

Emma María Vázquez Pérez

ADVAITA

DEL "QUIÉN" AL "QUÉ"



***PUEDES COMPARTIR ESTE LIBRO CON
QUIEN QUIERAS Y DONDE QUIERAS SIN
NECESIDAD DE PEDIRME PERMISO***

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2026

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

FUNDAMENTOS DEL ADVAITA:

¿QUÉ ES EL ADVAITA?

EL YO PSICOLÓGICO (QUIÉN)

EL YO ESENCIAL (QUÉ)

EL TIEMPO

EL ESPACIO

LA IMPERMANENCIA

EL LIBRE ALBEDRÍO

LA REALIDAD

REFLEXIONES ADVAITA:

EL DESPERTAR SIEMPRE ES AHORA

TODO ES PERFECCIÓN

EL CAMINO SIN CAMINO

LA MIRADA AMOROSA DE LA VIDA

SED DE TI

IR A NINGÚN LADO

PRÁCTICAS ADVAITA:

LA AUTO INDAGACIÓN

LA MEDITACIÓN SILENCIOSA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

EPÍLOGO

INTRODUCCIÓN

Voy a intentar transmitir en este libro lo que es el Advaita sacando la paja que lo envuelve y quedándome con lo realmente Esencial. Con un lenguaje lo más sencillo, directo, accesible y claro posible.

Considero que hasta que no sucede esta Comprensión (ya la desarrollaré más adelante), la Búsqueda de la plenitud, de la felicidad, de la paz, de la iluminación... no puede llegar a su fin. Siempre vamos a estar mirando hacia un mañana mejor, hacia una mejor versión, hacia un alma más evolucionada o hacia un ego trascendido. Lo que significa rechazar (consciente o inconscientemente, en mayor o menor medida) lo que AHORA Es. Significa perdernos LO Real, que sólo habita en el Presente. En el instante en el que la Vida sucede, que en ningún caso es los contenidos de los pensamientos y de la imaginación.

Siento que ha llegado el momento de que el Advaita salga a la Luz. Que deje de esconderse y de ser para una minoría. Que se expanda. Que se comparta. Que se hable de él. Que se naturalice igual que lo hizo en su momento la psicología, las terapias, el yoga y la meditación.

Es ir un paso más allá. Es poner el foco en la raíz, en lugar de estar atendiendo constantemente las ramas. Es tratar la causa, no aliviar crónicamente los efectos. Es mirar la Luna, no quedarnos aferrados al dedo que la señala.

Y esto con la consciencia de que TODO tiene su sentido de existencia, pero también de que las herramientas, terapias, métodos y técnicas de *sanación* llegan hasta donde llegan. Y no llegan hasta el Fondo de la cuestión.

Nos interesa dejar de correr detrás de una zanahoria que jamás puede ser alcanzada.

Nos interesa cortar la hemorragia, no pasarnos la vida poniéndonos tiritas sobre unas supuestas heridas que no paran de sangrar.

Te invito a que leas este libro no para entenderlo intelectualmente sino para que “te llegue” lo que pretende ser (re)conocido. Recordado. Lo cual sólo puede suceder (si es que sucede...) desde la Escucha. Desde la Contemplación. Del mismo modo en el que observas un amanecer sin ninguna otra pretensión más que el de Verlo. Dejando a un lado los juicios que tengas sobre el Advaita y la No-dualidad, y abierta a que todas tus ideas y creencias sobre quién eres, sobre qué es la Realidad, sobre el mundo que te rodea y sobre la Vida se caigan por completo.

Deseo que LO que Eres pueda *encenderse* en ti, igual que lo ha hecho en mí.

¡Buen Viaje...!

PARTE 1

FUNDAMENTOS DEL ADVAITA

Capítulo 1

¿QUÉ ES EL ADVAITA?

Advaita es una palabra sánscrita que significa “no dualidad”. No hay dos, sino UNO. Nada está separado. Todo ES lo mismo, pero con formas distintas. Del mismo modo que el Océano adquiere la forma de “olas” cuando hay movimiento, la Vida adquiere la forma de “Ser Humano” (organismo cuerpo-mente), de los animales, de las bacterias, de la materia, de los virus, de los pensamientos, de las emociones, de la lavadora, de la electricidad, del sabor, del pelo, del orgasmo, de la naturaleza, de las estrellas, de la luna, de la lluvia, del fuego, del viento... y de “todo aquello que existe” (lo podamos percibir con nuestros sentidos o no).

Sólo hay Unidad. La mano no está separada del cuerpo. Los dedos no están separados de la mano. El brazo no es algo distinto al cuerpo. No tiene una individualidad ni voluntad propia. Todo el Cuerpo es UNO, aunque le hayamos colgado etiquetas a sus formas para poder comunicarnos.

A esa Unidad, a ese Uno, se le ha puesto muchos nombres que vienen a SEÑALAR lo mismo: Absoluto, Consciencia, Fuente, Silencio, Universo, Energía, Totalidad, Alma, Vida, Existencia, Amor Incondicional, Dios...

El llamado Ser Humano (con todas sus variantes) es sólo una forma más de esa Unidad. No es mejor ni peor ni diferente a una mesa, a una cucaracha o a un olor. Igual que una ola más grande no es más Océano que otra más pequeña. Es Dios siéndose a sí mismo en forma humana. Y en forma cucaracha. Y en forma ola. Y en forma olor.

Dios no está en todas partes. Dios ES todas *partes*. Partes que no están separadas entre sí, sino que son UNA única “cosa”. Del mismo modo que

la Electricidad es la misma para todos los electrodomésticos. Y el Agua es la misma para todas las olas.

Le rezamos a Dios (o a quién/qué quieras) para pedirle cosas (y no cosas) sin ser conscientes de que nos estamos rezando, orando a nosotros mismos.

Queremos alcanzar a Dios (iluminación), sin darnos cuenta de que YA somos ese Dios que tanto anhelamos y al que tanto imploramos.

Advaita no es una enseñanza. Advaita es una descripción de la Realidad. Advaita es LO que Eres. Advaita es la Verdad.

Capítulo 2

EL YO PSICOLÓGICO (QUIÉN)

LO que eres SIEMPRE lo eres, seas consciente de ello o no. Esto implica que NO puedes alcanzarte porque YA eres lo que eres. Ya eres la Unidad. Ya eres Dios. Ya eres el Amor Incondicional. Ya eres Iluminación.

Lo que sucede es que LO que eres (Unidad, Dios, Amor, Consciencia...) se identifica de manera automática, por hábito, por inercia, con una serie de pensamientos que tienen el contenido de “yo soy”, de “mi”. A eso se le llama Ego. Yo lo estoy llamando “yo psicológico”. Y **esa identificación es la que nos hace CREER que somos ese “quién” al que hacen referencia los pensamientos**. Pero ese “quién”, ese “yo psicológico”, ese ego no existe. No es real. Es un espejismo. No hay un “alguien” ahí. Sólo son pensamientos. Sólo son recuerdos. Sólo son nubes en el Cielo.

Es así de sencillo. No tiene más el tema. No hay ningún “yo” que tenga que evolucionar hacia la Unidad, Dios, Iluminación porque no hay ningún “yo”. Ésa es la ilusión. La falsa percepción.

Cuando se habla de **Despertar** no es que el “yo psicológico” que creemos ser esté dormido y se haga consciente. **Es que LO que eres (Unidad, Dios, Consciencia...) se dé cuenta de que se está identificando con los pensamientos**. ¡Ya está! Todo es mucho más simple de lo que parece y de lo que se habla. Sólo nos hemos confundido.

Si somos rubios y nos creemos que somos morenos porque todos dicen que somos morenos y porque hay un pensamiento que nos creemos que dice que somos morenos, no hay que realizar ningún proceso evolutivo para ser rubio porque YA lo somos, pero lo ignoramos.

La mayoría de las personas están identificadas con ese “yo” que no es real. Y en base a esa identificación, actúan.

En el ámbito de la espiritualidad, de la “consciencia”, del autoconocimiento, de las terapias, la mayoría también están identificados con ese “yo”, pero se ha disfrazado de “yo psicológico espiritual”. De “yo psicológico alma”. O de “yo psicológico advaita”. Y lo sé por experiencia porque he pasado por todos.

Sigue siendo la misma falsa percepción. Sigue habiendo una sensación de separación, de individualidad. De que “yo separado” tengo que alcanzar la plenitud, la felicidad, la paz, la iluminación, la Unidad. Cuando ESO es lo que YA somos siempre.

No podemos alcanzarnos a nosotros mismos. No podemos conectarnos con nosotros mismos. Significaría que estamos separados de nosotros mismos y no es posible.

¿Cómo una rosa va a necesitar tiempo para ser una rosa? ¡No tiene sentido!

Nos hemos identificado con la forma-ola (yo psicológico) y pretendemos realizar un proceso de evolución hacia el Océano. Hacia nuestro Hogar.

¡Ya somos el Océano! ¡Ya somos el Hogar!

Lo que sucede es que estamos llenos de creencias (pensamientos con los que se produce una identificación) sobre “cómo deberíamos ser, pensar y sentir” que nos impiden DARNOS CUENTA de que SIEMPRE YA somos lo que deberíamos ser, pensar y sentir.

Da igual si te crees que eres un cuerpo o un alma. El *error* está en creerte que eres algo separado del resto. Que eres una ola que puede decidir ser más grande o más pequeña, qué dirección tomar y cuándo y cómo *morir*.

La clave es que NO RECUERDAS que eres el Océano. No sabes que eres Dios, el Uno, la Fuente, la Totalidad, el Absoluto, la Unidad, el Amor Incondicional.

Ese “yo psicológico” es una falsa percepción. Es una ilusión. No hay nadie individual (incluida el alma individual) “dentro” de ti. Eres la Vida (Dios, el Uno...) en FORMA de un cuerpo-mente-alma con características determinadas.

La Separación no es real. Las olas no están separadas del Mar, aunque nuestros ojos lo perciban así. La mano no está separada del brazo.

Barcelona no está separada de Catalunya. Ni Catalunya de España. Ni España de Europa. Ni Europa del Planeta Tierra. Sólo hay UN único Planeta a cuyo territorio le hemos puesto distintos nombres. Pero TODO ES UNO.

Hay muchas personas que se identifican también con “su” país, nación, pueblo, bandera, himno. Porque CREEN que les pertenece por haber nacido allí. Porque hay un pensamiento que aparece que dice eso y se produce de manera automática esa identificación. Por condicionamiento adquirido o heredado.

Y otros se identifican con su género (hombre o mujer). O su no-género. O su raza. O color de piel. O religión. O profesión. O sexualidad. O enfermedad. O espiritualidad. O “lo que sea”. El mecanismo mental es el mismo para todos: identificación con un pensamiento que te hace CREER que eres eso.

Y todo ese conjunto de identificaciones nos hacen creer (a la Unidad, Dios, UNO, Consciencia...) que yo soy ese “quién” al que le cuelgan decenas de etiquetas con toda una carga emocional implícita en ellas.

Y así caminamos por la vida. Defendiendo a ese “quién” (y a todas sus etiquetas) contra viento y marea. Contra otros “quienes”. Con el sufrimiento, lucha y guerra que conlleva. Y todo por estar creyéndome instante a instante un pensamiento, un recuerdo (que es un pensamiento con connotación de pasado), una historia mental que nada tiene que ver con LO que soy en Realidad.

Y así pretendemos alcanzar la Paz, la Plenitud, la Felicidad, el Amor Incondicional y la Iluminación. Desde un “quién”, un “yo psicológico terrenal o espiritual” que no es nada ni nadie.

¡Por eso nunca llegamos! ¡Por eso siempre hay algo más y mejor que conseguir de lo que AHORA ES! ¡Por eso nada funciona! ¡Por eso la decepción! ¡Por eso el vacío y la soledad! ¡Por eso la frustración! Porque nos hemos quedado apegados al dedo, en lugar de Mirar a la Luna. Porque no sabemos “QUÉ” somos. Porque **actuamos como si fuésemos una ola buscando desesperadamente el Mar...**

Capítulo 3

EL YO ESENCIAL (QUÉ)

Vale. Pero si no somos ese “yo psicológico”, ese “quién”, ¿qué somos? Porque algo somos. Hay una sensación de “yo soy”. De existencia. No podemos no ser nada. Si somos conscientes de que no soy lo que creo que soy, hay “algo” que es consciente de eso. Y ese “algo” es algo.

¿Y qué es?

Aquí lo he llamado “Yo Esencial”. Pero es sólo un nombre. Puede llamarse también “Yo Soy”, “Sí Mismo”, Dios, Uno, Totalidad, Fuente, Hogar, Paz, Alma (no individual), Plenitud, Consciencia, Amor Incondicional... Da igual. Lo importante es la Luna, no el dedo. No nos quedemos enganchados en la “anécdota”. Hay mucha gente “advaita” que entra en discusiones por los nombres. En analizarlos. Es el “yo psicológico advaita” en acción. Es el “yo advaita” defendiendo sus etiquetas. Es la necesidad de tener la razón...

LO que somos (que no es un somos, es un ES porque es UNO) no es algo o alguien tangible. **No hay algo o alguien que esté Presente o que sea “consciente de”. Sólo hay un Presenciar.** Sólo hay Presenciación que no realiza nada ni nadie. Sólo hay la capacidad de autoconciencia. ¿De qué o de quién? ¡De nada ni de nadie!

Estamos (Dios, el Uno, la Totalidad, el Amor...) tan identificados con el “quién” que da la sensación de que hay “alguien” siendo consciente, escuchando, sintiendo, riendo, llorando, observando, escribiendo, leyendo, caminando, atestiguando... Pero es otra falsa percepción.

