. Una idea sobre donde algo se encuentra, por supuesto, no es una gran verdad, pero usualmente no se percibe como una experiencia limitante.

Todo lo que existe, es verdad, y la capacidad de nuestro Corazón de reflejar los niveles de realidad nos permite reconocer que tan verdadera es una experiencia en particular.

¿Qué es el Corazón? ¿Qué es ésta auto-percepción siempre presente? No se relaciona con las sensaciones en el corazón físico o el pecho. Es algo más sutil, a veces hasta más sutil que las sensaciones físicas, aunque la apertura o contracción también pueden ser percibidas como relajación y contracción en el cuerpo físico. El sentido de sí mismo y de que usted existe, es algo más íntimo que su experiencia física.

¿Qué significa cuando dice *yo*? El simple hecho de que estamos aquí, de que existimos, es un aspecto muy misterioso de nuestra experiencia. Cuando hablamos de ello poéticamente para intentar capturar su esencia, le llamamos Corazón, como cuando su Corazón le dice algo, o cuando algo toca su Corazón.

La auto-percepción es una experiencia muy viva y cambiante. En otros momentos, como cuando surge un juicio, se siente disminu-

do, inadecuado y deficiente. En esos momentos, ¿ha cambiado en realidad? ¿De repente se ha vuelto más pequeño su cuerpo? Muchas veces la percepción del yo es más grande o más pequeña que su cuerpo físico. ¿Cómo es eso? ¿Alguna vez ha sentido su niño interno? ¿Cómo puede el yo ser del tamaño de un niño cuando usted ya es adulto? El sentido del yo cambia todo el tiempo. Siempre está ya sea abierto y expandiéndose, o contraído o apretándose, similar a la continua expansión y contracción de nuestra respiración.

Este abrir y cerrar del Corazón no es una prescripción—algo que debe practicar—simplemente es una descripción de aquello que su Corazón ha estado haciendo durante toda su vida. Todo lo que sucede en cualquier momento particular es completamente correcto y apropiado. Es apropiado que su Corazón se cierre cuando alguien le dice una verdad pequeña y limitante; y es apropiado que su Corazón se abra cuando experimenta una profunda realidad.

## EL CORAZÓN CONTRAÍDO

*P: No logro hallar eso que expande mi Corazón. Me siento tan atascado. Todo es tan seco.*

R: Confiar en el Corazón es un reto, en especial cuando se siente contraído y seco. Justo así debe sentirse una perspectiva limitada o incompleta. Cuando la vida parece desenfocada y el Corazón no se conecta con aquello que sucede, le invito a permanecer con la experiencia seca y limitada justo como es. A veces, simplemente no es el momento para que aparezca una dirección más real, ya que el misterio mayor con frecuencia surge a su propio tiempo, el cual no siempre coincide con nuestra agenda. A veces hay algo más detrás de nuestra resistencia y condicionamiento, y con frecuencia solo estamos dispuestos a examinar nuestro condicionamiento cuando el mismo ya no nos funciona. La sequía y dificultad pueden lograr que dirijamos nuestra atención a algo que la necesita.

Cuando el Corazón es contraído, sigue funcionando de manera perfecta para mostrarle la naturaleza de su experiencia. El verdadero arte del cuestionamiento consiste en dar espacio y curiosidad al encogimiento en sí, en lugar de intentar alcanzar una verdad mayor a la fuerza. Nuestras reacciones condicionadas surgen para que las veamos, aceptemos y amemos. Una vez reconocemos el condicionamiento, es natural alcanzar la perspectiva apropiada. No tenemos que deshacernos de estas pequeñas verdades, solo verlas como lo que son: pequeñas verdades. Hay espacio en nuestra consciencia y en nuestro Corazón para todas las experiencias de la vida, incluso para las perspectivas pequeñas y limitadas.

Aunque sea un reto cuestionar la verdad de nuestros puntos limitados o atascados, hacerlo puede ser profundamente liberador. Descubrir que incluso una experiencia seca y estancada es algo que debe ser

valorado y explorado nos libera de la compulsión de intentar corregir o cambiar nuestra experiencia. En todo aspecto de nuestra experiencia hay conocimientos y tesoros por descubrir. Podemos explorar nuestra experiencia, no para mejorarla, sino para vivirla a plenitud y digerir los tesoros de cada momento.

## LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN EN LAS RELACIONES

*P: Cuando mi Corazón se contrae en reacción a las palabras de otra persona, ¿es eso una señal de qué tan reales son sus palabras o una señal de cuán real es el sentimiento que provoca en mi interior?*

R: Uno de los retos de la sabiduría interna es que responde al instante a aquello que ocupa nuestra consciencia en un momento particular, y eso siempre cambia. Por tanto, en las interacciones con los demás y en respuesta a ideas propias, es probable que tenga una variedad de experiencias de expansión y contracción mientras escucha palabras, o surgen pensamientos y sentimientos, y provocan reacciones condicionadas. Por ejemplo, mientras alguien le critica, es probable que su Corazón se contraiga en respuesta a la verdad relativa de su criticismo. Y si en el siguiente momento, usted piensa, “Tienen razón. Soy un cretino” su Corazón podría contraerse aun más. En contraste, si compasivamente piensa, “Oh, el acaba de perder su empleo, probablemente esté de mal humor hoy,” esta perspectiva más amplia puede provocar la apertura de su Corazón. Las respuestas de su Ser son tan rápidas como el pensamiento y podemos tener muchos pensamientos en un corto tiempo. Su Corazón siempre responde a las palabras, pensamientos o reacciones que tiene en el instante.

Cuando se trata de relaciones, puede ser difícil diferenciar entre lo real y lo irreal, pues con frecuencia hay muchas reacciones en ambas personas que se expresan tanto de forma verbal como no verbal y su Corazón responde a cada una, aunque sea solo por un instante. Por eso, frecuentemente digo que importa más el clima general de la relación que el clima de un día particular. La pregunta es, en medio las diversas reacciones durante todo el día, ¿también hay momentos de amor y expansión real? ¿Qué predomina? La alegría y amor de solo un momento de conexión del Corazón, y la celebración, pueden ser sufi-

ciente para balancear tantas pequeñas molestias que también pueden ser parte de estar juntos.

Si siempre se encuentra contraído cuando alguien hace algo, esto podría ser la respuesta certera de su Corazón ante las acciones ajenas. La pregunta en realidad es, ¿qué sucede en el momento siguiente? ¿Entiende “el chiste” de que no es tan real, se ríe y continua adelante? O ¿sigue pensando en la situación una hora más tarde? Si es lo segundo, entonces probablemente necesita examinar su propio condicionamiento. Pero si esa persona le provoca repetidamente todo el día, quizá haya algo en él o ella que también merezca un vistazo. Usted no está bajo ninguna obligación de permanecer con alguien que continuamente actúe sin integridad ni consciencia.

Podemos también usar el Corazón para tomar decisiones sobre situaciones prácticas, tal donde vivir o si permanecer en un empleo. Lo que importa es la sensación general una vez pasado el tiempo, sobre una dirección específica, no solo como responde su corazón en un momento particular. Por tanto, cuando se trate de decisiones importantes, es mejor tomar algo de tiempo para percibir el clima general de sus respuestas y de sus reacciones a las múltiples opciones, y cualquier ramificación de cada opción en la cual pueda pensar antes de decidir. En algún punto, habrá suficiente evidencia en su Corazón para conocer el mérito relativo de distintas opciones. De hecho, su Corazón continúa sus latidos normales si no detecta diferencias reales entre las opciones. Eso probablemente significa que lo que decida en esa situación realmente no es tan importante.

## EL INICIO QUE NUNCA SUCEDIÓ AL FINAL QUE NUNCA LLEGA

*P: Me siento pequeño y lo que me preocupa es que sea difícil tolerar todo lo que sucede cuando el contexto del esclarecimiento está desapareciendo. Lo que sucede solo está sucediendo, y ver qué sucede con un propósito no tiene sentido. Aparece ser un llamado a la humildad... e incluso eso es algo que no puedo hacer. Parece que la enseñanza de la permisibilidad es lo único que queda, pero no tengo nada bueno para mostrar. Por tanto permanece la duda. ¿Pasará esta duda algún día?*

R: Si se siente pequeño, entonces su consciencia está funcionando de manera correcta. El miedo y la duda se sienten así. Imagine que su cuerpo pudiese ajustarse al tamaño de la ropa, sin importar el tamaño de la misma: Si se pusiese ropa de bebé, usted sería muy pequeño. Si se pusiese la ropa de un muñeco, sería más pequeño todavía. Y si se coloca la ropa de un gigante, de repente usted sería enorme. Así es la consciencia. Cuando tiene una perspectiva pequeña y limitada, como el miedo, la duda, o un deseo, entonces su consciencia se contrae para adaptarse al mismo. Y cuando se atasca en una verdad profunda, su consciencia crece en un campo más amplio. Su consciencia funciona de manera perfecta cuando se siente pequeño. Esto no es señal de que algo ande mal. Y por supuesto, su consciencia también funciona de modo excelente cuando se expande.

De hecho, las ideas de esclarecimiento tienden a ser tan pequeñas como cualquier otra idea o creencia. Los conceptos sobre el esclarecimiento no son especiales. Son pequeñas verdades, pero a veces pueden funcionar como indicadores de una verdad mayor, tal como la naturaleza esclarecida de su de su consciencia como está en este momento.

Como señaló, el reto es que el nivel de verdad en cada momento, no depende de usted. Existe un baile entre la verdad mayor de su Ser y

las verdades más pequeñas de su condicionamiento. Usted no escoge las que se presentan a cada momento, pero puede aprender a confiar en su consciencia para que ella le muestre el tamaño de esa experiencia. Luego, cuando surja una pequeña verdad, usted la reconoce como tal y la acepta con ligereza. Y cuando surge una gran verdad, la reconoce como una verdad profunda y la celebra mientras está presente.

De este modo ha estado trabajando su consciencia desde siempre. Su consciencia siempre le ha mostrado, momento a momento, que tan grande o pequeña es cada verdad. Vivir una gran verdad no es mejor, solo que la expansión le muestra que tan grande puede ser su experiencia de consciencia (y que tan grande es la naturaleza de la consciencia. Si simplemente confía en la pequeñez de su Ser cuando eso es lo que ocurre, no sufrirá a raíz de la contracción. Sin embargo, si se resiste o lucha contra la contracción, esta perdurará más tiempo.

Su consciencia siempre ha funcionado de modo perfecto. La contracción es tan natural para la consciencia como lo es para sus músculos. La contracción jamás dejará de existir, no hay razón para ello. La consciencia ama la travesía eterna de su existencia, desde el principio que no aconteció, hasta el final que nunca vendrá.

## LA VERDAD NOS TIENE AGARRADOS

*P: Estoy confundida sobre cuándo mi intuición es real y cuándo el ego la limita. Esto me dificulta decidir lo que debo hacer. Quizá no importa lo que haga, pero pareciera importar.*

R: La verdad no solo tiene muchos niveles, sino que operan simultáneamente. Por tanto, cuando tenga una intuición, sígala, eso puede ser la esencia trabajando en usted para crear cierta experiencia alineada con una sabiduría más profunda y su propósito de vida. Al mismo tiempo, su ego resistirá la intuición e intentará limitarle, o al contrario decidirá que le agrada la intuición y quizá incluso se la acredite a sí mismo. El ego puede interferir con una intuición, o puede incluso complicar las cosas intentando que suceda aquello que piensa debe suceder en relación a esa intuición.

Lo que haga o donde termine obviamente importa relativamente, pero la verdad aún mayor es que la consciencia vacía y espaciosa que experimenta todo esto no puede ser lastimada sin importar lo que usted haga. Donde termine, pase lo que pase, el espacio vacío del Ser estará igual y será igualmente consciente.

Percatarse de esta verdad mayor probablemente afectará el desarrollo de verdades menores tanto de la intuición como del ego. Por ejemplo, saber que no puede ser lastimado podría posibilitar que tome el riesgo de seguir su intuición o de permitirse un deseo particularmente irresistible del ego. Es como apostar el dinero ajeno—no hay nada de perder.

La verdad no es algo que podemos sujetar, definir, o atrapar. Es más veras decir que la verdad nos captura a nosotros y que nos dirige como director a su orquesta: más instrumentos de viento por aquí, un poco menos ego por allá. La mente intenta encontrar algún tipo de explicación o significado para todo esto. El Corazón sabe que el amor

nunca quita significado a la vida, sino que se lo da. Y como cualquier proceso realmente creativo, los resultados siempre son gratas sorpresas, ¡incluso para el creador!

Explorar la verdad no tiene como propósito alcanzar algo ni llegar a algún lugar, sino que es una manera de descubrir misterios aun mayores. ¡Qué asombrosa ha sido siempre esta travesía!

## GUÍA INTERNA VERSUS EXTERNA

*P: ¿Puedo confiar en mi sensación interna de plenitud como guía, más que en las señales y coincidencias externas?*

R: Puede confiar mucho más en la plenitud interna que en cualquier señal externa. El reto es confiar en esa plenitud aun cuando pareciera estar ausente. Cuando usted se sienta vacío o contraído, eso también es su guía interna en función. Como el juego de niños en el cual alguien le dice si está más frío o caliente mientras le señala en cierta dirección, por tanto necesita los momentos de sentirse seco y limitado para saber cuando está “más frío.”

Sin embargo, lo más maravilloso de escuchar su voz interior, no es que eso le lleve a algún lugar—al sitio correcto o donde usted quiera ir—sino que le conduce a la plenitud de su Ser que ya está presente en éste momento. Resulta, que no importa en realidad que sucede en la vida, ni si toma la decisión correcta o errada. Lo que importa son los misterios ilimitados y ricos, que puede hallar en esa *consciencia* que percibe lo ocurrido. El valor de dar atención a una sensación interna de plenitud, no es el lugar al que esa exploración le lleve, sino simplemente lo que le muestre acerca de usted ahora mismo. Usted es una fuente ilimitada de todo lo que en realidad importa: paz, alegría y amor. Todo eso está disponible ahora y en cada momento, incluso cuando tome el autobús equivocado sin rumbo.

## PERMITIR QUE LAS PEQUEÑAS VERDADES SEAN PEQUEÑAS

*P: Lo que deseo lograr es una inmersión continua en el amor. Escribo sobre ideas muy positivas, pero todos los problemas del día siguen en mi mente. Mi estado usual difiere del esclarecimiento que siento cuando escribo. ¿Cómo integro estos dos estados mentales?*

R: Las grandes y pequeñas verdades de su vida, todas son reales. La diferencia se halla en cuánta importancia o significancia usted les otorgue. Por tanto, si una pequeña verdad o dificultad surge en su mente, es correcto sentirse contraído. De ese modo es que sabe que esa idea o problema no es tan importante. Puede que aún deba manejar ese “problema” de algún modo, aunque a veces cuando una verdad es muy pequeña, también significa que no hay nada que tenga que hacer al respecto. No tiene que integrar sus pequeñas y grandes verdades; solo tiene que verlas como son. Ya encajan perfectamente en el infinito espacio de su consciencia.

Paradójicamente, es permitiendo estas pequeñas verdades y reconociendo su pequeñez que nos liberamos de todo sufrimiento que puedan ocasionar. De hecho, es nuestra lucha por cambiarles o eliminarles lo que nos provoca sufrimiento o una sensación de estar menos sumergidos en amor. Al intentar cambiar estas pequeñas verdades, nos atascamos temporalmente en ellas. Al permitir las, nuestra consciencia tiene libertad de movimiento, más allá de las pequeñas verdades que contienen. Y con frecuencia, es entonces que las soluciones se hacen obvias.

Esto es contrario a cómo pensamos debe funcionar. Intentar alcanzar una sensación mayor de amor, en realidad nos contrae. ¡Querer expansión nos limita! Esto es sencillamente porque no es cierto que sea mejor estar expandido. El ideal es vivir cada momento en su reali-

dad. Una pequeña verdad debe sentirse pequeña porque así es que puede notar su nivel de importancia.

Por supuesto, aun puede disfrutar los momentos de expansión y amor. Sin embargo, la libertad es cuando deja de importar si estas expandido o contraído. Contraerse no significa que ha perdido la capacidad de expandirse; solo significa que en este momento algo esta moldeando y limitando su consciencia. Al permitir y abrazar todo el rango de su consciencia, es capaz de responder a cada momento tal cual es, sin tener que sentirse de ningún modo en particular.

Resulta que esto es aceptación, dar espacio a las cosas en realidad le permite alcanzar experiencias de mayor expansión. Por defecto su consciencia se expande y su Corazón se abre. Al permitir que todo se desarrolle a su paso, naturalmente cae en ésta posición neutra con más frecuencia. La expansión simplemente ocurre. Usted no la provoca, y cualquier cosa que intente hacer para provocarla por lo general tiene el efecto contrario.

Añadiré un pequeño consejo: si se encuentra luchando contra un problema, lo primero es permitir la lucha y la contracción que provoca. Eso es lo que luego le permite centrarse en aceptar el problema en sí. Solo puede iniciar con eso que está sucediendo ahora mismo, y a veces lo que sucede es que no le gusta lo que está ocurriendo. Simplemente reconociendo cualquier resistencia del momento, abre la puerta para que las verdades mayores de amor, compasión, y comprensión fluyan a sus experiencias de lucha y dificultad.

## LAS DECISIONES NO SON TAN IMPORTANTES

*P: Aún lucho con la idea de la importancia relativa o verdad de mis temores y proyecciones. Por ejemplo, si se me presenta un trabajo y me siento contraído, no sé si la contracción es el resultado de la retroalimentación del Corazón (“No hay mucha verdad ahí”), si surge por el temor al cambio (“Tendré que moverme”) o a raíz de viejas heridas (“La pobreza es más acogedora y familiar”). He aquí otro ejemplo: Alguien me invita a cenar, y aunque mi mente dice, “¡Sí, sí, que divertido!,” mi pecho me dice, “¡De ninguna manera!” Esto podría ser una guía del Corazón o alguna aversión o medio.*

R: El arte es captar lo que sucede ahora mismo, justo cuando comienza la contracción. ¿Piensa solamente en tomar el nuevo empleo? o ¿surge alguna idea juiciosa o temor sobre ello? Algunas de nuestras ideas son tan automáticas que son casi inconscientes. Ver lo que sucede a nuestra consciencia en el momento exacto de la contracción puede presentar un reto. Por tanto, al tomar grandes decisiones, ayuda reducir el paso, explorar una posibilidad a la vez y también permitir mucho tiempo para percatarse del clima general de la verdad en relación a esa decisión.

Cuando se refiere a tomar decisiones prácticas y a aclarar las múltiples ideas, sentimientos, intuiciones, deseos, anhelos e impulsos de nuestra vida diaria, existen limitaciones en cuanto al nivel de utilidad del Corazón. Eso es porque con frecuencia no importa tanto lo que decidimos y hacemos en cada momento. Nuestras decisiones, frecuentemente no son tan importantes. Desde la perspectiva del alma, podría no ser tan importante dónde trabajamos o vivimos, o qué hacemos, aunque el Corazón sentirá una relativa diferencia frente a las posibilidades, si las hay (a veces dos opciones tienen el mismo nivel de verdad).

El valor real de escuchar su Corazón a cada momento no es que con eso logre que todo funcione de maravillas, ni que evite cometer

errores o caer, solo significa que usted está pendiente cuando surge una verdad profunda. Cuando surge un profundo saber, el Corazón le muestra cuán real es la verdad mayor al suavizar y expandirse a un grado sorprendente. Puede expandirse más allá de su usual sensación de “yo.” Estas verdades mayores aparecen en nuestras vidas de modo espontáneo y con más frecuencia de lo que notamos, por tanto, son grandes regalos cuando estamos presentes y conscientes de ellos.

## NUESTRO COMPÁS INTERNO SIEMPRE ESTÁ ACTIVO

*P: Recientemente, he estado leyendo sobre ciertas experiencias de la niñez que resultan en una “adicción a la tristeza,” o sea, el compás interno de aquello que se siente adecuado no está encendido. Entonces ocurre el auto sabotaje y la búsqueda de situaciones que no son útiles. Si esto es verdad, el Corazón no está centrado y usted está en altamar si un compás.*

R: No comparto que el Corazón pueda ser herido causando daño al compás interno. Incluso cuando hay una adicción inconsciente a la tristeza, el Corazón muestra sus verdaderas adicciones y compulsiones. Su compás interno funciona aun cuando no se deja guiar por él y se guía por el falso compás de los miedos o deseos.

Con frecuencia nuestro comportamiento adictivo es recompensado con una sensación placentera, una falsa sensación de superioridad, o una barrera contra nuestros propios juicios, pero esa no es realmente una experiencia expandida ni relajante. La verdad se siente como si tuviese un compañero de habitación y él o ella se ausenta por un mes—usted puede simplemente relajarse y ser usted mismo. Los adictivos y distorsionados mecanismos de defensa que mantenemos nunca producen una sensación de simplemente estar consigo mismo. Se asemejan más a un compañero de habitación que ha salido de viaje y regresa acompañado de sus padres quienes permanecerán durante todo un mes: Usted no logra simplemente relajarse y dejarlo ser. Cuando nuestros mecanismos de defensa están en acción, siempre tenemos que mantenernos en pie.

Como la consciencia no tiene preferencias, permite cualquier experiencia, incluso las defensas limitadas residuales de heridas de la niñez. La consciencia es siempre estar dispuesto a visualizar la verdad tras esa cicatriz y así comenzar a sanar, permitiendo una expansión y la realización de nuestra naturaleza más real.

## EL RADIO DE LA MENTE

*P: ¿Qué tal si los pensamientos no surgen en nosotros, sino que nos llegan, siendo la mente como un radio avanzado, que cae en la frecuencia del pensamiento potencial? ¿Qué tal si los pensamientos nos leen, tal como nosotros los leemos a ellos? ¿Y si los pensamientos son conscientes? ¿Cambiaría esto nuestra forma de pensar y nuestra actitud hacia los pensamientos? ¿Cambiaría la actitud de nuestros pensamientos hacia nosotros?*

R: Mi sensación es que los pensamientos e intuiciones vienen de múltiples fuentes, y que la mente es un radio que los capta. Muchos de los pensamientos que captamos son provocados por nuestra memoria, y con frecuencia son de utilidad limitada para comprender este nuevo momento. Algunas personas son muy sensibles y su “radio” capta incluso los pensamientos de los demás, los cuales podrían o no ser relevantes en relación a su experiencia. Y luego están los pensamientos o intuiciones que nos llegan desde dimensiones más profundas de nuestro ser. Estos podrían ser de profunda utilidad e incluso liberadores en el momento que surgen.

Entonces, ¿cómo sintonizamos la “radio” de nuestra mente para captar una estación útil y liberadora? Parece que la mente capta todas las estaciones y cada pensamiento que surge. Por tanto, quizá lo mejor que podemos hacer es distinguir claramente los pensamientos condicionados que nos llegan de la memoria, de la sabiduría profunda que también aparece en nuestra consciencia. Al diferenciar entre un pensamiento real y otro que no lo es, colocamos en perspectiva las distintas porciones de información e intuición que surgen en la mente. Lo importante es reconocer el nivel de realidad de nuestras experiencias, incluyendo las ideas e intuiciones.

En cuanto a la idea de que los pensamientos en sí sean conscientes, diría que todo está vivo y consciente y es afectado por todo lo de-

más. Sin embargo, así como algunas cosas son más reales que otras, también algunas formas de vida tienen más consciencia que otras. Obviamente el humano tiene más consciencia que un bicho, pero el bicho tiene más consciencia que una ameba. Mi sensación es que los pensamientos son como bichos increíblemente pequeños con un tiempo de vida muy corto. Nacen, se aparean y mueren en un destello. Intente recordar el pensamiento que acaba de tener, o ¿necesita tener un nuevo pensamiento? Por tanto, aun cuando un pensamiento tenga consciencia, no existe durante suficiente tiempo como un ente separado para evolucionar o ser afectado demasiado.

Mantengo todas las ideas con ligereza, y sin embargo la mayor verdad es que solo hay una consciencia aquí. Todas las formas e identidades que aparecen, desde los pensamientos hasta los bichos, desde los humanos hasta las galaxias, son expresiones pasajeras de esta consciencia mayor que los imagina (o ¿piensa?) haciéndolos existir. ¡Qué bello sueño es éste!

## SANACIÓN REAL

*P: Estoy lidiando con una severa enfermedad. Cuestioné y descubrí que tengo poca o ninguna voluntad de vivir, temo que Dios me está castigando con esta enfermedad, además siento que no merezco ser sanada ni tener una vida apasionada y plena. Siento que debo sanar mi falta de voluntad para vivir antes de poder sanar de la enfermedad.*

R: Me impresiona mucho la profundidad y honestidad de tu indagación. Sí, parece que para sanar su dolencia física, debe primero “sanar” su voluntad de vivir. En este caso, la sanación más profunda es reconocer que no hay nada de sanar. Con eso me refiero a que no hay nada malo aquí y que usted no ha hecho nada malo. Simplemente, no es culpa suya que se sienta así, sino de un condicionamiento que está basado en sus experiencias de vida actuales. Y ese condicionamiento no es su culpa.

Ha hecho en esta vida, lo mejor que ha podido en base a su conocimiento. ¿Cómo podría eso estar mal? ¿Cómo juzgar a alguien por eso? Mucho menos considerar castigarle. (Nota: No estoy diciendo con eso que la sociedad nunca debe encarcelar a alguien para protegerse; solo que no tiene sentido castigar a las personas por actos que no sean de su culpa, razón por la cual el castigo rara vez sana o rehabilita).

Si Dios es una versión decente de un dios, él/ella sabría esto. Un Dios real y digno nunca juzga y jamás consideraría castigar a alguien. Si algún dios hace eso, entonces ¡es tiempo de buscar un nuevo Dios y despedir al anterior! Afortunadamente, solo tenemos que cambiar nuestra creencia sobre Dios, ya que la realidad es que Dios, o el Verdadero Ser, nunca juzga o castiga.

Usted merece y siempre ha merecido vivir, amar, ser amado, tener una vida apasionada en compañía de personas que disfruta y donde guste. El primer paso es continuar la exploración de sus creencias.

También puede enviar a estas creencias la misma energía sanadora que daría a otras personas o a su cuerpo. Quizá podría colocar sus manos sobre su cabeza y enviar energía sanadora a sus creencias, a su sensación de culpa y a todo el condicionamiento. No tiene que eliminar esas creencias. Ya que las creencias son solo un pensamiento habitual y no puede eliminar su potencial de pensamiento; solo tiene que amar sus creencias, déjeles ser y vera que no son muy reales.

Lo importante es reconocer que sus pensamientos no son muy verdaderos. La verdad es aquello que abre su Corazón y quieta su mente. Cualquier pensamiento o creencia que descubra que tenga un efecto contrario en su Corazón y mente, simplemente no tiene mucha verdad. Esa creencia no está mal, ni siquiera es falsa, solo es una muy pequeña expresión de la verdad intentando hacerse pasar por una gran verdad, tal como un niño que intente actuar grande y fuerte. Usted puede simplemente amar esa creencia por la verdad que contiene e invitarle a relajarse y tomar un descanso de su arduo intento de ser una gran verdad. Hay espacio en toda su consciencia para todas las verdades, no importa cuán grande o pequeña, para todos los pensamientos y para todos los miedos. Pero también puede ver estos pensamientos como son y ver que no son muy verdaderos. Esto es lo que sana las creencias—simplemente verlos como son en realidad.

Ver toda la verdad de cualquier mal o dificultad es su sanación—ver el condicionamiento tras ella, la naturaleza de las sensaciones de su cuerpo y sus creencias y condicionamiento en relación a la dificultad. ¿Qué es verdadero ahora mismo? Estas sensaciones están aquí, pero ¿Qué realidad hay en ellas? ¿En realidad hay malas sensaciones o solo son sensaciones particulares? ¿Son sus temores al respecto muy reales? ¿Es muy real el amor que puede fluir por sus manos y su corazón hacia su propio cuerpo?

El único truco es iniciar justamente donde está. Si ahora mismo no quiere vivir, pues entonces es eso lo que debe explorar, amar y per-

mitir. Usted no tiene que eliminar la sensación de no querer estar vivo, solo explorarla como es. ¿Qué tan real es esa sensación? ¿Qué sucede si le permite estar presente? ¿Qué más siente? ¿Qué más es verdadero? No necesita cambiar cómo se siente, ni eliminar ningún sentimiento, solo conozca cada sentimiento lo mejor que pueda. Esto no es un intento de eliminar nada, sino una indagación que surge a raíz de la curiosidad y amor por esta cosa extraña y milagrosa llamada sentimiento. Estos sentimientos surgen en usted para que los pueda ver y amar, no para corregir ni eliminarlos.

## ¡MENOS DE LA MITAD NO ES IGUAL A NADA!

Con frecuencia recibo preguntas sobre las contradicciones de varias enseñanzas espirituales o alguna enseñanza espiritual en particular, sin dejar de mencionar ¡la vida misma! Estas aparentes contradicciones pueden producir mucha confusión, ya que para la mente es difícil aceptar que dos cosas opuestas sean reales. Sin embargo, la vida no se limita a las cosas que la mente pueda comprender, y por tanto la vida está perfectamente a gusto cuando dos cosas opuestas tienen algo de verdad.

Siempre que alguien escribe o habla (incluso los maestros espirituales), en el mejor de los casos, dicen media verdad. Esto es debido a la limitante inherente de las palabras. Gran parte del tiempo, decimos cosas que contienen menos de la mitad de la verdad. Por tanto, cuando lea palabras de distintos maestros espirituales, o incluso de un mismo maestro, que parezcan contradictorias, esto es porque con frecuencia es necesario contradecirse a sí mismo para expresar la verdad a su totalidad. Hay muchos niveles, dimensiones y perspectivas dentro de la consciencia y todas son válidas.

El regalo real de cualquier enseñanza es cuando ésta señala la parte de la verdad que ha estado oculta o ha sido subestimada. Cuando alguien descubre la porción de la verdad que previamente había ignorado, naturalmente quieren aferrarse a ella e incluso negar o rechazar la verdad opuesta. Sin embargo, por más difícil que esto sea de aceptar, las enseñanzas dualísticas son correctas, las enseñanzas puramente no duales son correctas y todo lo demás también es correcto, a mayor o menor grado. Para estar claros, algunas cosas son verdaderas, pero no muy verdaderas. Aunque muy limitadas, las perspectivas prejuiciadas pueden tener una pequeña cantidad de verdad, eso no las hace importantes o útiles. Un ejemplo de algo que es verdad pero no muy real es

un boleto de la lotería: Es verdad que puede ganar si compra un boleto, pero no es muy real. ¡De hecho, es una verdad ridículamente pequeña!

Lo que en realidad importa es si las palabras de otra persona expanden o no su propia experiencia de la verdad. Todo aquello que expande su experiencia de la verdad abre y suaviza su Corazón, quieta su mente y expande su auto-concepto. Por tanto, cuando las palabras logren esto, puede saborearlas y reflexionar sobre ellas para absorber plenamente aquello que le están señalando. Si las palabras de otra persona (incluso de un maestro espiritual) tienen el efecto contrario y contraen su Corazón, ocupan su mente y le hacen sentir pequeño o inadecuado, entonces sabrá que esas palabras no son importantes para usted. No necesita rechazarlas ni tomarlas a mal, solo permita que la idea esté ahí y continúe con algo que le sea más verdadero.