Sólo existe el “existiendo”. El Siendo. El Escuchando. El Viendo. El sintiendo. El riendo. El llorando. El abrazando.

Míralo por ti mismo. Si no hay un “yo” porque ese yo es un pensamiento, ¿quién se supone que está haciendo, siendo, sintiendo?

El “qué” que somos-ES es como un Océano moviéndose. No hay un “alguien-yo” que lo mueva.

Somos-ES la Vida viviéndose a sí misma en millones de formas de Vida. Y esas formas no tienen a alguien dentro de ellas. Sólo son formas y nada más.

El Siendo Consciente a través de “mi” organismo cuerpo-mente es el mismo Siendo Consciente que sucede en el “tuyo”.

No hay 8.000 millones de Consciencias o Almas o vidas distintas para cada organismo cuerpo-mente. Es la misma porque sólo existe UNA. Lo que cambia es la forma. Igual que cada ola tiene una forma distinta, pero SON la misma agua. El mismo Océano.

Lo digo de otro modo. TODO es esa Consciencia, Dios, Uno, Vida, Totalidad... Siendo, Existiendo. Los ojos humanos lo perciben como separado, pero es una misma “cosa”. Una misma Energía Creativa.

No hay un yo. No hay un tú. No hay un nosotros. No hay un vosotros. No hay un todos. No hay dos. Solo hay UNO.

El “escribiendo” este libro es el mismo que el “leyendo” este libro.

LO que soy en Realidad no es la forma Emma María con sus características. Soy la Vida, Dios, el Uno, la Totalidad, el Amor Incondicional, la Vida siéndose a sí misma a través de la forma Emma María. Y cualquier otra forma es LA MISMA Vida.

TODO es un SIENDO a la vez. No hay nada separado. Ni la forma cuerpo-mente, ni el tiempo, ni el espacio.

Lo que consideramos Todo o sus Partes es UN único movimiento de Vida. Las olas no tienen un movimiento individual e independiente del resto. Se mueven TODAS a la vez porque TODAS son el mismo Agua. El mismo Mar.

Lo que se mueve es el Mar, no las olas.

Por eso, cuando pretendemos averiguar la causa de un efecto, perdemos el tiempo. Porque lo hacemos desde la creencia del “yo separado”. Teniéndolo sólo en cuenta a él. A la forma Emma María. Cuando la forma Emma María sólo es una ola del Mar como otra cualquiera que no tiene ninguna capacidad para “mover el Océano entero”.

Y el *Océano entero* es TODO lo que existe, toda la Creación (galaxias, universos, dimensiones...) siendo UNA sola “cosa” inseparable que se ES, que se *mueve* como un Todo, no como millones de partes moviéndose independientemente las unas de las otras.

Hay tal identificación con el “yo separado” que esto resulta para la inmensa mayoría increíble. Pero sólo es necesario auto investigarse, cuestionarse, indagar en ese “quién” para DARTE CUENTA de la falsa percepción. De las incoherencias en las que creemos.

Por una parte, proclamamos que “todo es UNO” y por otra, vamos en busca y captura de ese UNO, realizando técnicas, cursos, talleres, meditaciones PARA Iluminarnos (llegar al UNO).

¿Ves la incoherencia? **Si Todo es UNO, ¡ya eres el UNO! No tienes que hacer, arreglar, cambiar, transformar... nada para Serlo.**

Las terapias (del tipo que sean) sirven para tener otro tipo de pensamientos. Pero no funcionan para DESCUBRIR que estamos identificados con ellos (con el yo psicológico).

Mientras haya una identificación con LO que NO eres, mientras haya esa falsa percepción, siempre habrá una sensación de Separación. De “no estar en casa”. De NECESITAR mejorarte, sanarte, evolucionarte, iluminarte. De ahí proviene la CREENCIA de llegar a ser la “mejor versión”.

¿La mejor versión de “quién”? ¿De un pensamiento que te está diciendo que eres imperfecta, que tienes una herida que sanar o que necesitas arreglarte?

Con las terapias puedes sentirte aliviada, pero es una tirita. Sigues creyendo que eres un pensamiento (oscuro o luminoso). Sigues creyendo que eres “alguien” Separado de la Vida. Y es esa creencia la que te hace sentir sola, vacía.

LO que eres ya es Perfección. Son los pensamientos que provienen de los condicionamientos recibidos los que te cuentan que NO lo eres. Los que te cuentan cómo tienes que ser para ser “la mejor versión”, para iluminarte, para ser feliz, para estar en paz.

TODO lo que crees de ti, de la vida, de los demás no es más que un pensamiento. Si no investigas EN TI y descubres qué es exactamente un pensamiento, cómo surge, de dónde nace y dónde muere, no podrás “despertar” a la Verdad. No podrás hacer ese “clic”. No podrás **DESCUBRIR**, recordar LO que Eres en Realidad. Y seguirás identificándote con las nubes que vienen y van.

El trabajo interior con los pensamientos, con el “quién”, se centra en mejorar las nubes por la creencia de que somos esas nubes. Pero **la clave está en la desidentificación de las nubes en su Totalidad, independientemente de si son blancas o negras.** Agradables o desagradables. Bonitas o feas (juicio dual).

Tú puedes dejar de creer que eres cobarde (un pensamiento que te dice que eres cobarde), pero si no **COMPRENDES** que sólo es un pensamiento que no te define para nada, volverás a identificarte con cualquier otro.

Tú puedes *trabajarte* lo que se llama la herida de apego ansioso o “la que sea”, pero si no **COMPRENDES** que una herida no es más que un pensamiento cuyo contenido cuenta que tienes una herida, con el que te estás identificando y que, al identificarte, estás sintiendo las emociones que van ligadas a ese contenido/herida...; si no **COMPRENDES** el mecanismo mental que se produce, te volverá a suceder lo mismo, pero con otra “herida” ilusoria/inventada/imaginada.

¡No tienes ninguna herida! Es sólo un pensamiento con el que se está produciendo una identificación y que es catalogado como “verdad”.

Es como si te imaginas (piensas) que eres coja y vas a trabajarte la cojera porque te CREES que lo eres. ¿No te resultaría absurdo hacer eso?

¡Pues eso es lo que hacemos con la parte psicológica! Nos creemos que somos *cojos* emocionales. Y al creérnoslo, lo creamos y acabamos cojeando de verdad. Pero no porque seamos cojos, sino porque nos lo hemos CREÍDO.

Es muy fácil de ver. ¿Cuándo SIENTES que tienes esa herida? ¿Siempre? ¿A todas horas? ¿O sólo cuando PIENSAS en eso? ¿Sólo cuando te lo CREES?

¿Dónde está la herida emocional que crees tener? ¿Dónde está el trauma?

¡No es real! Aparece un recuerdo (pensamiento) con el que se produce una identificación. Pero el contenido de ese recuerdo NO ESTÁ SUCENDIENDO AHORA. ¿Puedes verlo? Míralo.

Lo que sientes está siendo CREADO ahora y cada vez que se produce la identificación. En cuanto empiezas a hacer otra cosa, se va.

Estamos poniendo todo nuestro foco, nuestra atención, nuestro esfuerzo, nuestra energía en atender al pensamiento, cuando el pensamiento aparece porque le ponemos toda nuestra atención. Es como estar echando leña al fuego.

Nuestro cerebro, las conexiones neuronales, funcionan como un algoritmo de Instagram. Aquello a lo que prestas más atención, tiempo, energía, foco, más se te aparece en la *pantalla mental* en forma de pensamientos, en este caso.

Si nunca has oído hablar de los dinosaurios, no vas a tener pensamientos sobre dinosaurios. Si te pasas el día escuchando, viendo, hablando, atendiendo noticias, haciendo cursos, talleres, meditaciones sobre dinosaurios (o heridas...), el cerebro/mente va a ENTENDER que es

importante, familiar, para ti y te lo va a ofrecer constantemente como pensamientos. Y junto a esos pensamientos que te CREES, las emociones que los acompañan (miedo, soledad, vacío, tristeza, rabia, celos, envidia, inseguridad, ansiedad...).

Pero esos pensamientos (información) no tienen nada que ver con LO que eres, que es de lo que estamos hablando. Sólo son información que has leído, escuchado, memorizado, CREÍDO. Da igual sobre qué. No dejan de ser nubes en el Cielo. Y hablan de las nubes (espirituales o no espirituales), no del Cielo.

LO que eres es TODO lo que existe. Incluidas las nubes. Incluidos los pensamientos que te dicen que eres un “quien”. Incluidas las terapias. Incluidos los métodos para “alcanzar la iluminación”.

Porque TODO ES UNO. No hay Separación. No hay dos. **La dualidad FORMA parte de la no-dualidad.** No es una que TENGA QUE convertirse en la otra. Las dos SON “la misma cosa”. Es la Unidad, la Vida, la Totalidad, Dios, el Amor Incondicional manifestándose de esa manera dual.

La Moneda parece que tenga dos caras, pero la moneda es UNA que incluye las dos partes con las que la hemos etiquetado para comunicarnos.

No existe nada que no sea el “Yo Esencial” (Vida, Dios, Totalidad, Uno, Alma, Amor...) ni que esté separado de Él.

Los juicios, las separaciones que hacemos sobre “esto es” y “esto no es” provienen de la identificación con el “yo psicológico” que vive en la creencia de ser alguien/algo separado del resto y con voluntad propia.

YA Somos-Es lo que anhelamos alcanzar. Sólo una identificación con un pensamiento nos separa de percibirlo así.

Capítulo 4

EL TIEMPO

Como habrás observado, repito muchas veces lo mismo. Lo hago porque es necesario ya que tenemos esa identificación con el “quién” muy arraigada. Es como si durante toda la vida hubieras estado realizando 24 horas al día un cierto movimiento con la mano. Al final, por hábito, el cuerpo lo va a repetir, aunque seas consciente de ello.

Pues con los *hábitos mentales* funciona igual. Por eso, a veces, aunque AHORA no te estés identificando con ese “quién” porque has Comprendido (de verdad, no intelectualmente) que no eres eso, puede que en otro AHORA sí suceda automáticamente de nuevo la identificación por ese hábito adquirido.

Aclarado esto, vamos con la NO existencia del tiempo lineal.

¿Alguna vez te has preguntado qué es el tiempo pasado, presente y futuro? ¿Alguna vez lo has investigado?

Estás aquí. Leyendo estas palabras. A esto se le llama Presente. Ahora. Aquí y Ahora. Pero si observas, verás que este Presente está cambiando constantemente. No es fijo. Es un ahora tras otro ahora tras otro ahora. No se termina. El “tiempo Ahora” en el que estás leyendo estas palabras se disuelve en cada instante y deja de ser el Presente para pasar a ser el Pasado.

¿Qué significa esto? Que el llamado Presente es la Eternidad porque no acaba nunca. **No hay una Separación entre un instante y el otro.** Entre un Presente y el otro. Recuerda que TODO ES UNO... Incluido el Tiempo.

No puedes estar en otro tiempo que no sea ese Presente Eterno. Así que lo de “no estoy Presente” o “quiero estar siempre Presente” no tiene ningún sentido porque SIEMPRE lo estás. No existe otro “tiempo”. No

puedes estar respirando ahora y estar en el pasado o en el futuro. Cuando PIENSAS en el pasado y en el futuro lo estás pensando en el Presente. Así que estás Presente. Otra cosa es dónde está tu atención puesta AHORA. Pero eso no tiene nada que ver con estar o no Presente.

¿Qué es el pasado? Pues sencillamente, y de nuevo, no es más que un pensamiento que aparece cuyo contenido habla del “pasado”. Pero sólo es un pensamiento como otro cualquiera.

¿Qué es el futuro? Lo mismo. Un pensamiento cuyo contenido habla del futuro.

Míralo por ti misma. ¿Dónde está el pasado y el futuro AHORA? ¡En tus pensamientos únicamente!

Lo que se llama Tiempo sucede en un único Tiempo que es el Ahora Eterno (eterno porque no tiene fin). Tus recuerdos pasados (pensamientos) SON Ahora. Tus proyecciones futuras (pensamientos) SON Ahora.

¿Puedes Verlo? Es sencillo. No tiene mucha complicación. Lo que sucede es que no nos PARAMOS a investigar(nos) y damos por hecho, por certeza, todo lo que nos han dicho, todo lo que hemos leído, sin ni siquiera cuestionarlo (indagar en ello).

El ayer no existe más que en la mente en forma de pensamientos.

El mañana no existe más que en la mente en forma de pensamientos.

TODO lo que crees que has experimentado en otro tiempo que no sea Ahora sólo existe en la mente en forma de pensamientos.

Y aquí es donde surge una pregunta que puede hacer colapsar toda “tu” Realidad:

Entonces, ¿realmente ha sucedido todo lo que recuerdo o tan solo es un pensamiento que aparece Ahora en la mente?

Todo lo que no está presente en este momento (familiares, amigos, situaciones, calles, ciudades, conflictos, guerras, cosas...) y que yo recuerdo, ¿existe de verdad o es sólo un pensamiento que aparece en mi mente?

¿Cómo puedo tener la certeza que de mis recuerdos (pensamientos) han sido o son reales (existen de verdad, no sólo en mi imaginación)?

No voy a responder a esas preguntas. Te las dejo para ti. Para que las investigues, cuestiones e indagues en ellas POR TI MISMA.

Una recomendación. No se puede investigar “lo que sea” sin tener una actitud de APERTURA TOTAL a las respuestas que puedan llegar. Y una absoluta honestidad con la realidad. Si estás en modo “esto es así y punto”, no vas a descubrir nada. Sólo estarás buscando respuestas que te confirmen lo que crees o quieres creer.

¿Y qué significa una absoluta honestidad?

Pues asumir que no sabes. Que lo que sabes es una creencia, conocimiento que proviene del pasado. Y **todo conocimiento de pasado NO SIRVE para el Presente, que es SIEMPRE nuevo y único.**

Si yo tiro una moneda al aire, el conocimiento y experiencia adquirido (por medio de pensamientos que aparecerán) me dirán que va a volver a bajar. Pero, HONESTAMENTE no sé lo que va a suceder porque AÚN no ha sucedido.

Si me empeño en “tener la razón” y responderme “yo” a “mí” “antes de”, no Veré nada más que lo que mis ojos ya han visto. Es decir, me dedicaré a repetir la información que se ha almacenado en mi mente y poco más.

Capítulo 5

EL ESPACIO

En la medida que vayas captándolo, Comprendiendo, te darás cuenta de que TODO ES LO MISMO. Todo (el “yo esencial”, el tiempo, el espacio, la realidad, los pensamientos, los sentires, el cuerpo, el alma...) es ese UNO adquiriendo múltiples formas a las que le hemos puesto Nombres para poder comunicarnos y vivir la experiencia “humana” (tiempo, espacio, cuerpo, alma, pensamiento, emoción, Barcelona, planeta, Emma María, dedo, ola, volcán, fuego, gato, virus...).

No hay partes, hay un TODO que parece estar partido. Pero es sólo una apariencia y nada más. Igual que el cuerpo no está partido en manos, dedos, brazo, pecho, cuello o piernas. Es Todo Uno.

Lo que sucede es que **en cuanto nombramos algo (le ponemos un nombre a una forma) surge la SENSACIÓN de Separación**. Pero, de nuevo, sólo es una sensación.

¿Qué es el espacio? ¿Qué es arriba, abajo, dentro, fuera, derecha o izquierda? ¿Son espacios distintos? ¿Están separados entre sí o son UN único Espacio infinito? ¿Dónde sucede la Vida? ¿En espacios diferentes unos de otros en un UNO sólo?

Míralo. Obsérvalo. Investígalo.

¿Cuándo empieza el dentro y cuándo el fuera? ¿Hay un dentro y un fuera o es TODO el mismo espacio?

Como ya he comentado, los nombres son imprescindibles para comunicarnos. Aquí no estoy diciendo que se tengan que eliminar los nombres y los conceptos. Eso es un absurdo. Es estar mirando el dedo...

Lo que SEÑALO es que esos nombres son una referencia. Nada más. El mapa no es el territorio. Sólo es un mapa.

Sin reloj no podríamos sacar billetes de avión o hacer una reunión porque no tendríamos un referente de “tiempo”. Pero eso no significa que “el tiempo exista” tal y como lo nombramos.

Si yo digo que Catalunya está a la derecha de Aragón no significa que *Catalunya está a la Derecha*. Porque, a la vez, está a la izquierda de otra parte del territorio de la Tierra al que le hemos puesto otro nombre.

El Espacio que hay dentro de una casa es UNO. El espacio de la habitación no es distinto al espacio de la cocina ni al del comedor ni al del baño. No son espacios separados entre sí. Es UN único espacio que hemos dividido “virtualmente” en varios.

De igual modo, el Espacio donde la Vida Es, existe, se experimenta, se manifiesta, es también UNO, aunque usemos nombres (arriba, abajo, derecha, izquierda, dentro, fuera) para comunicarnos.

Es un “lugar”, un Espacio Silencioso (igual que el llamado Cielo) donde los sonidos aparecen. Un papel en blanco donde las palabras son escritas por nada ni por nadie. Una Nada donde Todo ES. Y donde “Nada” y “Todo” son la misma Moneda. El mismo UNO, Dios, Totalidad, Absoluto, Esencia, Alma, Amor...

TODO ES en un mismo lugar (Espacio) y tiempo. TODO ES a la vez, no por partes (pasado, presente, futuro y arriba, abajo, dentro, fuera, derecha, izquierda).

No confundamos los conceptos que usamos para describir la Realidad con la Realidad.

La palabra árbol no es el árbol. Sólo es un nombre que se le ha puesto a la “forma árbol”. Y cuando pensamos en el árbol que vimos ayer, no estamos viendo al árbol que vimos ayer sino a la imagen mental que tenemos de ello (al recuerdo). Y toda imagen mental está distorsionada por la manera en la que funciona el cerebro.

Por eso, cuando contamos una experiencia pasada NO estamos siendo 100% certeros ni objetivos con la experiencia pasada. Entran en juego nuestras creencias, perspectivas, memoria, lo que captaron nuestros ojos, cómo lo hicieron, lo que no captaron, nuestras interpretaciones etc.

Por eso, los recuerdos (pensamientos del pasado) no tienen ninguna validez porque están repletos de condicionantes.

¿Existe algún otro lugar, sitio, territorio, espacio distinto al que AHORA estás, respiras? ¿Tienes la certeza absoluta de que Sí? ¿Cómo lo sabes? ¿Porque te CREES los pensamientos que están surgiendo ahora de la memoria? ¿Porque lo recuerdas...? Ahí lo dejo para que investigues.

Otro apunte. No todas las preguntas existen para ser respondidas. Algunas simplemente se quedan abiertas para ser respiradas por la Vida.

Capítulo 6

LA IMPERMANENCIA

Nada de lo que experimentas es permanente. Toda experiencia tiene su nacimiento y su muerte. Su principio y su fin.

Los pensamientos vienen y van. Las emociones vienen y van. El cuerpo está cambiando constantemente, aunque no lo percibas con los ojos. Las experiencias vienen y van. Las nubes vienen y van. Todo lo manifestado, toda la materia viene y va.

Y pretendemos que lo impermanente se convierta en permanente. Pretendemos sentir siempre lo mismo. Pensar siempre los mismos pensamientos (o ninguno). Que nuestro cuerpo no envejezca. Que siempre brille el sol. Que nunca enfermemos...

Pretendemos alcanzar una Iluminación, una Felicidad, una Plenitud donde lo que es por Naturaleza transitorio se vuelva eterno.

Pretendemos que sólo sucedan en el Cielo nubes blancas (agradables, positivas, luminosas).

Pero la cuestión es que nos estamos equivocando de perspectiva. Porque las nubes siempre van a aparecer en el Cielo. Tanto las agradables como las desagradables. Tanto las cómodas como las incómodas. Y esa IDEA de Iluminación, de Felicidad, al estar mal enfocada, es la que nos lleva a sufrir. Nos lleva a rechazar la Realidad, la Vida (a nuestra *forma*) tal y como se presenta (de Presente) cuando no coincide con la idea que tenemos de ella.

Y desde esa Incomprensión, hacemos terapias, cursos, talleres, utilizamos métodos, técnicas, herramientas..., para intentar alcanzar un estado permanente de lo que es impermanente.

Lo que estamos haciendo es pretender transformar una nube en el Cielo. Y eso no es posible. Por mucho que te cuestiones las nubes (pensamientos, ideas, creencias), van a seguir apareciendo en tu pantalla mental porque “pensar” forma parte del funcionamiento del cerebro. Igual que “latir” lo es del corazón.

No se trata de tener sólo nubes blancas (pensamientos agradables) o de no tener ninguna nube (tener la mente en blanco). Eso es quedarse en las ramas. Se trata de DARNOS CUENTA de que no somos esas nubes (da igual si son blancas o negras), de que no somos las creencias que hemos heredado y adquirido, de que no somos el “yo psicológico” (con todos sus disfraces, espiritual incluido) con el que nos estamos identificando.

Estamos totalmente enfocados en los pensamientos. Cambiando sus colores porque CREEMOS que así nos sentiremos plenos. Pero la Plenitud, la Felicidad, la Abundancia es una cualidad de LO que Somos-Es. No necesitamos alcanzarla porque YA la somos.

TODO, absolutamente todo lo que pensamos, sentimos, experimentamos ES una manifestación de ese Uno, de esa Plenitud, de esa Abundancia. No estamos separados del Uno que pretendemos SER. ¡Ya lo somos siempre! Con formas distintas. Con emociones diferentes. A veces, en forma agradable. Otras, en forma desagradable. A veces, en forma de salud. A veces, en forma de enfermedad.

Nos creemos que SÓLO lo agradable, lo positivo, lo cómodo es ese UNO. Pero esto tan sólo es una CREENCIA que hemos adquirido y creído.

LO que somos es la TOTALIDAD de la Vida. La Totalidad de lo que experimentamos. No hay nada que esté fuera de lugar (sólo hay UN Espacio-lugar). Nada es un error. Nada debe ser arreglado. Todo es Perfección. Todo sucede como debe suceder. Nada de lo que experimentamos podría haberse experimentado de otra forma en el instante en el que se experimentó.

Lo Impermanente es la Existencia en sí, LO que somos-Es, no las formas en que la Existencia, Dios, el Uno se manifiesta.

Lo Impermente es el Espacio Silencioso en el que la manifestación sucede.

Los estados emocionales vienen y van. Los estados de éxtasis vienen y van. Los orgasmos vienen y van. Las relaciones vienen y van. Las amistades vienen y van. Y aunque duren “toda la vida”, al final también deaparecerán.

Pretendemos que el estado de calma, de paz que experimentamos cuando meditamos (o cuando “lo que sea”) sea siempre en nosotros. Pero ese estado es una experiencia transitoria, impermanente más. Como lo que sientes cuando te subes a una montaña rusa.

La Paz REAL no es ninguna emoción. Ningún sentimiento. **Es ESTAR EN PAZ con la Realidad (nosotros incluidos) tal y como Es en cada instante.**

Ya sea en forma calma o en forma estrés. En forma alegría o en forma tristeza. En forma paz (en minúsculas) o en forma caos.

Es COMPRENDER que todo es perfecto tal y como es. Que LO que eres ya es Perfección. Que eres la Perfección APARENTANDO ser imperfecta. Y es aparente porque lo que llamamos imperfección es un juicio más que proviene de CREERNOS que algo no debería ser como es. Una creencia que proviene (de nuevo) de un condicionamiento heredado o adquirido.

Esa Comprensión que sucede (si sucede...) es la que hace (sin hacer) que no rechaces nada de lo que experimentas, incluida la experiencia TRANSITORIA de rechazo que pueda surgir.

La PAZ es una consecuencia de la Comprensión.

Cuando Comprendes que YA eres perfecta, seas como seas, sientas como sientas, pienses lo que pienses, actúes como actúes, ya hay Paz ahí. Ya hay Libertad. Porque no hay rechazo. Porque no hay un “debo alcanzar la paz”. No hay un “debo iluminarme”. No hay un “debo ser feliz”. No hay un “debo sanarme, arreglarme, eliminarme el karma”. No hay un “debo ser

de otra manera de la que ahora soy". No hay la NECESIDAD de ser otra "cosa" de la que eres en cada momento porque no está la CREENCIA de que "para ser alguien en la vida", "para tener éxito", "para que alguien me ame", "para no volver a reencarnar", "para regresar al hogar", "para iluminarme" o "para lo que sea"... TENGO QUE ser, pensar, sentir de determinada forma que no es la que AHORA tengo/soy.

¡Míralo! ¿Qué sientes cuando dejas de CREER que "tienes que" ser, pensar o sentir de otra manera?

Hay una RENDICIÓN absoluta a lo que experimentas. A lo que la Vida ES a través de *tu* cuerpo-mente.

Pero esa Rendición no se practica, no se memoriza, no se intelectualiza. Es, de nuevo, una consecuencia de SABERTE. De Saber qué eres. Y **LO que eres lo sabes como consecuencia de descubrir que no eres "quién" creías ser.**

Eres tanto el Cielo como las Nubes. Eres tanto lo relativo como lo absoluto. Eres tanto la cara como la cruz. Eres tanto la luz como la oscuridad. Eres tanto la aceptación como el rechazo. Eres tanto la dualidad como la no-dualidad. Eres tanto lo permanente como lo impermanente. Eres tanto lo humano como Dios. Porque todos SON lo mismo. Todos son la misma Moneda. Todos son UNO, aunque aparezcan como "dos" (dualidad).

La mayoría están identificados con el "dos". Con las nubes. Algunos se creen que las han trascendido, pero lo único que han hecho es cambiar la nube "dual" por la nube "no-dual". Lo cual viene a ser lo mismo. Siguen rechazando una parte de la moneda. Siguen CREYENDO que el UNO sólo es lo "espiritual". Con todas sus IDEAS sobre lo que es espiritual, amor, iluminación y felicidad.

Se han identificado con el Cielo, en lugar de con las nubes. Pero no son Conscientes, no Comprenden que las nubes también son el Cielo, el Uno,

Dios. No Comprenden que la dualidad y la no-dualidad (en minúsculas) SON la misma moneda. El mismo Océano. La misma Vida. La misma Existencia. El mismo AMOR INCONDICIONAL.

Tanto lo que se llama amor como lo que se llama miedo y odio son formas de ese UNO. De ese Dios, de ese AMOR INCONDICIONAL que nada tiene que ver con la experiencia del “amor humano” que es sentimental.

Las *formas* están en constante cambio. Lo que hoy es un Sí, mañana puede ser un No porque todo ha cambiado, aunque no seamos conscientes de ello.

Lo que hoy sientes como “para toda la vida” en un instante puede venirse abajo. Y la Comprensión nos permite estar abiertos completamente a ese cambio y fluir de manera natural con él.