**LAS CUALIDADES VIVENCIALES DE LA VERDAD: UNA CHARLA IMPARTIDA POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part3mp3>



## CAPÍTULO IV

### Deseo y sufrimiento

Nuestra verdadera naturaleza es una Presencia abierta, espaciosa y consciente, que es completamente sabia, discerniente y viva. Entonces, ¿Por qué no advertimos siempre nuestra verdadera naturaleza? ¿Por qué con frecuencia parece que somos mucho menos que nuestro real potencial?

Esta consciencia espaciosa que usted es puede ser moldeada. Uno de los moldes más poderosos de nuestra consciencia es el deseo, el cual es un pensamiento que tiene dirección y usualmente esa dirección es alejada de su punto actual. Como su consciencia sigue un deseo, su autoconcepto se contrae mucho, la incomodidad causada se suma a la ilusión de que sería más feliz si tuviese eso que desea. Este movimiento del deseo es la fuente de sufrimiento. El sufrimiento es, sencillamente, la brecha entre el lugar hacia el cual fluye nuestra atención y nuestra posición actual. Esta brecha, o diferencia entre eso a lo cual le damos toda nuestra atención o consciencia y lo que en realidad está ahí, crea tensión y malestar interno. Es la fuente de todo sufrimiento y malestar.

Cuando, al contrario, nuestra atención y consciencia fluyen libremente hacia eso que ya está sucediendo, conocemos mejor las cualidades de nuestra verdadera naturaleza, tal como la paz, alegría y el amor, y sufrimos menos. Esto simplemente porque la paz, alegría y amor se hallan dentro de nuestra verdadera naturaleza y no provienen de obje-

tos ni experiencias externas. Entonces, cuando nuestra consciencia fluye libre y plenamente, sentimos mayor paz y felicidad.

Desafortunadamente, cuando tenemos un deseo y finalmente alcanzamos eso que deseamos, nuestra consciencia se relaja y naturalmente fluye de modo libre porque ya no está en espera. Digo, “desafortunadamente” porque esto tiende a reforzar la idea errónea de que alcanzar lo que deseamos nos hace felices. Si se siente feliz cada vez que obtiene algo que desea, es natural concluir que la felicidad proviene de tener lo que se desea. Sin embargo, la felicidad puede surgir en cualquier momento en que no deseamos nada más que lo que ya está presente. La fuente de la felicidad está en la consciencia espaciosa, y esto se hace obvio cuando no deseamos nada más de lo que ya tenemos. La fuente de la felicidad está en el flujo de consciencia, no en aquello que acabamos de adquirir. ¿Por qué no ir directamente a la fuente de la felicidad en lugar de hacer que la felicidad tenga como condición obtener lo que usted desea?

No tiene nada de malo querer algo u alcanzar su deseo, pero un enfoque excesivo en aquello que desea y el esfuerzo que conlleva la contracción de consciencia requerido para mantener tal enfoque se convierte en una fuente de sufrimiento. Esta es una buena noticia porque significa que poner fin al sufrimiento es más sencillo de lo que podría pensar. No tiene que obtener lo que desea, ni siquiera es necesario que se deshaga de sus deseos. Solo debe dedicar más atención a la fuente de sus deseos y de su consciencia y menos atención a los deseos. Cuando enfoca su consciencia en aquello que ya está ahí, incluyendo las maravillas misteriosas de nuestra verdadera naturaleza, el esfuerzo y la contracción del sufrimiento se relajan de manera natural.

El secreto para no sufrir por los deseos es simplemente dar atención a la *experiencia* del deseo y a todo sufrimiento que surge siempre que desea algo. Ahora mismo, si el sufrimiento está presente, dedíquele atención. ¿Cómo es su sufrimiento? ¿Cómo es la energía del deseo en

sí? ¿Son malas en realidad las sensaciones relacionadas a desear algo? ¿Cómo sabe usted que está deseando algo? ¿Cómo sabe qué desea? ¿Sufre a raíz de ese deseo? ¿Cómo lo sabe? ¿Son en realidad malas las sensaciones de contracción y sufrimiento?

Cuando enfoca su atención en la experiencia en sí de deseo y sufrimiento, en lugar de dar toda la atención al objeto de deseo, el flujo de consciencia que esto permite llena el vacío que estaba causando el sufrimiento. ¡Qué sorpresa descubrir el fin del sufrimiento en la experiencia del sufrimiento en sí! El mejor tipo de sanación es cuando descubre que nada necesita ser sanado. El mejor resultado cuando va al médico, es que le digan que nada anda mal y que está en perfecta salud. Esto es lo que sucede cuando dedica más atención a su deseo y sufrimiento: Descubre que el deseo y sufrimiento no son malos y que puede tener todos sus deseos siempre y cuando dedique atención plena a la experiencia completa de desear. Hacer esto es más fácil que intentar satisfacer todos sus deseos y de ese modo logra relajarse y ser feliz. ¿Por qué no ser feliz ahora?

## DESEAR LO QUE YA ES

*Lo siguiente es un extracto de Nothing Personal por Nirmala. Un extracto más largo del libro está disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

Buda hablo sobre el deseo. Dijo que el deseo es la causa o raíz de todo sufrimiento. Deseo es una palabra muy jugosa. Tiene que serlo para tener tanto poder como para causar todo el sufrimiento del mundo. No dijo la mayor parte del sufrimiento, ni mucho del mismo, sino todo el sufrimiento—simplemente, cada contracción del ser es causada por el deseo. Por tanto, es una fuerza muy poderosa y vale la pena conocer mejor esto que puede causar todo el sufrimiento que haya vivido.

Una de las cosas que puede notar sobre el deseo—algo muy obvio que por lo general es ignorado—es que todo deseo es una mentira. Todo deseo está basado en la idea de que las cosas pueden ser diferentes de lo que son en el momento, y eso nunca ha sido verdadero. Las cosas nunca han sido distintas a lo que ya son en el momento. Usted puede ver cómo esta mentira surge porque generalmente las cosas son distintas a como fueron en un momento anterior, pero nunca son distintas a lo que son en el momento. Las cosas siempre son como son. Por tanto, al observar esto, comenzamos a pensar que podemos tomar este constante intento de cambiar “las cosas como son” y decidir cómo serán en el próximo momento. Eso también está basado en una mentira. Puede verlo en su propia experiencia. ¿Con qué frecuencia le ha funcionado? ¿Con qué frecuencia han resultado las cosas exactamente como las anticipaba o deseaba? Desafortunadamente, de vez en cuando sucede, y nos vemos atrapados—como con una máquina tragamonedas. De vez en cuando, obtenemos lo que deseábamos. Pero eso es cuestión de suerte y azar. Si desea suficientes cosas, de vez en cuando coincidirá.

Lo que frecuentemente hace la gente que ve esta mentira, es aceptar las cosas como son. Es gracioso, sin embargo, pues en la aceptación

puede haber una sensación de derrota—una especie de resignación: ¡Aceptaré lo que es, pero no me tiene que gustar! La aceptación puede tener esa cualidad. Por tanto, le invito a considerar otra posibilidad. Es una extraña posibilidad, pero en realidad tiene resultados maravillosos. Y eso es desear lo que *ya es*: Recibir lo que *ya es* con la misma pasión que habría sentido por lo que pensaba podría ser. Reciba lo que es con este tipo de pasión, con esa fuerza que es capaz de generar todo el sufrimiento del mundo. Dedique esa fuerza a lo que *ya es*—a la verdad en lugar de la mentira.

Existe otra palabra para esto: gratitud, lo cual es distinto a simplemente aceptar. Aceptar, de algún modo carece vitalidad; carece de pasión o energía. Es por eso que aunque las personas entiendan que las cosas son como son, muchas veces caen en el error de desear que las cosas sean diferentes. Por lo menos en el deseo hay drama, intensidad, pasión y vida, aunque también implique sufrimiento. Pero existe otra posibilidad: plenamente desear *lo que es*, verdaderamente decir sí a este momento, a aquello que es, exactamente como es en el momento actual, traer ese tipo de pasión y vida al momento. Esto nos llena de una felicidad instantánea porque cada deseo es concedido.

La razón por la cual las personas no toman esta decisión simple pero radical de desear lo que es, es debido a que es demasiado sencillo. Ni siquiera tiene que levantar un dedo. No hay necesidad. La gente lo evita porque al desear lo que *ya es*, la descripción de puesto del ego se convierte en “hacer nada.” No queda nada de hacer para el ego, para ese quien siempre pensó ser. Ese es el precio a pagar: Desear realmente lo que *ya es*, debe abandonar la idea de ser alguien que puede cambiar lo que es. Ya no hay lugar para eso. Cambiar algo sería trabajar en sentido contrario a sus deseos.

Entonces encuentra una paradoja inescapable: debe desear incluso su anhelo de que las cosas sean distintas. No puede dejar esto fuera. No puede omitir estos deseos que surgen—por una relación, dinero, un

despertar espiritual o por la Verdad. Debe recibirlos con la misma gratitud. Reconocer que su propio sufrimiento debe ser recibido con gratitud total, abre su corazón.

Con frecuencia, cuando las personas están en un camino espiritual, buscando la Verdad, es otro deseo más sutil, sofisticado y disfrazado, porque la Verdad está aquí, en este momento. No requiere una búsqueda. La verdad nunca ha estado en otro lugar, solo aquí, ahora. Quienes buscan la Verdad, en realidad buscan una verdad distinta a la que ya tienen. Es otra cara del deseo. La invitación es a recibir incluso ese deseo, con gratitud. Debe desear querer la Verdad si eso es lo que sucede, incluso cuando su deseo es una imposibilidad basada en una mentira. Incluso así debe abrir sus brazos y decir sí.

Nunca termina. Nunca termina de ser grato porque *lo que es*, es siempre cambiante, siempre nuevo. Cada momento es fresco; no tiene ninguna referencia. Es una oportunidad completamente nueva de ser grato. Eso que esté sucediendo, nunca ha sucedido antes—cualesquiera que sean las emociones, pensamientos, sensaciones y experiencias que se presenten, estas son completamente frescas y nuevas en el momento. La oportunidad de recibirles con gratitud y desear con pasión *lo que ya es*, siempre está disponible. Nunca se agotan las cosas por las cuales debemos ser gratos.

Sucede algo interesante cuando desea lo que ya es: comienza a desear lo que será. Al desear lo que es, da un paso hacia dónde va; entra al flujo, en el misterioso desarrollo del momento siempre-nuevo. Esta fuerza poderosa llamada deseo puede causar todo el sufrimiento del mundo, o al contrario—cuando enfocada en el aquí y ahora—convertirse en un increíble poder para fluir y ser.

Cuando eso comienza a suceder, es fácil quedar intrigado. Se convierte en algo muy divertido—aparentemente manifestar algo. En realidad es un completo misterio como ambas cosas están conectadas—el querer algo y que eso suceda. Sería casi certero decir que es una forma

de premonición. Por tanto, cuando ese flujo suceda, la tentación sería estar intrigado con ello y jugar con la idea. Al momento, queda intrigado con cómo las cosas parecen fluir con más facilidad, es como decir doy gracias a la Verdad siempre y cuando éste flujo suceda. Resulta fácil ser grato cuando encuentra ese equilibrio, y no hay nada de malo en ello. Pero si se interesa demasiado en el flujo y da la espalda al misterioso encuentro del momento con la gratitud, entonces su gratitud deja de ser incondicional.

Debe estar dispuesto a abrir su Corazón y permitirle llenarse de gratitud incluso antes de que haya alguna sensación de fluidez, estar dispuesto aun cuando esta fluidez sea una memoria vaga y distante. Ahí es donde está la vida, y de ahí viene su sabor, incluso en esta aparente fluidez. Lo otro sobre la fluidez, es que a veces el camino más corto entre dos puntos, es a través del Infierno, y por allí atravesará de vez en cuando la fluidez. Por tanto, si mantiene la idea de que se asemeja al arreglo rápido de una llanta desinflada, podría descubrir que la fluidez tiene una idea muy distinta en relación al tiempo que permanecerá del otro lado de la carretera y el retraso que le provocará el incidente.

La cantidad de sufrimiento que surja no depende de usted, lo cual es una noticia devastadora para quienes piensen que estarán libres de sufrimiento. La buena noticia es que depende de algo que es increíble y profundamente sabio, algo que reconoce el camino más corto entre dos puntos a veces pasa por el Infierno. Y a veces pasa por el cielo. No tiene preferencia. Solo ve hacia dónde debe desarrollarse el momento y no lo limita. Eso es lo que ha estado sucediendo desde un principio. Aunque quizá no esté contento con la dirección que haya tomado su vida, ¿Ha dejado en algún momento de fluir su vida? Siempre continúa. Hay algo allí que la conduce y desarrolla.

No tenemos que ser gratos ante alguna Verdad de “allá afuera,” alguna Verdad que surgirá en el futuro. Está aquí, ahora—justo como debe ser todo. No falta nada. Reconocer que sea lo que sea, solo está

aquí por este momento—solo disponible ahora, jamás será del mismo modo de nuevo—nos da este sabor en la vida, la pasión para recibir todo con gratitud.

No nos zambullimos con gratitud en momentos de sufrimiento o dolor debido a que siempre hay una actitud errada de que si lo hacemos, las cosas siempre permanecerán iguales. Pensamos que al amar el momento tal cual es, incluyendo todo su dolor (si eso es lo que está presente), nos atascaremos, cuando en realidad lo cierto es todo lo opuesto.

Tiene sentido querer luchar contra el condicionamiento que está detrás de nuestro sufrimiento, pues obviamente es una mentira y uno no se siente esclarecido mientras tiene ese condicionamiento pero cuando lucha contra él, parece tornarse mayor. Usted lo hizo así, como si en realidad tuviese que ver con quién es usted. Por otra parte, si toma la perspectiva de desearlo en lugar de luchar contra él, puede ver cuán ridículo es y reírse, entonces pierde su potencia y deja de ser un problema. Deja de controlarle. Solo surge y usted dice a sí mismo, “¡Grandioso, maravilloso, que chistoso!” Entonces, no tiene la oportunidad de convertirse en algo llamado sufrimiento. El evento aparece y también aparece la reacción condicionada, además de un pleno disfrute de ambas cosas, por lo cual la posibilidad de sufrir desaparece de inmediato. Nosotros conocemos este proceso; sucede cada vez que algo nos sale bien. Cada momento puede ser así, donde surge todo, pero nada es un problema. Entonces, nada de lo que sucede le controla.

Lo que elimina cualquier sufrimiento es simplemente escoger *aquello que está* en cada momento. No es una fórmula complicada. Simplemente es recibir lo que ya es con pasión y gratitud. En realidad no depende de usted cuántas veces su condicionamiento aparece. Si fuese por usted, lo hubiese modificado hace tiempo, ¿verdad?

Por tanto, le invito a descubrir por sí mismo qué sucede cuando está dispuesto a invertir su deseo en lo que *ya es*. No tome solamente

mi palabra, ¡reciba lo presente en este momento con un abrazo apasionado! Luego intente ver si en realidad puede hallar algún sufrimiento en éste momento.

## LA ENTREGA ES LO QUE HAY

*P: Siento una desesperanza amenazadora al cumplir este anhelo de entregarme de lleno al Amado. Hay una resignación o sentido de, “¿De qué sirve?” Si no soy este cuerpo, ¿de qué sirve cuidarlo?*

R: Todo se desarrolla de manera natural y normal. Dentro de ese desarrollo, la desesperanza es una perspectiva válida. Sin embargo, le invito a indagar y ver si en realidad hay una ausencia de esperanza o expectativa, o si hay una expectativa o esperanza negativa de que las cosas no se desarrollarán por completo. La verdadera desesperanza es el reconocimiento de que no hay necesidad de tener fe o expectativas de ningún tipo, la vida misma trae cada experiencia justo como sea necesaria. Es inútil rendirse solo porque ha perdido la lucha; la vida ya se entrega a sí misma. Todo sucede de modo perfecto, luche usted o no. Como mucho, luchar retrasa un poco las cosas y le causa sufrimiento, pero las cosas resultan de todos modos. Por tanto, no hay nada que usted pueda hacer, nada que necesite hacer o no hacer para que ocurra la rendición. La entrega no es una prescripción para usted seguir, sino una descripción de su verdadera situación.

En cuanto a cuidar su cuerpo, aunque al final no importa no cuidarlo ni cuidarlo mucho, si usted está predestinado a tener salud y bienestar, entonces la vida le traerá estas experiencias. Y si su alma escoge experimentar retos físicos y enfermedades en esta vida, entonces estos surgirán. Cualquier experiencia que sea necesaria surgirá de modo natural. Parte de este surgimiento natural es todo lo que hace o deja de hacer para cuidar su cuerpo. Si en realidad no importa, entonces no importa si come bien, se ejercita y obtiene apoyo curativo para su cuerpo o no. Considerar la pregunta de modo ligero permite impulsos e intuiciones más profundos para guiarle. Simplemente se sentirá más real en cada momento cuidar el cuerpo, en lugar de no cuidarlo. Y esto

cambiará momento a momento a medida que la vida se desarrolle. A veces se sentirá motivado a cuidar mejor su cuerpo, y otras veces simplemente lo dejará ser.

A veces, cuando sentimos desolación y las profundidades de saber que no hay nada que podamos hacer para entregarnos plenamente a Ser, caemos en la trampa de pensar que no debemos hacer nada. Pero también hay no-acciones que podemos hacer para lograr la entrega. Resulta que todas nuestras acciones y no-acciones en realidad son parte del desarrollo natural de la vida que ya surge desde las profundidades de la rendición de nuestra alma.

En una escena de una película de Woody Allen, de repente aterrizan un OVNI frente a él y salen pequeños hombres verdes. El personaje de Woody corre hacia ellos y les dice, “¡Gracias a Dios están aquí! ¿Cuál es el significado de la vida? ¿Existe un Dios? ¿Por qué estamos aquí?” Los hombrecillos verdes responden, “Estas no son las preguntas correctas” y se van de nuevo en su OVNI, mientras Woody corre tras de ellos gritando, “¡Esperen! ¿Cuáles son las preguntas correctas?”

A veces la pregunta correcta no es que debo hacer, sino ¿qué está sucediendo en este momento? ¿Cómo se siente? ¿Cómo sé qué estoy pensando, sintiendo o experimentando ahora mismo?” Por ejemplo, podría preguntar: “¿Cómo se siente no tener ninguna esperanza o expectativa? ¿Cómo sé que estoy desesperado? ¿Cómo se siente tener un cuerpo ahora mismo? ¿Cómo sé que éste es mi cuerpo? ¿Qué es real ahora mismo? ¿Qué hago ya de modo espontáneo? En este momento, ¿Qué ha sido entregado ya al Ser?”

Este tipo de cuestionamiento vacío está entre actuar y no actuar. No es totalmente pasivo, pero tampoco es demasiado activo ni requiere gran esfuerzo. Es dar espacio y curiosidad al desarrollo de la vida que ya se desarrolla frente a usted, a su alrededor y en su interior. Puede hacer esto mientras la esperanza va y viene, al igual que el cuidar de su cuerpo va y viene. El regalo real de este tipo de indagación no es que con-

teste las preguntas más prácticas, sino estará atento cuando surja una verdad mayor. Si siempre pregunta, “¿Qué está sucediendo ahora mismo?” cuando surja una profunda experiencia de Ser, entonces usted lo notará. ¡Qué tesoro estar en casa cuando llegue el Amado a visitar! Estas preguntas no provocan la entrega, pero pueden mostrarle que la entrega siempre está presente. La Entrega es lo que hay.

**SEGUIR EL DESEO A SU FUENTE**

*P: Con frecuencia sucede que conozco mujeres bonitas durante mis actividades diarias. En cuanto eso sucede, algo se registra en mi mente y mi equilibrio y tranquilidad se esfuman. Creo en mis pensamientos y les doy atención, intentando en lo posible, explorar la situación. Durante horas y días, regresan a mi mente repetidamente pensamientos asociados aun cuando la situación real ya ha pasado. Parece que no soy capaz de, o no quiero recuperar mi atención más allá de esas ideas para estar en el momento presente, en la Presencia actual.*

R: Su experiencia de estar atascado en un pensamiento, es muy común. La mente está estructurada para enfocarse de este modo. El antídoto no es cambiar, ni corregir, sus pensamientos, sino vivíroslos a plenitud e indagar: ¿Cómo sabe lo que está pensando? ¿Qué es en realidad un pensamiento? ¿Cuál es el beneficio o recompensa que obtiene de estos pensamientos? ¿Qué sucede si simplemente permite que sus pensamientos sean como son? ¿Qué más está presente ahora además de sus pensamientos? Si usted experimenta sus pensamientos de modo más pleno, será más fácil vivir el momento presente y todo lo que contiene, a plenitud.

Es maravilloso que tenga tal control sobre sus pensamientos, que estos no controlen su comportamiento. Esa distancia le permite no reaccionar en base a los pensamientos si no son realmente verdaderos para usted. De hecho, no hay nada malo en actuar en base a un pensamiento, o en la atracción hacia la mujer, si es real para usted en el contexto de su vida y la situación particular. Pero cuando no es real actuar en base a un pensamiento, entonces esa es una oportunidad para explorar el pensamiento y la naturaleza de su mente.

Una manera de conocer más sobre la naturaleza de sus pensamientos es aterrizar en el Corazón o el vientre y experimentar sus pensamientos desde allí. Esto puede distanciarle de modo natural de sus

pensamientos y facilitar la observación de su naturaleza además de vivir mejor el resto de la realidad. Los pensamientos no tienen nada de malo, pero son un aspecto muy pequeño y limitado de la realidad. Cuando tenemos pensamientos en la cabeza, los mismos se magnifican y aparentan ser mayores y más importantes de lo que en realidad son. Cuando surgen los mismos pensamientos desde el Corazón, aparecen en su “tamaño real,” y es más fácil tener una perspectiva de su importancia y significancia real.

Cuando un pensamiento tiene una cualidad obsesiva, es más probable que sean provocadas emociones cargadas, o niveles más profundos de condicionamiento. Y por supuesto, en el caso de ver una persona que le atrae, esto puede provocar el deseo sexual. Tales emociones o deseos pueden ser explorados del mismo modo que los pensamientos: ¿Cómo sabe que se siente atraído? ¿Cómo se siente ese deseo que quiere deshacer o satisfacer? ¿Qué más está presente además de la atracción o la fuerza del deseo?

Si lo rastrea hasta su origen, en lugar de seguirle hacia el objeto de su deseo, este último puede ser una maravillosa vía hacia la Presencia. Al rastrear la fuente del deseo, puede descubrir más y más de su felicidad natural y la dulzura del amor que está presente en su Corazón. ¡Qué alivio descubrir que no tiene que satisfacer un deseo para tener satisfacción y alegría en el interior de su Ser!

## EL REGALO QUE LA VIDA ENTREGA EN SU PUERTA

*P: ¿La vida esta predeterminada, o será que mi amigo que utiliza técnicas de manifestación de modo exitoso ha descubierto algo? En lo profundo, conozco la verdad, pero me siento atrapado en la separación del ego. ¿Cómo puede este ser imperfecto ayudar a los demás? Quiero tener un despertar duradero y vivir como esta verdad en lugar de simplemente tener un conocimiento mental de ella. Recientemente he aprendido a recibir todo de frente, y aunque suene como una táctica conceptual, quiero enfrentar la verdad de cada momento a plenitud.*

R: Recibir cada momento es todo lo realmente requerido. La vida no está tan predeterminada (aunque viéndola desde cierta perspectiva, podría parecerlo) aunque sean orquestadas de momento a momento por una Presencia muy sabia y amorosa. Es tan bueno creando esta vida hermosa y todo en ella no requiere un plan. Improvisa todo.

Todas sus experiencias y todo aquello que su amigo piensa crea nuestras experiencias reales, es parte de esta maravillosa creación improvisada. Recién conocimos a un investigador de Harvard que estudia la consciencia. Nos dijo que parece que algunas personas están en un punto en el cual las técnicas de manifestación son apropiadas para ellos y les funcionan, mientras que otros quienes no están en ese punto pueden utilizar las mismas técnicas y empeorar sus vidas. Quienes han utilizado las técnicas de manifestación de modo exitoso durante años, pueden encontrarse en un punto en el cual esas técnicas dejan de funcionar e incluso tienen efectos contraproducentes, aparentemente causando que sus vidas se desboronen. Sin embargo, aún no había encontrado una fórmula que explicase cuándo o cómo un despertar espiritual puede suceder, ya que puede surgir mientras su vida anda bien o cuando nada parece estar funcionando.

Le invito a dar la bienvenida a todas sus experiencias, inclusive cuando puede o no manifestar sus deseos. Cada experiencia es una

oportunidad para descubrir mejor la profundidad, riqueza y el misterio de esta loca, pero hermosa vida. Que bendición cuando puede recibir la vida con esta apertura plena. Y cuando no puede hacerlo, la bendición del momento se halla en la profundidad del sufrimiento al cual nos lleva no poder aceptar la vida. A veces el Corazón tiene que romperse y quedar abierto para alcanzar su punto más profundo.

El despertar que anhela profundamente se desarrolla frente a usted como toda su vida, incluyendo cada experiencia. La vida que lleva ahora es como la vida se desarrolla para usted. No tiene necesidad de compararse a otros, a excepción del momento que quiera ver qué más es posible. Pero independientemente de cómo resulten las cosas para usted, cada experiencia es un regalo que la vida entrega en su puerta este momento.

## EL SUFRIMIENTO ES UN MAESTRO PACIENTE

*P: Entiendo el sufrimiento desde la perspectiva del alma, pues el sufrimiento con frecuencia produce un cambio y crecimiento necesario. Pero me siento confundida cuando el sufrimiento no parece tener un propósito, por ejemplo cuando una buena persona sufre a raíz de una enfermedad severa. ¿Cómo puede uno explicarle esto a sus seres queridos? ¿Cómo puede quien sufre aceptar o superar la situación que atraviesa?*

R: Esta pregunta presenta un reto, ya que a veces parece desde nuestra perspectiva limitada que el sufrimiento no tiene propósito. Obviamente, no podemos saberlo con seguridad, ya que no sabemos el efecto futuro que pueda tener el sufrimiento de alguien. Podemos sospechar la razón por la cual la consciencia necesita sufrimiento al notar cuanto el sufrimiento abre nuestro Corazón. Pareciera que aunque la consciencia es infinita, le gusta extenderse y tener mayor apertura. Eventualmente, aprendemos que no necesitamos sufrir para abrir el Corazón. Una vez aprendemos eso, podemos ir directamente al amor y a la suavidad de la compasión. Pero hasta que lo aprendamos, la vida nos sigue recordando abrir nuestros Corazones aún más, y lo hace mediante el sufrimiento que se presenta cuando nuestro Corazón no está abierto.

Incluso cuando nos hemos rendido y hemos entregado nuestro Corazón por completo a la verdad, todavía somos testigos del sufrimiento de los demás, por tanto nos sentimos inspirados a extender la mano y mostrarles el mismo amor que nos salvó. El dolor en sí puede ser bueno, como el dolor del ejercicio. Al final resulta que el sufrimiento solo era una idea de sufrimiento, y lo que en realidad ocurre es un crecimiento y apertura de nuestro infinito Corazón. No hay sufrimiento en las profundidades del amor, nunca ha habido.

También le puede ayudar a comprender la verdadera causa del sufrimiento. El sufrimiento realmente es producido por la resistencia a

nuestra experiencia. Eso es lo que duele. Solo hay dolor y sufrimiento cuando hay una sensación o experiencia, *además* de resistencia o lucha. Las sensaciones y experiencias en sí no son dolorosas. La buena noticia es que en realidad es posible no sufrir, incluso en medio de una situación muy difícil, si simplemente dejamos de resistirnos a la experiencia del todo. El mayor regalo que puede dar a otra persona, es ayudarles a ver que no es necesario sufrir, incluso cuando él o ella atraviesen una gran pérdida o dificultad física.

A veces lo mejor que puede hacer es estar presente con aquel que sufre, sin sufrir usted mismo. No es de utilidad para los demás, si sufre junto a ellos. Al contrario, puede estar con alguien que sufre e irradiar amor y aceptación. El poder de este ejemplo es profundo, en especial si puede mantener su corazón abierto incluso cuando alguien está luchando, enojado y todo lo demás. No alejarse ni intentar cambiar la experiencia del otro, sino permanecer con ellos con amor y aceptación puede ser una experiencia poderosamente transformadora.

El sufrimiento no es un error. Paradójicamente, nuestro sufrimiento es lo que finalmente nos enseña a aceptar cada experiencia y por ende ser libres de sufrimiento. Encontramos la manera de estar libres de sufrimiento porque la resistencia y lucha contra la vida duele. Pero requiere mucho discernimiento finalmente ver que la causa real de nuestro sufrimiento es nuestra lucha y resistencia ante una experiencia, especialmente cuando se presenta un problema o sensaciones intensas. Afortunadamente, el sufrimiento es un maestro paciente.

## LA MADRE DE TODOS LOS HÁBITOS

*P: He vivido una lucha duradera para llegar a aceptar mi sufrimiento. Quiero desprenderme del mismo, pero ¿cómo lo hago?*

R: Sufrir simplemente es el esfuerzo de cambiar, corregir o mantener nuestra experiencia. Cuando sufrimos, nuestra atención, o en realidad nuestro amor, fluye hacia la idea en nuestra mente de lo que pensamos debería estar sucediendo, en lugar de la situación actual. Esta es la fuente de toda inconformidad y dolor. La sensación por sí sola no causa dolor. Solo cuando pensamos en o contamos una historia sobre como deseamos cambiar, corregir o mantener una sensación, es que la misma se torna dolorosa.

Sin embargo, debido a que hay un gran momentum en nuestro pensar y relatar de historias, hay un gran momentum en nuestro sufrimiento. Es la madre de todos los hábitos. Por tanto, aunque el sufrimiento sea doloroso, la tendencia a cambiar, corregir o mantener nuestra experiencia puede continuar surgiendo de modo tanto obvio como sutil. Esa es sencillamente la naturaleza de los hábitos—tienden a continuar.

Ahora, he aquí el dilema: Cualquier cosa que hagamos para cambiar nuestro sufrimiento, solo nos conlleva a sufrir más. Pues es un intento por cambiar o corregir la experiencia. El antídoto al sufrimiento es ver la verdad subyacente a dicho sufrimiento. De tal modo, el fin del sufrimiento es similar al reconocimiento de nuestra naturaleza real. En ambos casos se trata de ver lo que es verdad de modo más claro y completo. No es el resultado de algo que hacemos, sino de algo que reconocemos.

Reconocer algo no requiere una acción; es algo que sucede en nuestro interior. Cuando ve una fotografía en el periódico y de repente reconoce a su amigo en ella, no es algo que hace. Usted no decide re-

conocer a la persona en la foto para luego realizar la acción de reconocer. Esto simplemente sucede en su interior. Es un potencial que ya tiene, pues ya conoce el semblante de su amigo y ese conocimiento provoca el reconocimiento de la fotografía.

Entonces, ¿Qué necesitamos reconocer sobre el sufrimiento? ¡Necesitamos reconocer que el sufrimiento es solo un pensamiento! Solo es una experiencia creada por una idea o pensamiento. Si el pensamiento desaparece, usted deja de sufrir. El sufrimiento cesa cuando vemos que su fuente es la idea de que las cosas deben ser distintas a lo que ya son.