La Aceptación no se hace de ninguna manera. No se puede forzar ni practicar. Es también una consecuencia de la Comprensión.

Mira la impermanencia en “tu” vida. En ese “quién” que crees ser. ¿Eres la misma que cuando naciste? ¿Que hace 20 años? ¿Que hace 10? ¿Que hace 5? ¿Que hace 1? ¿Que el mes pasado? ¿Qué ayer...?

Por mucho que te veas igual, no lo eres. Todas las experiencias que tienes, sean en la forma que sean, te están cambiando. El cuerpo, los pensamientos, las creencias. Estamos constantemente siendo condicionados una y otra vez por TODO. Como la lectura de este libro que es otro condicionamiento más que estás recibiendo.

Y todo es todo, no sólo aquello de lo que eres consciente. Y, además, como un Todo. No estamos siendo condicionados por partes. Y no es algo que puedas controlar. Ni evitar.

La forma-ola del Mar no puede evitar ser arrastrada hacia la orilla porque no tiene ni voz ni voto. Es llevada por un único movimiento. Por un Todo-movimiento. Y la forma-Emma María tampoco puede elegir hacia dónde ir, qué sentir, qué pensar y cómo reaccionar, aunque parezca que sí.

También es movida por un único movimiento Vital que va más allá de su forma. Igual que la arena del desierto *forma* dunas y van hacia donde el viento las lleve.

Capítulo 7

EL LIBRE ALBEDRÍO

Y seguimos con uno de los temas que puede generar más controversia. ¿Existe el libre albedrío? Vamos a mirarlo, a investigarlo, a cuestionarlo.

¿QUIÉN se supone que elige? Si se ha ido captando la información de este libro, se puede Ver con Claridad que, si no existe ese “quién”, no hay un “alguien” para tomar decisiones.

Y el “Yo Esencial” recuerda que no es un “quién”, un “alguien”. Es la Totalidad de la Vida manifestada y no manifestada.

Puede suceder que el “yo psicológico” lo convirtamos en “yo psicológico Esencial”. En este caso, seguiremos sintiendo la sensación de Separación, de que hay un “yo” que elige, decide y toma decisiones; que es un “alguien o algo” individual y con voluntad propia (sirve igual para la llamada alma individual). Estaremos en la misma falsa percepción e identificación, pero con otro disfraz.

Un personaje de una película no tiene libre albedrío para elegir su guion. Aunque constantemente está tomando APARENTEMENTE decisiones, en Realidad no es él el que las toma. No puede cambiar nada de su *forma*. De su personalidad. De las reacciones que tiene.

Ahora imagínate que TODA la Vida es como una Película donde nada ni nadie de su contenido (seres humanos incluidos) puede escoger qué papel interpretar. Y que formando parte de esa Película (de la Vida) hay una serie de personajes que interpretan el papel de Seres Humanos que Despiertan al hecho de ser personajes de una Película. Pues estos personajes “despiertos” tampoco están eligiendo nada, aunque “despierten”. Siguen interpretando un papel. Siguen SIENDO la Película (Vida, Uno, Dios...) teniendo la experiencia de un Ser Humano “despierto”.

Lo cual, desde la perspectiva del Uno, de Dios, de la Vida no es mejor ni peor que la forma “Ser Humano dictador”. Porque todas son formas de experimentación. Nada más.

Todos los personajes y contenido de una Película son necesarios para Crear esa Película.

El tema es que da igual que “despiertes”, que Comprendas, que te Ilumines, que descubras que no eres el “quién” que creías ser. No importa porque TODO es UNA misma manifestación, experimentación por parte de ese UNO, Vida, Absoluto, Totalidad, Amor, Dios.

Todas las manifestaciones, todos los personajes, todas las experiencias SON perfectas. Es como si la Vida, el Uno, Dios... fuese UN sólo Ojo que estuviera Viendo A LA VEZ a través de múltiples agujeritos (seres humanos) de un papel.

Nos creemos que cada personaje tiene una Consciencia distinta, un Ojo distinto, ¡pero es el mismo! Porque sólo hay UNO. Sólo hay una Visión. No hay nada Separado ni partido.

Así que los personajes que interpretamos no tienen voluntad propia para decidir nada, aunque las decisiones (como acciones) son tomadas por el personaje que se CREE que provienen de él (que no es más que un “avatar”).

Las decisiones, las elecciones suceden, pero no son tomadas por nada ni por nadie.

Esto, si se indaga en ello, si te PARAS a observar, lo puedes ver con claridad.

¿No te ha pasado alguna vez que has ido de un sitio a otro sin ser consciente de ello? ¿Estando “en las nubes” y con la sensación de no saber cómo has llegado hasta allí? ¿De que el cuerpo ha ido de manera automática?

¿Quién estaba guiando en ese momento el trayecto? ¿Quién estaba haciendo lo que hacías? ¿Quién estaba eligiendo? ¿Hay un QUIÉN...?

Existe la capacidad de autoconsciencia. Y esta capacidad hace que creamos que estamos eligiendo las decisiones que tomamos cuando lo que sucede exactamente es que esa autoconsciencia sólo nos permite PRESENCIAR lo que a través del cuerpo-mente experimenta la Vida, Uno, Dios, Consciencia, Amor...

Y Presenciar no es elegir. Y ser “consciente de” no es elegir.

Cuando estás dialogando con alguien, ¿estás eligiendo cada palabra que dices o simplemente brotan por tu boca?

Cuando estás caminando, ¿estás eligiendo dar primero un paso y luego el otro o sucede de manera natural?

¿Quién habla, quién camina, quién conduce cuando conduces?

Míralo. Investígalo de cerca.

PARECE que elegimos, pero **¿estamos eligiendo los pensamientos que nos hacen “elegir” una cosa u otra?**

Si yo no puedo elegir que me guste el chocolate y no me guste la verdura, que me atraiga una persona y no otra, ¿*quién* lo está eligiendo? ¿Soy como un robot con una serie de programaciones (condicionamientos) que le hacen ser como es, sentir como siente y pensar como piensa? ¿Y que, al estar constantemente recibiendo condicionamientos, va cambiando el cómo es, cómo siente y cómo piensa? ¿Pero no por decisión propia, sino por los condicionamientos recibidos?

Míralo. Investígalo de cerca...

¿Has elegido TODO lo que has experimentado en tu vida? ¿Estás seguro? Y si no es TODO, el resto, ¿quién lo ha hecho?

¿Eligen las olas ser como son? ¿Ir hacia donde van y en la *forma* en la que van?

Si te fijas, si pones atención en el día a día, en tus movimientos, en lo que haces, en lo que te rodea, te darás cuenta de que **todo sucede de manera espontánea**. Como si fuese una Película donde han dicho “¡Acción!” y todo (en conjunto, al UNÍsono) se pone en marcha.

No es que todo influya en todo porque todo está conectado, es que TODO ES UNO. No hay partes que se puedan conectar o desconectar. No hay partes. Es UNA misma “energía” SIÉNDOSE a sí misma en millones de formas a las que llamamos partes. Y la forma Ser Humano, en su mayoría, se cree ser algo separado, individual y con voluntad propia. Que no tiene nada que ver con el resto. Que puede decidir por sí mismo independientemente del TODO que en Realidad ES.

Igual que el personaje de una película que cree que es él el que toma las decisiones. Y que cree que, por haberse iluminado, despertado (no existe tal cosa) es “más” que los demás o está más cerca de la Unidad que el resto. Cuando ¡es otro personaje más! TODOS, todo, es la Unidad. Da igual la forma-personaje que presenten.

Ninguno es libre para escoger su forma ni cómo la “vive”, por muy libre que se crea y por muchas teorías/creencias que haya al respecto.

Lo que CREES que eliges no lo estás eligiendo “tú” porque no hay ningún “tú”. Lo que llamas “yo” es un pensamiento con aroma a “yo individual, decididor de mi vida”.

No existe tu vida ni mi vida. Existe LA VIDA, que es la misma para todos. Un “todos” que no son todos sino que son-Es esa VIDA en forma de “todos”.

La pregunta siempre es la misma porque es donde está la Raíz de todo:

¿Quién soy? ¿Quién elige? ¿Quién cambia? ¿Quién piensa? ¿Quién siente?

Cuando desmantelas a ese “quién”, el QUÉ sale a la Luz.

Estamos totalmente absortos en el contenido de los pensamientos, de las creencias (en el dedo), cuando la Luna es “quién piensa”, “quién cree”, “quién está herido”.

¿Quién es *quién*...?

Capítulo 8

LA REALIDAD

¿Qué es lo Real? ¿Los contenidos de los pensamientos o lo que sucede en la realidad en este instante?

Si creemos que los contenidos de nuestros pensamientos son reales, estamos viviendo en la imaginación. En lo ilusorio. En lo irreal.

Cuando tienes una fantasía con alguien, ¡no es real! No está sucediendo de verdad. Las conversaciones que tenemos en la mente con “otras personas”, ¡no son reales! No están sucediendo de verdad.

Y, aunque parezca absurdo porque ignoramos cómo funciona la mente, porque no nos paramos a investigarla, a auto indagar, a observar, nos **acabamos creyendo que lo que pensamos**, que lo que interpretamos (que es un pensamiento), que lo que opinamos, **¡es verdad!** Y vamos por la vida creyendo que lo que hemos soñado, imaginado, fantaseado, pensado ha sucedido. Y que las emociones/sentimientos que sentimos debido a esos sueños, imaginaciones, fantasías, pensamientos también son reales. Y esta creencia en que provienen de la realidad hace que actuemos con los demás como si de verdad hubiera sucedido lo que hemos soñado, imaginado, pensado, interpretado.

¡Es una locura!

Míralo en ti misma. Lo hacemos constantemente. Nos imaginamos que a nuestros hijos les va a pasar algo cuando salen por la noche y esa preocupación que NO es real porque es todo causado por nuestra divagación mental, por nuestra imaginación, hace que decidamos que no salgan o los sobreprotegemos o los agobiamos a mensajes y llamadas.

Y así con nuestros padres, parejas, amistades, compañeros, jefes, políticos, con nosotros mismos, con la vida, con el mundo...

Dicen que el Advaita es una frikada, una paranoia, ¿pero acaso no nos comportamos como paranoicos y ni siquiera somos conscientes de ello?

La Realidad es LO QUE ES, no lo que interpretamos, pensamos, opinamos que es.

Una rosa no es bonita o fea. Sólo es una rosa. El adjetivo es una opinión que nada tiene que ver con la rosa.

Un día lluvioso no es triste ni alegre. Sólo es un día lluvioso. La emocionalidad se la añadimos nosotros debido a estar creyendonos un pensamiento que dice que lluvia es igual a tristeza. Y esa creencia proviene de los condicionamientos que hemos recibido a lo largo de la vida y que no cuestionamos. Que los damos por certeza absoluta.

La mayoría de las personas no ven la Realidad tal y como es. La ven filtrada por sus condicionamientos.

No vemos a los demás tal y como son, los vemos con unas gafas teñidas por nuestras creencias, miedos, interpretaciones.

Y no nos vemos a nosotros mismos tal y como somos en cada momento sino tal y como nos CREEMOS que somos. Con todos los velos de por medio que tenemos por estar identificándonos con una serie de pensamientos que aparecen en la mente debido a los condicionamientos recibidos, información que escuchamos, cursos que realizamos, libros que leemos etc.

Siempre es el mismo mecanismo mental para todo.

Cada forma-ser humano está viendo y viviendo su propia realidad según los condicionamientos que tiene y según el tipo de gafas que lleva puestas y que puede (o no) cambiar con el tiempo por recibir otro condicionamiento que eche por tierra uno que tenga.

Así es cómo funcionamos todos. Y a eso lo llamamos: *soy realista*. Cuando de realistas tenemos muy poco.

Por otra parte, la realidad que percibimos con nuestros sentidos tampoco es la Realidad. Es sólo la forma en la que nuestros sentidos la ven. Hay otros animales que la ven, la perciben, de manera muy distinta. Y los microscopios la ven de otra.

Según la capacidad del *instrumento* que percibe (del observador), la Realidad se apreciará de una manera o de otra. Esto significa que **hay miles de POSIBILIDADES de la Realidad según el que la esté observando**. Y esto sumado a los filtros que tenemos por nuestros condicionamientos, la pregunta es:

¿Existe UNA Realidad? ¿Hay algo realmente Real? ¿Se puede Saber?

Dentro de la experiencia Humana, desde esta perspectiva, lo más Real a lo que podemos llegar es a Ver la Vida (a nosotros) SIENDO CONSCIENTES de nuestra gran limitación para verla tal y como es. Para vernos tal y como somos. Y como mucho poder Contemplarla, contemplarnos, del mismo modo en que vemos el amanecer: yendo más allá de los gustos, preferencias, condicionamientos, opiniones y creencias que podamos tener.

¿Y cómo se va más allá? Pues Comprendiendo, de nuevo, que un pensamiento que surge en la mente no dice nada de la realidad que estamos percibiendo AHORA. En cada instante. Eso no significa que vayan a dejar a aparecer los pensamientos. Significa que no les hago caso. Que no les doy importancia. Que no me CREO que son Verdad.

Es en ese *lugar* donde la Escucha Real es posible. Donde no estoy escuchándome a mí (a mis pensamientos) ni escuchando para responder con mis opiniones, con mis razones, con mis condicionamientos, con mis interpretaciones, sino simplemente para Escuchar lo que el otro, la vida, “yo” estoy transmitiendo.

Y es en ese lugar donde la respuesta que aparece (si es que aparece) es totalmente inocente. Nueva. Pura. Única. Y adecuada sólo para ese AHORA.