## MEDIA VERDAD

*P: Leí cuando dijo, “La buena noticia es que incluso antes de que usted confíe en esa sabiduría más profunda, la misma ha estado funcionando perfectamente desde siempre. La diferencia es que cuando confía en ella, cuando se rinde, no sufre más. Cuando al contrario, pone atención a sus ideas sobre cómo las cosas deben ser o como quiere que sucedan, esta sabiduría innata sigue llevándole a donde debe llegar, pero debido a que usted está tan ocupado con sus ideas sobre ello, sufre. La buena noticia es que esta sabiduría innata no es algo que usted suma, hace o debe dominar, sino lo que es usted.” ¿Significa eso que la vida sucede por sí sola a través de mí como desea y que no hay nada que pueda hacer para crear la vida que deseo o detener la vida que sucede a través de mí?*

R: La limitación de conceptos y pensamientos es que siempre que decimos algo o escribimos, solo hablamos parte de la verdad. Incluso diría que en su mejor intento, lo mejor que ha hecho alguien es comunicar media verdad. Esto es cierto para todos, incluso los maestros espirituales. Por tanto, la cita a la que se refiere ofrece alguna verdad, pero en realidad solo parte de ella. Quizá el valor de ello es que ofrece una parte de la verdad que con frecuencia es ignorada por la mayoría de las personas.

La verdad más profunda es que en esta vida se desarrolla una sabiduría innata que siempre le lleva a donde tiene que llegar. También es cierto que su sabiduría innata se mueve a través de usted en forma de deseos, y de modo más importante, como sus más profundos impulsos y motivaciones. Parece que el Misterio que desarrolla esta vida, ama tanto jugar y crear que incluso le da el poder de escoger y actuar como un aparente individuo. Por tanto, el ego o falsa identidad que formamos toma decisiones y conduce la vida y la consciencia en direcciones que a veces causan dificultades. ¡El ego quiere alcanzar sus deseos si considerar lo que el Ser quiera! No hay ningún error en esto. ¡El miste-

rio ama el ego impredecible que ha creado! También hay un movimiento más profundo en nosotros, en nuestra esencia, que se mueve en armonía con la sabiduría del Ser. Seguimos siendo aparentes individuos que actuamos y escogemos, pero nos movemos como esencia y alineados con los deseos del Ser.

A veces nos motivan los deseos del ego, y en ocasiones nos motivan otros impulsos internos de nuestra esencia. Paradójicamente, podemos incluso escoger lo que ya está sucediendo. Como tenemos libertad de escoger, no siempre va por completo en una dirección u otra. Se da un baile entre el ego y la esencia, que permite al Ser crear lo impredecible y la sorpresa dentro de sí. Quizá sea la única manera en que algo que ya es infinito y eterno puede crear y jugar—permitiendo la creación de algo nuevo e impredecible en su interior.

No hay verdad final en las palabras. Si usted disfruta crear y expresarse a través de sus deseos, entonces ¡adelante! También puede descansar de vez en cuando y explorar la vida cuando se entrega, o de modo más sencillo, notar que la vida se desarrolla frente a usted incluso con solo observarla. En realidad, la entrega no es algo que hacemos; es más el resultado de la observación de la verdad mayor de que todo lo que sucede es parte de la inteligencia del Ser en acción. Reconocer esto, naturalmente nos hace equilibrar la tendencia de exagerar nuestras acciones, lo cual es donde yace nuestro sufrimiento.

*P: ¿Tiene el ego poder de crear lo que desea ser, tener y hacer? ¿Tiene el poder de bloquear el flujo natural de la vida a través de mí? o ¿Puede el ego crear solamente sufrimiento psicológico o alegría, aunque carezca poder para bloquear el flujo de vida o crear lo que desea?*

R: El ego tiene algún poder de crear lo que quiere, y a veces, de bloquear el flujo de la vida de modo temporal. Sin embargo, el ego tiene gran potencial de causarnos sufrimiento, aunque el sufrimiento en sí

sea solo una experiencia de pensamiento—un estado mental. No existe una cosa que se llame sufrimiento. Solo existe como experiencia mental. El sufrimiento mental puede producir sentimientos y sensaciones físicas, pero la fuente de los mismos es el pensamiento.

Por ejemplo, probablemente hay algunos muebles en la habitación que se encuentra ahora mismo. Puede pensar en los muebles, pero los muebles también son una realidad física. Compare eso a imaginar a un bebe elefante en la habitación donde se encuentra. Puede pensar en el elefante e imaginarlo en detalle, pero el mismo no está ahí en realidad con usted. El sufrimiento es imaginario, como el elefante. Es por eso que el ego tiene un poder tan fuerte para causarnos sufrimiento—porque es tan difícil imaginarlo. Solo tenemos que hacer uso de la imaginación para sufrir; no tenemos que hacer nada más.

En medio de este potencial de sufrimiento, también están los eventos de su vida y las acciones que usted toma. El ego tiene un pequeño grado de poder para influenciarles. Y cuando lo hace, con frecuencia aprendemos mucho más de cuan limitada es la perspectiva del ego. Una vez, Oscar Wilde escribió que hay dos grandes tragedias en la vida: Una es cuando no obtenemos lo que deseamos y la otra es cuando sí lo alcanzamos. Cuando el ego obtiene lo que quiere, con frecuencia descubrimos limitaciones, problemas y dificultades que no habíamos anticipado cuando estábamos perdidos en la perspectiva del deseo de nuestro ego. El ego reacciona a raíz de un rango muy limitado de impulsos que se enfocan en sus propias necesidades y preferencias. Cuando logramos satisfacerles, descubrimos las limitaciones de nuestra comprensión y premoniciones. Una de mis amigas siempre quiso una casa en el campo con un gran patio. Cuando al fin la consiguió, ¡pasó todo el verano cortando el césped! Dedicar tanto tiempo a cortar el césped no era parte de la imagen mental de su ego, al imaginar la alegría de tener un hogar en el campo, además esto no era parte de deseo más profundo.

El ego puede crear distracciones y desviaciones que interfieren con el desarrollo de nuestro propósito de vida, pero afortunadamente la sabiduría subyacente y el discernimiento de nuestro Ser también continúa trabajando. Por tanto, eventualmente sentimos un impulso más real, ajustamos el curso de nuestra vida y terminamos de vuelta en nuestro trayecto real. Si no, las creaciones de nuestro ego se desboronan y luego la esencia, o Ser, recoge las piezas y nos devuelve el rumbo. Nuestra vida es un baile entre todas estas fuerzas. El ego tiene alguna capacidad de afectar lo que sucede, pero dicha capacidad es menor a la del Ser que desarrolla la vida en direcciones más reales.

## CUANDO EL CORAZÓN PRUEBA EL VACÍO, ESTÁ MUY LLENO

*P: El deseo no está, enfrento los días casi como un robot, sin agenda y con poca acción. Las comidas y actividades van y vienen en un instante. Nunca sé lo próximo que haré. La pasión está latente. Es difícil sentirme atraído a alguien y difícil decidir qué comer o comprar, sin embargo es fácil aceptar lo que llega y pasar el rato con cualquiera. Estoy solo y lo disfruto, no extraño una relación, pero si extraño tener a alguien con quien hablar y hacer cosas. ¿Algún consejo?*

R: Lo que describes es muy común cuando el deseo desvanece. Puede haber una especie de vacío seco cuando las fuentes acostumbradas de pasión ya no le motivan. A veces esto sucede luego de una apertura o despertar; sin embargo, la sequía sugiere que aún mantiene un hábito de vida en la mente. No hay nada malo en ello, pero cuando siente el vacío en la mente, está muy vacío.

Una sugerencia es aterrizar en el Corazón y percibir el vacío desde allí. Esto puede devolverle la sensación de humedad e incluso la pasión sin revivir los estados egocéntricos de deseo y pasión. Cuando prueba el vacío, su Corazón lo percibe como algo muy lleno.

En cuanto a las relaciones, le sugiero buscar en su Corazón y simplemente relacionarse con lo que esté presente en el momento. Puede llenarse de amor amando el piso, los muebles, los sonidos en la habitación y cualquier otra cosa que esté presente, incluyendo, por supuesto, a otras personas. Es un hábito de la mente mirar alrededor y ver que no hay con quien hablar. La mente está condicionada a notar aquello que parece faltar. En contraste, el Corazón percibe las interminables posibilidades para las relaciones. ¡Puede incluso enamorarse del espacio vacío! Y si nadie más le rodea, ¿Por qué no hablar con su amor verdadero? ¿Por qué no hablar con el vacío en sí?

### ¿ES REALMENTE AZUL EL CIELO?

Compartí con algunos amigos información sobre el sanador croata, Braco, quien ayuda a muchas personas simplemente mirando en silencio una gran multitud. Mencioné que iría a Hawái a verlo, y recibí la siguiente pregunta en respuesta:

*P: Me pregunto si una interacción breve con alguien como Braco podría ser tan útil como la sanación permanente y útil que surge de una honesta y consistente indagación de la naturaleza propia verdadera. Después de todo, Braco, no posee nada que sus devotos no posean también, tampoco lo pretende. Pero viendo las caras de las personas en su video, se me hace claro que quienes acuden a él buscan la sanación fuera de sí mismos, en la mirada de Braco. ¿Buscar es un infierno no? Tengo curiosidad, ¿crees que ganarás algo mirando con Braco? ¿No estás ya en paz? Creí firmemente cuando te conocí que ya estabas en paz.*

R: No considero que lo que haga Braco sea contradictorio al cuestionamiento, incluso puede ser complementario. Permítame compartir la experiencia de un amigo. El tenía una infección severa que le condujo a un mes completo de coma cuando era un niño hace cincuenta años, ha estado severamente deshabilitado desde entonces. Recientemente comenzó a mirar fijamente con Braco tanto en línea como con un DVD. Ha notado una dramática mejoría en su respiración, energía, y más que nada en su habilidad de tragar. Tardaba de 3 a 5 minutos tragar cada trozo de comida. Ahora le toma entre 1 y 2 segundos. Solo le comprendía el 10% de las veces, y ahora su voz es mucho más fuerte y le entiendo 75% del tiempo. Interesantemente, el también ha sido un buscador espiritual toda su vida y ha descubierto que es más fácil aterrizar en su Corazón desde que comenzó a ver a Braco. En todo caso, estos resultados facilitarán su capacidad de indagar y conectarse con su

fuente interna de Presencia. A esto me refiero al decir que las verdades son complementarias.

Mi propio sentido y experiencia es que existen muchos niveles de la verdad, incluyendo las más profundas verdades de Presencia y Ser puros, además de los niveles prácticos para habitar en este mundo. He tenido varios problemas de salud, con los cuales Braco me ha ayudado. Además de la sanación física, Braco evoca una sensación de paz y contacto con la Presencia en los miembros de su audiencia. Aunque me siento en paz en esta vida, siempre hay lugar para más paz. Abro las puertas a la ayuda e inspiración doquiera las encuentre. El interior y el exterior son la misma cosa, por tanto no importa si reconozco la paz dentro de mi o en otro. Braco es mi propio Ser con un disfraz distinto.

Tengo curiosidad por saber dónde se establece el límite. ¿Considerarías contradictorio buscar la ayuda de un doctor o dentista mientras practicas la indagación? Eso también es buscar fuera de sí la sanación. ¿Qué tal contratar a un terapeuta, plomero o electricista? ¿Es que nunca llamarías al departamento de bomberos o a la policía en busca de ayuda? ¿Y en realidad *nunca* es apropiado buscar entendimiento e inspiración en un maestro espiritual o mentor? Me voy al extremo para establecer un punto y dudo que usted mantenga perspectivas tan extremas. Aunque buscar fuera de sí puede ser limitante y con frecuencia conlleva a sufrimiento, mantener la idea de que no hallará nada fuera de usted mismo puede ser igualmente limitante. Mientras exploro y vivo en profundos niveles de esencia y Ser, mi sentido de lo que se considera espiritual crece y crece, para incluir aun más y más. Braco es un fenómeno bastante misterioso, y anticipo descubrir las posibilidades que podrían presentarse a raíz de mi contacto en él, que no haya imaginado anteriormente.

*P: Gracias por la respuesta detallada a mi pregunta. No lo pregunté desde la actitud de estar seguro de mí, sino para posiblemente disolver mi propia ignorancia. Con el mismo propósito, continúo con otras preguntas y observaciones:*

*Si lo que está sucediendo es que de algún modo Braco transmite algo a los demás a través de su mirada, lo contrario a que cada uno sea el instrumento de la sanación propia mediante la fe que traen a Braco, entonces el fenómeno del mirar fijamente de Braco es una justificación para la búsqueda, ¿no lo es? En lugar de ver todo lo que es divino, caracterizado por la igualdad de visión, siempre reuniendo iguales, quienes se agrupan son reforzados con la idea de que el gurú/observador es algo especial y tiene algo de darles. Si somos uno, ¿que podría dar?*

*Algunos de los sabios en un programa radial que ofrezco han dicho que satisfacer los deseos no es lo que da placer. Lo que brinda placer es la felicidad subyacente que brilla a la superficie debido a la ausencia momentánea de necesidad. Sostengo que la mirada de Braco es similar a satisfacer un deseo – ser sanado – y esa felicidad y bienestar subyacente brillan por un periodo de tiempo. Sin embargo, sin ver a través de la ilusión de un yo separado, es probable que el sanado necesite otra sanación y luego otra, lo cual se convierte en el infierno del buscador. He invertido mucho en la absoluta igualdad de todos los seres y además en el reconocimiento de la unidad como la medicina máxima. Dígame ¿dónde puedo estar errado aquí? Lo agradecería.*

R: Me gusta este tipo de conversación, además tomo todo con ligereza y disfruto ver cambiar, crecer y evolucionar mi propia perspectiva. En especial porque probablemente soy una de esas personas del programa que dijo que satisfacer los deseos no es la fuente real de la felicidad, permítame decir que estoy de acuerdo con todo lo que ha dicho.

Lo que añadiría es la posibilidad de que todo lo que hay es verdad. Por tanto, como es todo lo que hay, cada perspectiva tiene algo de verdad o una verdad contextual. Pero ninguna perspectiva contiene toda la verdad. Incluso la idea “El cielo es azul” está incompleta. Hoy el cielo esta gris aquí, y de noche el cielo es negro. También pueden existir distintos niveles de verdad que simultáneamente son ciertos. Desde donde estoy parado, el cielo hoy esta gris. Simultáneamente, por encima de las

nubes, el cielo es azul. E incluso más arriba, sobre la atmosfera, el cielo es negro, incluso durante el día. Cada uno de estos tres comentarios es verdadero al mismo tiempo.

Por ende, su comentario de que la búsqueda es un lugar de sufrimiento es verdadero, y con frecuencia es la verdad más relevante. Sin embargo, también es cierto que para algunas personas en la audiencia de Braco, esa no es la verdad más relevante o no es su verdad. Alguien podría estar allí buscando curación física y en realidad no sufre por la experiencia, especialmente si ésta le funciona. Podría ser como usted señala, una experiencia pasajera de satisfacción, pero ¿no sigue siendo eso una experiencia de sufrimiento? A otra altura (o quizá profundidad), el fenómeno completo de Braco podría ser un lugar de intenso sufrimiento, ya que alguien podría estar deseando tanto, no recibir todo, o solo obtener lo suficiente como para motivar su adicción a la búsqueda. Incluso en otro nivel, la búsqueda (y todo sufrimiento que atañe) simplemente es donde tienen que estar, y el impulso de buscar viene de su propia esencia. En ciertos puntos en nuestro desarrollo debemos buscar para poder llegar más allá de la búsqueda.

Y, por supuesto, existe un lugar donde todo está bien y no hay sufrimiento porque hay una visión clara de la verdad mayor de que todo lo que importa se halla en la Presencia en sí. Desde esa perspectiva, uno solo puede disfrutar la experiencia de estar con Braco y también disfrutarla justamente igual sentado en casa solo. Como usted mismo señala, todos estamos igualmente dotados con esta Gracia y Presencia, y no hay nada de obtener de Braco, ni tampoco problema alguno con recibir algo de él. Así como también señala, en este nivel solo existe un Ser, y todos los demás, incluyendo a Braco, son considerados como iguales e incluso como nuestro Ser propio.

Todos estos niveles distintos de experiencia son “verdaderos” y suceden simultáneamente dentro de cualquier audiencia particular e incluso dentro de la misma persona. Podemos caminar y masticar chi-

de al mismo tiempo, igualmente podemos mantener más de una perspectiva a la vez.

Solo para divertirnos, también podemos explorar el significado o verdad de esta idea llamada sufrimiento, e incluso “infierno.” Dentro de cualquier experiencia que llamamos sufrimiento, también existen niveles de verdad. El sufrimiento vivido desde adentro es como un infierno, pero al final, no existe en realidad el sufrimiento. Es solo un pensamiento o concepto en el cual creemos. Si el sufrimiento fuese una cosa, ¡nos lo removeríamos quirúrgicamente! Al mismo tiempo que pensamos que sufrimos, nuestra esencia o Ser, disfruta la experiencia de modo profundo. La manera más simple de curar su sufrimiento es notar que también está disfrutando su experiencia y por tanto no sufre tanto en realidad.

Un tipo de libertad es evitar el sufrimiento y/o evitar la búsqueda. Eso brinda cierto grado de libertad, y cuando es exitoso, no hay sufrimiento. Sin embargo, sigue siendo una libertad limitada, pues depende de que usted evite una búsqueda. Pero la búsqueda es una capacidad natural del movimiento del pensamiento, y nadie pierde la habilidad de buscar e incluso sufrir. Por tanto la libertad que depende de no buscar, también es una libertad limitada, pues aun hay un esfuerzo sutil (o podría decirse, búsqueda) al evitar la búsqueda, solo al mantener esa idea de que no necesito buscar. Me sorprendió como usted dijo que ha “invertido mucho en la absoluta igualdad de todos los seres y además en el reconocimiento de la unidad como la medicina máxima.” Esa inversión podría ser una forma sutil de este esfuerzo y sufrimiento por una idea, ¡incluso siendo una idea sobre el fin del sufrimiento!

Una libertad mayor es cuando ha vivido a plenitud la naturaleza de la búsqueda y el sufrimiento y ha descubierto que no hay nada mal en ninguno de ellos. Ambos son solo movimiento del pensamiento, y ninguno produce un daño duradero. En el nivel más profundo, nuestro Ser disfruta de todo inmensamente, incluyendo nuestros pensa-

mientos y deseos. Entonces puede pasar toda la mañana buscando, toda la tarde puramente indagando, y toda la noche descansando como consciencia, y ¡todo es grandioso! Esa es una libertad inmensa y no depende de lo que haga o deje de hacer, ni de lo que desea o no desea. Tuve un maestro hace años que compartió al descubrir la verdadera fuente de la felicidad en su interior, desea diez veces más cosas que antes. Como su felicidad no depende de ello, ¡ahora lo quiere todo!

La diferencia entre el cielo gris, azul o negro puede ser una diferencia muy sutil en perspectiva. Puede manejar hacia el tope de la montaña y de repente salir de entre las nubes y ver la claridad. También hay grados o tonos interminables en cualquier experiencia. ¿Dónde deja el cielo de ser azul para convertirse en negro cuando sube en un cohete? De modo similar, la distinción entre el sufrimiento y la libertad puede ser muy ligera y/o muy gradual. A veces son un ligero ajuste de nuestra perspectiva, el sufrimiento desvanece y llega a ser visto simplemente como una experiencia provocada por un pensamiento. A veces tenemos la capacidad de aferrarnos a los tonos de sufrimiento y a disfrutar la tensión entre la profundidad de nuestra esencia y la ilusión de nuestro ego. Pienso que quizá fue Ramakrishna quien dijo que siempre se restringía de la fusión final con su Amada porque disfrutaba anhelarla tanto.

Esta libertad mayor no siempre es algo que pueda alcanzar. Siempre está presente como una característica de su verdadera naturaleza como Ser. De hecho, nuestro Ser es demasiado libre a veces, pues ¡hasta es libre para sufrir! Pero por supuesto, también es libre para dejar a un lado el sufrimiento y solo disfrutar el cielo del color que este en el momento.

**RECHAZO Y DESEO VS. AMOR: UNA CHARLA IMPARTIDA  
POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part4mp3>

## CAPÍTULO V

### Realidad y creencias

¡Todo es real! Todo lo que existe, todo lo que sucede y todo lo que vivimos es real. Incluso las ilusiones son reales. Una ilusión es algo real que parece alternativo a la realidad. El humo y los espejos utilizados por los magos son humo y espejos reales. Nuestras mentes crean imágenes o pensamientos que consideramos más reales de lo que son. El pensamiento o actividad mental es real, pero el contenido de nuestros pensamientos se convierte en ilusión si lo vemos como algo más que un simple pensamiento. Nuestra propia mente nos puede engañar a creer que nuestras ideas son más reales de lo que en realidad son, al igual que un mago nos convence de que su ilusión es más real de lo que en realidad es.

Sin embargo, algunas cosas son más reales que otras; otras son muy reales y para nada ilusorias. ¿Cómo distinguimos el nivel de realidad de una experiencia? Una estrategia es notar su tiempo de duración. En la tradición espiritual de Advaita, la realidad máxima es aquella que no se va y viene, esa que siempre está presente. Aparte de la fuente misteriosa de todas las experiencias, nada más de lo que podamos experimentar tiene esa cualidad, aun así esta fuente sigue siendo un misterio. La fuente de la experiencia y la consciencia está más allá de la consciencia. La fuente de todo es la realidad máxima y eso se convierte en una realización, no viviéndola, sino reconociendo que en realidad usted es la fuente y convirtiéndose en ella.

Podemos aplicar el mismo criterio en cosas más ordinarias para conocer su realidad relativa. Mientras más tiempo dure algo, más realidad tiene: Una montaña es más real que un pensamiento porque una montaña dura más que un pensamiento. Debido a que nuestros pensamientos y creencias tienen algo de realidad cuando se están desarrollando, con frecuencia los consideramos más reales de lo que en realidad son. ¿Cuánto tiempo duran sus pensamientos? ¿Son tan reales como una montaña, o solo tan reales como una brisa momentánea? La montaña sigue aquí al siguiente día, pero ¿y la brisa? ¿Es la misma? No tiene nada malo una pequeña realidad, solo que es limitada y momentánea. Un bello atardecer dura un instante, pero no por eso es menos hermoso.

Sin embargo, puede ser útil descubrir y distinguir los niveles de realidad de nuestras experiencias. Obviamente, es inútil apegarse a un atardecer en particular. Intentar apegarse a un atardecer solo le roba placer a la experiencia y a poder apreciarla. Lo mismo es cierto de nuestros pensamientos, los cuales duran menos tiempo que un atardecer. Los pensamientos son como flores que florecen y se marchitan en cuestión de segundos, pero siempre consideramos que nuestros pensamientos son más reales de lo que son en realidad. Y si un pensamiento se ha convertido en creencia, es muy fácil llegar a tratarle con mayor importancia de la que tiene en realidad.

Las creencias solo son pensamientos habituales—pensamientos que nos surgen una y otra vez. Nuestros padres nos enseñaron creencias diciéndonos repetidamente qué debíamos creer y nosotros aprendimos a tener los mismos pensamientos. Llegamos a creer alguno de ellos de modo tan fuerte que los tomamos por ciertos, incluso sin tener que pensar conscientemente en ellos. Por ejemplo, la creencia, “Yo soy el cuerpo”: La mayoría de las personas aprenden a creer que son el cuerpo pues eso es lo que se les enseña. Aunque sea difícil recordar un momento en el cual no creyó esto, su familia tuvo que enseñárselo.

Ahora la idea de que usted es el cuerpo es parte de cada pensamiento que tiene. En las ideas, “Tengo hambre,” “Tomaré una siesta” y otros pensamientos cotidianos, la creencia “Yo soy este cuerpo” es implícita y la aceptamos como real.

¿Cuánta realidad tiene la creencia de que usted es el cuerpo que tiene? ¿Está siempre aquí el cuerpo? ¿Está aquí mientras duerme profundamente? ¿Estuvo aquí antes nacer? ¿Continuará aquí cuando muera? ¿Se olvida a veces por completo de su cuerpo?, como cuando esta perdido en una buena historia. No hay nada malo con esta creencia o creencia alguna en particular. Pero ¿es una creencia particular más similar a una montaña o a una brisa?

Lo importante es determinar para usted mismo cuán reales son sus creencias y experiencias. Para no ser engañado por las ilusiones y pequeñas realidades, tales como los pensamientos y creencias, debe ver su verdadera naturaleza. Si algo viene y va rápidamente o con frecuencia, entonces es útil reconocer que no puede ser muy real.

Más importante es reconocer aquello que sea más real que las ilusiones de su mente. De las cosas que están presentes, ¿cuáles no van y vienen? ¿Qué está aquí la mayor parte del tiempo? Esas cosas simplemente son más reales que las pasajeras.

Ya hemos explorado algunas de las cosas más reales, tales como la consciencia y el espacio. Muchas cosas son más reales que nuestros pensamientos. Las cualidades esenciales de nuestro Ser, tales como la paz, alegría y amor son más reales que nuestros pensamientos. Cuando experimentamos estas cualidades, son indudablemente familiares. Con frecuencia, cuando las personas perciben su propia esencia, se sorprenden al descubrir que ésta siempre ha estado allí. Por ejemplo, cuando percibe la paz esencial, se percata de que siempre estuvo aquí. Estas realidades mas profundas son más sutiles pero permanentes que las realidades externas de nuestras vidas, las cuales vienen y van, por lo cual con frecuencia no notamos ni experimentamos las realidades más

profundas. Es solo cuando las tocamos directamente, que reconocemos cuán reales son.

¿Qué está realmente aquí para usted? ¿Qué está percibiendo? ¿Cuán real es? ¿Viene y va con facilidad o siempre está presente? ¿Cómo sabe qué es real? No son malas las cosas que no son muy reales ni duraderas; simplemente esas son sus cualidades naturales. Puede disfrutarlas mientras estén presentes. Aun así, es un profundo regalo poder reconocer una realidad más profunda y no pasajera. ¿Qué alivio descubrir que la paz, alegría, amor, sabiduría, consciencia y espacio infinito son realidades inconmensurables!

**¿ES EL CEREBRO LA FUENTE DE CONSCIENCIA?**

*P: ¿No soy solo el cerebro? ¿No es el cerebro la fuente de conocimiento y consciencia? De no ser así, ¿cómo podemos saberlo? Pero si somos el cerebro, entonces somos mortales, morimos, y no somos un Ser Eterno. ¿Será que la experiencia de consciencia es simplemente otro estado de actividad mental?*

R: Estas son preguntas muy meditadas, pero basadas en una falsa premisa que también está en el centro del razonamiento científico. Una vez acepta esa suposición errada, la lógica que continúa también es errada. Es como salir de viaje pensando que esta en Kansas, cuando en realidad está en Montaña. Cuando la premisa inicial está tan errada, tiene pocas probabilidades de llegar a su destino previsto, incluso si sus destrezas de navegación son muy buenas.

La suposición errada es la idea de que las cosas estan separadas. De ser así, sus preguntas son muy relevantes. El cerebro es en realidad una expresión sorprendente de esto que llamamos consciencia. Por lo tanto, es natural que hayamos llegado a suponer que el cerebro es la fuente de consciencia que observamos operando mediante el cerebro, y de hecho, a través de todo el cuerpo, ya que el sistema nervioso y el endocrino en realidad utilizan al organismo completo para pensar y percibir. Pero, ¿qué tal si esta idea de separación está errada? ¿Qué diría eso acerca del organismo cuerpo/cerebro y su funcionamiento, si no está separado de nada más? ¿Qué tal si en realidad, solo hay una cosa aquí? Entonces, sería esa la fuente de la consciencia?

Al igual que lo científicos ya no pueden pensar en el cerebro y su funcionamiento, como algo separado del cuerpo, debido a que los pensamientos suceden en todo el cuerpo, no podemos de modo certero considerar el pensamiento como algo que sucede en un cuerpo. Cada movimiento de consciencia que reconocemos como un pensamiento o

consciencia, sucede en el campo completo de consciencia en el cual aparecen nuestros cuerpos y cerebros.

Recientemente, leí acerca de un experimento basado en patrones de ondas cerebrales únicas que se observan cuando una luz roja brillante es dirigida a uno de sus ojos. Los científicos escogieron dos extraños y los presentaron uno a otro para una breve conversación, luego los condujeron a habitaciones separadas que estaban eléctricamente aisladas una de la otra. Los científicos descubrieron que si dirigían la luz brillante al ojo de una persona, la persona en la habitación contigua mostraba la misma actividad cerebral que aquel cuyo ojo estaba siendo iluminado.

Aunque esto parezca imposible, si creemos que el cerebro es un objeto separado, que existe independiente de todo otro objeto, estos resultados son posibles (aunque no menos asombrosos) si suponemos que ninguno de los dos cerebros del experimento sean parte de aquello que llamamos consciencia, y si este milagro que llamamos consciencia en realidad surge en el espacio, o campo, donde aparecen ambos cerebros.

La idea de que los objetos (incluso el cerebro) sean separados y desconectados explica mucho de lo que vemos, pero no explica el resultado de ese experimento ni de muchos otros aspectos de nuestra experiencia, incluyendo percepciones, intuiciones, habilidades psíquicas y experiencias místicas.

En contraste, la idea de que una consciencia se expresa a través de cada cerebro y todo lo demás, no contradice ninguna de nuestras experiencias, ni siquiera esas que parecen sugerir que somos entes separados. Por ejemplo, su mano izquierda puede estar rascando su oreja mientras su mano derecha escribe una carta sin contradecir la realidad subyacente de que sus manos ambas son partes de un ser. Por tanto, su cerebro puede estar dialogando algo con alguien, o incluso discutiendo con mi cerebro, aun cuando a la larga somos un solo ente.

La idea de que todo es una sola cosa encaja con y explica nuestra experiencia, más que la idea de ser entes separados. Esto sugiere que la idea de que todo es uno, es más verdadera que la idea de que todo está separado.

## ¿QUIÉN ESTA ALLÍ PARA HACER ALGO?

La vida se desarrollará a su modo y no hay nada que podamos hacer al respecto. Aun así, podemos hacer algunas cosas para influenciar como se despliega, y eso también es parte del desarrollo. Entonces, cuando sugiero que identifique lo que es verdadero, esto es para afectar un poco lo que sí podemos hacer o escoger.

*P: ¿Quién haría esto? Al parecer, nuestra perspectiva de eso afecta todo. ¿Quién es ese "yo" al que se refiere? Parece que YO soy solo un pensamiento.*

R: Esta pregunta de responsabilidad es una muy fundamental. Siganme la corriente por un minuto: Antes de continuar leyendo, levante los brazos y toque la parte superior de su cabeza. El yo que puede determinar lo real o lo no tan real, y el yo que puede tomar decisiones y actuar es la misma persona que acaba de tocar su cabeza.

La verdad mayor es que la vida se desarrolla de acuerdo a la voluntad divina. Si deja fuera esta realidad, sufrirá al pensar que todo en la vida depende de usted, lo cual le predispone a una sensación de fracaso u orgullo falso. Sin embargo, si deja fuera la verdad más pequeña de que aun debe tomar decisiones y actuar, sufrirá al pensar que nada puede hacer. Si esta perspectiva incompleta se reduce a su conclusión lógica, entonces nadie actuará; ya de paso, pues por qué no quedarte donde estas ahora y morir de hambre. Pero incluso entonces, no ha escapado a la verdad más pequeña, ya que tendrá que escoger permanecer allí sentado, mientras siente más y más hambre.

La perspectiva equilibrada es dejar todo en manos de Dios, a excepción de aquello frente a usted en este preciso momento. Si tiene hambre, coma. Si está cansado, descanse. Si está enfermo, encuentre la manera de sanarse. Si hay una decisión de tomar, vea cual es la opción más verdadera y actúe. Entonces puede olvidarse de los resultados de

sus acciones, pues esa parte no depende de usted. Esa parte depende de la verdad mayor de la voluntad de Dios. Hay una línea en el *Tao Te Ching* que dice algo como esto: “Haga su trabajo y luego de dos pasos atrás.” Esto señala la verdad que nuestras acciones dependen de nosotros, pero los resultados de esas acciones no.

## ¿QUÉ HACER CUANDO NO HAY QUIÉN HAGA?

*Lo siguiente es un extracto del libro electrónico gratuito Eso es eso de Nirmala, disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

Las enseñanzas espirituales sugieren que no hay un 'actor,' o yo separado, que sea la fuente de nuestras acciones. Este aprendizaje causa mucha confusión, ya que es contrario a nuestra experiencia. Pareciera que hay quien hace y eso soy yo: Yo me levanto en la mañana, Yo camino al perro y Yo conduzco al trabajo. ¿Cómo suceden estas cosas cuando no hay quien las haga? ¿Si no un actor, entonces qué hago? ¿Cómo vivo mi vida si no hay un quien para vivirla? ¿Qué hago si no hay un actor?

Esta confusión existe porque las enseñanzas espirituales señalan algo que no existe en el modo habitual. La naturaleza de la realidad no puede ser descrita con palabras, ni puede ser percibida mediante los sentidos ordinarios. Al hablar sobre algo de lo cual no se puede hablar, con frecuencia la estrategia más fácil es de recurrir a la negación. Si no puede hablar directamente sobre algo, entonces solo queda decir lo que no es.

Las enseñanzas espirituales contienen mucha negación: no hay un yo, ni quien haga las cosas. El mundo es una ilusión. Ni eso, ni aquello. La negación puede ser un modo eficiente de señalar un camino contrario al de las ilusiones, tal como la idea de un yo, y otras ideas falsas o erradas. Si toma un momento para mirarse a sí mismo, descubre que no hay un yo individual. El "Yo" es solo una idea. Por tanto en ese sentido, es correcto decir que no hay un yo ni quien haga.

Sin embargo, la mente no puede concebir ni experimentar nada en realidad. Si está percibiendo algo, entonces esa es la definición de nada. Cuando la mente señala a nada o a la ausencia de un yo o actor, hace una foto o concepto de nada y piensa sobre eso. Si se nos dice que no hay actor, la mente toma una foto de la ausencia de alguien, como

una silla vacía o una escoba barriendo sola.

De nuevo, esto contradice nuestra experiencia actual: Hay algo en la silla cuando me siento en ella. La escoba solo barre cuando la levanto y comienzo a barrer. Por tanto, obviamente hay una distorsión o error en la estrategia de negación. Mientras que la negación evoca cierta experiencia de vacío que puede ser espaciosa o aquietante, no captura la realidad en su totalidad. Deja fuera nuestra experiencia actual del mundo real.

Otra estrategia es la opuesta: En lugar de decir que no hay ni yo, ni un mundo, ni quien haga, decimos que solo existe el 'Self' o conciencia superior; el mundo es todo una cosa y es la totalidad de la existencia que acciona. En otras palabras, *todo* barre el piso y se sienta en la silla. Si buscamos cuidadosamente en nuestra experiencia, podemos ver mucha verdad en este punto de vista. Si rastreamos todas las causas detrás de una acción, vemos que hay un sin número de influencias o causas tras incluso la acción más simple.

Por ejemplo, puede barrer porque su madre le enseñó a mantener la casa limpia y su padre le enseñó a ser responsable, para no mencionar todos los otros mensajes que recibió de la cultura y sociedad sobre la higiene y la responsabilidad. Suma a eso las otras personas que influyeron en su madre y su padre, y todas las demás personas que alguna vez tuvieron un impacto sobre usted. Y ¿qué tal todos los factores que condujeron a la evolución que le dio esos dedos oponibles que le permiten usar una escoba? Si incluye todos los factores que entran en juego cuando recoge una escoba y barre, puede ver como cobra sentido decir que todos y todo esta barriendo. Hay una persona que ejecuta la acción, pero no es usted, es todo. Por cierto, todos estos factores entran en juego si usted no barre el piso. No hacer algo, simplemente es otra opción que tenemos.

Este enfoque de incluir más y más, en lugar de negarlo todo también es una herramienta de enseñanza útil. Evoca una sensación de

unidad y riqueza de la vida. Pero una vez más, no captura la experiencia en sí de una acción como barrer. Ojala y *todo* barriese mi piso, así yo podría tomar un descanso. Hablar de todo como 'actor' no captura una sensación de ausencia de un yo superior que es experimentada cuando buscamos en nuestro interior utilizando prácticas espirituales como el auto cuestionamiento.

Así, que si no es preciso decir que no hay actor, y si no es completo decir que todo es quien hace, ¿qué tiene de malo decir que todo es quien hace? ¿Qué tiene de malo simplemente decir *Yo* barro el piso, y ya? Por propósitos puramente prácticos, decir "Yo" hago algo es suficiente; pero como ya hemos notado, decir "Yo" deja fuera múltiples ricas y complejas causas tras sus acciones, y deja fuera la ausencia de un yo separado que descubrimos cuando realizamos una búsqueda interna. Tampoco sugiere que haya más, en relación a esta realidad, de que aquello que se ve a simple viste.

Por tanto, nos queda el dilema: es incompleto decir que no hay actor, ni quien hace, y está incompleto decir que *Yo* soy quien hace. ¡Es como un examen de selección múltiple en el cual todas las respuestas están mal! Pero, ¿cómo se siente no tener una respuesta? ¿Cómo se siente mantener ese cuestionamiento, aun cuando ha agotado todas las posibles respuestas?

La pregunta ¿qué está sucediendo aquí? ¿Qué es esta experiencia de hacer? puede ser una rica experiencia en sí misma. Tal pregunta puede ponerlo en tono con su propia vivencia más que con cualquier otra. La pregunta invita a percibir directamente los varios niveles de experiencia. Mientras la escoba se mueve de un lado a otro, ¿es posible simultáneamente experimentar con el vacío interno, la riqueza de todas las cosas, las acciones personales de nuestro cuerpo en particular? ¿Por qué tenemos que elegir uno?

Y que tal la pregunta original, "¿Qué hago?" ¿Podría esta también ser una rica oportunidad de explorar todas las dimensiones de nuestra

existencia? ¿Por qué tiene que haber una respuesta correcta? Puede que indagar evoque una sensación más profunda de vida y una voluntad inagotable de cuestionar una y otra vez. ¿Qué sé yo? ¿Qué sabe usted? El regalo podría estar en la pregunta, no en una respuesta final. La vida se desarrolla en nuevas y distintas maneras, entonces quizá solamente en cada nuevo momento podremos descubrir qué harán próximamente el todo y la nada.

Algunos suponen que las enseñanzas espirituales deben traer respuestas espirituales, que en algún momento hallaremos. Pero ¿qué tal si el punto de esta jornada espiritual esta en el viaje mismo? ¿Qué tal si las respuestas son verdaderas y relevantes cuando surgen, pero luego pasan a ser irrelevantes al siguiente respiro? Quizá la pregunta de qué hacer nunca fue creada para ser contestada. Abandonar la idea de la luz o una respuesta final, puede hacer que su pregunta se haga viva en este preciso momento. ¿Qué está haciendo ahora mismo? ¿Qué es lo más real de hacer ahora? Y luego, ¿qué tal ahora? Siempre es el momento de replantear la pregunta porque siempre hay un nuevo ahora.

Solo por este momento, note qué sucede si simplemente se permite no tener las respuestas. Cuando indaga de modo profundo, ¿hay mayor o menor compulsión por actuar? Surge una curiosidad natural y sentido de maravilla, que lo pone en contacto con todos los elementos misteriosos que componen este momento particular. Esta curiosidad, ¿le lleva a tomar decisiones tontas e impulsivas, o permite que sus impulsos e intuiciones surjan desde un lugar más profundo de su ser? ¿Si sabe menos y menos sobre el hacer, que sucede luego?

El regalo de las preguntas espirituales surge en el día a día. Preguntar, "¿Qué hago ahora?" puede llevarlo a una exploración sin límites, y el viaje solo puede iniciar aquí y ahora. Con frecuencia, lo que nos limita son nuestras conclusiones. El antídoto más sencillo es plantear otra pregunta: "¿Qué hago cuando no hay un actor, cuando es todo quien hace y cuando también depende de mí hacer?"



## ¿QUÉ SUCEDE CUANDO FALLECEMOS?

*P: Si siento unidad, ¿tendré esa sensación de unidad luego de mi muerte? ¿Sienten Buda, Ramana, o Jesús la misma unidad que sentían mientras aún estaban con vida?*

R: Esta es una buena pregunta, aunque nadie en realidad la puede responder hasta que muera. Algunos misterios existen para ser justamente eso, misterios. Cuando de la muerte se trata, lo que desconocemos siempre será más de lo que sabemos. No saber algo puede ser realmente rico e interesante.

Hasta el momento, basado en mi experiencia con la vida, supongo que no hay una fórmula para lo que sucede más allá de la muerte. Así como la experiencia de vida de cada persona es única, parece probable que la experiencia de la muerte de cada quien también sea única. Algunas personas podrían regresar al punto de la unidad sin que permanezca ningún rastro de individualidad. Otros podrían tener una sensación expandida de su verdadera naturaleza pero con el sentido de identidad de quien experimenta la amplitud de Ser. Y otros podrían retener una fuerte sensación de existencia individual, lo cual podría sugerir que reencarnarían de nuevo para satisfacer su karma restante o sus deseos individuales pendientes.

Eventualmente, todos tenemos la oportunidad de descubrir que sucede al morir. ¡Mientras tanto, tenemos el misterio de qué sucederá antes de morir! ¿Nos enamoraremos hoy? ¿Me sentiré feliz o triste hoy? ¿Alcanzaré hoy mi verdadera naturaleza? Existen infinitos misterios pequeños por descubrir cada día, e incluso algunos grandes misterios. Su pregunta es buena porque muestra curiosidad. Debido a que la vida y la muerte son tan impredecibles y desconocidas, su curiosidad le puede ser más útil que cualquier respuesta a dichas preguntas. Podría ser muy

sorprendente descubrir que las preguntas casi siempre satisfacen más que las respuestas.

*P: Usted mencionó “muchas vidas.” Si en realidad no sabe lo que sucede luego de la muerte, ¿de dónde surge la teoría de muchas muertes?*

R: En cuanto a lo que sucede al morir, considero todas las perspectivas con ligereza. La verdad mayor es que no tengo seguridad de lo que sucede cuando fallecemos. Habiendo dicho eso, dentro de ese gran misterio de lo desconocido, existen muchas perspectivas sobre lo que sucede cuando fallecemos. Mi sensación es que todas las perspectivas tienen algo de verdad, incluso la reencarnación. Sin embargo, ninguna perspectiva contiene la verdad total. La reencarnación evoca tantas preguntas como respuestas: ¿Quién o qué reencarna? ¿Dónde nos encontramos entre estas reencarnaciones? ¿Puede “recordar” vidas futuras, al igual que pasadas?

Mantener perspectivas flexibles puede incluso permitirle, de modo simultáneo, conocer y desconocer algo. No tiene que apegarse a conocer o desconocer. Ni tiene que limitarse a un tipo conocimiento u otro. ¿Por qué limitarse a una perspectiva u otra? ¿Por qué adoptar una idea permanente de las cosas, incluyendo la perspectiva fija “Yo no sé”? La vida no se limita a nuestras ideas, tampoco se limita o lo conocido o desconocido. Baila constantemente en el vaivén de todas estas experiencias.

Espero que esto ayude a esclarecer la razón por la cual a veces me contradigo. Decir las cosas con palabras inmediatamente limita y distorsiona la verdad real. A veces para poder hablar más de la verdad, debemos contradecir lo que hemos dicho justo en el momento anterior. Si no lo toma a la ligera, entonces no se puede beneficiar de todo sin quedar atrapado por cualquier palabra o creencia. Las palabras no contienen la verdad, solo la señalan.



## JAMÁS HA DICHO ALGUIEN TODA LA VERDAD

*P: Leo enseñanzas confusas y contradictorias sobre nuestra naturaleza verdadera y la experiencia de la realización, y a veces puedo simplemente seguir la simplicidad de escoger y permitir que el amor me guíe.*

R: Antes del esclarecimiento y después, todo está completo y conviene. Esa es la naturaleza de la consciencia. Los distintos niveles de nuestro ser todos existen, pero no siempre son tan reales como los niveles de nuestra naturaleza real. Una sola gota de agua esta mojada, pero no tan mojada como el océano. Todos los niveles existen como recursos para que la unidad se conozca a sí misma un poco a la vez, lo cual no es mejor ni peor que una experiencia de la totalidad, pero si provee una diversidad de experiencias. En realidad, no hay experiencia de totalidad, ya que en ese nivel, no existe nada separado que pueda experimentarse a sí mismo. Por tanto, ¡la totalidad necesita de todos los niveles e ilusiones para poder tener experiencia alguna!

La enseñanza de todo maestro es parcial, y con frecuencia, igual su comprensión. Es posible moverse más allá de la percepción normal, pero cuando alguien regresa al cuerpo a hablar sobre esa experiencia, la descripción queda algo diluida y distorsionada al describirla con palabras.

Mi sugerencia es tomar con ligereza todas las enseñanzas, incluso las mías, y sus propios pensamientos y conclusiones. No tiene que rechazarlos ni ignorarlos pues cada uno contiene una pieza del rompecabezas. Pero jamás alguien ha hablado toda la verdad y planteo, que jamás alguien ha tenido un entendimiento claro de toda la verdad. Por tanto, sus palabras siempre incluyen algún entendimiento limitado.

¡Está bien no tener dominio sobre toda la verdad, pues es toda la verdad que tiene dominio sobre usted! Su propia experiencia, incluyendo el amor que cultiva y permite, es su maestro más real. Este miste-

rio de la existencia se revela frente a usted cada momento y escoge hacerlo de un modo único y exquisito. En cada persona, el descubrimiento de su verdadera naturaleza es diferente y único por diseño. ¿Por qué repetir cualquier experiencia cuando hay tantas maneras de revelar la verdad infinita?

Este maestro verdadero en su interior, le habla a través de su Corazón mediante el lenguaje del amor. Esta correcto decir que, en cierto sentido, la mente puede escoger permitir y permitir amar. Cuando lo hace, un amor más grande fluye en su interior. La mente escoge, pero es el Corazón, o la naturaleza verdadera que en realidad ama. Esto es poner la mente al servicio del Corazón en lugar de dejar la mente a cargo todo el tiempo. La mente es como un teniente que piensa ser general. Por tanto, le invito a explorar todas las enseñanzas complejas y contradictorias y luego regrese a la simplicidad de su propio Corazón. ¿Por qué obviar alguna?

**AHORA VES EL EGO, Y AHORA NO**

*P: El maestro en mi Corazón me condujo a “separarme de mi mentalidad de yo,” y fue un proceso cuádruple. Cuando le di la espalda al orgullo, fui totalmente humilde. Cuando di la espalda a la avaricia, sentí satisfacción por primera vez en mi vida. Cuando dejé atrás el deseo, me desborde con gratitud. Y cuando di la espalda al miedo, finalmente descubrí en mi corazón un lugar donde podía descansar. Quizá porque había tenido una vida tan estresante, llena de miedos, este lugar realmente me sorprendió. Cada mañana volteo hacia mi corazón, y es tan hermoso que comencé a preguntar cómo vivir desde allí, como permanecer allí. No transcurrió mucho tiempo antes de que conociera su libro Desde el Corazón entre algunos libros que había comprado, pero almacenado. Tuve que reírme por la rapidez de la respuesta. Bueno, amo su libro y tengo una pregunta que quizá usted pueda aclarar.*

*Puedo comprender a plenitud la consciencia como algo pequeño y contraído en la mente, pero pleno y extenso en el Corazón. Pero no comprendo totalmente su explicación del yo – que el yo en la mente es consciencia pero limitada. Siempre pensé que la creencia hindú de que el yo era el ego, era una ilusión. De hecho, cuando me enfoco en el Corazón, no estoy consciente de mi mismo. No hay yo. Solo me siento sano y pleno, no separado, como yo mental. ¿Es el yo consciencia, o es solo otro pensamiento de la mente?*

*R: Le dirijo siempre primero, a su experiencia propia. Cuando no percibe el yo o el ego, el mismo o ha desaparecido o es tan pequeño que pasa desapercibido, como las minúsculas partículas de polvo que flotan en el aire frente a usted en este momento. El polvo puede existir y ser real, pero no siempre es percibido. Incluso si percibe las partículas, solo son de interés pasajero pues existen tantas otras cosas aquí que son más substancialmente reales.*

*Podría ser solo cuestión de semántica, pero me gusta hablar sobre el ego como algo incluido en la consciencia porque permite una curio-*

sidad más flexible sobre el ego y el yo. Si están presentes y notables, podría ser útil explorar su naturaleza al mayor grado posible. Una cosa que podría descubrir rápidamente es que el ego y el yo tienen una existencia muy corta, más corta incluso que la de los pequeños insectos que nacen y mueren en unas horas. El ego y el yo solo existen cuando está pensando en ellos, y solo existen como pensamientos, lo cual es una existencia muy limitada. Como los pensamientos van y vienen rápidamente, es más certero hablar sobre cientos o incluso miles de egos que percibimos en un solo día.

Como usted mencionó, algunos hindús dicen que todo lo que viene y va es una ilusión y solo aquello que nunca va y viene es real. Generalmente uso esta definición de modo más gradual y relativo, refiriéndome a los tonos de gris en lugar de limitarme al blanco y negro de lo real e irreal. Sugiero que podrá notar el nivel de realidad de algo en base al tiempo que dure, por tanto algunas cosas son mucho más reales que los pensamientos. Sin embargo, al definir lo real de este modo, los pensamientos siguen siendo reales pero solamente a duras penas, e incluso cuando no hay pensamientos presentes, aun tienen potencial de resurgir. Así que algo incluso más real que los pensamientos que componen el ego, es la capacidad dentro de la consciencia de identificar. Desde esta perspectiva, el ego es un juego de la consciencia— ¡un instante lo ves, y al siguiente no!

Señalo hacia la realidad de los pensamientos, la mente y el ego para inspirar un descubrimiento total de su naturaleza y para reconocer que si todo lo que existe es unidad y Ser, entonces nada queda fuera, aunque parezca insubstancial, pasajero o ilusorio.

Otro modo de ver los múltiples pensamientos y patrones de identificación que componen el ego, es considerándolos etapas de desarrollo necesarias. Es más fácil ir más allá de la identificación cuando tiene un ego bien desarrollado, saludable y funcional. El ego podría ser extremadamente limitado, en especial cuando es comparado a su verda-

dera naturaleza esencial, pero eso no significa que el ego nunca tenga una función o nunca nos sea útil de algún modo. La capacidad de identificarnos podría ser parte de lo que se desarrolla a través de la experiencia del ego. Quizá la libertad total sea una habilidad completamente flexible de identificarse o desvincularse, según lo requiera el momento.

En todo caso, algo importante de notar sobre los pensamientos egocéntricos es cuánto tales ideas limitan nuestra consciencia. Sentirse contraído en esos momentos, es lo correcto para la consciencia, pues es así que puede discriminar cuán pequeños son tales pensamientos y la poca realidad que contienen. Cuando estamos experimentando un yo, es apropiado que la consciencia se sienta limitada y contraída pues esa identificación no es muy real ni verdadera. Descubrir que un pensamiento limitante no es muy real puede ser tan liberador como descubrir que una profunda y gran verdad es real. En ambos casos, tiene que poner en perspectiva la experiencia y ver cuán real e importante es.

Lo más importante es su experiencia propia. No es necesario que discrimine la naturaleza del yo o del ego cuando estos no estén presentes. Entonces solo tendrá que disfrutar el flujo de consciencia ilimitada que emana naturalmente cuando no se da la identificación con los pensamientos. Puede confiar en la contracción que ocurre cuando surge un pensamiento egocéntrico, y puede confiar en la expansión del sentido de ser que ocurre cuando aterriza en su Corazón y no hay pensamientos.

## EL ESPECTRO DE SER Y HACER

La tradición de la cual vengo es un camino de conocimiento, que con frecuencia emplea muchas palabras. Este camino utiliza la mente para ir más allá de la mente, la meta es aquello que yace más allá. Lo que está más allá de la mente no está separado ni es una carencia mental; solo se extiende más allá.

Entonces, le invito a ver las palabras que uso de un modo particular, porque no son el punto real. Es posible abordar las palabras de manera muy gentil y ligero, en especial el contenido de las mismas. Solo permita que las palabras le conduzcan a un lugar y no se preocupe demasiado por lo dicho, ni se esfuerce demasiado para intentar “comprenderlo” o recordar algo de ello. Trate las palabras como a una buena historia. ¿Recuerda la hora de los cuentos cuando era un niño? Qué alivio, no tener que recordar nada, ni preocuparse porque llegara una prueba. Podía simplemente sentarse y permitir que el cuento le transportara a otro mundo, permitir que las palabras tuviesen cualquier efecto sobre usted sin preocuparse por recordar toda la historia.

El camino de la sabiduría es uno que busca llevarle más allá del conocimiento y más allá de las palabras. Y aun así, quiero hablarles de una palabra muy específica, *Advaita*. Es el nombre de la tradición de la cual vengo. Es una palabra del sanscrito que significa “no dos.” Esa palabra señala hacia, e intenta conducirlo, a la experiencia de unidad. No hay dos cosas. Solo una, una existencia, una cosa en todo este mundo, en todo este universo. Todo es uno.

Cuando las personas escuchan sobre la experiencia de unidad, con frecuencia piensan, “Quisiera tener esa experiencia. Muéstreme el camino a la unidad,” como si la unidad se hallase en otro lugar y no aquí. Así que me gustaría examinar la unidad y explorar lo que significa que solo exista una cosa.

Hay algo curioso sobre las dualidades del mundo, todas las maneras en que creamos contrastes, diferencias e incluso opuestos: Si observa, descubrirá que las dualidades realmente son distintas cantidades de lo mismo. Solo una cosa de la cual puede experimentar mayor o menor cantidad.

Por ejemplo, hablamos sobre la luz y la oscuridad como si fuesen dos cosas distintas, incluso opuestas. Pero la luz y la oscuridad en realidad son una cosa: luz. La luz existe, pero la oscuridad no. Los fotones componen esta energía que llamamos luz, pero no existen los “oscuro-nes.” La oscuridad no existe como una forma de energía separada. “Oscuridad” es solo una palabra que utilizamos cuando hay menos luz. Es solo una forma de describir la experiencia de algo que existe pero en menor cantidad. La luz existe en todas partes en el universo—incluso en el lugar más oscuro están presentes algunos fotones o rayos cósmicos que le atraviesan.

Otro ejemplo son el calor y el frío. Estos parecen dos cosas distintas, pero en realidad son una sola: calor. El calor y el frío son solo distintas cantidades de calor. Al igual que la luz, el calor existe en cada rincón del universo, pero cuando no hay mucho calor, le llamamos frío.

Otro ejemplo es profundo y poco profundo. Son distintas cantidades de una sola cosa: la profundidad. Si hay mucha, le llamamos profundo, si no, poco profundo. Así que si describimos algo como profundo o poco profundo, depende de, o es en relación con otra cosa. Por ejemplo, podríamos considerar que el agua es profunda cuando nos cubre la cabeza. Pero si usted fuese una jirafa, consideraría que ese nivel es poco profundo.

Con estas y otras dualidades, no existe un límite claro entre los opuestos aparentes. Porque estamos hablando sobre distintas cantidades de lo mismo, no queda muy claro donde deja de ser poco profundo para convertirse en profundo, donde lo oscuro se torna claro, o lo frío,

caliente. Estas designaciones son relativas. En Canadá, 79° Fahrenheit es considerado caliente. En Arizona, de donde yo soy, 79° es considerado fresco.

Esto comienza a darle una idea de la unidad a la cual nos referimos cuando hablamos de Advaita. No solo hablamos de una gran experiencia, una *cosa* que solo puede conocer durante una experiencia espiritual. Todas las experiencias implican distintos grados de esta unidad. Es mediante estas aparentes dualidades de luz y oscuridad, calor y frío, y uno versus muchos, que la unidad crea contrastes y diferencias. Es realmente así que la unidad crea toda experiencia.

¿Qué dice esto sobre usted y sobre su unidad? Podemos explorarlo mirando otro tipo de dualidad aparente: ser y hacer. Si explora esto como una dualidad, encontrará que ser y hacer, aunque sean experiencias muy distintas, en realidad son distintas cantidades de una sola cosa que existe, ser—que también es lo que usted es.

Existen momentos en los cuales está inmerso en la experiencia de hacer y esa experiencia tiene poco sentido de ser. Esos son momentos en los cuales hacer viene de un lugar poco profundo del ser, al cual llamamos ego. Cuando el hacer proviene del ego, tiende a involucrar mucho esfuerzo y actividad. Este tipo de hacer se refiere a lograr, alcanzar algo o ir a algún lugar para poder simplemente descansar y ser.

Existen otros momentos en los cuales hacer algo requiere menos esfuerzo y mayor sentido de plenitud proveniente de ser. Algunos ejemplos son las cosas que hace, no por un propósito, sino por la actividad misma, como bailar, esquiar o leer un buen libro. Cuando hace estas cosas, se presenta mayor sentido de ser. Hay mayor plenitud, la cual ya está llena de lo que importa, de cualidades de ser, con mayor paz, alegría y amor.

En otros momentos, existe tal plenitud de ser, que hacer se torna totalmente irrelevante. Todo ya está completo; hacer pierde sentido. Cualquier intento de hacer resulta superfluo. Cuando hay una expe-

riencia completa de puro ser, existe poca o ninguna necesidad de mejorar o cambiar las cosas. Como resultado, hay poca o ninguna actividad; aun así la experiencia es plena y placentera.

Entonces existe un espectro de ser y hacer, pero en realidad estos son una sola cosa: ser. Hacer, es el ser en acción, expresando parte de su capacidad infinita. Es así que este mundo de apariencias es creado—cuando el ser hace algo. El ser se convierte en menos haciendo; experimenta menos de sí mismo. Siempre que hace algo, por definición no está haciendo o experimentando todo lo demás. Todo lo que puede hacer siempre está aquí en su ser como una acción potencial, pero aun así, solo puede hacer una cosa a la vez.

Ver el ser y la unidad de este modo, le ayuda a tener un sentido de que éste Ser ya está aquí ahora. Pero cuando escuchamos sobre ser y hacer, con frecuencia preguntamos, “¿Como experimento más el ser?” Escuchamos sobre ser y lo convertimos en una prescripción para hacer más—hacer algo para ser más. Desafortunadamente, ¡intentar experimentar mayor ser, nos lleva más hacia una experiencia de hacer! ¡Intentar alcanzar expansión, nos contrae!

Otra posibilidad es simplemente ser curioso. ¿Cómo es su experiencia en el momento actual? Si todo es ser, entonces no importa si su experiencia actual contiene una cualidad de “hacer,” lo cual le da una dirección al ser, un objetivo, o si el ser está en descanso, puro potencial. Al ver que su experiencia simplemente es distintos niveles de una cosa, puede encontrar la unidad justo allí, en lo que esté o no sucediendo, en aquello que esté o no haciendo. La unidad simplemente es. Está en cada momento, en cada experiencia y pensamiento. El pensamiento es una acción, una expresión del ser. La unidad está en cada sentimiento; sentir simplemente es una forma particular de hacer, un movimiento particular u expresión del ser. Todo está compuesto 100% de ser.

Si explora esta aparente dualidad de ser y hacer, notará que nunca podrá hallar al que hace. Solo encontrará una acción. Eso que parece un actor—las identidades y formas que percibe toma su sentido de yo—son otro hacer. La identificación, o sentido de yo, es otra actividad, o hacer, que sucede. Por tanto, ya sea lavando los platos, cortando sus unas, conduciendo al otro lado de la ciudad, escuchando a alguien hablar, o perdido en un pensamiento, todo aquello de lo cual se ha considerado el actor, conlleva otro hacer. El actor es otro pensamiento, otra actividad, o movimiento en su mente, otro movimiento dentro de este campo único de ser.

La idea de que solo hay una acción y no un actor le puede devolver al aquí y ahora. ¿Qué sucede en realidad aquí? ¿Qué significa el hecho de que no haya un actor, solo muchas acciones? Incluso experimentar algo es una acción. No hay un sujeto que experimenta, solo una creación de una experiencia. Y la unidad no es realmente un objeto de la experiencia—es lo que usted es. Una vez capte la idea, y pruebe esta unidad, deja de importar su experiencia, porque toda experiencia solo es su *ser* haciendo algo. La experiencia nunca es mala, y es siempre cambiante. Pero si todo es unidad, entonces no importa qué experimenta. Lo que importa es lo que es usted. Lo que importa es la unidad.

¡Ya usted es lo que es! Para ser quien es, no requiere hacer nada más. Su accionar no le separa de la unidad. Puede hacer, hacer, hacer, y lo que usted es permanece igual. La acción sucede, pero no es tan importante. Hacer es solo un juego, una maravillosa expresión de lo que usted es, pero ser quien es no depende de hacer o no hacer.

La experiencia de lo que usted es, es distinta cuando cesa la acción. Cuando el hacer se detiene, hay una mayor experiencia de lo que usted es. Pero eso no significa que el Ser está ausente si está haciendo algo. Si está moviendo sus dedos, ajustando su postura, o rascando su nariz, el ser no se aleja. Entonces, la pregunta no es como dejar de hacer, o como hacer lo correcto, ni cómo hacer menos. La pregunta es:

“¿Cómo es la unidad ahora mismo? ¿Cómo se siente estar aquí ahora?”  
Lo que sea o haga, ¡está bien! Es asombroso que el ser pueda hacer tantas cosas. ¿De dónde viene todo este accionar? ¿Qué es lo que recuerda respirar cuando usted está dormido? ¿Quién logra eso? ¿Qué es un pensamiento? ¿De dónde surge? ¿Qué *hace* el pensar? ¡Ahí está usted en lo suyo, cuando de repente surgen tantas palabras en su mente! ¿De dónde vinieron? ¿Quién hizo eso? No puede encontrar al actor. Cualquier cosa que concluya sobre el actor es solo su conclusión. La conclusión es otro hacer. ¡Es solamente otro pensamiento!

Entonces, ¿cómo es su ser/estar en este momento? ¿Qué tan profundo, claro, oscuro, vacío, lleno, ocupado o completo está?—no cómo logra más o menos, sino ¿cómo es ahora mismo?