Porque cada instante es distinto al anterior. Y si es distinto no puede ser respondido de igual manera. No puede ser respondido con las respuestas memorizadas. Con los recuerdos. Con la información y conocimiento adquirido en cursos, talleres, formaciones y libros.

La Realidad es que ignoramos cómo es la Realidad.

La Realidad es que “sólo sé que no sé nada” porque lo que CREO saber proviene del ayer. Y el ayer no sirve para conocer el Ahora porque cada Ahora es nuevo, aunque PAREZCA idéntico a lo ya experimentado.

¿Cómo voy a saber lo que sentiré en una experiencia que aún no ha ocurrido? CREO saberlo, pero creer no es Saber.

Sólo en el momento en el que sucede, puedo Saber. Y sólo para ese momento específico. Para el siguiente, vuelvo a ser ignorante.

Lo que llamamos *verdad* está llena de subjetividades y relatividades.

La Verdad es que no sé si la Realidad que estoy experimentando es Real o es un sueño más.

La verdad que tengo procede de mis condicionamientos. De mis capacidades sensitivas. Del conocimiento que he adquirido. De mi experiencia vital. De la información que me llega por “inspiración divina”. ¿Pero qué tiene esa verdad de Verdad? ¿Qué tiene mi verdad relativa de Verdad Absoluta? ¿Para qué me interesa a mí un Saber relativo que por muy Absoluto que parezca sigue siendo igual de relativo?

La Realidad es que la Verdad Absoluta no puede ser demostrada. Y cualquier teoría que haya sobre ella (incluida la que transmito yo) no es más que una posibilidad como otra cualquiera.

No obstante, dentro de esta relatividad humana, sí que podemos descubrir, Saber que el “quién” que creo ser no es LO que soy porque el contenido de los pensamientos es una ilusión. Igual de ilusoria que es una película o un sueño o una fantasía.

Y este descubrimiento puede cambiarnos la percepción de la Vida, de nosotros y de los demás (que somos-Es lo mismo). Lo que significa que puede provocar que, en lugar de sufrir la vida, nos abramos a ella y simplemente la vivamos tal y como es en cada instante. Lo que no significa que no sintamos nunca más emociones desagradables o incomodidad.

Y eso... ya es Saber mucho sobre la (aparente) Realidad.

PARTE 2

REFLEXIONES ADVAITA

Capítulo 9

EL DESPERTAR SIEMPRE ES AHORA

El Despertar es un (re)conocimiento de LO que eres. No es una experiencia espiritual puntual y transitoria de éxtasis, de unidad con todo ni nada por el estilo. Es sencillamente (re)conocer que eres esa Unidad. Ese Dios. Ese Uno. Esa Totalidad. Esa Vida. Y siempre es Ahora.

Decir que el Despertar o la Iluminación es estar siempre es una experiencia de éxtasis, sin emociones, sin pensamientos es no haber Comprendido nada.

Y decir que algo es permanente, tampoco porque para eso tendríamos que Saber toda la eternidad.

La *permanencia* es en este instante. En cinco minutos, ¡yo qué sé qué va a ocurrir!

Es como decir “te amo para siempre”. Suena bonito, pero no es real porque aún no has experimentado el “para siempre” para SABER que vas a amar a esa persona para siempre.

Planear algo es necesario, pero a su vez también necesitamos Comprender que los planes que hago hoy pueden venirse abajo mañana por mil motivos que están fuera de nuestro alcance. Por eso, tener expectativas sobre lo que sea y sobre quién sea es también no Comprender nada. Es vivir en los pensamientos, en la imaginación, en la ilusión, en la fantasía, en lo que “me gustaría”. En la irrealidad.

Sólo hay dos posibilidades: o hay Claridad o no la hay. O hay Comprensión o no lo hay. O hay Despertar o no lo hay. O hay Iluminación o no la hay. O hay Consciencia o no la hay.

Los niveles de Consciencia o de Despertar no son reales. Utilizan el tiempo lineal que NO existe. No hay un proceso para Despertar ni para Iluminarse. Los procesos también requieren del tiempo lineal.

Ahora. Siempre es Ahora. Puede haber un recuerdo (pensamiento) que surja donde el contenido hable del tiempo que ha pasado hasta que has Comprendido. ¡Pero es un recuerdo que aparece AHORA! ¡Es un pensamiento sólo!

¿Lo ves? Míralo. ¿Dónde está ese proceso que has necesitado AHORA?

¡No está más que en forma de recuerdo-pensamiento!

¿Es un recuerdo algo real? ¿Está su contenido sucediendo AHORA? Míralo de nuevo.

Capítulo 10

TODO ES PERFECCIÓN

Todo lo que experimentamos, todo lo que sucede no puede suceder de otra manera en el instante en el que sucede. Esto hace que todo sea perfecto SIEMPRE. Lo que no significa que lo que AHORA es como es, en otro AHORA pueda ser diferente. Y con esa diferencia también será perfecto porque tampoco podrá haber sucedido de otra forma.

Es una Perfección que nada tiene que ver con la moralidad ni los juicios, sino con Comprender (de nuevo) que la Realidad es la que es, independientemente de las preferencias que tengamos y de la dualidad del bien y el mal con la que hemos sido condicionados.

Por otra parte, y como ya hemos comentado con anterioridad, la Vida es UNA. En su espacio y en su tiempo. Nada está separado. Esto significa que ninguna experiencia es independiente de otra, por mucho que así lo parezca. Significa que todas las experiencias suceden a la vez. Y esto significa que lo que es “mal” para un tiempo determinado, puede ser “bien” para otro tiempo.

Es decir, que yo tenga ahora una enfermedad grave puedo considerarlo una desgracia Ahora, pero puede ser una bendición para un Ahora-mañana por los cambios internos y externos que provoque. No sólo en “mí” sino en TODO (porque todo afecta a todo porque es un Todo).

Y así con los “desastres” naturales, los conflictos bélicos, las muertes de los seres amados, las experiencias traumáticas de la vida etc.

TODO lo que experimentamos nos está cambiando. Y siendo consciente de que no podemos descubrir el sentido REAL (no interpretativo) de lo que (nos) sucede, todo tiene un sentido de existencia. Lo entendamos o no. Sea agradable o desagradable. Placentero o doloroso.

A veces, lo peor que nos pasa es lo mejor que nos podría pasar porque va a tener unas repercusiones positivas en nosotros, en el mundo, en la vida, aunque AHORA parezca lo opuesto.

Nos creemos que todo aquello que no es positivo para nosotros es un error de la Vida. Un fallo. Algo a arreglar. Y pasamos por alto que la Vida es una TOTALIDAD, no sólo la cara de la moneda que nos es más cómoda. Y esto no significa que tengamos que ir en busca y captura del sufrimiento o que nos quedemos allá donde más dolor sentimos. Hablo de las experiencias vitales a las que no podemos decir que NO (ser diagnosticado de un Cáncer, el fallecimiento de un hijo, que te echen del trabajo, una DANA, que un tren descarrile, que tu casa se incendie...), no a las relaciones tóxicas o lugares a los que nos aferramos y nos quedamos por no atrevernos a decir que NO por estar identificados con una serie de pensamientos cuyo contenido nos creemos (la causa siempre es la misma).

Pretender averiguar la razón de las “desgracias” es perder el tiempo porque nuestra Visión de la TOTALIDAD de la Vida es limitada. No la Vemos entera. Y no verla entera no significa que no puedas Comprender que la Vida es una Totalidad y no “mi parte” de la Vida. Pero no podemos llegar a más (que ya es mucho). Y ésta es otra Comprensión.

Cuando Comprendes, la necesidad de respuestas salta por los aires. Ya no interesan los por qué y los para qué. Te Sabes ya Perfecta como Vida y como personaje (que es la misma *cosa*).

La necesidad de preguntar y responder proviene de la necesidad de tener el control. Y la necesidad de tener el control proviene del miedo que surge por creerte ser un “quién” que no es real y por todos los condicionamientos repletos de temor que tienes y no cuestionas.

¿Qué hay que temer? ¿La muerte de un “yo psicológico”, de un “quién” que es una falsa percepción de LO que en realidad eres (la Totalidad de la Vida)?

¿Temes el sufrimiento? Sufrir es sentir dolor emocional o físico de manera intensa. No estás sintiendo ese dolor las 24 horas al día. Lo extiendes en el tiempo, pero si lo MIRAS verás que no es así. Que en cuanto pones la atención en otra cosa (que no sea el sentir), ese sufrimiento desaparece.

No Comprender que la Vida es tanto el placer como el dolor y que es inevitable sentir ambos nos hace añadir sufrimiento a una experiencia de dolor o sufrimiento que es transitoria. Porque TODO es impermanente, por mucho que percibamos que es “siempre estoy triste” o “siempre me duele la cabeza”.

¡No pasa nada por sufrir! Yo tengo el recuerdo (no sé si es real o no porque no está sucediendo en este instante...) de haber sufrido mucho y aquí estoy. Tan contenta. Como si nunca hubiese ocurrido.

Y también tengo el recuerdo que haber experimentado estados de euforia, de felicidad, de amor incondicional plenos. Y también se fueron. Y no tengo ninguna necesidad de volver a sentirlos y hacerlos permanentes porque Comprendo que **cualquier estado emocional es transitorio**. Tanto el agradable como el desagradable.

Esta Comprensión hace que no te apegues, aferres a ninguno de ellos. Evidentemente, mi preferencia es experimentar los agradables. Pero esa preferencia no me hace sufrir. No es lo mismo que “la dependencia a”. Que el “sin ti no soy nada”, siendo el “ti” una persona, un trabajo, una afición, una cosa, un hábito o un estado emocional que proviene de un condicionamiento recibido, de un pensamiento que aparece AHORA y que te estás creyendo AHORA, seas consciente de ello o no (siempre es la misma causa...).

Que Comprendas que “todo es perfecto tal y como sucede” no significa que “todo es agradable tal y como sucede”. Ni que tenga que serlo. No depende de “ti”. Lo sentirás como lo sentirás y será perfecto así. Sin un juicio de por medio. Sin “lo que estoy sintiendo no debería sentirlo, tengo que arreglarme, ser una mejor versión e iluminarme”.

¿Puedes Ver la cantidad de carga de sufrimiento que hay en esa
CREENCIA? ¿En TENER QUE ser de otra manera de la que estás siendo?

¿Puedes Ver la Libertad y la Paz que hay en el “ya soy perfecta siempre tal
y como soy”?

Míralo. Siente ambas. ¿Qué prefieres CREER la que te hace sufrir o la que
te aporta Paz?

**Para yo creer que “tengo que ser mejor o más” de lo que soy, NECESITO
estar comparándome con otra versión de mí que no existe AHORA.** Lo
que significa que no es Real. Necesito estar creyéndome AHORA una IDEA
de lo que debería ser para Ser ideal, perfecta.

¿De dónde proviene esa Idea? Míralo...

Todo es Perfección. Lo que hace que no lo percibamos es tan sólo un
juicio. Una creencia. El resultado de una comparación.

Capítulo 11

EL CAMINO SIN CAMINO

En cada paso está la meta. En cada paso está la Vida entera. No hay nada que alcanzar. No hay otro lugar en el que estar más que en el que AHORA estás. No puedes estar en otro por mucho que te IMAGINES que estás en otro.

La Realidad es AHORA y AQUÍ, no mañana y en tus fantasías.

No hay un Camino hacia un destino. El destino es cada instante. Lo que experimentas en cada momento.

LO que CREES que necesitas alcanzar para cumplir tu misión, tu destino, tu objetivo ES lo que ERES. Es lo que YA manifiestas. Porque LO que eres en cada AHORA ya es lo que “tienes que ser”. Cualquier otro “tengo que ser” es una IDEA que has adquirido por condicionamiento (espiritual o no espiritual) y con la que AHORA te estás identificando.

No hay un “camino hacia” nada porque no hay nada hacia lo que caminar.

La Vida tal y como es en cada instante es ese “hacia lo que caminar”.

No hay caminos mejores que otros. No hay caminos peores que otros. Hay experiencias que son más agradables que otras, pero eso no las hace mejores ni peores.

¿Mejor y peor comparándolas con qué? ¿Con qué IDEA te estás identificando para CREER que una experiencia es mejor que otra? ¿Para que una decisión sea mejor que otra? ¿En qué te basas para considerar que lo que eres no es lo que deberías ser, pensar y sentir? ¿Para considerar que el camino que caminas no es el correcto? ¿Qué es correcto y qué es incorrecto? ¿Qué es el bien y qué es el mal? Y, ¿para QUIÉN?

Míralo. ¿De dónde viene? Indaga. Investiga. Profundiza EN TI.

Tu destino, tu camino es este momento por la única razón de que no existe otro. Y tus fantasías no cuentan como otro a no ser que se hagan Realidad AHORA.

Capítulo 12

LA MIRADA AMOROSA DE LA VIDA

La Vida es Amor Incondicional. Pero no lo que el Ser Humano llama amor ni lo que siente cuando habla de amor (y menos aún de enamoramiento).

El Amor Incondicional, tal y como dice, es sin condición. No tiene reglas ni mandamientos. No juzga. No censura. No dice tú sí y tú no porque no has pasado la lección.

Lo abrazo todo. Y cuando digo todo, es todo. Al Santo y al Pecador. Al asesino y al héroe. A la ira y a la alegría. A la bofetada y a la caricia. A la paz y al caos. A la salud y a la enfermedad. Al Sí y al No. A la Luz y a la Oscuridad.

Porque el Amor no vive en la dualidad. No es un concepto mental. No es un dogma que seguir. No es “algo que tengas que ser”. Ni en lo que convertirte. Ni lo que alcanzar.

El Amor Incondicional es ese UNO, ese Dios que *mira* amorosamente todas sus formas. Toda su manifestación. Toda su Creación. Porque es Él aparentando estar Separado de Él. Es el Océano formando olas. Olas que YA son el Océano, pero que pueden haberse olvidado de LO que son.

El Amor Incondicional REAL no tiene nada que ver con comportarse de una manera determinada. Eso no son más que IDEAS sobre el amor (en minúsculas).

Decimos que alguien compasivo, bondadoso, honrado, que no miente, que no roba, que no mata, que no agrede, que es pacífico, que no juzga..., es alguien que tiene alta frecuencia y que vibra en Amor Incondicional. Y esa IDEA está basada en la dualidad. En el concepto del bien y del mal humano.

Pero aquí estamos hablando de algo que está más allá de lo “humano”. Más allá de lo relativo. Más allá de las olas. Más allá del “yo”.

Hablamos de una Vida, un Espacio, un Dios, un Amor que lo acoge todo. Que lo incluye todo. Que lo ama todo, no sólo lo que “vibra en su frecuencia”. No sólo lo que cumple una serie de requisitos para ser Amor.

Estamos Viendo desde otra perspectiva. Desde la Absoluta que incluye a la relativa, al “yo psicológico”, a la dualidad, a los juicios, a lo “humano”, a los conceptos del bien y del mal, de la luz y de la oscuridad.

Hablamos de la Moneda entera, no sólo de la cara “amorosa” de ella.

¿Puedes Ver la diferencia entre el Amor Incondicional y el concepto de amor humano?

Es lo mismo que “todo es Perfecto”. Desde lo “humano” la violencia no es perfecta, las violaciones no son perfectas, las dictaduras no son perfectas, los Tsunamis arrasando poblaciones no son perfectos, las pandemias no son perfectas. Pero desde una Visión Total, Absoluta, todo es Perfecto tal y como Es. Porque en esa Visión Total no sólo no hay juicios, sino que no hay una perspectiva diminuta de lo que se está experimentando.

Todo ES como tiene que ser en cada instante porque la Realidad es Lo Que Es en cada instante y no lo que te gustaría que fuese.

La visión humana de imperfección NO es realista. Es juiciosa.

La Visión Absoluta de Perfección es Realista porque se basa en LO QUE ES, no en lo que “yo” querría que fuese.

¿Ves la diferencia? Míralo. Míralo. Míralo. No se trata de que te guste, se trata de que Comprendas.

Y, de nuevo, esta Comprensión no hace que *Emma María* prefiera que le peguen un puñetazo a que le digan “te amo”. No hablamos de las preferencias de las formas que adquiere la Vida. Hablamos de LO QUE ES.

De la descripción de la Realidad, que no tengo por qué sentirla agradable ni cómoda.

Dentro del ámbito espiritual, consciencial, advaita, no-dual, hay muchas creencias falsas sobre esto. Parece como que la Comprensión te vaya a llevar a sentir sólo emociones agradables. A no tener nunca pensamientos de ningún tipo o sólo “positivos”. A que sientas amor humano por todo el mundo y ganas de abrazarlos a todos porque “todo es UNO”. A que digas que Sí a todo y a todos porque “todo es perfecto”. A que nunca te enfades. A que nada te afecte. A que nada te duela...

Y esto es absurdo porque por mucho Comprender que no somos la forma ola, sino el Océano, seguimos manifestándonos como ola siendo Océano. **La forma ola no desaparece. Está incluida y es trascendida por nada ni por nadie.**

El personaje de la película Comprende que es un personaje, pero sigue interpretando su papel. No se evapora de la Película.

No cambia nada de LO que eres. Siempre has sido LO que tenías que ser. No pasas a ser un santo ni a ver luces de colores en la calle ni a tener visiones ni a adivinar el futuro ni a sentirte perro o árbol o silla o estrellas.

Lo único que puede suceder es una sensación siempre AHORA (no permanente en tiempo lineal) de alivio. De liberación. De descanso. De paz contigo mismo. Porque no está la CREENCIA de que debes de ser, pensar, sentir y comportarte de una determinada manera para tener éxito, ser amada, ser “alguien en la vida”, sentirte plena, abundante o pasar de nivel de “alma”. Todo eso se cae y queda el “soy lo que soy y soy siempre perfecta”. Sin NECESIDAD de alcanzar nada. Sólo experimentando lo que es experimentado en cada instante.

Y ESO es Amor Incondicional porque no hay tendrías, peros ni deberías. Y si surge un pensamiento con el que te involucras, también es perfecto. Todo lo es. Siempre y para todos, haya Comprensión o no.

Todo, todos, somos YA ese Amor Incondicional. Esa Vida que mira a todas sus formas con Amor, aunque las formas no se miren a sí mismas con ese Amor por estar identificadas con un concepto de amor que nada tiene que ver con la Incondicionalidad del Amor.

El Amor Incondicional ES Lo que eres. Seas consciente de ello no. Te manifiestes como “alta vibración” o como “baja vibración”. Sientas éxtasis o depresión.

El Amor no tiene escalas de nada. Igual que el Tiempo no tiene tiempos. Ni la Consciencia, niveles de consciencia. Esto es todo desde la perspectiva diminuta del “yo psicológico”. Son identificaciones con pensamientos, con los condicionamientos recibidos. Con lo que lees en los libros. Por muy “iluminados” y Maestros que sean los que los hayan escrito.

Lo que sucede en la Película (lo relativo) no tiene nada que ver con lo Absoluto.

Lo que sucede en los sueños que soñamos por la noche no tienen nada que ver con el “soñador”. Sólo son ilusiones, imaginaciones, fantasías, interpretaciones, creencias. Los sueños, sueños son.

El Amor lo es TODO. Nos guste o no. Nos duela o nos plazca. Nos acaricie o nos golpee. Nos alegre o nos entristezca. Nos enfurezca o nos apacigüe. Todo eso no son más que experimentaciones de la Vida. Es el AMOR siéndose a sí mismo desde millones de perspectivas distintas. Opuestas.

Nos hemos creído que la perspectiva amorosa es el AMOR. Pero eso indicaría que el Amor pone condiciones. Que juzga. Que hay partes de la Vida que rechaza. Que la Moneda le dice que No a una de sus caras.

Y el Amor nada rechaza. Eso lo hacen las creencias, los juicios, los condicionamientos, los dogmas, la moralidad.

Y, de nuevo, no nos confundamos con las perspectivas. En la manifestación, en la Película, en la forma humana, los conceptos son necesarios. El bien y el mal es necesario porque si no todos los asesinos,

los violadores, los dictadores estarían campando a sus anchas porque “todos son amor y todo está bien”. Eso es verlo desde el “yo psicológico (incluido el espiritual)” con todas sus creencias. Eso es no Comprender lo que se está transmitiendo. Es no Comprender lo que significa REALMENTE Advaita. Eso es quedarse mirando el dedo y estar repitiendo de memoria frases advaita sin ton ni son.

Es como creer que para ser “espiritual” tienes que practicar yoga, ser vegano, cantar mantras y vibrar en amor (lo que sea que signifique para cada uno eso). ¡Es una tontería! Sólo son Ideas espirituales. Nada más.

No existe lo espiritual y lo no espiritual. TODO es Espíritu, Uno, Dios, la Totalidad, el Amor. No hay nada separado de Él. No hay nada que sea más y mejor que otra cosa para Dios.

Para el “humano” sí porque está lleno de creencias. Pero el concepto que tiene el “ser humano” de Dios no es DIOS. Es una idea más como otra cualquiera que se ha adquirido desde la perspectiva diminuta y relativa del “yo psicológico”. De la ola. Del granito de arena del Desierto. De la nube del Cielo.

El Dios que juzga, que dictamina sentencia, que te manda al infierno o al paraíso es una invención. Es otra historia mental.

Aquí, cuando hablo de Dios no me refiero al religioso sino al Todo. A la Vida. A la Fuente. Al Hogar. Al Uno. A lo Absoluto. Al Amor Incondicional. Que es lo que somos-Es todo-todos en Realidad.

La Vida es Amor Incondicional, no el concepto de amor que promulgan las religiones, la espiritualidad y la humanidad.

Capítulo 13

SED DE TI

¿Sabes ese anhelo, esa sensación de vacío y de soledad tan profundas que sientes? Es Sed de Ti. De Saberte LO que eres. De Saberte la Totalidad, el Uno, Dios, el Amor Incondicional. De (re)encontrarte contigo mismo. Un “tigo mismo” que es Todo lo que percibes, lo que experimentas y lo que Es más allá de lo que percibes y experimentas.

Eres tanto lo soñado como el soñador como el soñar. **Eres el SIENDO manifestado como Ser.** Tanto las nubes como el Cielo. Tanto las olas como el Océano.

Nada está Separado porque todo es UNO. Todo es “tigo mismo”. Pero te estás creyendo que “tigo mismo” es el personaje que interpretas, que está separado de todo lo demás. Y esa sensación de Separación de LO QUE ERES (que es Todo) es la que te causa el anhelo, el vacío y la soledad que crees que sientes porque te has separado de tu pareja, porque tus hijos se van de casa y se independizan, porque alguien a quien amas fallece, porque te has quedado sin el trabajo “de tu vida”, porque tu mejor amiga ya no quiere ser tu amiga, porque te has enamorado de alguien que no te corresponde o “porque sí”. Te CREES que algo o alguien (persona o Dios ajeno a Ti) puede llenar ese vacío y cubrir esa soledad. Y por eso, vas buscando a tu alma gemela, tu misión de vida o un estado de éxtasis espiritual que siempre va a ser transitorio.

Nada de eso funciona ni funcionará jamás porque la Raíz no proviene del “nido vacío”, de la “herida de abandono”, del “apego ansioso” o del “transgeneracional”. Su “trabajo interior” podrá aliviarte temporalmente y hacerte sentir que ya “estás sanada”, pero son ilusiones. En cuanto experimentes otro sentir similar volverás a enredarte en las ramas y poner

tu atención en el afuera, en las heridas, en los traumas, en el karma, en la baja vibración y en la repetición de patrones.

Es la zanahoria que no se puede alcanzar porque ¡no hay zanahoria! No hay herida, no hay trauma. Hay una CREENCIA de la existencia de una herida, de un trauma, de un “yo psicológico” que está lleno de asuntos por resolver y de cosas que arreglar. Pero ese “yo” no es real. No puedes trascender el ego porque el ego no existe. No puedes trascender un espejismo. No puedes transformarlo ni cambiarlo ni mejorarlo ni iluminarlo porque no está en ninguna parte más que en una CREENCIA.

Míralo. Investiga. Auto indaga. Descúbrete.

Entra en ese vacío y en esa soledad que sientes. En esa tristeza profunda a la que le pones causas que no son sólo por necesitar tener una razón.

El Vacío y la Soledad no son particulares. No son el vacío y la soledad por haberme separado. O el vacío y la soledad por no tener amistades. O el vacío y la soledad por no tener trabajo. O el vacío y la soledad porque mis hijos se hacen mayores. ¡Es el mismo Vacío y Soledad para todo! No está separado en partes. Nada lo está.

Míralo. Investiga. Auto indaga. Descubre la falsedad de las causas que te inventas para que la verdadera causa salga a la luz de la conciencia.

Lo que Eres es Impersonal. La Vida es impersonal. No trata de nada ni de nadie, aunque parezca que trata de 8.000 millones de Seres Humanos (o almas) con sus 8.000 millones de vidas diferentes (o encarnaciones).

Lo que Eres es una experimentación de “sí misma”. Eres una Presenciación Consciente de Ti. Siendo Ti esa Vida, esa Totalidad, ese Uno, ese Absoluto, ese Dios. ESO que no se puede nombrar ni definir ni conceptualizar, aunque le pongamos nombres, lo definamos y lo conceptualicemos. Ningún nombre, ninguna palabra, ningún libro, ninguna explicación puede acercarse a LO QUE ES. Igual que el nombre “rosa” ni su definición se acercan a la Rosa que puedas Ver y experimentar.

De lo que estás sedienta es de beber el agua de Saberte LO que eres en Realidad. Ahí es cuando cesa la Búsqueda porque YA te habrás (re)encontrado. Un Encuentro que no es más que un (re)conocimiento de Ti. De LO que ya has sido, eres y serás siempre. Te manifiestes de la forma en la que te manifiestes. O no te manifiestes de ninguna forma.

El agua que estás bebiendo de las ramas es lo que te mantiene *perdida*, absorta en las ramas. Y por mucho que bebas de las ramas (espirituales incluidas) siempre sentirás SED (vacío, soledad). Porque ninguna de ellas podrá saciarla jamás. Porque sólo el agua de la Raíz tiene la capacidad de “llenarte de Ti”.

Agua que no has de beber, déjala correr...

Capítulo 14

IR A NINGÚN LADO

No hay ningún lado al que ir. No hay nada que alcanzar. No hay nada que lograr. TODO Es aquí y ahora. En cada instante. En cada respiración. En cada sonrisa. En cada lágrima.

YA eres plena, completa y abundante. Lo que consideras que está carente, imperfecto e incompleto proviene de una visión distorsionada de la Realidad. De un pensamiento con el que se está produciendo una identificación (aquí y ahora) que te cuenta que te falta algo. Que a la vida le falta algo. Que a los demás les falta algo.

Míralo. Investiga. Auto indaga.