## ELIMINANDO DRAGONES DE NUESTRAS CREENCIAS

*P: He estado cuestionando mis creencias. ¿Es útil desenmascarar las creencias esenciales que son la fuente de pensamientos e ideas más superficiales para luego indagar y lidiar con dichas creencias?*

*Es como si hubiese un gran incendio forestal. En medio del bosque están de pie cinco o seis dragones. Iluminan el bosque por doquier mientras respiran fuego. Si apagamos el fuego, los dragones lo iniciarán de nuevo. Pero si eliminamos a los dragones, el fuego cesará. El fuego compone las capas exteriores del condicionamiento, y los dragones son las creencias esenciales, o capas interiores. ¿Mantendría su principal atención en las creencias esenciales o daría la misma cantidad de atención a todo?*

R: Definitivamente, ha acertado pues las creencias esenciales con frecuencia son la fuente de nuestros pensamientos más superficiales. Prácticamente hablando, es útil lidiar con estas creencias esenciales mediante la indagación, como usted ha estado haciendo. También sugiero que no es necesario eliminar los dragones, pues después de todo, ellos solo son pensamientos. Al contrario, le invito a desarrollar mucha curiosidad sobre sus pensamientos: ¿Cómo sabe lo que piensa? ¿Cómo distingue entre una creencia y un pensamiento inactivo? ¿Cómo sabe a veces cuáles son sus creencias “inconscientes”? ¿De qué están hechos los pensamientos y creencias? ¿Qué tan importantes son en realidad? ¿Si solo son dragones de pensamiento, quizá pueda convertirlos en sus mascotas!

Tras los dragones existen creencias más fundamentales de las cuales con frecuencia no somos conscientes y por tanto no nos detenemos a indagar sobre ellas porque parecen tan obvias e innegablemente verdaderas. Estas son supuestos básicos tales como, “Soy una persona” o “Soy este cuerpo.” Una conjetura muy profunda es la idea de que algunas experiencias son mejores que otras. Cuando combina esta creencia

con la creencia de que usted es un ente separado, entonces parece real la lucha por alcanzar mejores experiencias para éste yo separado. Pero si ve que ninguna experiencia es mejor que otra (solo son diferentes), o que hay solo una consciencia viviendo todas las experiencias, puede llevar toda esta travesía de la vida con ligereza, incluyendo las interminable maneras que puede indagar y cuestionar.

Como ninguna experiencia es mejor que otra, el propósito de la indagación no es eliminar ni deshacernos de algo, sino descubrir qué está sucediendo. En el caso de sus suposiciones más profundas de la vida, puede ser curioso sobre las creencias que ni siquiera ha pensado en cuestionar. ¿Cómo mantengo una profunda creencia o conjetura sin que parezca posible su veracidad? **Al** explorar sus creencias, puede cuestionar no solamente lo que cree, sino también cual es la naturaleza de la creencia en sí. Y ¿cuál es la naturaleza de la consciencia que experimenta incluso las más profundas creencias? ¿Necesita cambiar o corregir la consciencia en alguna forma?

## EL JUEGO DE CREER

*P: Cuando estoy solo, descansando como consciencia, mi mente puede llegar a sentirse muy libre, relajada en el no saber. Transcurren cuatro días así. Luego comparto con mi amigo; hablamos y de nuevo me veo atrapado en el saber y mi mente se torna más rígida. Las conversaciones que tenemos siempre son acerca de lo que no es real. El cree algo, pero yo no. Por ejemplo, vamos conduciendo un auto y mi amigo dice, "¡O Dios mío, imagina si justo ahora tuviésemos un accidente! ¡Eso sería horrible!" ¿Cómo responde uno a algo así, cuando no cree en ello? Aun así, por temor al rechazo, quizá diga, "¡Sí, eso sería horrendo!" Luego siento que fui succionado de vuelta a ese tipo de saber. Me pregunto a qué se refieren los maestros espirituales. Nada de lo que se puede hablar parece ser verdadero. ¿Sobre que habla con su esposa y amigos cuando no cree en las cosas?*

*R: La forma en que hablo con mi esposa y amistades no ha cambiado, excepto que ahora todo es más fácil, incluso sentarnos en silencio. Eso significa que tengo disposición y capacidad de hablar sobre todo, incluyendo los más profundos temas espirituales y las cosas comunes, personales e incluso tontas o ridículas. Lo que suceda está bien por mi parte. Incluso estar aburrido por los temas que surgen, para mí está bien. ¡El aburrimiento no es fatal!*

Cada momento es una maravillosa oportunidad para ver cómo responden nuestro ser y nuestro ego. Poder pasar tiempo a solas es un regalo, para poder descansar en la profundidad de no saber. Es un regalo que sus amigos aún puedan lograr que usted crea algo de lo que dicen. Mientras entienda más y más sobre cómo todo esto funciona, notará que puede estar con sus amigos y continuar su descanso en el no saber, incluso mientras sostiene una conversación normal.

La clave es eso a lo cual llamamos creer o identificar. ¿Qué es eso? ¿Cómo uno cree o no cree? ¿Cuál es la diferencia? ¿Cómo sabe que cree

algo? Puede decir algo en lo que no cree y saberlo mientras lo dice. Por tanto, decir algo no es lo mismo que creerlo. Pero cuando nosotros, u otra persona dice algo, hay una tendencia natural a creer en ello. Nuestra consciencia ama poder experimentar los pensamientos e ideas a plenitud, por tanto hace lo suyo—se convierte en esos pensamientos, o se identifica con ellos; por lo que creemos en esto o aquello. La identificación es como colocarnos un disfraz del día de brujas y olvidar lo llevamos puesto. Mantenemos la creencia—la cual solo es un disfraz—como algo real. ¿No es asombroso cómo podemos ver algo que sucede pero no vivirlo a plenitud porque no creemos en ello? ¿O cómo podemos creer en algo con tanta fuerza que lo vemos, sentimos y vivimos, aun cuando no está ahí en realidad?

Creer no es blanco o negro. Cuando usted y su amigo están hablando sobre tener un accidente, puede creerlo un poco y sentir un pequeño temor por el accidente, o puede creerlo mucho y sufrir de un ataque de pánico total. De lo contrario podría apenas creerlo, y el pensamiento pasa a través de su consciencia sin dejar huella alguna.

La creencia es una de las maneras en que interactuamos con el mundo. No es un error, y el ser disfruta los distintos niveles de nuestras creencias y pensamientos. Sin embargo, mientras se desarrolla su consciencia de este juego, podría estar naturalmente menos interesado en las creencias. Al igual que tiene poco o ningún interés en los juegos de niño, puede hallar que siente menos interés en sus creencia o en creer en general. No tiene que involucrarse en el juego de las creencias para vivir su vida, y tampoco tiene que abandonar creer del todo. Puede ser divertido ir al cine por un par de horas y creen eso que está viendo, pero incluso eso pierde su encanto. Después de todo, existe aquí un gran, real y misterioso mundo de experiencia que no depende de nuestro nivel de creencia. ¿Por qué ver una película cuando la vida está justo aquí frente a usted? ¿Por qué ver en su mente una creencia sobre la vida, cuando la vida se desarrolla ahora mismo?



## “¿POR QUÉ?” Y “¿POR QUÉ NO?” SE CANCELAN MUTUAMENTE

*P: Yo estaba buscando la verdad y paz durante un largo tiempo, pero hubo un punto en el cual sentí que no había nada de buscar pues todo ocurría por sí solo. Era yo quien buscaba, la búsqueda en sí y la nada que encontré, todo a la vez. La vida es lo que es. La pregunta es: “¿Qué significado tienen en todo esto las enseñanzas espirituales y señalar lo obvio, si todo sucede de modo espontáneo? Todo se ha vuelto tan fácil y simple, pero hay tantos maestros, gurús, y palabras que complican las cosas.*

R: Primero, contestare su pregunta de modo muy simple, y luego utilizaré su propia pregunta para complicar las cosas, como usted dice. Recibo la pregunta que ha formulado de muchas maneras, donde alguien se pregunta algo tal como, “Si todo se desarrolla como debe, ¿entonces porque debo yo ir a trabajar, intentar comprender las cosas, salvar el mundo, etc.?” A veces la pregunta llega como “¿Por qué no?” Por ejemplo, “Si todo siempre es perfecto, entonces ¿por qué no solo sentarnos en el sofá todo el día? ¿Por qué no dejar mi trabajo? o incluso, ¿por qué no brincar por un barranco?”

La mejor respuesta a cualquiera de estas preguntas, es la pregunta opuesta. ¿Por qué ofrecer enseñanzas espirituales? ¿Por qué no ofrecerlas? ¿Por qué no sentarme en el sofá todo el día? ¿Por qué sentarme en el sofá todo el día? La perspectiva mayor de la vida no sostiene hacer nada especial, pero tampoco mantiene ninguna resistencia a las cosas. Si todo se desarrollo justo como debe, ¿por que no incluir las enseñanzas espirituales y a los maestros espirituales, e incluso las palabras que complican más las cosas? Es en esta voluntad de plantear ambas caras de la pregunta que las cosas se tornan simple de nuevo. Por supuesto, está bien si nunca acude a otra reunión espiritual o si nunca lee otro libro espiritual. Pero también está bien si usted u cualquier otra persona

hace alguna de esas cosas. Y mientras a la larga estaría bien si alguien se sienta en un sillón por el resto de su vida, usualmente ¡no hay una buena razón para hacerlo!

Cuando descubrimos la verdad de que todo está bien justo como es, a veces nuestro ego se aferra a esta verdad y la utiliza para cuestionar algo con lo que no estamos de acuerdo o a lo que ya no le hallamos utilidad. Esto no tiene nada de malo, y aun me falta conocer a alguien que no utiliza esta verdad mayor de ese modo. Pero cuando estamos dispuestos a plantear la pregunta en ambas direcciones (i.e. ¿Por qué tener enseñanzas espirituales? Y ¿por qué no tenerlas?), entonces hay un reconocimiento del espacio que rodea todas las posibilidades y espacio para todo tipo de expresiones espirituales y no espirituales. Y, por supuesto, esto significa que hay espacio para que usted disfrute la simplicidad que ha hallado, la cual parece tener poca necesidad de maestros espirituales.

Esa es la respuesta sencilla: ¿Por qué no? O si la pregunta original es, “¿Por qué no?” la respuesta sencilla es, ¿Por qué?” Ya que no hay razón de hacer o no hacer, estas dos preguntas se cancelan mutuamente dejando mucho espacio para todo lo demás. Si solo quiere escuchar una respuesta sencilla, puede dejar aquí la lectura.

Desde una perspectiva mayor, no importa lo que hagamos o dejemos de hacer, pero esto no cambia el hecho de que aún tenemos que decidir si hacemos algo o no. Existen diversos niveles de la verdad, y aunque la verdad mayor es que no importa lo que hagamos, en un nivel práctico, podría hacer una diferencia si vamos a una reunión espiritual como el satsang o no, si vamos o no a trabajar, si nos cepillamos o no los dientes.

Estos distintos niveles no están separados y todos son parte de una sola cosa, por tanto se afectan mutuamente. Y aunque no están separados, son diferentes. La verdad que opera en un nivel no necesariamente es la verdad más importante en otro nivel. En el nivel de lo Absolu-

to—desde la perspectiva mayor—nada en realidad existe y por tanto nada importa. En el nivel relativo de nuestra existencia, todo existe y todo importa. En este nivel, podemos crear o escoger las creencias y valores por los cuales vivimos. Si quiere estar cómodo y bien alimentado, entonces le servirá valorar el trabajo y otros temas prácticos. Si desea ser espontáneo y vivir una vida simple, quizá esos valores no le importen tanto. Si desea alcanzar una comprensión profunda de la verdad, entonces las enseñanzas espirituales pueden ser de interés para usted. Si quiere vivir sin distinciones espirituales sutiles opacando su consciencia, entonces las palabras quizá no importen tanto.

El contacto con la verdad mayor de la perfección inherente en todo tiende a disolver cualquier rigidez en nuestros valores y creencias. Si finalmente nada importa, entonces lo que escojo hacer para en el nivel relativo importa menos. El ego crea la rigidez en nuestra estructura de creencias, la cual desarrollamos para organizar y manejar nuestra experiencia relativa. Al experimentar más y más la perfección de todo, la rigidez de estas estructuras egocéntricas comienza a disolverse. El contacto con nuestra verdadera naturaleza nos permite mantener nuestras creencias con más ligereza.

La disolución de nuestras estructuras egocéntricas puede provocar el dilema de qué hacer con un nuevo y más profundo nivel de cuestionamiento. Si no mantenemos ninguna perspectiva rígida de aquello que está bien o mal, ¿Cómo decidimos que hacer? ¿Qué nos guía? En este punto, muchos oscilan entre la perspectiva Absoluta -lo que hacemos no importa- o regresan a alguna perspectiva egocéntrica previa de lo que importa. Existe otra posibilidad. Existe otro nivel de nuestro Ser y esa es nuestra esencia.

La esencia es la expresión más profunda, pura y sutil de nuestro Ser, incluye cualidades como el amor, la compasión, sabiduría, claridad, alegría y paz. En general, incluso estos no importan, pero en un nivel más relativo, importan mucho más que las preocupaciones diarias

de la vida, incluyendo la pregunta práctica de qué hacer. Cuando estamos en contacto con nuestra esencia y con estas cualidades maravillosas de nuestra verdadera naturaleza, somos capaces de hacer decisiones basados en la sabiduría, claridad y bondad amorosa. Este contacto conlleva a mayor tranquilidad, evolución, belleza, amor y paz en nuestra vida.

Cuando la pregunta es sobre cómo vivir desde la esencia, la guía espiritual y enseñanza pueden servir. Esto, debido a que las enseñanzas espirituales, óptimamente, demuestran la flexibilidad de moverse entre los diferentes niveles de realidad y pueden evocar la misma flexibilidad en otros. Idealmente, las enseñanzas espirituales también sirven para ayudar a ponerlo en contacto con su propia esencia y guía interna. Aunque no es necesario tener un maestro espiritual para desarrollar mayor contacto con la esencia, puede ser de utilidad. No hay razón para vivir desde la esencia, pero nuestra esencia existe y está aquí para ayudar a guiarnos y desarrollar nuestra vida. ¿Por qué vivir desde la esencia? Bueno, ¿por qué no vivir desde este lugar más profundo dentro de usted? ¿Por qué no experimentar la paz, alegría y amor ilimitados disponibles en su interior? Si un maestro espiritual o las enseñanzas espirituales le ayudan en este punto de su desarrollo, ¿por qué no sacarles provecho?

**¿QUÉ ES REAL? UNA CHARLA IMPARTIDA POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part5mp3>

## CAPÍTULO VI

### La vida diaria

¿Cómo relaciona la espiritualidad a la vida diaria y a las dimensiones psicológicas y prácticas de la vida humana? ¿Es independiente de, o no se relaciona la espiritualidad de estas preocupaciones? ¿está nuestra naturaleza verdadera entrelazada con nuestra mente, nuestros cuerpos y nuestro mundo?

Solo hay una realidad que compone este mundo y todo lo que yace más allá. Las dimensiones más profundas de nuestro Ser son diferentes a las experiencias físicas y psicológicas que componen la vida ordinario, pero no son separadas. Como todo pertenece a la unidad, cada cosa afecta a otra: Todo lo que sucede en su vida diaria tendrá algún efecto sobre su realización y contacto con la esencia, y cada movimiento de esencia o realización de su naturaleza más profunda tendrá algún efecto sobre su vida diaria. Entender esto es relevante para comprender el despertar espiritual y cómo el mismo afecta y se integra a la vida diaria.

Típicamente, luego de un despertar espiritual, vivimos un periodo de luna de miel, en el cual los pensamientos y comportamientos que componen su ego, o desaparecen o son tan ligeros que dejan de importar. Sin embargo este periodo normalmente no es duradero; tarde o temprano la identidad previa reaparece. Muchos han experimentado algo similar al llegar a casa luego de un retiro espiritual: una vez estan de vuelta con su familia, en sus empleos y envueltos en la rutina, los

antiguos patrones reactivos regresan, y eventualmente la vieja identidad se restablece. Aunque nunca somos exactamente iguales luego de un despertar, en algún momento, con frecuencia nos re-identificamos con nuestro antiguo sentido de yo hasta cierto punto.

Algunas enseñanzas espirituales se enfocan en la naturaleza ilusoria de nuestra identidad usual. Esto podría ser una estrategia poderosa para disolver una falsa identidad del ego y puede catapultar a la persona a la experiencia libre de un yo. Sin embargo, a falta de una perspectiva equilibrada que también tome en cuenta el condicionamiento y las creencias que apoyan la existencia del ego, esta realización libre del yo con frecuencia es seguida por un retorno a la antigua identidad o por una evitación espiritual, donde una identidad se ha restablecido en base al nuevo concepto libre del yo. Esta idea o identidad sin yo, luego es usada para evitar admitir o lidiar con el condicionamiento restante del yo.

Otras enseñanzas o prácticas espirituales se enfocan en una disolución o purificación gradual de nuestro condicionamiento egocéntrico para que cuando suceda una realización más profunda, la identidad egocéntrica tenga menos probabilidad de resurgir. Sin embargo, este enfoque tiene el potencial de atraparle en una travesía interminable hacia un destino espiritual imaginario jamás alcanzado. No tiene fin aquello que puede ser comprendido o disuelto porque la vida siempre crea nuevos retos e incluso nuevos condicionamientos. Procesar nuestro condicionamiento psicológico no es un reto en sí. El propósito del trabajo espiritual es ayudarnos a mantener la experiencia espaciosa de realización profunda sin la reaparición de nuestros antiguos patrones e identificaciones.

Importa lo que hacemos y como vivimos nuestras vidas, no por los beneficios de hacer bien las cosas, sino porque el funcionamiento saludable físico y mental crea comodidad y equilibrio en nuestra vida que posibilita la integración de realizaciones espirituales que la Gracia de-

rama sobre nosotros. Por tanto, tener un medio balanceado y eficaz para cuidar de nosotros mismos, vivienda, vestimenta y alimentación, es importante. Tener algún grado de comprensión psicológica y crecimiento es importante para poder funcionar y relacionarnos con el mundo y los demás de modo maduro y saludable. Sin embargo, hacemos estas cosas, no para convertirnos en mejores personas, ni para desarrollar nuestro ego espiritual, sino en servicio y devoción a las verdades mayores que pueden ser relevadas o expresadas a través de nosotros.

Mientras su realización se profundiza e incluye, no solo el vacío de la existencia, sino también dimensiones más profundas de la esencia, lo cual es el juego divino del mundo de las formas, su naturaleza humana y la vida diaria puede convertirse en otro campo para la realización y expresión de su verdadera naturaleza. Su verdadera naturaleza ama crear, bailar y jugar dentro de las dimensiones físicas y mentales. Un pleno despertar espiritual incluye descubrir cómo funciona y responde su naturaleza más profunda a los retos humanos que enfrentamos diariamente en la vida. Solo existe un Ser que vive su vida, y la de todos los demás también. ¡Qué grandiosa oportunidad ofrece nuestra vida diaria para descubrir la verdad sobre la naturaleza de este misterio que esta creándolo todo!

## LLAMADO EN DOS DIRECCIONES

*P: Me siento algo dividido entre vivir mi vida a plenitud, incluyendo todas las actividades humanas ordinarias, y dedicarme por completo al esclarecimiento y a la verdad más profunda.*

R: Simplemente sugiero que no tiene que ser uno u otro. Dedique un 100% a la vida a veces y 100% al esclarecimiento otras veces. Eso le permitirá experimentar a plenitud ambos aspectos de la vida. Eventualmente, notará que no son aislados. Pero cuando experimente ambos aspectos de su vida como separados, solo alterne entre los momentos de entrega total a la experiencia como humano ordinario y los momentos de entrega a la experiencia de no saber y ni existir como ente separado. No hay contradicción, por tanto no tiene necesidad de limitarse a uno u otro.

Cuando se siente dividido, tiene la oportunidad de percibir la confusión o la sensación provocada por estar dividido en dos direcciones, puede entonces entregarse en un 100% a esa sensación. Es al entregarnos en un 100% a nuestra experiencia que vemos su verdad total. El antídoto a cualquier dificultad es vivirla a plenitud. No tiene que determinar de antemano cual es la experiencia correcta de vivir.

Con esta disposición de experimentar las distintas dimensiones de su experiencia y existencia, logra distinguir y comprender toda su experiencia. No tiene que eliminar nada, solo conocer más de todo.

**MANDE A CALLAR AL SUPEREGO**

*P: Tuve un pequeño vistazo de la verdad, pero esa plenitud y felicidad general no estan aquí ahora. Tuve un pasado muy doloroso y aún sufro esa historia, aunque entiendo que tras el dolor psicológico se encuentra la historia creada por mis pensamientos, y yo no soy mis pensamientos. La historia está compuesta de algunos fuertes “deberes” sociales, además tengo un fuerte complejo de inferioridad. Espero que pueda mostrarme alguna dirección en cuanto a lo que debo hacer al respecto.*

R: Le invito a ser muy curioso sobre su experiencia cuando surjan estos pensamientos. ¿Cómo sabe usted lo que está pensando? ¿Aparecen sus pensamientos como imágenes, voces, sentimientos o sensaciones? Si ve cada una de estas por separado, ¿son experiencias malas? Una imagen en su mente, ¿es una mala experiencia? ¿Es una voz una mala experiencia? ¿O solo son experiencias particulares?

Explore, en especial, sus sentimientos y sensaciones. ¿Cómo sabe que se siente inferior? ¿Qué sensaciones hay en su cuerpo? ¿Son sensaciones malas o solo particulares? Podría descubrir que las imágenes, sentimientos, y sensaciones no son un problema, sino experiencias particulares sin significancia real. Permitir las imágenes, pensamientos, y sensaciones, y ser curioso acerca de ellos puede ser una exploración muy rica. Después de todo, no son en realidad suyas; solo son efectos secundarios de reacciones y creencias que heredó de sus familiares y de la sociedad.

No depende de usted la frecuencia en que surjan estas reacciones y la duración de las mismas. Pero puede escoger dar mucho amor a esas imágenes, pensamientos, sentimientos y sensaciones cuando surjan. No sugiero que los disfrutará, pero puede darles la esencia de amor, lo cual equivale a aceptación y atención. Al permitir que sus pensamientos y

reacciones estén presentes, y al ser muy curiosos sobre ellos, le está dando lo que siempre quisieron: amor.

Existe una excepción que podría ser contradictoria a lo anteriormente dicho. Cuando está percibiendo una voz o imagen interna, o tiene la sensación de que alguien le critica o ataca, entonces defiéndase del ataque. Diga a la voz «el superego», que se calle y le deje en paz, ¡lo digo en serio! Defiéndase hasta que la voz o el ataque cesen. Paradójicamente, defenderse del superego de este modo, es en realidad una forma de aceptar la energía del mismo. Note que no estoy sugiriendo que diga a otras personas que se callen o retiren, solo a las voces internas e imágenes que le critican y le hacen subestimarse.

Cuando experimenta la imagen interna de alguien criticándole, ha proyectado su propia fuerza y poder a esa idea de autoridad. Al defenderse y enfrentarse a la imagen interna, reclama la energía de la Fortaleza y poder. Luego desde un lugar que está lleno de energía y esencia, puede explorar y permitir su propia experiencia, como sugerí anteriormente, y decidir qué es real y qué necesita hacer o dejar de hacer.

## SENTIMIENTOS NEGATIVOS: EL CAMINO A LA ESENCIA

*P: A veces me pregunto cuánto intento reprimir mis sentimientos negativos por estar en un camino espiritual. ¿En realidad debo ver sentimientos como el odio y la ira como “los malos?” Estos sentimientos son recurrentes, a pesar de la cantidad de trabajo espiritual que haga. Quizá deba aceptarlos mientras surgen y decirles “Hola, bienvenido de regreso.”*

R: Está en lo correcto cuando sugiere que es posible simplemente aceptar estos sentimientos negativos cuando surgen. Estos sentimientos son normales y naturales, y si surgen, surgieron. Una vez les permite simplemente ser, es posible descubrir que no necesita expresarlos ni proyectarlos en los demás. Puede permitir que los sentimientos estén allí, con la fuerza y plenitud que surjan.

Algo que puede ayudarle a aceptar y permitir estos sentimientos, es permitir que sean más grandes que su cuerpo. La dificultad con los sentimientos negativos es que a veces pueden ser tan grandes, en especial la ira, que por naturaleza es una fuerza muy expansiva. Cuando intentamos contener tales sentimientos en nuestro cuerpo, la presión acrece y las emociones tienden a explotar en forma de acciones que luego podríamos lamentar. Pero si permite que la energía y los sentimientos sean mayores que su cuerpo, la presión no se acumulará en su interior. Si permite que el enojo llene la habitación o incluso el vecindario completo, entonces toda esa energía roja caliente tiene bastante espacio.

Puede llevar esto un paso más adelante y explorar estos sentimientos con mayor profundidad. ¿Cómo es el enojo? ¿Qué sensaciones están presentes cuando usted se enoja? ¿En realidad son sensaciones malas o solo sensaciones particulares (especialmente si les permite ser más grandes que su cuerpo)? ¿Qué hay detrás de las sensaciones? ¿Qué me-

morias surgen cuando permite que las sensaciones estén presentes? ¿Se esconden otros sentimientos tras el que evocó con la situación?

Mientras permite y explora estos sentimientos, puede hallar que surgen nuevas perspectivas y una nueva comprensión sobre el sentimiento. También puede hallar, sorprendentemente, que incluso detrás de los sentimientos más negativos, se oculta una cualidad más positiva de nuestra esencia que motiva la emoción superficial. Muchos de nuestros sentimientos son el intento del ego de expresar o controlar alguna cualidad más profunda de nuestra existencia. Por ejemplo, el sentimiento de ira es una versión egocéntrica de nuestra verdadera naturaleza, la cual es una cualidad de nuestra esencia. Nuestra esencia es capaz de una tremenda fuerza, capacidad y dirección en su discernimiento y acción. Sin embargo, cuando usted estaba creciendo, no era correcto experimentar la fuerza de su esencia, puede que haya desarrollado una versión egocéntrica de esa fuerza para mantenerse en contacto con este aspecto de su esencia. Algunas personas permanecen en contacto con su fuerza esencial a través de la ira, mientras que otros lo logran al oprimir su ira y aparentando débiles. Al permitir y explorar la ira o la experiencia de debilidad y vulnerabilidad, puede descubrir la fuerza esencial bajo estas reacciones egocéntricas. La clave es ni expresar ni oprimir su experiencia, sino sentirla tanto como pueda y explorarla de lleno.

Toda experiencia, incluso los sentimientos fuertes, son únicos y profundos caminos hacia la verdad más profunda de su Ser. Sin embargo, la puerta más abierta hacia su verdadera naturaleza es la experiencia que vive en el momento. De hecho, esa es la única puerta hacia su Ser, que siempre está abierta. Afortunadamente, la vida nos ofrece todo una gama de experiencias para explorar y conocer. En cada momento, la vida trae las experiencias que más necesita explorar y comprender. ¿Aceptará usted la oportunidad de explorar el Ser que se

muestra ahora mismo para usted, incluso si surge en forma de una emoción negativa?

La libertad verdadera no es cuando ya no tiene experiencias que le disgusten o que no desee (lo cual es una meta imposible). La libertad verdadera es cuando usted descubre que toda experiencia tiene un potencial que da paso a realidades más profundas de Presencia y Ser. Entonces estará liberado de la necesidad de cambiar o corregir su experiencia. Al contrario, podrá aceptarla y descubrir su inagotable riqueza y profundidad.

## LA VIDA ES UNA ESCUELA DE UN AULA

*P: ¿Cómo reconcilio las enseñanzas de la Ley de Atracción a las enseñanzas no duales? Me pregunto si el involucramiento de la mente en el intento de crear una realidad diferente interferirá con el reconocimiento profundo de mi verdadera naturaleza.*

R: Mi sentir es que hay muchos niveles de verdad y que todos existen al mismo tiempo. En un nivel, es cierto que puede manifestar y crear su realidad, por lo menos hasta cierto punto. Sin embargo, también es cierto, a nivel más profundo, que la inteligencia divina desarrolla todo desde una perspectiva más amplia. Parece que esta verdad más profunda puede anular la verdad más pequeña ofrecida en las enseñanzas sobre la manifestación, lo cual podría ser una explicación de por qué las personas no siempre tienen lo que desean cuando aplican el principio de la manifestación.

Una verdad mayor es que todo es una ilusión (¡incluso usted!), y no importa lo que suceda. Cuando experimentamos ésta verdad mayor, se produce de forma natural una relajación del esfuerzo y la lucha. Todo está bien sin importar lo que suceda.

Pregunto acerca de reconciliar estos distintos niveles de la verdad. Sugiero que no hay un nivel mejor, solo distintos niveles de la verdad. Estos no se contradicen, sino que se complementan. Para mí, lo ideal no es experimentar la verdad mayor y permanecer con ella, sino tener flexibilidad y probar las distintas perspectivas, jugando libremente en cada uno de los niveles. Para esto, no es necesario reconciliar los distintos niveles de la verdad, pues ya están reconciliados. Co-existen de modo natural y fácil, sin necesidad de cambiar nada en ellos. Puede jugar como desee con estos niveles: Puede pasar sus mañanas jugando a manifestar sus deseos, sus tardes entregándose al plan divino y sus noches

penetrando todas las ilusiones y disolviendo cualquier sensación de un yo separado que pueda hacer lo que desee sobre cualquier cosa.

No hay manera correcta o incorrecta de jugar en esta vida. Parece que esta experiencia humana en la tierra debe ser un lugar donde las personas en todos estos niveles interactúan y se afectan los unos a los otros hasta cierto punto. De algún modo, este planeta es como una escuela con un aula única, con algunas personas en maternal, otros en preescolar, algunos en primaria, otros en la secundaria y algunos en la universidad—todos en un aula. Naturalmente, en tal aula, los adultos tendrían más de dialogar con otros adultos, pero también podrían disfrutar de jugar con los infantes, niños y jóvenes, e incluso pueden descubrir que aprenderán mucho de ellos. Y puede imaginar cuánto aprenderían los estudiantes más jóvenes del contacto con los mayores.

Dentro de cada uno de nosotros, estos distintos niveles interactúan y existen de modo simultáneo. Su propia psiquis y alma también son una escuela de aula única, donde todos los niveles de su ser existen simultáneamente. No hay manera correcta o incorrecta, sino distintas formas de experimentar el ser multifacético que usted es.

Para conocer plenamente su naturaleza pura como espacio despierto y consciente, es verdad que la mente necesita estar relativamente silenciosa. Sin embargo, eso no significa que los momentos en que la mente está activa o que la ilusión esta capturando su atención sean incorrectos o malos. Además, la distinción entre los varios niveles no es cuestión de blanco o negro, pues hay muchos niveles entre estos, disolviendo la fuente de existencia e identificación total con el cuerpo y la mente. ¿Por qué no conocer más acerca de estos niveles? En especial, la idea de que en realidad no depende de usted cuándo la mente está en silencio y cuándo no. No es algo que usted hace, sino algo que le sucede. Lo que usted *puede* hacer es ser curioso acerca de los distintos niveles y experiencias diarias. Experimentar cada nivel plenamente y con una profunda curiosidad, naturalmente permite más facilidad en el

cambio y a disolver las barreras y los apegos que no le permiten moverse de modo más flexible entre los niveles.

Al final, sin embargo, toda experiencia ya es una expresión de flexibilidad mayor. A la conciencia también parece encantarle quedarse atrapada en varias experiencias, por lo menos un rato. Pero tarde o temprano se desprende. Por tanto lo que ofrezco no es una prescripción para ser más flexible en su conciencia, sino una prescripción de cuán increíblemente flexible has sido su conciencia. Al ser curioso sobre las distintas experiencias que surgen, puede reconocer a mayor profundidad la belleza y misterio de su existencia. Esto puede conducir no solamente al reconocimiento de la verdad más profunda sobre su naturaleza, sino también a una realización más plena de las capacidades y dimensiones infinitas dentro de esa naturaleza.

## LA MOTIVACIÓN LUEGO DEL DESPERTAR ESPIRITUAL

*P: En el 2009, mi historia personal se hizo visible y desvaneció. Con ella, se fue la motivación. Sin un yo, no hay deseo ni temor a vivir o morir, y sin esos deseos y miedos, parece no haber motivación. Me quedan unos dos meses de dinero en el banco y no deseo obtener un empleo real. Aun así, no tengo preocupaciones y duermo como un bebé. Se siente maravilloso, gratificante, en armonía, puro, amoroso, y conectado. La falta de motivación parece ser la mayor parte del “problema.” La otra parte del problema es la falta de identidad. No tener una identidad a la cual apegarme es desconcertante. ¿Qué le motiva cuando no hay un “yo”?*

*R: Aunque no hay fórmula para lo que sucede después de un despertar, le aseguro que su experiencia no es inusual. Tengo dos sugerencias. La primera es ser muy curiosos sobre lo que está presente en la falta de motivación. Ya que un movimiento más profundo, o las motivaciones de esencia son más quietas y sutiles que nuestros antiguos deseos y apegos egocéntricos, puede requerir un oído muy sensitivo para percibirlos. Parece que ya está en contacto con ellos cuando usted dice, “Se siente maravilloso, apreciativo, armonioso, puro, amoroso y conectado.” Entonces, ¿hacia donde fluye de modo natural y auténtico, ese amor grato? ¿Donde encuentra un anhelo profundo en su Corazón? Debido a que cada expresión de misterio es única, como los copos de nieve, es impredecible saber la forma que adoptará ese anhelo profundo en usted. Estar en el flujo de su existencia puede significar continuar en descanso y silencio, o puede significar estar más activo que nunca. La clave es desarrollar mucha curiosidad sobre lo que es verdadero en su propio Corazón. En este momento, ¿Qué permite una apertura profunda de su Corazón? Supe de un hombre en California que tuvo una profunda realización y luego se sentó en su sofá durante meses. Un día, de repente le surgió la idea de una librería espiritual. Dijo*

que estaba demasiado cansado para *no* levantarse del sofá y comenzar a trabajar dieciséis horas al día para abrir su tienda. ¡En ese punto, requería más esfuerzo permanecer sentado!

Mi segunda sugerencia, la cual podría parecer contradecir la primera, es que considere no esperar la motivación. Una vez tuve un profesor que señaló que la palabra “energía” proviene de palabras que significan “en el trabajo.” Sugirió que la energía y la motivación surgen cuando ya estamos haciendo algo. Por tanto, podría simplemente percatarse de las oportunidades o actividades que se presentan de modo natural y hacerlas. Eso le dará la oportunidad de descubrir si hay alguna motivación o energía para esa actividad.

Considero que estas dos sugerencias son complementarias, no contradictorias. La verdad es sutil y tiene muchos niveles, por tanto a veces necesitamos percibir los movimientos sutiles de nuestro Ser, y en otras ocasiones solo tenemos que levantarnos y hacer eso que se presente. Encuentro que, mientras continúa el descubrimiento del rango completo de mi naturaleza verdadera, percibo una mayor variedad de movimientos y motivaciones. Estoy dispuesto a experimentar todo desde un profundo sentido de descanso (ese al que uno de mis profesores llamó “el estado satisfecho de la vaca vieja”) hasta una gota apasionada de actividad y creatividad. Nuestra verdadera naturaleza incluye todas estas posibilidades y más.

En cuanto a la falta de identidad, tengo dos sugerencias similares. Una es ser curioso sobre lo que está presente en el espacio donde no hay identidad ni sentido de yo. Mi artículo, “Más allá del yo,” incluido en el Apéndice 1 de este libro, explora esto. Leerlo puede ayudarle a adaptarse la falta de un yo, lo cual es una experiencia extraña y poco familiar cuando surge por primera vez. Cuando descubre todas las ricas dimensiones del yo superior que están presentes en la ausencia de un yo egocéntrico, podría considerar que la ausencia del egocentrismo es un problema.

La segunda sugerencia es permitirse tener la identidad que requiera el momento. Escoja la identidad cuando la necesite o desee, del mismo modo que se colocaría un disfraz de Halloween. La libertad es cuando espontáneamente puede identificarse y de-identificarse en base a lo verdadero del momento. Las enseñanzas espirituales con frecuencia se enfocan en la de-identificación porque tantas personas están atascadas en la identificación. Pero no hay razón para quedar atascado en la de-identificación. Puede jugar entre los confines de los roles, historias y dramas que contiene la vida, sin quedar permanentemente atascado en ningún problema.

## LA CULPA NO ES BUENA NI SIGNIFICATIVA

*P: Tengo un problema de culpa. ¿Puede ofrecer algunas perspectivas al respecto?*

R: Note que la contracción probablemente ocurre cuando siente culpa. Esta contracción le dice que no es muy real su culpa. La verdad es aquello que abre su Corazón y su sensación de Ser, por tanto cuando algo cause una contracción, significa que no es muy real.

Aunque puede haber un poco de verdad en la experiencia de culpa, ésta usualmente no es muy útil ni significativa. Tampoco conlleva a una acción útil ni significativa, siendo esta una razón por la cual la culpa no es muy verdadera o importante. Sorprendentemente, la culpa generalmente no provoca un cambio ni una corrección del comportamiento por el cual nos sentimos culpables. De hecho, con frecuencia nos comportamos de modo menos cordial y compasivo cuando nos sentimos culpables, esto debido a la inconformidad general que la culpa genera en nosotros. Lo cual sugiere una más práctica definición de la verdad, como eso que es útil o conlleva a un resultado deseado. Si algo no conlleva al resultado deseado, entonces no está mal ni incorrecto; solo que no es muy verdadero.

Cuando se sienta contraído debido a la culpa, solo permita que esa contracción esté presente y sea curioso sobre todo lo que sea verdadero. Si usted ha hecho algo que provoca una sensación de culpa, entonces hay mucho más de descubrir en esa experiencia aparte la culpabilidad provocada. ¿Qué más es real sobre sus acciones? ¿Cuáles eran sus intenciones? ¿Cómo ha sido condicionado a actuar en esa situación? ¿Qué otros efectos tuvo su acción además de aquellos por los cuales se siente culpable? ¿Tiene seguridad de que lastimó o hizo daño a alguien? ¿Qué más hizo en la situación además de las acciones por las cuales siente culpa? Además de la culpa, ¿Qué más siente? ¿Qué puede hacer ahora para afectar la situación? ¿Hay algo por lo cual puede dis-

culpase o algo de hacer para enmendar su falta de bondad para con alguien? ¿Qué tan importante es la experiencia en el contexto más amplio de su vida? Y finalmente, ¿qué más acontece en su vida aparte de esta situación en particular? ¿La culpa puede estar presente, pero acontece mucho más que eso!

Existen interminables preguntas que pueden mostrarle más y más verdad. ¿Por qué conformarse con la conclusión poco útil y significativa de ser culpable?

## EL EGO ES UN PROXENETA

*P: Luego de destruir nuestro ego, ¿cómo podemos gestionar en éste mundo? ¿Podría aclarar esto?*

R: El ego ha sido siempre solo un pensamiento, por ende nunca ha hecho nada en realidad. A veces digo que el ego es como un proxeneta: Anda por ahí tomando todo el crédito sin haber hecho nada. Algo más llamado Ser esta dándole vida. El Ser es muy bueno en vivir su vida, surjan o no los pensamientos egocéntricos.

El Ser crea sus experiencias a través del filtro de pensamientos egocéntricos cuando los mismos estan presentes, pues Ser en sí, no tiene preferencia por lo que suceda o experimente. Este filtro de las acciones del Ser, provoca la impresión de que el ego está haciendo algo, pues los pensamientos del ego tienen un efecto. Pero la fuerza creativa que en realidad actúa es el Ser.

Una vez disueltos o relajados los pensamientos egocéntricos, el mismo proceso creativo genera muchas experiencias y acciones sin que esas acciones sean filtradas a través de las creencias del ego. Ser siempre ha hecho latir su corazón, crecer sus cabellos, y ha logrado que se levante en las mañanas para trabajar o entrar en rutina. Podrá y continuará respirando, trabajando, jugando, amando y todo lo demás, una vez el ego esté fuera del camino.

**PARTIR O PERMANECER CUANDO SE CONTRAE**

*P: Cuando hay una contracción en torno a una persona o situación, ¿Cómo sabe que es tiempo de retirarse, sin intentar cambiar a la persona o situación? O mientras mira sus propias aversiones, juicios o ¿Cuándo es adecuado, al contrario, recurrir al auto-sabotaje?*

R: La verdad es aquello que abra su Corazón u otorgue expansión a su sentido de yo. En contraste, algo menos real provocará una sensación de contracción. Si ampliamos un poco ésta definición, la verdad es lo que da as apertura a los Corazones de todos los involucrados, durante el mayor tiempo. No solo su Corazón, sino los Corazones de todo aquel involucrado están respondiendo al desarrollo de cualquier situación o interacción.

Entonces, en respuesta a su pregunta, permanecer en una situación y examinar sus aversiones y juicios tiene sentido cuando conlleva a una mayor experiencia de verdad interna en usted y los demás involucrados. Por otra parte, si permanecer en una situación les provoca mayor contracción, entonces tiene más sentido abandonar dicha situación. Para cuestionar de modo eficaz sus propias reacciones y aversiones, quizá deba primero alejarse de la situación. Si ya se siente contraída, entonces cualquier indagación que haga mientras aún está en esa situación, no será muy profunda.

No puede saber de antemano si su cuestionamiento provocará o no una expansión de consciencia. Solo tiene que intentar hacer alguna exploración en su interior o con la otra persona para ver qué ocurre. La buena noticia es que no causa ningún daño si resulta más contraído, porque la conciencia no es lastimada por la contracción. Si la contracción continúa, puede abandonar la situación y llevar a cabo el cuestionamiento en un ambiente más adecuado para ello. Por supuesto, si la

situación es peligrosa o abusiva, primero protéjase y abandone dicha situación, luego indague en un ambiente más seguro.

De modo más general, existen dos posibilidades siempre que haya dos personas. Una es que ambos experimenten la misma contracción o expansión. Esta es una situación cómoda y estable, que hace más cómoda la interacción de las dos personas. La otra posibilidad es que una persona sienta mayor expansión que la otra. Cuando esto ocurre, la persona con mayor contracción tiende a sentir incomodidad, mientras el que ha sentido menor expansión está cómodo con la diferencia. La incomodidad con frecuencia causa que la persona que se sintió contraída, intente provocar la contracción en quien experimenta apertura, mediante la crítica, relajos, confrontación e incluso el uso de halagos excesivos. Generalmente, estas son reacciones inconscientes provocadas por la incomodidad de la persona que ha sentido la contracción en la presencia de la persona que tuvo mayor expansión.

Cuando experimenta un estado expandido mayor al de la otra persona que le acompañe, no le beneficia a nadie si usted se contrae aún más. El efecto de su consciencia expandida podría ser una oportunidad para que otra persona pueda experimentar mayor expansión. Si considera que le es fácil mantener la expansión, y se da o podría darse alguna expansión en la otra persona, entonces parecería real mantener esa interacción. Sin embargo, si hay poco o ninguna oportunidad de que también se expanda esa persona que está contraída e intentando provocar lo mismo en usted (de modo consciente o inconsciente), poco puede ganar de mantener esa interacción, pues se pone en riesgo de terminar también contraído.

**DEFENDER VS. ACEPTAR**

*P: ¿Cómo aplica la aceptación cuando debe tomar una decisión para actuar en contra de algo que le pueda lastimar? Por ejemplo, si una persona intenta atacarme con un cuchillo, ¿debo aceptar o amar este ataque en lugar de defenderme del mismo? Luego de pensarlo, pienso que quizá deba aceptarlo, o sea, no discutir internamente por ello, sino pelear y defenderme, aceptando luego cualquier resultado que devenga. Me encantaría escuchar sus ideas sobre esto.*

R: Su pregunta enfatiza que existen distintos niveles de la verdad, y su conclusión es buena. Al nivel práctico humano, necesita responder al ataque de algún modo, lo cual podría incluir defenderse a sí mismo. En un nivel más sutil pero profundo, también puede aceptar la experiencia en su totalidad.

Estos niveles no son independientes, se afecta el uno al otro. Luego de que una actitud de aceptación interna se fortalece en usted, puede responder al ataque de modo distinto al que hubiese intentado antes. En lugar de pelear, podría incluso dar la vuelta (¡sobre todo si no involucra un cuchillo!) o simplemente correr o incluso encontrar la manera de conectarse con el atacante para que él o ella ya no sienta el deseo de atacarle. Esta aceptación interna y equidad permite un mayor rango de respuestas.

Me gustaría añadir que la aceptación no es algo que se hace, sino una cualidad inherente de lo que usted es. Usted es espacio vacío y consciente, nada es más permisivo que el espacio. Por tanto practicar la aceptación es como practicar tener hombros. Así como practicar tener hombros no le provoca tener hombros, igual la práctica de la aceptación no provoca la aceptación. Solo permite que este más consciente de la enorme cantidad de aceptación que siempre está presente. Esta aceptación, que pertenece a su Ser, acepta incluso toda su resistencia y juicios.

Con frecuencia la manera más fácil de percibir y experimentar la aceptación que Ser tiene para todo, es notar que incluso cuando rechaza algo que forma parte de su experiencia, también está aceptando los pensamientos de rechazo. Ser, o el espacio, permite todas las cosas que a usted le gustan y disgustan, también acepta el hecho de que le gusten o no.

*P: ¿Cómo responde si ve a una persona molestando a otra? ¿Es correcto simplemente permitir que una persona haga daño a otros? Parece que si estamos esclarecidos, percibimos todo como una unidad, por tanto permitiríamos que alguien haga daño a los demás sin sentir apego.*

R: Esta es una pregunta común porque es confuso para la mente cuando dos opuestos son verdaderos. Así que mientras es verdadero que todo es uno y nada puede herir a la consciencia, también es cierto que podemos actuar sin apego en situaciones tales como la descrita.

He aquí una simple metáfora para ilustrar como dos opuestos pueden ser verdaderos: En un día lluvioso, percibe grandes nubes y algo de lluvia. Y sin embargo, más arriba de esas nubes, la verdad mayor, es que el sol sigue brillando. Le llamo una “verdad mayor” porque el sol brilla sobre toda la tierra, no solo sobre las nubes que flotan sobre su cabeza, el brillo del sol es más constante y duradero que una tormenta. Sin embargo, solo porque sea verdad que el sol esta brillando (sobre las nubes) ¡durante una tormenta usted no sale en traje de baño con bloqueador solar para hacerse un bronceado! Su experiencia de las nubes y la lluvia es real, así que quizá desee ponerse una capa para protegerse de la lluvia.

En cuanto al dolor y la violencia de este mundo, la verdad mayor es que la consciencia no es lastimada por el dolor y sufrimiento. Aun siendo esto cierto, el dolor es real y es posible hacer algo para prevenir

o detener un acto violento o dañino, o por lo menos ayudar a calmar o sanar a la persona que sufre tal daño.

Conocer la verdad mayor, que no hay dolor permanente, puede librarle de la necesidad de responder a lo que sucede. No hay nada de perder, entonces ¿por qué no ayudar a alguien si hacerlo esta a su alcance? El valor de esta perspectiva mayor es que le permite ver el dolor y la violencia, sin ser traumatizado o abrumado por ella. Cuando no vemos la verdad mayor, nuestra reacción al dolor del mundo con frecuencia es evitar o negarlo porque parece ser demasiado horrendo para admitirlo. Ver la verdad mayor nos permite responder mejor al dolor; también es probable que nos haga más dispuestos a responder.

Saber que el amor y la paz están presentes, incluso durante tales situaciones—siempre están aquí “tras las nubes”—desata nuestra capacidad de ser compasivos con las víctimas de la violencia e incluso con los perpetradores. Esto nos puede permitir detener de modo amoroso y compasivo, a quien actúa de modo violento. En contraste, responder a la violencia, con más violencia por lo general solo genera más de lo mismo.

Cuando llueve, no es el fin del mundo. El sol aún brilla y eventualmente dejará de ocultarse tras las nubes. No tiene que reaccionar de modo exagerado ante la lluvia, aunque tome las medidas apropiadas para mantenerse seco. E incluso si se moja, no es la gran cosa.

## PERMITIR QUE LA ENERGÍA SEXUAL SEA MAYOR QUE SU CUERPO

*P: Los deseos sexuales interfieren con mi trabajo y afectan mi conexión con mi esposa. ¿Cómo manejo mis fuertes deseos sexuales?*

R: La energía sexual es una de las energías más poderosas que sentimos en nuestro cuerpo. Por tanto, si esa energía no se explora y vive a plenitud, puede ser problemático. Podría considerar algún tipo de terapia de pareja. Con frecuencia, cuando algo no anda bien en la sexualidad, existe algo más que tampoco funciona en la relación. Aunque la terapia no sustituye las practicas espirituales, ambas pueden ser complementarias. Por tanto le invito a continuar con sus prácticas espirituales como hasta ahora.

Cuando le energía sexual es fuerte, algo muy simple que puede hacer es permitir que la energía sexual sea más grande que su cuerpo. Intentar acaparar tanta energía en su cuerpo puede crear una presión que busca explotar en acción— ¡incluso mediante el orgasmo! Permitir que la energía sea mayor que su cuerpo, libera la presión y le permite sentir mucha energía sexual sin necesariamente actuar en base a ella. Con menos presión interna, incluso se le hace más posible explorar el deseo sexual. Puede preguntarse: “¿Cómo sé que deseo tener sexo? ¿Cuáles son las sensaciones del deseo? ¿Son malas sensaciones, o solo sensaciones en particular?” Y cuando explora la sexualidad, conozca más esa experiencia siendo curioso e indagando más en ello.

Reducir la presión y explorar su experiencia de este modo también puede permitirle indagar sobre lo que es verdadero para usted en cuanto a su matrimonio y otras relaciones sexuales. Podría plantearse preguntas importantes tales como: “¿Qué deseo en realidad? ¿Quiero dejar mi matrimonio? ¿Deseo hacerle daño a mi matrimonio? ¿Deseo llegar a una intimidad mayor dentro de mi matrimonio?”

Si toma esta pregunta, “¿Que deseo en realidad?” y la explora a fondo, podría descubrir qué hay tras su deseo sexual. Muchas veces intentamos sentir más amor y conexión mediante nuestras relaciones y nuestra sexualidad. Pero ¿qué tal si el amor siempre está disponible, este o no siendo sexual o en una relación? El sexo podría importar mucho menos si podría percibir el amor y la intimidad que existen en cada momento, con o sin amor o incluso estando o no en una relación. Entonces, la sexualidad se convierte meramente en una expresión de amor y conexión con la vida, en lugar de sentir que el sexo es la fuente de conexión y satisfacción. (Puede leer más sobre este modo de crear una conexión y experimentar el amor en “El amor es para compartirlo” incluido en el Apéndice 2 de este libro).

## AHOGUE SUS MIEDOS EN EL AMOR

*P: Cuando escucho a las personas expresando sus creencias, quiero que estén de acuerdo con mis creencias o que las vean de un modo particular. Últimamente, cuando se me acerca alguien con una creencia asertiva fuerte, veo que les sucede lo mismo. Aun así, surge en mí un deseo abrumador de que los demás perciban las cosas a mi modo, ¡pero eso solo es otra perspectiva! Cuando noto que lo hago, me controlo, usualmente intento no responder, sonrío, escucho y permito que ellos hablen sin tomar lo que digan de manera personal. Pero jesa es la parte más difícil!*

R: Los puntos de vista solo se convierten en problemas cuando los defendemos con rigidez. Si los mantenemos con ligereza, es más fácil reconocer que toda perspectiva tiene alguna verdad. Luego podemos compartir y explorar las perspectivas propias y ajenas y ser enriquecidos por todas ellas. Esto no significa que todos los puntos de vista tengan el mismo nivel de verdad, lo cual es el gancho en que caen los medios comunicativos cuando intentan presentar un reporte “balanceado,” presentando entonces un punto de vista que carece casi por completo de verdad. Pero al ver la perspectiva propia y ajena con cierta ligereza y explorándolos abierta y exhaustivamente, podemos determinar cuánta verdad tiene un punto de vista.

Cuando somos flexibles con nuestro punto de vista, es menos probable que nos sintamos amenazados por las perspectivas ajenas, y somos menos propensos a sentir la necesidad de cambiar la mentalidad de otros. Hay espacio para todos los puntos de vista. También descubrirá que presentar su punto de vista a otra persona es más fácil si primero expresa algún acuerdo con la perspectiva ajena.

Las personas son rígidas en su punto de vista, simplemente por temor. Defender una idea o creencia de forma rígida es una respuesta provocada por el miedo. Existen dos movimientos en la vida. Uno es

amor, y el otro temor. Todo movimiento está motivado por uno de estos. El amor es el movimiento o expresión de nuestra esencia. Abarca todo desde el amor dulce personal por un amante, un niño, hasta una profunda sensación de la unidad divina o la bondad universal. El amor incluye todas las cualidades de nuestro Ser: consciencia, espacio, vitalidad, y conexión, todo en uno. El amor es nuestra esencia. Es de amor que estamos compuestos, y es lo más real y verdadero que existe. En contraste, el miedo es cualquier movimiento del pensamiento que restringe, contrae, distorsiona, o limita el flujo del amor. El miedo es una estructura conceptual en nuestra mente que limita o distorsiona nuestra experiencia del amor ilimitado que siempre está presente. El amor existe fuera de los pensamientos, mientras que el temor no existe más que en el pensamiento.

Como muchas cosas que parecen dualidades, el amor y el miedo no son realidades opuestas. La dualidad aparente del amor y el miedo es como la dualidad aparente de mojado y seco: Solo una cosa existe, el agua. Cuando hay mucha, le llamamos mojado. Cuando hay poca, le decimos seco. La sequía es solo un concepto. De modo similar, el miedo no es una cosa; simplemente es una palabra que utilizamos para describir la ausencia del amor. El miedo es cualquier movimiento de nuestro ego o mente que restringe o limita nuestra experiencia de amor y por tanto nos da una experiencia seca y relativamente carente de amor. El amor no está destruido o ausente; simplemente no está en nuestra experiencia.

Mantener con rigidez un punto de vista a creencia, es un movimiento de miedo porque limita o restringe el flujo de consciencia. Siguiendo esta definición, todas las ideas y creencias son movimientos del miedo, pues limitan o dirigen nuestra consciencia y amor. Sin embargo, siempre es cuestión del nivel de las cosas, pues algunos movimientos del pensamiento restringen nuestra experiencia de amor, más que otros. Además, esta capacidad de limitar o dirigir la consciencia no

es mala o incorrecta, sino que es el mecanismo que utiliza la consciencia para crear al mundo y todas sus experiencias e ilusiones. Para percibir algo, tenemos que limitar o dirigir nuestra consciencia. Así es como Ser crea el contraste y las diferencias. Para utilizar una metáfora, en un mundo hecho completamente de agua, sin manera de secar las cosas, todo estaría siempre empapado. En este mundo donde la única realidad es el amor, sin ideas, creencias e incluso miedos, estaríamos ahogados en amor, sin una sequía de contraste.

Para clarificar esto, también hay dos tipos de temor. Uno es el temor objetivo, que es una respuesta psicológica a una amenaza o peligro real en nuestro entorno. Este tipo de miedo es una parte saludable de nuestro organismo y nos puede proteger. El segundo tipo de miedo es activado cuando nuestra mente imagina una amenaza o resultado peligrosos y provoca los mismos efectos fisiológicos en nuestro cuerpo, y la misma contracción de nuestra consciencia. Este tipo de miedo no es malo, pero crea todo el drama y los malentendidos de nuestras experiencias egocéntricas. La mayoría de nuestros miedos generados por la mente, tienen *algún* nivel de verdad, pues *podrían* suceder. Pero la mayoría de estos miedos contienen muy poca verdad, pues por lo general no se materializan.

Las personas que están en desacuerdo con nosotros pueden provocar esos miedos más profundos sobre lo que sucederá si estamos errados o si otros continúan creyendo algo que es incorrecto. Si tenemos miedo, entonces intentaremos que otros cambien su modo de pensar o intentaremos convencerlos de que tenemos la razón. Pero nuestros miedos acerca de qué sucederá si estamos errados, por lo general no son muy completos ni verdaderos. Eso a lo que tememos, podría no suceder o resultar de modo muy distinto.

El miedo es la motivación principal tras muchas creencias e ideologías. Por ejemplo, muchos de la derecha política tienen miedo de la concentración de poder en el gobierno. Dada la historia, su miedo tie-

ne alguna verdad. Por otra parte, muchos de la izquierda tienen miedo a la concentración de poder entre las corporaciones y los adinerados, y su miedo también tiene alguna verdad. Pero ninguno de estos miedos contiene la verdad en su totalidad, y debido a eso, las soluciones de cada lato tienden a ser unilaterales. De este modo, el miedo tiene el poder de reducir nuestra consciencia de la verdad.

Para dar una oportunidad al miedo frente a la realidad más fuerte y poderosa del amor, el miedo tiene la ventaja de que solo necesita crear la apariencia de un problema. Con frecuencia, en base a eso, nuestra mente crea más ansias y mayor temor. Solo la idea de que suceda algo malo es suficiente para provocar el miedo.

¿Qué podemos hacer cuando el miedo parece tan real? El antídoto más sencillo es amar su miedo; dar a sus pensamientos y miedos, la misma plenitud de atención y curiosidad que le daría a un nuevo amante. Amar nuestros miedos nos permite verlos de modo más completo y claro, mostrando así cuán pequeños son. El miedo es una pequeña verdad, disfrazada de gran verdad. Amar nuestros miedos nos permite ver a través de la máscara. Así como no necesita lograr que otros cambien o abandonen sus perspectivas, tampoco tiene que luchar contra o eliminar sus propios miedos. ¡Mejor sumerja sus miedos en amor!

Cuando alguien comparta su punto de vista y eso provoque miedo en usted, solo ame su miedo, ame su punto de vista y ame el punto de vista de esa persona, sin importar cuán pequeño sea. No le cuesta nada amar de este modo, pues el suministro de amor es ilimitado. En este ambiente de amor, la verdad relativa de todos los puntos de vista puede ser percibida y disfrutada.

## VER EL AMOR TRAS CADA ACCIÓN

*P: Por favor aclare la cita de su exquisito libro, Vivir desde el corazón, “Pero cuando vemos la naturaleza amorosa hasta en el asesinato...”.*

R: Cuando señalo al amor como la verdadera naturaleza de incluso un acto de asesinato, no estoy negando la horrible tragedia. Solo señalo que es el amor que motiva el asesinato, incluso cuando ese amor sea tan limitado y distorsionado que su resultado final sea trágico. Una cualidad del amor es que es cariñoso y cuida de aquello que ama. Incluso los asesinos intentan cuidarse a sí mismos o a algo que aman, aunque su forma sea limitada, errada y tan ineficiente que el resultado final es terrible.

Si observamos cuidadosamente, podemos ver que todas las dualidades de este mundo solo son distintos niveles de una sola cosa: Luz y oscuridad son distintos niveles de una sola cosa, la luz. El calor y el frío son distintas cantidades de la energía llamada calor. Y así es el amor. El amor es la energía o fuerza que mueve todo en la vida, sin embargo podríamos sentir tan poco amor, que esa experiencia resulta oscura y fría, tanto que motiva los actos trágicamente dañinos incluso cuando alguien está intentando cuidarse a sí mismo.

Ver el amor en el corazón de cada acción nos permite responder con compasión y perdón incluso cuando necesitamos tomar una acción apropiada para detener un acto violento o prevenir que el mismo se repita. Por tanto, para la víctima, familia, amistades e incluso el perpetrador, la habilidad o voluntad de ver el amor existente en el centro de cada acción posibilita que no respondamos al acto violento con más violencia y juicios, sino con compasión amorosa y comprensión, los cuales podrían dar inicio al largo y difícil proceso de sanar el dolor del asesino, llevando así a la rehabilitación.

Nuestra mejor protección de la violencia es sanar las heridas propias y ajenas que conllevan a la violencia, no tratar al perpetrador con odio, juicios y violencia (aunque tengamos que tomar las acciones apropiadas para proteger la sociedad y así prevenir que dicha persona provoque más daño). Son el amor y la compasión que conducirán a la reducción de violencia y horror en este mundo. Por tanto, todo aquello que nos permita reaccionar con amor, claridad, comprensión y bondad, durante los momentos de dolor y dificultad, es un regalo para nosotros y el mundo.

*P: Usted dice que hay amor en toda acción porque el amor es la naturaleza o esencia de todo. ¿Puede esto llevar a la negación e incluso justificación de acciones crueles y horribles?*

R: Ver el amor en todo podría provocar la negación y justificación de actos no bondadosos, e incluso crueles y horribles. Sin embargo, igualmente podríamos decir que es una especie de negación ignorar el amor que está presente en toda acción. Es más probable que esa negación sea utilizada para justificar la crueldad, vergüenza, violencia y destrucción. Cuando negamos que el amor esté presente en el corazón de otra persona, parece justificar castigarle con más violencia o vergüenza.

El antídoto es ver toda la verdad en la situación: podemos ver que la esencia de toda acción es un tipo de amor o cariño, y también podemos ver que este amor puede ser vivido y expresado de modo limitado e incompleto, y a veces incluso de modo limitado y trágico, y por tanto peligroso y destructivo. Si podemos ver el amor en cada acción, es más probable que nuestra propia respuesta sea amorosa y compasiva. Reconocemos que el amor, el dolor y el miedo contraen nuestra esencia y amor de modo horrendo. Por tanto, en lugar de infligir más culpa y dolor para castigar y así perpetuar el ciclo de culpa y violencia. Bus-

camos posiblemente sanar la culpa y el dolor para sanar y liberar del sufrimiento a todos los involucrados.

Para mayor claridad, esta respuesta a la verdad total de la situación incluye hacer lo posible en primer lugar para prevenir que alguien haga daño a otro y para protegernos cuando sea necesario. Con frecuencia esto se puede lograr sin violencia o culpa adicional cuando estamos claros sobre cuál es el problema real. Entonces nuestras acciones ocurren en respuesta directa al dolor, miedo y daño que nos motiva, en lugar de ser solo una expresión de nuestro propio miedo y dolor.

Nuestra mente busca un mundo donde todo es blanco o negro. Pero con más experiencia y madurez, llegamos a ver que el mundo es como es y no como nuestra mente quiere que sea. El mundo real es increíblemente complejo y sutil, y a la misma vez, tiene una simplicidad subyacente o unidad de amor. Ver toda la verdad y responder a ella en lugar de reaccionar a nuestras ideas y creencias limitadas sobre el bien y el mal es un reto tremendo.

El mal es el resultado de experimentar muy poco amor, que es lo que sucede cuando nos perdemos en el dolor y el miedo. Reconocer esto puede inspirar la experiencia y expresión de más amor y compasión, mientras que negar la presencia de amor incluso en los actos más atroces solo logra perpetuar el ciclo de violencia y odio. Negar la presencia de amor en todo es una perspectiva tan incompleta como negar la violencia y crueldad en primer lugar.

Entonces, ¿qué escogerá? ¿Optará por responder a la culpa, dolor, violencia y odio con más de lo mismo? o ¿tomará la decisión radical de ver toda la verdad sobre el acto dañino o cruel y luego responder al mismo con amor, compasión, y comprensión, además de fuerza protectora, discernimiento e integridad?