¿Qué CREES que estás necesitando ahora para Ser completa? ¿Qué te estás creyendo que te falta o te sobra para que puedas sentirte abundante y llena? ¿Una pareja, una no-pareja, más dinero, más amigos, más relaciones, más sexo, más calma, más paciencia, más valentía, más éxito profesional, más seguidores, más *me gusta*, más clientes, más ventas, una casa más grande, una casa en propiedad, un coche, un hijo, una mejor versión de “tí”, la iluminación...?

¡No te falta ni te sobra nada! Ya eres Perfecta tal y como eres. Y la Vida también. Y los demás también. Tu IDEA sobre cómo deberías ser, sobre cómo debería ser la vida, sobre cómo deberían ser los demás, son condicionamientos que has recibido y te has creído. No son LO QUE ES. La Realidad SIEMPRE Es Completa, plena y abundante. Que tú no lo consideres así, que tú no lo percibas así es por lo que te estás creyendo. Es por tus interpretaciones. Es por la perspectiva diminuta desde la que estás viendo a ti, a la vida y a los demás, que son-Es la misma “cosa”. El mismo UNO manifestándose en partes que aparentan estar separadas, pero que no lo están.

La Vida ES aquí y ahora. Justo en el lugar en el que existes. En el que Eres. En el que estás. ¿Cómo vas a tener que ir a otro lugar si no hay otro lugar donde la Vida se manifiesta más que en el que Ahora estás?

Míralo. Obsérvalo.

El lugar con el que fantaseas estar, el que quieres alcanzar en un futuro, con el que sueñas, ¡no existe! ¡No es real! No Vive la Vida ahí. No vives tú ahí.

Sólo Aquí y Ahora importa. Porque sólo Aquí y Ahora es-Eres Real.

PARTE 3

PRÁCTICAS ADVAITA

Capítulo 15

LA AUTO INDAGACIÓN

LO que eres ya lo Eres siempre seas consciente de ello o no. Por eso, las prácticas para llegar a ser lo que eres no tienen ningún sentido porque Ya eres lo que eres en todo momento.

Lo que yo te ofrezco aquí es una invitación a (re)conocer te Ahora, no a cambiarte, a alcanzarte, a mejorarte ni a sanarte. Y la auto indagación (que es lo que estamos haciendo en este libro) puede posibilitarlo. Que suceda o no ese (re)conocimiento, esa Comprensión ya es otra historia. No depende de “ti”. No depende de nada ni de nadie. O sucede o no sucede. Y tanto si sucede como si no, todo está bien y es perfecto. Eres Tú manifestándose a través de un personaje con Comprensión o sin ella. En ambos casos siempre eres Tú, pero con experiencias distintas. Ni mejores ni peores. Todas perfectas, sagradas y divinas.

Una cosa es leer en un libro que Eres el Uno, el Todo, Dios, el Amor Incondicional... y CREÉRTELO. Y otra muy distinta, aparte de leer un libro que transmita eso, es que tengas la experiencia en ti de Saberte Uno, el Todo, Dios, lo Absoluto, el Amor Incondicional.

Quedarte en la creencia no facilita nada. Te quedas igual que antes, pero con una creencia más.

Hacer un curso para aprender a nadar y no meterte en el agua no te hace Saber nadar. Sólo te aporta teoría y más información para ser almacenada en la memoria.

Sólo cuando lo Ves por ti misma por haberlo investigado, por haber cuestionado a ese “quién”, por haberte PARADO a poner en duda todo lo que creías saber de ti, de la vida, de la Realidad..., puede suceder ese “clic”

que te cambia la perspectiva. Que echa por tierra lo falso e “ilumina” LO que eres para que pueda ser (re)conocido por LO que eres.

Sólo Viendo puedes Ver. Y una vez que ya has Visto, que ya ha sucedido el (re)conocimiento de Ti sobre Ti, deja de ser necesario auto indagar más. Igual que cuando ya has aprendido a nadar ya no necesitas seguir haciendo cursos ni talleres ni satsangs ni meditaciones para aprender a nadar porque ya Sabes.

Ya no te nace “cuestionarte” porque ya no hay nada que cuestionar. Todo está en su sitio (siempre lo está...). No tiene sentido estar repitiéndote “soy abundante” cuando ya Sabes que Eres Abundancia. Igual que no tiene sentido estar repitiéndote tu nombre constantemente cuando ya sabes cómo te llamas.

El (re)conocimiento, la Comprensión no se olvida. Siempre ES en ti.

Cuando sabes nadar, sabes nadar siempre, aunque no estés nadando. No hay necesidad de estar todo el día en el agua nadando para que te acuerdes de nadar, para que no se te olvide o para que nades más y mejor.

El (re)conocimiento, la Comprensión o es total o no es. No hay niveles de (re)conocimiento. No hay niveles de Consciencia. O Sabes qué eres o no lo sabes. O sabes cómo te llamas o no lo sabes. Saber que mi nombre empieza por E o por Em o por Emm no es saber mi nombre.

Al ir sumando letras lo llaman “niveles de consciencia” o “proceso de iluminación”. No es real. No funciona así, aunque parezca que funcione así.

O sabes nadar o no sabes. El mejor y el peor son preferencias, gustos, opiniones, perspectiva diminuta.

O te Sabes o no te Sabes. O es blanco o es negro. No existen los grises para esto. La falta de una sola letra no te acerca más al Nombre. Hace que sea igual de incompleto.

Cuando estoy bailando no estoy pensando “soy el Uno, soy el Uno, soy el Uno”. Ya sé que lo soy. No necesito recordármelo. No necesito no involucrarme en los pensamientos. Ya sé que me estoy manifestando como *Emma María* y que Emma María no es más que una ola, que un personaje más como otro cualquiera. Con sus experiencias “particulares”, con su forma de ser, pensar y sentir diferente en cada instante, con su familia, sus preferencias, su cuerpo, sus aficiones, sus fantasías etc.

El (re)conocimiento no implica la desaparición de la experiencia “Emma María”. Simplemente es Saberte Océano. Saberte Cielo. Con todas sus nubes. Con todas sus olas. Con todos sus placeres. Con todos sus dolores. Con todas sus formas y con ninguna de ellas a la vez.

Si sigues buscando, si sigues leyendo, si sigues acudiendo a cursos, talleres, satsangs o encuentros de auto indagación, es que NO te estás (re)conociendo en ese momento. Puede que haya un entendimiento intelectual, pero eso no es (re)conocimiento. No es Comprensión.

Cuando te Ves, en ese instante (y no en otro) cesa la búsqueda. Ya no necesitas nada más. Y, quizás, en otro instante no te estés Viendo y empieces a buscar de nuevo. Puede parecer que haya un vaivén de la Visión, del (re)conocimiento, de la Comprensión. Pero ese vaivén, ese aparente proceso, como ya hemos comentado, es un pensamiento con contenido de tiempo lineal que aparece Ahora.

La Vida, la experiencia, lo que sucede, la Realidad, LO QUE ES siempre es Ahora. Por eso, no se puede decir que algo es permanente en el tiempo porque el tiempo lineal no existe. Sólo existe el Aquí y Ahora. Y sólo es en cada Aquí y Ahora que puede haber Visión, (re)conocimiento, Comprensión o sed o hambre o sueño o tristeza o alegría o placer o dolor. En el instante siguiente ¡no se sabe porque no ha sucedido! El mañana no es real. El segundo siguiente no es real.

Y soy consciente de que estoy siendo incoherente con lo que he dicho anteriormente. Que la Comprensión no se olvida. Que el nadar no se

olvida. Lo cual no es del todo certero porque para decir eso estoy usando un recuerdo que aparece AHORA y que me hace experimentar que desde que aprendí a nadar, nunca me he olvidado de hacerlo. Pero siendo ABSOLUTAMENTE honesta, no es más que un recuerdo. En este momento en el que estoy sentada en mi casa escribiendo, NO SÉ si sé nadar o no porque NO estoy nadando. Lo cual indica que no puedo cerciorar, aseverar que “el nadar no se olvida”.

Mi verdad relativa dice que sí, pero se basa en un pensamiento que me estoy creyendo. Y una creencia no es la Verdad. No es la Realidad.

¿Puedes captar lo que intento transmitir? Míralo. AUTO INDAGA. No me creas. Experimentalo por ti misma.

Capítulo 16

LA MEDITACIÓN SILENCIOSA

Meditar sin técnica. Sin reglas. Sin condiciones. Un hacer donde no haces nada. Un Estar sin ninguna expectativa. Sin ningún objetivo. Sin ningún tiempo. Sin nada que Ser. Sin nada que alcanzar.

Un Presenciarte. Un **sentarte a solas con la Verdad**.

Ésa es la Meditación a la que te invito. Una práctica en la que no practicas. Silenciosa. Y no porque no aparezca *ruido* (externo y/o interno), sino porque la haces desde el Silencio. Desde el no necesitar “conseguir”. Desde el no necesitar “lograr”. Desde el no necesitar “cambiar”.

Sólo sentarte como te sientas más cómoda. Cerrar los ojos. Y Ver. Ver la divagación mental. Las historias que aparecen. Las fantasías. Las identificaciones. El involucrarse. El desinvolucrarse.

Ver las emociones que aparecen cuando la identificación se produce. Ver cómo desaparecen cuando tu atención se posa en la respiración. O en un ruido que surge a tu alrededor. O en un latido de tu corazón.

Ver la transitoriedad e impermanencia de los pensamientos. De lo que vas sintiendo. Ver que las voces que escuchas sólo son pensamientos que suenan a “tí”. Ver que no hay un quién que esté eligiendo.

Ver que no hay dentro ni fuera. Que no hay pasado, presente ni futuro. Que los problemas están contenidos en los pensamientos. Y que sólo se convierten en problemas cuando te identificas con ellos y te los crees a ciencia cierta.

Ver cómo se crean las heridas. Y como se descrean por sí mismas. Ver que no tienes nada que sanar. Ver que no hay ni trauma ni herida.

Ver las películas de miedo que se proyectan en tu mente. Ver que no son más que pensamientos, que ilusiones, que espejismos, que sueños. Ver que no son reales. Ver que son falsedad.

Ver que no existe la Separación. Ver que no hay “tú” ni hay “yo”. Ver que todo sucede de manera espontánea. Sin que “tú” intervengas. Sin que “tú” modifiques nada.

Ver que eres Presenciación. De TODO lo que también eres. De TODO lo que sucede. Lo sientas agradable o no.

Una **Meditación sin meditar donde puedes Ver con CLARIDAD que no Eres el “quién” que crees Ser.**

Donde descubres la Perfección en todo LO QUE ES, te guste o no.

Donde la Búsqueda cesa. La Soledad (te) acompaña. Y el Vacío (se) llena.

Porque sólo desde el Silencio puedes Escuchar el sonido, la música, el ruido, la luz, la oscuridad y el viento.

Porque sólo desde el Silencio puedes SER CONSCIENTE de la Verdad.

PARTE 4

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Para qué me sirve saber QUÉ soy si no puedo decidir nada sobre mi vida?

No es TU vida. Es LA Vida. Y nunca has decidido nada, aunque te creyeras que sí.

¿Para qué sirve saber que eres morena y no rubia? Para dejar de intentar mantenerte rubia cuando eres morena. Para saber que estás creyendo en una falsedad. Y para “lo que sea” que pueda suceder tras ese descubrimiento. Que nadie puede decirte porque no puede saberse hasta que te sucede. Y lo que le sucede a una forma humana (a mí) no tiene por qué sucederle de igual manera a otra forma humana (a ti).

LO que eres es la Vida, la Totalidad, experimentándose a sí misma en la forma en la que lo está haciendo a través de “tu” organismo cuerpo-mente. Para eso te sirve.

Si todo es ya perfecto tal y como es siempre, si la creencia en el “quién” soy, si la identificación con los pensamientos es perfecta, ¿para qué escribes este libro?

No hay una razón particular. El libro se está escribiendo igual que el Mar se está moviendo. “Yo” (no hay un yo) no decido nada sobre lo que a través de *Emma María* se hace o no se hace. Simplemente, es otro sucediendo.

No hay un “para qué”. No hay una necesidad de que los Seres Humanos “despierten” ni de que el Mundo sea de otra manera distinta a la que Ahora es ni de que la forma *Emma María* sea más así o menos así.

La forma *Emma María* preferiría que no hubiese guerras ni violencia ni abusos ni maltratos ni vejaciones ni pobreza ni mal. Pero, a la vez, hay una Comprensión de que “todo es perfecto” tal y como Es.

Este libro se está creando porque el personaje *Emma María* tiene el papel de crear este libro en este momento. Igual que el personaje *Rosalía* tiene el papel de crear canciones. O el personaje Hitler tuvo el papel de ser un dictador. O el personaje *Lavadora* tiene el papel de lavar la ropa. No hay diferencias entre ninguno de ellos porque TODOS SON la misma Vida, Dios, Existencia, Uno, Totalidad, Amor Incondicional siéndose en diferentes formas, manifestaciones, experiencias.

No hay “alguien” eligiendo los *por qué*s y los *para qué*s de lo que sucede. Sólo hay un SUCEDIENDO.

¿Qué puedo hacer para que la Comprensión, el (re)conocimiento suceda en mi forma humana?

No puedes hacer nada porque no existe ningún “alguien” que pueda decidir hacer algo.

Esa pregunta está siendo preguntada desde la identificación con el “yo psicológico” que se siente separado de la Vida que en Realidad Es.

La Comprensión sucede cuando sucede y si sucede. No hay una necesidad de que se Comprenda porque LO que eres YA lo eres.