## AUTENTICIDAD Y AMOR

*P: Ya no puedo ser inauténtico con mi jefe para obtener su aprobación, pero además estoy preocupado por perder mi empleo.*

R: En lugar de actuar de forma falsa para obtener la aprobación de su jefe y de los demás, intente simplemente dar aceptación y atención a su jefe y a los demás. Es cuando *damos* amor y aprobación a los demás que nos llenamos de una sensación de Presencia amorosa, no cuando *recibimos* amor o aprobación.

Al estar muy presente y dar atención a todo en su experiencia, incluyendo al jefe, es más probable que responderá de modo apropiado y con integridad a todo lo que esté sucediendo. Hacer esto no garantiza que mantenga su trabajo (nada puede garantizarlo), pero significará que tiene mayor integridad, sabiduría, fuerza, aceptación y compasión disponible para recibir lo que venga. Si permanece en ese empleo, o termina por buscar otro, estar muy presente y aceptar, harán que su experiencia sea más llevadera y feliz. También le permitirá ser más eficaz al lidiar con las personas, lo cual solo puede ser favorable para su empleo actual o futuro.

Dar amor puede transformar todas sus experiencias, no solo sus relaciones en el trabajo. Esencialmente, el amor es solo espacio (aceptación) y atención (percibir). Ni siquiera tiene que gustarle aquello a lo cual le da esa atención amorosa. Solo permita que sea como es, mientras nota todo sobre ello. Es más fácil intentar esto con objetos neutrales o placenteros para comenzar. Luego, cuando tenga práctica, intente darle espacio y atención a objetos y personas que son molestas o difíciles. Además, brinde aceptación y atención amorosa a sí mismo y a sus reacciones hacia los demás. No tiene que excluirse de ésta consciencia amorosa, e incluso podría hallar información importante acerca de la situación en sus respuestas hacia los demás.

Aunque parezca paradójico, es dando amor que nos llenamos de él. Cuando el amor fluye desde su interior, no importa tanto como actúan o reaccionan los demás. Es increíblemente liberador descubrir que puede dar aceptación y amor a todo. Eso le llenará con una sensación auténtica de aceptación amorosa. (Puede leer más acerca de dar amor a todos y a todo en “Amar es dar,” incluido en el Apéndice 2 de este libro).

El amor está en el corazón y centro de nuestra verdadera naturaleza; todas las cualidades fundamentales de nuestra naturaleza convergen en él. El amor es la fuerza que nos conecta y alimenta nuestro deseo de crear, comprender, vivir y unirnos a todo lo que experimentamos. Cada movimiento de la vida es un movimiento de amor. El amor es su verdadera naturaleza. El amor es lo que usted es.

**LA VERDAD EN LA VIDA DIARIA: UNA CHARLA IMPARTIDA POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part6mp3>

## CAPÍTULO VII

### Gracia

todos tienen mentalidad propia  
pero los pensamientos son don de gracia  
tocan la mente por un instante  
como copos de nieve que se derriten

cualquier lugar puede ser tu hogar  
pero el descanso es bendición divina  
cuando el esfuerzo se desvanece  
como sol que se acuesta

el corazón puede arder por el vacío  
pero el amor llega en oleadas  
eliminando las dudas  
como marea que borra los pasos en la arena

*De Regalos sin remitente por Nirmala, una colección gratuita de poesía no dual, disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

## INVITACIÓN A DESCANSAR

El satsang es una invitación a descansar, no solo una invitación a realizar, hallar o comprenderse a sí mismo. Eso sucede — es parte de ello. Pero el real centro y corazón del satsang es una invitación a descansar, simplemente descansar como usted mismo. El valor de cualquier entendimiento espiritual es el grado al que usted se permite descansar, ser usted mismo y permitir que la Gracia desarrolle su vida.

Para aceptar esta invitación, no tiene que esperar alcanzar una profunda realización espiritual. En su viaje espiritual, puede detenerse en cualquier momento. No tiene que esperar hallar un área de descanso. Solo deténgase. Salga del carro, camine, recuéstese bajo un árbol, solo *esté* por un momento. El satsang es como un área de descanso, es una invitación permanente a sencillamente percibir las cosas ahora, en *éste* momento. Tome tiempo para descansar, comprender mejor el viaje o tomar la mejor ruta o el viaje hacia la realización espiritual.

Satsang es una invitación a descansar ahora, incluso si todavía permanece el anhelo por la realización o un impulso para llegar a un destino. A veces el deseo es llegar a algún lugar, y a veces es alejarnos, o no tener la experiencia actual. Si alguno de estos deseos está presente, está bien. Puede descansar incluso estando presentes estos deseos e impulsos. Descansar no significa que dejará de tener el impulso, la necesidad de continuar. Por tanto, la invitación es a descansar con ese impulso y tomar el tiempo para vivirlo, tener esa experiencia, que puede incluir mucho deseo, mucha esperanza, o mucho miedo y resistencia. ¿Cómo se siente eso? ¿Qué sucede si solo descansa con toda su esperanza y toda su resistencia?

No es que esté mal cuestionar hacia dónde vamos, cómo alcanzar o deshacernos de algo. No hay nada de mal en ese tipo de indagación. Solo que el satsang es una invitación a una indagación mucho más simple, sobre aquello que ya está aquí. Incluso puede indagar sobre

aquello que ya está en descanso en su ser. Incluso el descansar no es algo que hace. Resulta que ni siquiera tiene que detenerse para descansar. ¿Qué está en descanso ahora mismo? ¿Qué simplemente *está* ahora mismo? Estar es ser, desee estar en otro lugar o no, haga esfuerzo o no, lo resista o no.

“¿Qué deseo?” es una pregunta válida. Pero algunas preguntas más fundamentales son: “¿Qué cosas ya están presentes? ¿Cómo es su existencia ahora?” La invitación en el satsang es preguntar: “¿Qué soy ahora mismo?” y “¿Cómo se siente estar aquí?” incluyendo cualquier impulso de estar en otro lugar, porque eso podría ser parte de lo que se presenta en el momento. No tiene que seleccionar partes de su experiencia actual, ni filtrar nada. Puede dejarlo todo allí y notar que también hay algo allí en descanso.

Probablemente el último lugar donde se le ocurriría buscar algo en descanso es en los impulsos, movimientos, actividades y acciones de su vida. Podría parecer que necesita eliminar todos sus deseos y actividades antes de poder descansar. Pero esa idea solo resulta en una lista más sutil de cosas pendientes. La invitación es a preguntarse ¿quién tiene la lista de pendientes? No importa cuántas cosas tache o amada a la lista, ¿qué es usted en eso? ¿Qué es ese yo?

No hay nada malo en la travesía de la vida, ni en la búsqueda espiritual. Pero en algún punto del camino, la búsqueda adquiere tal momentum que abandonamos el sentido de nosotros mismos. Dejamos de percibir, reconocer y honrar el hecho de que ya existimos. Nos enfocamos tanto en hacia dónde vamos y qué debemos hacer para llegar allí, que perdemos de vista lo que *somos*.

Por tanto, le invito a descansar en lo que usted es ahora mismo. Es una cosa sorprendente que usted exista ahora mismo. Si está feliz o triste, si está saludable o enfermo, si está esclarecido o no, aún existe en este momento. ¿Cómo es eso? ¿Qué es lo que simplemente existe? Usted siempre es. No hay nada que deba eliminar primero para poder

descansar en el momento. No hay nada que deba lograr de antemano. Cada momento es igualmente adecuado para esta sencilla indagación sobre quién usted es.

Todo lugar es bueno para comenzar el descanso. No hay mejor lugar que el ahora para comenzar su descanso. Solo comience donde está, incluso si se siente cansado o abrumado, confundido o desesperado, estático, energizado o asustado. Todos esos sentimientos son adecuados y muy naturales. Es normal sentirlos y siempre presentan una oportunidad para descansar. ¡Qué extraño considerar que incluso estando excitado o asustado, tiene a oportunidad de descansar! Cada experiencia ofrece la misma oportunidad de descanso. Todas las experiencias son la Gracia que aparece en sus interminables disfraces.

## LA FLOR DEL DESPERTAR

*Lo siguiente es un extracto del libro gratuito Eso es eso por Nirmala, disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

Considere el milagro de una flor. ¿Qué causa que las plantas florezcan? ¿El sol? ¿Mucha agua? ¿La tierra buena? ¿Quizá sean todas estas juntas? ¿O en realidad hay algo más sutil en la naturaleza de la flor en sí que causa que florezca? ¿Es algo en el ADN de la planta? ¿Significa esto que los millones de años del proceso de evolución están involucrados? ¿Qué otros factores podrían causar el florecimiento? ¿Juegan un rol la gravedad, la temporada y la temperatura? ¿La calidad de la luz? ¿Qué tal los animales que consumen la fruta y ayudan a esparcir la planta? ¿O los pájaros o abejas que polinizan las flores? ¿Causan el subsecuente florecimiento de una nueva planta? ¿Hay influencias más sutiles? ¿Qué tal la presencia y el amor? ¿La intención y atención del jardinero? ¿Es necesaria la existencia del mundo de las formas para que una planta florezca? ¿Qué tal la consciencia? ¿Existe alguna fuerza que dirija la creación y el desarrollo de toda forma que esté detrás del aparecer de una rosa o una margarita?

¿Qué tal si la causa de las flores es una combinación de todos los factores mencionados? ¿Y qué tal si todas estas cosas tienen que estar presentes en la proporción correcta? ¿Es distinta esa proporción para cada especie de planta? Algunas plantas necesitan mucha agua o luz para florecer. Otras morirán con mucha agua o luz. Una fórmula única está involucrada en el surgimiento de la más sencilla flor de manzano y la más compleja orquídea.

Cuando usted considera todas estas influencias y las otras que no fueron mencionadas, o ni podemos imaginar o conocer, entonces es un verdadero milagro cuando aparece una flor. Es imposible decir que causa este fenómeno con certeza. Sin embargo, es un increíble acto de

gracia, la unión de todas estas diversas, sutiles y ordinarias influencias para lograr que un iris o un narciso abra sus originales pétalos al cielo. Si rastrea todos los factores a sus causas, encuentra que todo lo que existe está íntimamente conectado a la flor de cactus o diente de león de su jardín. Necesitamos una palabra misteriosa y poderosa como “gracia” para dar nombre a este increíble juego de fuerzas e inteligencia. Reducirlo a una fórmula no captura ni describe la vasta riqueza de variables y fuerzas implicadas. No hay una fórmula bastante compleja para capturar el misterio de la magnolia.

El despertar es un como un florecer de la consciencia. Cuando la consciencia se expande y abre a una nueva expresión, le llamamos un despertar. Y aunque hay tantos tipos de despertares, como hay flores, todos son igualmente misteriosos. ¿Qué provoca que un niño despierte a un mundo de palabras y lenguaje? ¿Cómo sabe uno de repente que se está enamorando? ¿Y cómo explica uno el nacimiento del amor incondicional y divino?

¿Cuáles son las causas de los despertares espirituales más profundos, donde la conciencia de repente reconoce su verdadera naturaleza? ¿Por qué este tipo de floración aparece en la conciencia hoy y otro tipo mañana? Si la fórmula de una simple petunia es una compleja interacción de fuerzas terrestres, humanas e incluso cósmicas. La buena noticia es que no podemos ni necesitamos saber la fórmula en su totalidad para cultivar petunias, igualmente no sabemos ni necesitamos la fórmula para alcanzar la realización espiritual. Sin embargo, podemos ser curiosos sobre todos los factores involucrados, incluso podemos jugar con ellos para ver qué efecto, si alguno, tendrá en la experiencia propia del desarrollo de consciencia.

A veces el misterio y la imprevisibilidad del proceso de despertar nos llevan a concluir que todo depende de la gracia de Dios. Por supuesto, eso es real. Pero ¿no significa que no haya lugar en el despertar de nuestras acciones? ¿Hay un lugar para la práctica espiritual? ¿Qué tal

para la meditación, el auto cuestionamiento o el estudio de textos espirituales? ¿Y qué de las prácticas devotas o la transición de la Presencia de un gran profesor o maestro? Nos desilusionamos fácilmente con estas actividades porque los resultados pueden ser tan impredecibles y variados, ¿podría ser más sencillo evitar la pregunta de su rol por completo? Pregunte a cualquier jardinero si siempre funciona regar la planta, echarle comida y fertilizante. O ¿a veces deja la planta de florecer sin importar el cuidado que reciba? Sin embargo, ¿significa esto que usted nunca riegue ni fertilice sus plantas?

En otros momentos, podemos estar demasiado convencidos de que nuestra práctica o indagación producirá los resultados deseados, quizá porque alguna vez nos funcionó a nosotros mismos o a alguien que conocíamos. ¡El único problema con las prácticas espirituales es que funcionan ocasionalmente! Luego, pensamos que tenemos la fórmula y que cada vez que meditemos y nos preguntamos, “¿Quién soy?” tendremos la misma experiencia de expansión o Unidad. Eso es como pensar que tendrá una cosecha abundante de caléndulas con cada siembra.

Hay un punto medio entre negar el valor de la práctica espiritual y pensar que la indagación, meditación o práctica devota, por sí sola, conlleva al despertar. Podemos probar estas prácticas, así como un jardinero prueba distintos fertilizantes o patrones de riego. Al final, todo depende de la gracia. Pero ¿qué tal si la gracia funciona también a través de y dentro de nosotros? ¿Qué tal si la práctica espiritual es una parte del misterio de la existencia, al igual que todo lo demás?

En lugar de definir los roles que juegan los siguientes factores en nuestra capacidad de despertar con apertura y curiosidad, podemos preguntarnos sobre papel que desempeñan la devoción, el esfuerzo, la entrega, la trasmisión, meditación, gratitud, intención, silenciar la mente, estudiar libros espirituales, involucrarnos con un maestro, la madurez del estudiante, el karma, la gracia y la suerte. El florecer de nuestra con-

ciencia es tan único y particular como una flor, y usted está aquí para descubrir como florecerá de modo único su consciencia.

¿Cómo es su consciencia ahora mismo? ¿Cuánta apertura tiene la flor de su consciencia? ¿Es aun un clavel o ya floreció? Al igual que cada flor se marchita y otra nace, ¿qué tal ahora? ¿Y ahora? ¿Qué sucede mientras medita? ¿Qué sucede ahora mientras indaga, “¿Quién soy?” ¿Cómo se siente ahora mismo abrir su corazón con gratitud incluso si no sucede mucho? ¿Qué impacto tiene leer esto o cualquier otra cosa, sobre usted? Cada etapa de la existencia de una planta es valiosa e incluso necesaria para su florecer. Su experiencia siempre suma a la riqueza del crecimiento de su consciencia en este momento; disfrute el jardín de su verdadera naturaleza.

## GRACIA ES TODO LO QUE HAY

*P: Me podría decir, ¿qué es Gracia? Lucho por comprenderlo.*

R: Sencillamente, la Gracia es su esencia, su verdadera naturaleza. La Gracia es lo que usted es en realidad, la Gracia es todo lo que hay. De modo específico y práctico, la Gracia es el movimiento de vida inteligente y optimizada. Esta fuerza optimizadora es lo que desarrolla cada momento en dirección a la verdad mayor y hacia el mejor funcionamiento y plenitud de vida. La Gracia es la Presencia que nos nutre, mantiene y apoya en el desarrollo de nuestra vida. Usted ha conocido la Gracia muchas veces de modo directo, cuando las cosas parecían caer en su lugar o cuando experimento una comprensión o consciencia profunda.

Aunque la Gracia es obvia en los momentos en que sucede lo aparentemente milagroso, o cuando se da una profunda apertura hacia las profundidades del Ser. La Gracia también sabe cuando una dificultad u obstáculo tiene el potencial de mostrar el camino hacia una consciencia más profunda y a la plena expresión de nuestro potencial ilimitado. Esto significa que la Gracia puede presentarse como una llanta pichada camino al trabajo, como un corazón roto o cualquier otra dificultad menor o mayor que enfrentamos en la vida diaria.

Al comprender y apreciar la Gracia, el reto y la oportunidad es ver que la Gracia siempre está aquí y siempre nos trae la experiencia exacta, la más útil y beneficiosa. A veces, solo en retrospectiva, podemos ver la Gracia en nuestras dificultades y sufrimiento, pero siempre está allí. Reconocer la Gracia en nuestros retos con frecuencia permite que el reto sea resuelto de modo más natural y con menor esfuerzo, o por lo menos nos permite estar en paz con la situación. La sanación de nuestros sufrimientos llega cuando vemos la verdad mayor de que incluso el sufrimiento es parte del desarrollo de la Gracia. Cuando ve la Gracia

en sus problemas, entonces ya no importa si surge alguna dificultad, pues la situación ya no es vista como una experiencia de sufrimiento, sino como algo que está sucediendo.

Comprender la Gracia no requiere una comprensión intelectual de lo que es, ni discernimiento sobre cómo funciona. Comprender la Gracia solamente requiere que usted tenga flexibilidad y curiosidad sobre su experiencia del momento. ¿Está dispuesto a ver la Gracia tal y como aparece en este preciso momento? ¿La puede reconocer aunque este disfrazada de dolor o incomodidad? ¿Puede abrir su Corazón para recibir el regalo que ella le ofrece hoy?

El entendimiento no es un discernimiento final ni la respuesta a todas las preguntas. Sino que llega como una sensación de confianza en la vida como buena y valiosa. El entendimiento surge con el desarrollo de la vida de momento a momento. Este es el milagro de la Gracia, tocándole a cada momento y siempre tan cerca como su propio aliento. Pues nunca cesará el descubrimiento de todas las maneras infinitas en que la vida y la Gracia pueden desarrollarse y expresarse, la comprensión total de la Gracia, tomará la eternidad. ¡Qué aventura y bendición que le muestren las muchas dimensiones y posibilidades de su verdadera naturaleza como Gracia inteligente, amorosa e infinita!

*P: Puedo ver que las experiencias no son ni buenas ni malas, al menos que yo las juzgue. Básicamente, no las considero benevolentes, sino neutrales. Las cosas simplemente suceden, no por un bien mayor. Puedo mantener el concepto de que todas las experiencias son benevolentes y beneficiosas, pero por lo que veo a mi alrededor, no estoy seguro de que eso sea cierto. ¿Cómo puede ser esta hambre, benevolente o beneficiosa? Cuando veo la horrenda crueldad hacia los animales, no puedo ver Gracia o benevolencia. Si la Gracia actúa a través de las experiencias, de veras escoge unas formas horribles para comunicar su punto y eso no ha llevado a un florecer de esclarecimiento masivo. Si el hambre y la crueldad fuesen herramientas benéficas, seguro millones de personas ya estuvie-*

*sen esclarecidos a estas alturas. Para mí, la vida parece más una bolsa de trucos y dulces mixtos, sin ningún propósito o significado.*

R: Todo lo que usted comparte es cierto, pero permanece la pregunta de cuán cierto. ¿Es esa toda la verdad? ¿Es la verdad mayor? ¿Será posible que aunque todo el dolor y sufrimiento de este mundo sea real, aún haya una verdad mayor para la existencia? Esto no significa negar o ignorar el sufrimiento, ni actuar de forma que alivie o reduzca el horror y tragedia que forman parte de la vida. Pero mientras reconoce e intenta aliviar el sufrimiento, puede buscar e indagar sobre la posibilidad de una inteligencia mayor y una Presencia que también opera en este mundo y más allá. Una verdad mayor que el dolor y el sufrimiento es que la consciencia no es lastimada por nada. Los cuerpos pueden ser lastimados, pero ¿puede ser dañada la consciencia? Le invito a mantener esta pregunta vigente, aún queda algo aquí en la tierra por descubrir mientras se desarrolla la vida, y también más allá su tiempo aquí en la tierra.

Aquí y ahora, usted mismo puede descubrir directamente las verdades mayores. La verdad es aquello que abre su Corazón y quieta su mente, mientras que una verdad pequeña contrae su Corazón y mantiene ocupada su mente. Entonces, intente esto usted mismo: pensar que la vida es un bolso mixto sin propósito, ¿abre su corazón? ¿Qué efecto tiene sobre su Corazón albergar la posibilidad de que la consciencia no puede ser lastimada y tiene un propósito profundo en la vida? ¿Qué idea le da a su Corazón más espacio para respirar y simplemente ser? Le invito a explorar esta capacidad de su propio Corazón de discernir qué tan real es cada idea, esperanza, sueño, temor, preocupación e intuición. La verdad viene en muchos diferentes tamaños, desde extremadamente pequeña hasta infinitamente grande, por tanto es necesario discriminar entre uno y otro para determinar cuán reales son las cosas.

Desde mi perspectiva, ambos tenemos la razón, además las verdades que yo comparto y las verdades que usted comparte no son contradictorias, sino complementarias. Incluso si no podemos ver como éstas verdades encajan, por lo menos podemos reconocer que hay espacio para ambas perspectivas. Una verdad más grande, no es mejor, solo mayor. Una verdad más pequeña no es peor, solo menor. Puede responder a e incluir todos los tamaños de la verdad en su consciencia: Puede dar de comer a los hambrientos, sentir un dolor y tristeza intensa por la crueldad y destrucción innecesarias, y además descubrir la paz y el amor ilimitado que también están presentes en cada momento. Además, puede descubrir usted mismo, la profundidad de su alma que nunca ha sido vista y jamás será lastimada. Y puede ver esa misma profundidad en los ojos de un niño hambriento si le mira profundamente.

## PERMANECER DESPIERTO MIENTRAS LLEGA LA GRACIA

Las experiencias de su verdadera naturaleza son un movimiento de su divina naturaleza o Gracia. No son cosas que hace. Todas las experiencias profundas de amor, paz y alegría con las cuales usted es bendecido llegan a usted a través de la inteligencia y el poder de la Gracia divina.

Como no hay nada que pueda hacer para lograr que haya más Gracia o paz, alegría y amor en su vida, lo que queda es la oportunidad de notar con más frecuencia, que la gracia ya está ahí. Esta percepción realmente no es hacer o provocar nada. Es un no accionar, lo cual con frecuencia solo es el *hacer* de la inacción. Notar, indagar y poner atención, están entre hacer y no hacer. O podría decir, notar es hacer algo que ha estado sucediendo. La consciencia y está sucediendo, por tanto cuando nota algo, está “haciendo” una consciencia que ya está ahí. Esta paradoja es lo que hace que notar algo sea tan poderoso, sin que innecesariamente refuerce la ilusión de que usted está a cargo o provocando que sucedan las cosas.

Las acciones e inacciones son parte natural de la vida. Sin embargo, ¿cómo percibe la Gracia que también está presente en todas sus acciones e inacciones? La Gracia es todo lo que hay. Por tanto, para vivir plenamente lo que debe hacer es dar más atención a este siempre presente amor, paz y alegría. No necesita provocar amor, paz y alegría, ni crear más de ellos, pero *sí puede* notarlos más y más. ¿Puede ver el amor siempre presente en los movimientos del ego? ¿Puede sentir la paz que está presente en el espacio vacío de la habitación en este momento? ¿Puede percibir la alegría y curiosidad natural que está presente en sus preguntas, antes de hallar las respuestas?

¿Podría también estar más presente en su experiencia cuando parezca que la Gracia es una memoria distante? La oportunidad es también percibir lo que parece obstruir la visibilidad de la paz, alegría y amor que están aquí, y de descubrir la verdad de tras estos velos o ilu-

siones. ¿Puede ver la Gracia incluso en los movimientos de su mente y ego, los cuales parecen ocultar la Gracia de nuestra vista?

No puede vivir más de este modo no-personal porque ya vive a plenitud en este modo no-personal. El único malentendido es la idea de que su vida es de algún modo personal. El antídoto es ver que su vida humana ya es una expresión de Gracia profunda y amor divino. Su vida no solo fluye en su interior ni fluye solamente como los eventos particulares que usted desea vivir. Fluye a través de usted, de los demás y de todo. La Gracia aparece como todo lo acontecido.

El reconocimiento de esta verdad más profunda también solo sucede. Poner atención simplemente crea la situación en la cual percibe ese reconocimiento cuando sucede. No funciona el esfuerzo de provocar este reconocimiento, y desafortunadamente *no* esforzarse por lograrlo tampoco funciona. Poner atención tampoco lo provoca, pero significa que en el momento que surge el reconocimiento de modo espontáneo, usted lo notara. Mi metáfora favorita para ilustrarlo es como cuando no puede recordar el nombre de alguien y todo esfuerzo resulta en vano. Luego, diez minutos más tarde, cuando ya no intenta recordar el nombre, este aparece de repente. Solo requiere su percepción cuando el nombre por fin aparece. De modo similar, no puede provocar la realización espiritual, pero poner atención significa que lo experimentará cuando llegue. Un reconocimiento más profundo del amor que siempre está aquí es una función de la Gracia en sí. ¡Estar atento solo significa que sigue despierto hasta que sucede!

**EL PROPÓSITO DE LA PRÁCTICA EPIRITUAL: UNA CHARLA  
POR NIRMALA**

La grabación en mp3 de una charla impartida en satsang está disponible para quienes adquieren este libro en:

<http://endless-satsang.com/part7mp3>

## SOBRE EL AUTOR

Luego de toda una vida de búsqueda espiritual, Nirmala encontró su maestro, Neelam, un devoto de H.W.L. Poonja (Papaji). Ella convenció a Nirmala de que la búsqueda no era necesaria. Luego de tener un profundo despertar espiritual en la India, el comenzó a ofrecer satsang y Mentoría Espiritual No Dual con la bendición de Neelam. Esta tradición de sabiduría espiritual ha sido ampliamente diseminada por Ravana Maharshi, un santo Hindú muy reverenciado, que a la vez fue maestro de Papaji. La perspectiva de Nirmala también fue expandida por su amigo y maestro, Adyashanti.

Nirmala ofrece una visión única y una estrategia gentil y compasiva, que suma a esta rica tradición de cuestionar la verdad de Ser. También es autor de *Vivir desde el Corazón (Living from the Heart)*, *Nada Personal (Nothing Personal)*, *Conociendo el misterio (Meeting the Mystery)*, y *Regalos sin remitente (Gifts with No Giver)*. Ha estado ofreciendo satsang en los Estados Unidos y Canadá desde 1998. Vive en Sedona, Arizona con su esposa, Gina Lake.

Vea videos de Nirmala y descargue extractos gratuitos y libros electrónicos en:

[www.endless-satsang.com](http://www.endless-satsang.com)

## MENTORÍA ESPIRITUAL NO DUAL

La Mentoría Espiritual No Dual con Nirmala está disponible para brindarle apoyo en dar atención y consciencia a las dimensiones internas más sutiles, pero más satisficentes de su ser. Ya sea para una sesión única o un seguimiento individual continuo de mentoría espiritual, esta es una oportunidad para que usted oriente su vida hacia la verdadera fuente de paz, alegría y felicidad, en especial si no hay un satsang continuo u otro tipo de apoyo disponible en su área. Como maestro y mentor espiritual, Nirmala ha trabajado con miles de individuos y grupos alrededor del mundo para guiar a las personas hacia una experiencia directa de la verdad espiritual de la unidad más allá de la ilusión de la separación. Disfruta en especia de trabajar con personas en sesiones individuales por el nivel de profundidad e intimidad que esto posibilita.

Las sesiones de mentoría con Nirmala son una oportunidad para el cuestionamiento libre. En su sesión, puede hacer cualquier pregunta, traer a la luz cualquier preocupación que sea significativa para usted, o simplemente explorar la experiencia del momento presente, lo cual es una puerta hacia una realidad más profunda. Las sesiones regulares, semanales, quincenales o mensuales de mentoría pueden ser transformadoras. Las sesiones de mentoría se ofrecen por vía telefónica y típicamente duran una hora.

Para comunicarse con Nirmala, por favor visite [www.endless-satsang.com](http://www.endless-satsang.com).

## APÉNDICE 1: MÁS ALLÁ DEL EGO

*Lo siguiente es un extracto del libro Eso es eso de Nirmala, el cual es un libro electrónico gratuito disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

La travesía espiritual es un movimiento distanciante de la sobre identificación con el cuerpo y la mente para redescubrir nuestra verdadera identidad como Ser infinito, y esto puede ser dos movimientos distintos. El primer movimiento es no identificarse con el cuerpo y la mente. Como la identificación es solamente un movimiento del pensamiento, la desidentificación es simplemente un movimiento contrario al pensamiento. La ego identificación que sentimos la mayor parte del tiempo es el resultado de pensamientos repetidos sobre “yo” y “mío.” Eso es todo, pero mientras pensamos así, nuestro sentido de identidad esta contenido allí. Y como la mayoría de nuestros pensamientos de auto-referencia son sobre nuestro cuerpo, pensamientos, sentimientos y deseos, el sentido de identidad propia usualmente está contenido en el cuerpo y mente.

La de-identificación del pensamiento egocéntrico puede ocurrir cuando se cuestiona profundamente la idea común de que somos el cuerpo y la mente. La indagación mediante la pregunta, "¿Quién soy yo?" puede debilitar de modo natural la suposición de que somos el cuerpo y la mente. De hecho, cualquier cuestionamiento profundo de nuestros pensamientos y suposiciones pueden debilitar nuestra sobre-identificación con el pensamiento, ya que muchos de nuestros pensamientos no son muy reales. Las experiencias libres de pensamiento también pueden debilitar esta identificación porque en la ausencia de

pensamiento, hay ausencia de identificación. Todos experimentamos esto cuando nos vemos tan involucrados en lo que estamos haciendo, que nos “olvidamos de nosotros mismos” casi por completo.

Alternativamente, percibir la Presencia que está consciente de los pensamientos también puede alejarnos de la tendencia a identificarnos con nuestros pensamientos. El segundo movimiento de la travesía espiritual es el reconocimiento o la realización, de nuestra verdadera naturaleza como Presencia, o Consciencia limitada. Es una excelente sorpresa descubrir que todo lo que en realidad importa en la vida, incluyendo la paz, la alegría y el amor, se halla en la Conciencia vacía. Este vacío está increíblemente lleno y rico. Tiene inteligencia, fuerza y compasión. Siempre que sentimos una calidad más profunda de Ser, tal como la claridad, paz, perspicacia, valor, felicidad o amor, eso viene de esta espaciosa Presencia.

Lo sorprendente es que mientras estos dos movimientos ocurren de modo simultáneo, también pueden ocurrir de modo aislado. Cuando esto sucede, el movimiento de la identificación con el ego a nuestra naturaleza esencial es incompleto. Aunque descubrir que no somos el cuerpo ni la mente, mientras examinamos y cuestionamos nuestros pensamientos (si no soy mi cuerpo, entonces estas nos son mis dolencias, y si no soy mi mente, estos no son mis problemas) es una perspicacia profunda y un gran alivio. Por sí sola esta perspicacia solo revela nuestras falsas suposiciones, no la verdad de quienes somos realmente. Por tanto es posible disolver el ego al ver a través de la mente sin percartarnos de nuestra verdadera naturaleza, lo cual es una experiencia centrada en el Corazón. En cierto sentido, usted puede despertar fuera de su mente pero estar en su Corazón.

Cuando esto sucede, surge una sensación de alivio de todo el dolor causado por la sobre-identificación con el cuerpo y la mente pero también un profunda sensación de no tener sentido: ¿Si no existo, entonces cual es el punto de todo? No importa lo que haga el Yo ficticio, ni

qué le sucede. De hecho, se siente como si nada importase porque queda claro que todo es una ilusión.

Cuando los buscadores son dirigidos o simplemente encuentran su propio camino hacia una profunda existencia sin un yo, entonces pueden formar una creencia nueva y más sutil, de que esta ausencia del yo es todo lo que hay. “No soy mi cuerpo, no soy mi mente, no existo” son tomadas como conclusiones finales. Desde una perspectiva puramente lógica, ¿que más se puede decir si no hay alguien aquí para decir o escucharlo! Y mientras estas conclusiones son válidas, no son la verdad *total*.

Detrás de toda la actividad mental está la realidad de Ser no-conceptual, o nuestra verdadera naturaleza. Es un espacio puro, vacío y consciente, lleno la sutil sustancia de Presencia y todas sus cualidades esenciales: paz, alegría, amor, claridad, fortaleza, valor y mucho más. ¿Cómo puede ser? ¿Espacio vacío lleno de todo lo que importa? La mente no puede captarlo completamente, ya que la Presencia existe más allá de los conceptos. Y aun así, eso es lo que somos en realidad. Lo advertimos con sentidos más sutiles que los sentidos físicos y la mente. Lo “sentimos” al ser ello. Solo eso somos, espacio vacío pleno, Presencia.

Es este segundo movimiento de realización de la Presencia que contradice la creencia de que yo (como ego) no existo, por tanto nada existe y todo es una ilusión. Reconocer la Presencia o Esencia, devuelve a nuestras vidas una sensación profunda de sentido y propósito, lo cual se convierte en una pura expresión de maravilla y belleza de esta realidad más profunda. En lugar de vivir una vida en servicio de los deseos y necesidades del ego, estamos motivados a satisfacer el propósito máximo de la vida humana: servir y expresar libertad, alegría, belleza, paz y amor. Por sí sola, esta realización de no existencia de un yo puede resultar seca e insípida, pero cuando el Corazón acepta la mayor verdad del verdadero Ser, la vida es todo menos seca e insípida.

Lo opuesto también puede ocurrir: Nuestra consciencia puede escalar a pura Presencia y llenarse de la sensación ilimitada de bondad de nuestra naturaleza real. Aunque cualquier experiencia de nuestra naturaleza real, hasta cierto punto, relaja la identificación con la idea limitada de lo que llamamos el ego, percibir nuestra naturaleza real no siempre disuelve por completo el ego. Tener una profunda experiencia de nuestra verdadera naturaleza no nos quita la capacidad de identificarnos. No nos hace incapaz de pensar. Podemos volver a pensar en nosotros mismos como entes limitados—pero ahora ha conocido su naturaleza real.

Por tanto, luego de tal experiencia, si continúa el hábito de identificarse con el cuerpo y la mente, podría ser necesario deconstruir las creencias erradas relacionadas a la identificación con el ego. Hay un lugar para cuestionar estas falsas creencias y suposiciones de nuestra identificación con el cuerpo y la mente, y un lugar para cuestionar la realidad subyacente. La diferencia es que cuestionar nuestra naturaleza real no es una actividad meramente mental. Debido a la naturaleza sutil de la Presencia, el cuestionamiento debe ser tenue y de corazón. Descubrir lo que realmente está aquí, requiere sutileza, paciencia, persistencia, valentía, ternura, compasión, curiosidad y por último, ¡todo lo que usted tiene! El momentum de nuestra usual identificación con los pensamientos y la realidad física moldea nuestra percepción a tal grado que separarnos hacia dimensiones más sutiles de percepción puede presentar un reto.

Ayuda continuar el cuestionamiento de la naturaleza real tanto con el Corazón como con el cuerpo. La perspectiva mental es distorsionada tan fácilmente por las creencias que condicionar una experiencia por debajo de los hombros es con frecuencia la ruta más directa y abierta hacia la Presencia. ¿Qué siente ahora mismo en sus hombros? ¿En su Corazón? ¿En su vientre? ¿Cómo es ese espacio alrededor de sus brazos y piernas en este momento? ¿Fluye energía en su cuerpo ahora mismo?

Preguntas como estas pueden dirigirle hacia una exploración más fructífera, especialmente si plantea la pregunta con todo su ser y no solo con su mente.

Es una gracia divina que esta realidad más profunda siempre este presente. A veces solo nos toca en un momento profundo de pérdida o belleza. Al final, no podemos escapar de la verdad. Las ilusiones van y vienen, las creencias van y vienen, pero la Presencia subyacente permanece.

Para advertir la Presencia, solo tenemos que dejar de creer en nuestros pensamientos y sentir nuestro Ser. Realmente es así de sencillo, aunque lograrlo no necesariamente sea fácil. Una de las cosas que convierte en un reto el experimentar Presencia es el sentido de identidad natural que todos tenemos. Cada vez que añadimos algo a la frase “Yo soy,” tal como “Yo estoy cansado” o “Yo soy un aficionado a los pájaros,” nuestra identidad se interna en ese pensamiento. Esto es lo que significa identificarse con un pensamiento. Un pensamiento por sí solo, tiene poco poder o valor. Pero un pensamiento que inicia con “Yo” o “Yo soy” o algo más sobre mí, mis posesiones, o mi experiencia, evoca un sentido de identidad. Es como si nuestra verdadera naturaleza tomara la forma o el sentir del pensamiento. Disolver o deconstruir los pensamientos con los cuales nos identificamos puede liberar nuestra identidad esencial de cualquier suposición que de algún modo este contenido en nuestro cuerpo o mente. Ver la falsedad de esas ideas abre la puerta para que nuestro más profundo sentido de existencia se libere de los estrechos confines de nuestras creencias e identificaciones con el ego.

Con frecuencia, cuando el sentido de yo se libera de las estructuras de pensamiento egocéntrico, se expande de modo natural hacia una experiencia plena de naturaleza verdadera. Llamamos un despertar a esta repentina expansión hacia la naturaleza verdadera, ya que parece

que hemos despertado a una nueva realidad rica y llena de alegría, paz y amor.

Sin embargo, luego es posible que nuestro sentido de yo, o identidad, se mueva hacia una creencia carente de yo. Esto sucede con más frecuencia cuando el enfoque de una enseñanza o cuestionamiento está en la negación de una falsa identificación, sin hacer un énfasis balanceado en la realidad subyacente de la Presencia. Algunas prácticas espirituales están específicamente diseñadas para negar las falsas identificaciones, tal como la práctica de ver que usted no es esto, ni aquello, hasta que no quede nada. Algunos maestros y enseñanzas espirituales hacen énfasis en la no-existencia de un yo separado y pasan a sugerir no solamente que el individuo, sino también el mundo y todo lo que hay en él es irreal.

Esta perspectiva contiene una verdad profunda, ya que penetra y disuelve las creencias usuales del ego, y la realidad física es más real que los tenues niveles de realidad verdadera. Incluso cuando hemos conocido una más profunda realidad, muchas veces regresamos a una perspectiva ego-céntrica por el momentum de nuestro involucramiento con los ámbitos físicos y mentales. Incluso en la cara de una profunda experiencia de lo contrario, hay un hábito de suponer que nuestro cuerpo físico, nuestras creencias y demás pensamientos son lo más importante, tanto así que pensamos que todo lo que se nos ocurre es importante. Hasta argumentamos, "Eso es lo que yo pienso" para justificar nuestra posición, como si pensar en algo lo hace realidad. Ya que nuestro pensamiento o suposición más común es la idea "Yo soy el cuerpo" o "Yo soy mis pensamientos, sentimientos y deseos," señalando a la falsedad o limitaciones de esas creencias básicas, es de vital importancia aflojar el apego al ego.

Sin embargo, frente a la ausencia de la experiencia de nuestra naturaleza real, está el riesgo real de que el sentido de sí mismo simplemente aterrice en una nueva creencia de consciencia superior. El sentido de

sí se mueve de una identificación limitada y dolorosa donde se mantiene la idea de quién usted es, hacia una idea más abierta y libre de vacío y no existencia. Aunque esto puede ser una creencia, eventualmente puede ser tan limitante como el ego identificación original. Cuando nuestro sentido de yo se ha identificado con la nada, el vacío, o la idea de carencia de ego, podemos vernos atascados ahí.

Esto se refleja con frecuencia, como un tipo de defensa de esta nueva identificación: Siempre que usted es retado, desvía el criticismo o conflicto retirándose plenamente hacia la idea de un yo. O se torna en contra de quienes le retan e intenta convencerles de que no existen, y por tanto sus preocupaciones no son validas. Esta es una nueva identificación puede sentirse llana, seca y distante. Se siente como si la vida no tiene significado ni valor. Por tanto lo que alguna vez fue una sensación útil y libranete que disolvía las estructuras restrictivas, se ha convertido en una nueva identidad fosilizada y limitante.

Su identidad esencial, que se identifica con el concepto de vacío o no identidad propia, es una identificación nueva convincente. Cuando la identidad se mueve hacia una experiencia, no solo la vive, sino que hasta cierto punto se convierte en ella. Cuando su sentido de sí mismo está firmemente anclado en el cuerpo o la mente egoica, se siente como si eso es quien usted es. Y cuando, en lugar de solo experimentar vacío, su identidad o sentido de si mismo se mueve por complete al vacío, también se siente de modo convincente como quien usted es. Cuando se identifica de lleno con algo deja de parecer una experiencia, y pasa a parecer quien es usted, la experiencia se hace global y convincente.

Este es el poder de la identificación que hace parecer más real de lo que en realidad es, un falso yo o ego. El poder de la identificación también puede hacer que parezca más real el vacío seco e insignificante de la ausencia del yo. Ambos son ilusorios, pero es a través de la identificación que las ilusiones logran parecer reales. El Ser o la Conscien-

cia es al final la que se identifica, ¡y cuando el Ser ilimitado eterno se identifica para crear una ilusión, hace un buen trabajo!

Sin embargo, no importa que tan poderosa sea la ilusión del yo o de la ausencia del yo, cuando nos identificamos con ella, la identificación sigue siendo simplemente un movimiento del pensamiento seguido por un movimiento de nuestro sentido de yo hacia ese pensamiento. Como el pensamiento siempre es un fenómeno pasajero, la identificación nunca es permanente. En realidad, cada identificación solo dura tanto tiempo como el pensamiento que la provocó. Nos “atascamos” en la identificación al repetir muchos pensamientos similares. El sentido de un yo o la carencia de un yo, ambos son creados por un patrón de pensamientos recurrentes que se convierten en identidad.

Ya que esta fluctuación de pensamiento es temporal, siempre existe, en cada momento, la posibilidad de tocar más a fondo nuestra naturaleza real. Lo más asombroso es cuando con repetidas experiencias de nuestra naturaleza real, nuestra identidad o sentido de yo, se mueve al ámbito de una realidad esencial. Eventualmente se hace obvio que la Presencia es quien somos en realidad. Cuando nuestra identidad se acerca a nuestra naturaleza real, no hay sufrimiento, ni sequía, ni vacío. Simplemente somos toda la paz, alegría y amor del universo.

No hay nada que pueda hacer para acercar su identidad y sentido de sí mismo, a su naturaleza real. La identidad no es algo que usted hace, es lo que usted es. Sin embargo, el sentido de identidad sigue su consciencia, y como usted es todo, esa identidad se identificará con lo que esté en su consciencia. Este es el peligro de una enseñanza que no señala ni trasmite la existencia de la naturaleza verdadera. Si algo no es dialogado o considerado, es mucho menos probable que la consciencia lo note. Por eso es importante enseñar y explorar todas las cualidades de la Presencia, tal como alegría, paz y amor, para que la consciencia comience a tocarles y la identidad eventualmente cambie hacia la verdad subyacente del Ser.

Debemos hacer una distinción sutil entre su verdadera identidad y el sentido de yo que usted tenga en cualquier momento. Su verdadera identidad es y siempre será el espacio infinito del Ser, incluyendo todas las formas, tanto físicas como sutiles, y todo el vacío del espacio puro. Pero su sentido de yo, es un modo flexible para que este Ser ilimitable se perciba desde otras perspectivas. Teniendo esta habilidad de entrar y salir de todo tipo de experiencias, y parecer convertirse en ellas al identificarse con las mismas, el Ser degusta muchas distintas experiencias o ilusiones, desde las más contraídas y limitadas hasta las más amplias y maravillosas. Sin esta capacidad, Ser podría ser una existencia estática de potencial infinito que nunca es expresado. Al mover su identidad hacia e identificarse con la miríada de perspectivas de experiencia limitada, este potencial desarrolla experiencia en forma y movimiento.

Por tanto, mientras la identificación errada es la raíz de todos sus “problemas,” no es ni ha sido nunca un error. El Ser ha desplazado con propósito su identidad para probar todos los tamaños y formas. Estar atascado en la identificación, es en sí una ilusión, ya que toda identificación es pasajera. Toda expresión de la vida es una expresión del modo correcto de ser, si el modo correcto de ser simplemente es expresar nuestra capacidad ilimitada para identificarnos y de-identificarnos, y para conocer la forma y la carencia de forma. La más profunda, plena experiencia es convertirse en ella, y eso es lo que Ser siempre ha significado.

La máxima libertad es descubrir que está bien identificar y de-identificarse. La verdadera libertad no exige límites, ni siquiera contra las limitaciones. Como el Ser en sí es completamente libre y no puede ser lastimado, ha estado explorando toda posibilidad de alcanzar esa libertad. Esta perspectiva le permitirá tomarlo todo, incluso la travesía espiritual, con ligereza. La meta es y siempre ha sido la travesía en sí. Puede ser curioso sobre todo este proceso de identificación con el ego, no consigo mismo, y con la naturaleza propia verdadera. Como cons-

ciencia habitamos un mundo de percepción y realidad, rico y misterioso ¿Por qué no conocerlo todo? La vida es y siempre ha sido un movimiento continuo entre identificación y desidentificación, entre forma y ausencia de forma.

Finalmente, he aquí una pequeña historia sobre Ser, que captura una muestra de su libertad:

*Una vez, existió un infinito y eterno Ser. Demás está decir que era un gran Ser. Ser infinito y eterno significaba que no importaba dónde o cuando iba, ahí estaba. Y por supuesto, cualquier cosa de ese tamaño estaba compuesta de espacio vacío, ya que el espacio es lo único suficientemente grande para ser infinito.*

*Aunque maravillosamente ser espacio requiere poco mantenimiento, ya que no puede ser lastimado, este Ser aun tenía un problema: No había nadie más. Como ya estaba en todas partes todo el tiempo, no había espacio ni tiempo para nadie más. Este era un problema terrible, no había con quien hablar, bailar o jugar.*

*¿Qué puede hacer un Ser infinito? No puede solo crear otros seres menores dentro de sí, ya que eso no sería interesante para un Ser infinito. Para un ser realmente infinito y eterno, crear seres menores para jugar sería como que usted o yo como adultos, hiciéramos muñecos para jugar. No tendría nada de malo, pero luego de un rato dejaría de ser interesante.*

*Entonces, ¡tuvo una maravillosa idea! Ser infinito significa que también tenía potencial infinito, por tanto en lugar de hacer seres menores, decidió crear más seres infinitos. Inicialmente esto le pareció imposible, ya que se preguntaba dónde pondría a otro Ser infinito. No sobra espacio cuando hay un Ser infinito. Pero lo grandioso del espacio es que está completamente vacío, siempre y cuando sea espacio o potencial puro, ¡por tanto dos espacios pueden ocupar el mismo lugar!*

*¡Esa era la solución! Ser creó un número infinito de Seres de espacio, como él. De cierto modo, Ser se clonó a sí mismo. Ahora, en lugar de tener*

un muñeco de cuerda para jugar, tenía Seres reales, y completamente asombrosos e infinitos con quienes relacionarse.

Mejor aún, pronto descubrió que siempre y cuando uno de los Seres espaciosos infinitos permaneciera en “casa” como espacio infinito para contener todos los universos en su lugar, entonces todos los demás tendrían la libertad de contraerse y transformarse en un todo tipo de formas y tamaños. De hecho, para hacerlo, lo único que tiene que hacer un Ser de infinito potencial es pensar en ello, y ¡voilà! Sucede. Ese es el poder del potencial infinito.

Ahora, no solo pueden todos estos Seres infinitos permanecer como espacio muy grande (lo cual en realidad significaba vivir como un Ser, debido a que dos espacios en el mismo espacio, siguen siendo solo un espacio), o podrían iniciar un juego de contraerse y convertirse en todo tipo de expresiones menores de su potencial infinito.

Ahora, ¿por qué hacer algo así? ¿Por qué querría algo infinito experimentar con ser algo menos que infinito? Bueno, recuerde que estos Seres no solo son infinitos, sino también eternos, y la eternidad es un tiempo ¡muy largo! Que importa si tomas un poco de tiempo para convertirte en un ser de menor potencial, especialmente si puedes pasar tu vida completa parado en tu cabeza y aún así tener todo el tiempo del mundo.

Siendo así, como muchos Seres, ahora tenía la libertad de hablar, bailar, crear y jugar en todo tipo de formas locas y maravillosas, porque ahora había alguien más con quien hablar, bailar, crear, y jugar. ¡Tiempo de celebrar!

Desde entonces, ha estado descubriendo todas las cosas distintas con las cuales se puede identificar, y en las cuales se puede convertir de modo pasajero; ha estado descubriendo todas las cosas verdaderamente extrañas y maravillosas que puede hacer una vez es una versión menor de sí mismo. El espacio infinito no puede jugar fútbol, ni ser un súper nova, ni se puede enamorar o tener un Corazón roto, ni crear un universo, ni volar una chichigua cuando se encuentra expandido a su naturaleza original de espacio

*infinito, pero si se contrae a una forma o expresión de sí mismo, entonces puede hacer todo eso ¡y más!*

*Eso ha estado haciendo desde entonces y solamente está comenzando, ya que todavía tiene mucho tiempo en sus manos: el resto de la eternidad es un tiempo muy largo. Por eso también es maravilloso relacionarse con otros: porque nunca es un ser inferior ni incompleto sentado de lado opuesto de la mesa frente a nosotros. Siempre es un Ser infinito con infinito potencial, ese con quien hablas o juegas. Con razón son tan convincentes en su rol de ente individual separado. En realidad es Dios llevando a cabo ese papel. Solo hay Dioses y Diosas siendo todo y cada cosa que se lleva a cabo. Eso es lo que somos todos.*

Bastante ingeniosa solución, si lo que desea es divertirse un poco, ¿no lo cree?

## APÉNDICE 2: AMAR ES DAR

*Lo siguiente es un extracto de Vivir desde el corazón por Nirmala, disponible en <http://endless-satsang.com/free>*

¿Qué es el amor y dónde lo encontramos? Buscamos el amor e intentamos enamorarnos, y sin embargo parece que nunca tenemos suficiente amor. Aun cuando lo encontramos, se nos puede escapar con el paso del tiempo. ¿Y si hubiese una fuente de amor que nunca desvaneciera y estuviese siempre disponible? ¿Y si el amor estuviese cercano y mantenerlo fuese tan fácil como respirar? ¿Qué tal si esta “buscando el amor en todos los lugares equivocados y no es que de veras esté a falta de amor?”

El amor es más simple, más misterioso y más sutil de lo que imaginamos. El amor es simplemente la atención abierta y espaciosa a nuestra consciencia, que es la fuerza más gentil, amable e íntima del mundo. Influye en las cosas sin imponerse. Sustenta todas nuestras experiencias, pero no las oprime ni restringe. Aun así, la tendencia a conectarse y unirse al objeto del cual somos conscientes es propia de la consciencia.

Es ésta aparente naturaleza contradictoria de la consciencia—su naturaleza abierta y permisiva y su tendencia apasionada a unirse al objeto de su atención—que le da a la vida su profundidad y dulzura. No hay nada más satisfactorio que este delicioso dilema de estar separado de, pero al mismo tiempo, conectado a algo que ve, oye o siente.

La consciencia es el principio de toda separación. Antes de la consciencia, sólo hay sentido de unidad, sin nada que nos separe de

aquello que percibimos. Con el nacimiento de la consciencia llega una sutil distinción entre dos cosas: eso que es consciente y el objeto del cual se es consciente. Esos dos aspectos están conectados por una fuerza misteriosa a la cual llamamos consciencia o amor.

Este flujo de consciencia y amor que le conecta a todas sus experiencias es la real fuente de satisfacción y alegría. De cierto modo todos lo hemos sentido. Cuando usted se enamora de una persona, una mascota, una pieza musical, un objeto bello, u otro, usted ha sentido este flujo de consciencia íntima y conectada. Desafortunadamente, se nos ha enseñado a creer que la fuente de todo buen sentimiento era el objeto de nuestra afección. Así que sufrimos cada vez que perdemos la supuesta fuente de ese afecto. Cuando su pareja se va, su mascota muere, el concierto termina, o la casa de sus sueños es embargada, se siente enajenado de ese sentimiento de amor y conexión.

### **Usted es la fuente**

Pero ¿qué tal si usted es la fuente de consciencia que une todo? ¿Qué tal si el amor que ha estado buscando siempre ha estado aquí, en el fondo de su propio Corazón? ¿Qué tal si no tuviese importancia lo que su consciencia toca, sólo si esa consciencia fluye? Eso simplificaría profundamente la búsqueda de amor. Cualquier objeto o experiencia podría convertirse en el objeto de su amor.

La dulzura del amor es el flujo de consciencia en sí. La permisividad y libertad que buscaría de un amante perfecto, ya está aquí en su propia consciencia. No tiene que intentar ser permisivo porque la consciencia por naturaleza es abierta y permisiva. Por sí sola, la consciencia no puede hacer mucho más que tocar. No puede halar, ni empujar, ni exigir, ni limitar la libertad de aquello que toca. Y aun así, no es un observador distante ni desligado. De forma profunda e íntima, está conectado al objeto de la consciencia. En realidad, la consciencia y

el objeto vienen de la misma fuente y son lo mismo.

Esta conexión e intimidad, natural de la consciencia, satisface y es plena sea cual sea el objeto del cual somos conscientes. En otras palabras, su experiencia actual, es su verdadero amor. Aquello que vive en el momento es una oportunidad de experimentar la profundidad de su verdadera naturaleza consciente, abierta y amorosa. Su verdadera naturaleza es el amor. El amante perfecto que siempre ha buscado, no sólo ha estado ahí siempre, es en realidad lo que usted siempre ha sido.

Quizá piense, “Pero no me siento enamorado y amoroso todo el tiempo. A veces me siento solitario y desconectado del amor y de la satisfacción.” Entonces, ¿cómo puede ser que el amor esta aquí si no lo puedo sentir? ¿Está en realidad ausente el amor en esos momentos, o solamente limitado en su flujo y expresión? ¿Existen momentos donde no hay consciencia, o será que siempre hay consciencia aunque no sea mucha? Si no hubiese consciencia, tampoco habría problemas porque la consciencia es el inicio de la separación (la percepción de un yo separado) y el final de la consciencia es el final de la separación. En otras palabras, sin consciencia, no puede haber soledad, ira, ni otras cosas. Por tanto cuando esté sólo o enojado, por lo menos hay algo de consciencia, aunque quizá no mucha.

Cuando la consciencia esta contraída y oprimida, lo cual es común cuando está solitario, enojado, triste, herido o temeroso, tiene la misma naturaleza que cuando está contento o animado. Hasta una sola gota de agua esta mojada, y una sola gota de consciencia es abierta y permisiva de todo aquello que podría conmoverle.

La clave hacia una consciencia abierta y permisiva es buscarla en su experiencia del momento. Cuando su consciencia es oprimida por juicios o miedo, en realidad no palpa el objeto de ese juicio o miedo. Lo que tienta es el pensamiento juicioso o temeroso que ha surgido. La consciencia se torna permisiva y abierta hacia ese pensamiento. Esa es la definición de la consciencia: es reconocer de forma abierta y permisiva

el contenido de nuestra experiencia. Si la consciencia no está abierta a algo, entonces no somos conscientes de ello.

La clave para sentir amor, es saber desde donde fluye la consciencia en el momento. Ese flujo de consciencia es amor, y es la experiencia más satisfactoria y plena que pueda tener. Este flujo de consciencia fluye en una dirección natural: desde el fondo de su ser hacia los objetos cercanos y las experiencias del momento. Solamente mientras fluya en esa dirección se puede vivir esta experiencia de amor consciente y pleno.

Cuando de forma consciente, alguien le muestra cariño (no por los deseos o juicios que tengan acerca de usted, sino de tenerle cariño sencillamente por como usted es), usted puede percibir esa expresión externa de su amor. Puede percibir la forma en que le miran, la sonrisa en sus labios, y la forma en que reaccionan frente a usted. La consciencia de usted, crece dentro de ellos. El amor fluye de ellos hacia usted, eso les llena a ellos de satisfacción y alegría. El que usted también sienta lo mismo, depende de si percibe el flujo de amor hacia ellos. Es su propia consciencia que le llena de esta sensación de conexión y aprecio. *Usted se llena de amor cuando da amor a alguien o algo más.*

Obviamente, es más fácil abrir su Corazón y expresar amor cuando sus necesidades están atendidas. Es más fácil corresponder a alguien dándole esa apertura y atención, cuando esa persona cumple con su definición de un amante ideal. Por tanto, cuando dos personas se están enamorando, ambos sienten la plenitud y riqueza de la consciencia, o amor, que fluye libremente. Pero el contacto que cada uno tiene con ese amor, está dentro de ellos mismos. Es su propio amor y consciencia que los llena de una forma tan plena.

Esta verdad—usted se llena de amor cuando ama, no cuando es amado—puede liberarlo de la búsqueda de amor fuera de sí mismo. Si no está seguro de que es su propio amor el que le llena, piense en alguna ocasión en la cual alguien se enamoró de usted pero sus sentimientos no le correspondían. El flujo de atención amorosa hacia usted no le

satisfacía. Quizá hasta le era incomodo tener a alguien interesado en usted cuando no sentía lo mismo.

En contraste, cuando usted se está enamorando de alguien, puede ser rico, excitante y energético, aun cuando no es recíproco. En un amor no correspondido, hay una intensidad y belleza en el flujo saliente de amor, que le llena en ese momento. A pesar de la decepción y el dolor de no ser amado, usted siente plenitud y brío como resultado de amar a otro. Incluso, durante el renacimiento, el amor no correspondido era considerado el ideal. El amor que fluye desde su propio Corazón es el que le llena de alegría y satisfacción. La fuente del amor esta en usted.

### **Un solo ser**

Sólo hay una consciencia y un Ser detrás de toda la consciencia individual. La forma de alcanzar la unidad del Ser es percibir el flujo de amor desde la profundidad de su ser. Paradójicamente, el lugar donde está conectado a los demás es dentro de su propio Corazón. En realidad no puede conectarse con otra persona sólo de forma externa. Aunque utilizaran una súper pega para unirse a esa persona, aun habría una sensación de lejanía en su experiencia, eso sin mencionar lo difícil que resultaría separarse.

En su interior, usted ya está conectado con todas las cosas y personas. La conexión es el flujo de consciencia que está aquí, ahora, mientras lee estas palabras. Ese sentido de conexión se encuentra en la naturaleza amorosa de la consciencia, no en el objeto de consciencia en sí. Usted está conectado a los demás en la consciencia que fluye desde su interior hacia ellos. La conexión no se halla en el flujo de consciencia y amor hacia usted, ya que ese flujo está conectado a la fuente dentro de la otra persona.

¡Esta es una buena noticia! Usted puede sentir amor ilimitado sin importar lo que hagan los demás. Lo único que importa es cuánto us-

ted ama, no cuánto le aman. Ahora mismo, puede estar lleno de un sentimiento desbordante de un amor dulce, simplemente dando consciencia a algo o todo lo presente en su experiencia. No se lleve de mi palabra; pruébelo usted mismo con este ejercicio:

**Ejercicio:** *Permita que su consciencia se dirija a un objeto físico cercano. Tome un momento adicional para que su consciencia toque ese objeto por completo. Como parte de ésta experiencia, dé tanto amor, apreciación y aceptación como pueda a ese objeto. Luego note otro objeto. Mientras su consciencia se dirige por un momento a ese, dele tanto amor, apreciación y aceptación como pueda.*

*Ahora permita que su consciencia advierta un sonido en su ambiente. Mientras escucha, dé esa misma apreciación amorosa a lo que escucha.*

*Si tiene alguna dificultad dándole amor y apreciación a algún objeto o sonido en especial, pruebe con otro objeto o sonido. Si escoge un objeto o sonido más neutral, le será más fácil sentir amor por algo sin ninguna razón en particular.*

*Continúe permitiendo que su consciencia se enfoque en varios objetos, sonidos, colores, sabores, olores y sensaciones. Permita que fluya tanto amor y apreciación como pueda a cada uno de ellos. Dedique todo el tiempo que desee a cada experiencia y si fuese difícil sentir amor hacia algo, simplemente muévase a otra cosa. Será más fácil sentir amor sin razones mientras repite este ejercicio.*

*Ahora note otras cosas que surgen en usted: una sensación, un pensamiento, sentimiento o deseo desagradable. Tome un momento adicional para mandarle atención amorosa. Sólo por ahora, puede amar cada sensación, pensamiento, sentimiento o deseo que aparezca en su interior.*

*Mientras se adapta a esto, simplemente permita que su consciencia fluya naturalmente hacia eso que toca ya sea dentro o fuera de usted. Dele amor y aceptación a cada cosa. Sólo por un momento, acepte las cosas como son.*

*¿Cómo se siente dar consciencia y amor una y otra vez a las cosas que surgen en su experiencia? ¿Qué tan abierto y lleno se siente su corazón cuando es capaz de dar amor de este modo? Si llega a algo difícil de amar o aceptar, sólo perciba y luego ame esa dificultad. Puede simplemente tomar un momento para amar el hecho de que algunas cosas se aman con más facilidad que otras. Luego muévase hacia lo próximo en su consciencia.*

Sólo ame eso que esté frente a usted y así llénese de amor. Es así de sencillo, si recuerda que la esencia del amor es la consciencia y el espacio. El amante ideal es aquel que le da mucho espacio para ser usted mismo, pero aun así se conecta con usted como es. La consciencia es así. No limita al objeto del cual se es consciente, pero si mantiene contacto.

### **El amor no se acaba**

Puede repartir esta consciencia y amor libremente porque la consciencia es algo que nunca se acaba. Sin importar de cuantas cosas ha sido consciente hoy, aún le queda consciencia para este momento y el próximo. La consciencia es fácil de dar, y no cuesta nada ni le agota de ninguna forma. En su Corazón hay una fuente inagotable de amor. Vea si puede darle tanta atención a algo que termina sin consciencia.

A veces retenemos el amor y la consciencia porque creemos que el amor verdadero requiere más que esta atención sencilla y abierta. Nuestro condicionamiento sugiere que el amor requiere compromiso, sacrificio, y dar nuestro tiempo y esfuerzo de forma incondicional. Quizá algunas de estas cosas son necesarias para una relación, pero no para amar.

Esta distinción es importante, ya que muchas veces confundimos el amor con las relaciones. Equivocadamente creemos que el amor

depende de una relación. Pero si reconocemos que la fuente del amor esta dentro de nosotros, entonces la relación se puede ver en perspectiva. Las relaciones son importantes, pero no son tan importantes como el amor. La experiencia de éste flujo interior de amor nos satisface, ya sea con o sin una relación. Puede sentir amor por una hermosa pieza de arte en un museo, una pieza conmovedora de música, un momento excitante en una actividad deportiva o en una conexión profunda con otra persona. El amor es lo que hace que una relación y todas las demás cosas valgan la pena.

Que posibilidad más rica—que todo el amor que usted siempre deseó esté disponible para usted ahora mismo, sólo dándolo a todo lo que encuentre, ya sea dentro de usted o en su entorno. El amor es para darlo, no para conseguirlo. Y mientras más lo da, mas llena su Corazón de una forma plena hasta desbordarlo.