Si sucede porque “tiene que” suceder en tu forma humana, lo hará porque esa será la experiencia de Vida que se manifestará a través de tu forma. Sin necesidad de que “tú” hagas o dejes de hacer nada. La Vida (que es LO que eres) propiciará esa Comprensión, ese (re)conocimiento. Igual que ha propiciado que estés leyendo este libro.

¡No importa que te reconozcas o no! ¡No importa que tu forma esté dormida o despierta! ¡No importa que llueva o que haga sol! ¡No importa que te sientas alegre o triste! ¡No importa que estés enfermo o sano! Todo es perfecto tal y como Es. Tal y como sucede.

No hay ningún objetivo ni propósito que alcanzar. Todo ES siempre como *debe* ser.

¿Cómo sabes que lo que estás transmitiendo en este libro no es un condicionamiento más?

La Verdad Absoluta no puede saberse. El “Qué” Soy no puede Saberse. No puede conocerse a sí mismo. No puede experimentarse porque para ello debería separarse de sí mismo. Igual que un árbol no puede Saber que es un árbol a no ser que se vea desde afuera. Y eso significa separarse. Y si te separas de ti, ¿cómo vas a conocerte, saberte, sentirte?

La Realidad, como ya hemos explicado, está llena de posibilidades. No sé qué es exactamente la Realidad Real porque estoy (la Vida, la Totalidad, el Uno, Dios...) experimentando la Realidad a través de la forma humana *Emma María*. Y desde esta perspectiva, todo es un condicionamiento.

Lo que sí puedo saber porque lo he mirado, lo he Visto, lo he investigado, me he auto indagado..., es que no soy ese “quién” que creía ser. Sí puedo saber que la raíz del sufrimiento está en la identificación con los pensamientos. Sí puedo saber que el “yo” que creía ser no es más que un pensamiento con el que se produce de manera automática una identificación. Sí puedo saber que “yo” no decido nada, sino que las decisiones suceden por sí mismas. Sí puedo saber que el tiempo tal y se percibe (linealmente) no existe. Es una ilusión. Sí puedo saber que lo que es llamado heridas y traumas sólo habitan en el contenido de un pensamiento que surge Ahora y con el que sucede una identificación. Y que esa identificación provoca las emociones desagradables, incómodas que creo que debo arreglar, eliminar y sanar. Sí puedo saber que lo que pienso de ti, de mí, de la vida, de los demás no tiene nada que ver contigo, conmigo, con la vida y con los demás. Sí puedo saber que cuando se produce un rechazo de LO QUE ES (de la realidad), aparece el sufrimiento y el alejamiento de la Paz Esencial. Sí puedo saber que las emociones y los pensamientos son transitorios, impermanentes. Sí puedo saber que un

pensamiento SIN identificación no provoca emociones. Sí puedo saber que Todo es Perfecto tal y como es porque la imperfección no es más que una creencia repleta de condicionamientos que impide Ver que todo es Perfecto. Y sí puedo saber que la Búsqueda de algo más y mejor cesa cuando sucede TODA esta Comprensión.

¿Es otro condicionamiento? Para mí es otra forma en la que la Vida ES. Otra experimentación más. Ni mejor ni peor que el resto. Ni más ni menos sagrada ni divina. Igual de relativa. Igual de no importante.

La Verdad no se Sabe. Se descubren las mentiras. Y esa caída de velos de lo irreal es lo que permite que se Vea LO Real. Con todas las limitaciones que tiene la Vista *humana* para Ver la Realidad Absoluta y Real.

El Océano puede darse cuenta de que no ES la forma olas (la falsa percepción, lo irreal), pero no puede Saberse como Océano porque no tiene con qué compararse porque sólo existe UN Océano.

Sabemos lo que es la tristeza porque podemos experimentar la alegría. Y a través de la dualidad, de los opuestos, de la comparación de ambos sentires, podemos “saborear”, experimentar tanto a la tristeza como a la alegría. Igual que podemos saber lo que es la sensación de Frío porque podemos experimentar también la sensación de Calor. Y viceversa.

Si sólo existiera el frío, si sólo hubiésemos sentido frío en toda nuestra vida, no Sabríamos lo que es el frío. No lo conoceríamos. No podríamos distinguirlo. No podríamos apreciarlo. No podríamos decir: esto es frío y esto no es frío. Esto es alegría y esto es tristeza. De ahí la grandeza, la magia, la divinidad, el no juicio y la importancia de la DUALIDAD en la Vida en forma humana. Es como una Escuela donde puedes experimentar de todo. Donde puedes SABER a qué saben los sentimientos, las emociones, las sensaciones y las percepciones. Porque todas tienen su opuesto. Y GRACIAS A esos opuestos desagradables, incómodos, “negativos”, podemos SABER lo que son los agradables, cómodos y “positivos”.

Puedo Ver que no soy “quién” creía ser, pero no puedo Ver/Saber/conocer LO que Soy en Realidad porque no estoy Separada de “mí” (la Vida, el Uno, la Totalidad, Dios, el Amor Incondicional...). Porque la Separación es sólo una falsa percepción. No es real.

Cuando hay Comprensión, ¿desaparece el sufrimiento o sólo te relacionas de otra manera con él?

El sufrimiento entendido como el rechazo de lo que está sucediendo (sea lo que sea lo que esté sucediendo) desaparece. Pero el sufrimiento si lo entiendes como sentir tristeza, ira, dolor, enfermar, involucrarte en los pensamientos, no estar siempre en un estado de calma absoluta, juzgar, estresarte... etc., esto puede seguir sucediendo. La diferencia que puede haber es que al Comprender que todo es perfecto y transitorio, ya no hay necesidad de que nada de eso desaparezca, de arreglarlo, de mejorarlo. No está la sensación de que tienes que ser mejor de lo que eres, sentir sólo emociones amorosas, decir que Sí cuando sientes que quieres decir que No y ayudar a todo el que te lo pide porque eso es ser “buena persona”.

Todas estas necesidades, toda esa búsqueda de la perfección (llámala mejor versión o iluminación) que proviene de los condicionamientos, creencias e identificaciones con los pensamientos, nos hace SUFRIR de manera innecesaria.

Hay Claridad en que lo que estás experimentando, sea lo que sea, no tiene nada que ver contigo, aunque aparezcan pensamientos cuyo contenido hablen de “tí”. Sólo hay como una experimentación de sentires, de sensaciones, por parte de nadie y que no le suceden a nadie. Sólo suceden. Sólo son Presenciados. A veces, de forma más suave. Y otras, de forma más intensa.

Evidentemente, si te enfermas, va a surgir un instinto de sanarte. Y si sientes caos, va a surgir el instinto de regresar a la paz. Pero no porque juzgues el caos o la enfermedad, sino porque la Vida te lleva a “volver al centro”, al “equilibrio”, al amor, a la paz. Es como si fuera lo Natural.

El lugar DESDE EL que se hacen las cosas es el que te puede llevar a sufrir el “sufrimiento” o a estar en Paz con él.

Igualmente, lo que hoy es “el sufrimiento desaparece”, mañana puede ser “el sufrimiento ha vuelto” porque la permanencia de “lo que sea”, si es, sólo puede darse en cada Aquí y Ahora.

Sólo puedo responderte con absoluta veracidad que en este instante no hay sufrimiento. En el siguiente, ¡no lo sé!

¿Cómo sabes si la Comprensión es real o conceptual/intelectual?

En mi caso, porque dejas de buscar. Dejas de intentar Comprender más. Cesa la necesidad, la llamada a “iluminarte”. A “regresar al Hogar”. De ser mejor de lo que eres en cada instante.

Ya no lees más libros ni haces más cursos ni talleres ni encuentros ni satsangs PARA alcanzar la Perfección Espiritual. Para acercarte más a Dios. Ya no meditas PARA lograr la iluminación o para Comprender o para aumentar tu “nivel de consciencia”.

Te sientes Perfecta ya. Te sientes Iluminada ya. Te sientes Dios ya. Lo que no significa que sientas siempre emociones agradables, que nunca te enfades ni te enfermes, que nada te moleste o que quieras relacionarte con todo el mundo porque “todos somos UNO” o porque como soy Amor Incondicional tengo que sentir amor por todos las 24 horas del día.

Esto sólo proviene de una Idea de Iluminación, de Despertar, de Perfección que es ilusoria. Inventada. Que “yo” también tenía. Y de la que he Visto su falsedad.

Si es conceptual, tarde o temprano volverás a la búsqueda de TI. De la Perfección. De la Iluminación. De la Mejor Versión. De la Sanación.

¿Qué queda cuando desaparece la búsqueda?

Queda lo mismo que había antes, pero sin la búsqueda. Así se simple. Todo sigue sucediendo igual que sucedía antes, pero sin la creencia de que hay un “yo individual y separado de la Vida” que toma decisiones.

“Te” sigues enamorando, desenamorando, riendo, llorando, cabreando, fantaseando, enfermando (o no). Sigues siendo igual de ola que antes, pero Sabiéndote Océano. Sigues siendo/sintiendo igual de humana que antes, pero Sabiéndote Dios.

Si “Todo es Uno”, ¿por qué sigo sintiendo un “yo” aquí y un mundo ahí?

Porque la experiencia en forma humana de LO que eres (la Vida, el UNO) se manifiesta con esa sensación de Separación necesaria para poder experimentarnos como lo hacemos. Si no sintiéramos ese “yo” y ese “tú”, y ese mundo, y ese “los demás”, las relaciones no podrían darse como se dan.

La Comprensión no te lleva a dejar de percibir esa separación. Te lleva a Comprender que es ilusoria. Que es una falsa percepción. Si no existiera, no podría distinguir entre la forma árbol y la forma Emma María. O la forma Emma María y la forma cuchara. O la forma basura y la forma perro porque lo percibiría como “todo UNO”. Y si no existiera esa distinción, la vida humana no podría suceder tal y como sucede.

Es LO QUE ES. No hace falta Comprender más.

¿A “QUIÉN” le importa el por qué y el para qué?

¿Cómo se integra la no-dualidad sin negar la humanidad?

No hay que integrar nada. TODO es lo mismo. La no-dualidad, el Advaita, no es algo a Ser ni a Hacer. Ya es LO QUE ES. Ya está todo integrado. No

hay Separación entre la no-dualidad y la *humanidad*. No hay Separación entre la ola y el Océano.

Aunque Comprendas que eres el Océano (no-dualidad), sigues manifestándote como ola (humanidad).

Cuando se niega la humanidad es porque está sucediendo una identificación con un pensamiento, con una IDEA que está contando que lo humano no es Advaita. No es no-dualidad. Y esta Idea que proviene de un condicionamiento, de la no Comprensión, puede hacer que rechaces todo lo relacionado con la humanidad, su forma, sus emociones y su funcionar. Igual que quien cree que la homosexualidad es un pecado y la rechaza/niega por esa CREENCIA. Es ignorancia sólo.

Siempre has sido no-dualidad. Siempre has sido humanidad. No hay dos. Hay UNO aparentando ser dos.

EPÍLOGO

Desde el “yo psicológico”, el Advaita, la no-dualidad, este libro puede resultar absurdo. Una pérdida de tiempo. Una invención. Soy muy consciente de ello. Porque no te ofrece ningún método a seguir. No te ofrece algo que alcanzar. Un objetivo. Una meta. Una “cosa” que conseguir que te eleve la dopamina cuando la compras...

El Advaita, este libro te está transmitiendo que “todo es Perfecto tal y como es”. Que lo que Eres no necesita ningún tipo de arreglo. Y que no tienes libre albedrío, aunque parezca que sí. Y eso puede hacerte CREER que la Vida entonces no tiene ningún sentido. Que sin esas metas “necesarias”, te quedarías todo el día sentado en el sofá. O saldrías a la calle y empezarías a matar a todo el mundo porque no tienes ningún tipo de responsabilidad.

Pero no sucede eso porque “antes de” la Comprensión eras la misma Vida Perfecta y sin libre albedrío que “después” de la Comprensión. Y si antes no te comportabas así porque no te “nacía” hacerlo, porque la Vida te movía a levantarte del sofá y a hacer “lo que sea”, tampoco lo harás Ahora. Porque todo sigue funcionando igual que antes. Sólo se Ve lo que es falso. Sólo se Ve que no eres “quién” creías ser. Sólo se Ve la raíz del sufrimiento “humano”. Y eso puede cambiarlo todo, aunque no cambie nada.

El Advaita sólo describe LO QUE ES, no para que sea convertido en otra cosa sino para Saberse. Ya está. Cualquier “para qué” que se le otorgue es una falsedad. Es un condicionamiento recibido. Una Idea de “para qué” sirve el Advaita.

El propósito de la Vida (de LO que eres-somos todo y todos) es Existir. Es Vivirse. Experimentarse. Y eso no es ningún propósito. Porque Vivirse es lo se “hace” constantemente en diferentes formas. Unas resultan placenteras. Y otras, dolorosas. Pero es que ¡de eso va la Película! De

EXPERIMENTARLO TODO. Todo lo que cada forma esté “destinada” a experimentar. La forma gato no puede experimentar la forma cucaracha. Pero ambas son formas en las que la Vida, la Totalidad, el Uno, Dios, el Amor Incondicional se manifiesta. Ambas Perfectas.

Y una de las formas en las que la Vida ES, es en la forma Advaita que describe LO que la Vida Es. ¿Para qué? ¡Para nada! Es otra experimentación más.

Advaita es la experimentación de la Vida en forma humana sabiéndose Vida, Totalidad, Dios. Pero no es mejor ni peor que el resto porque TODAS son la misma Vida, aunque ésta tenga la etiqueta de la más trascendental.

Para la Vida, para Dios, para el Uno..., no hay diferencia entre la forma Santo y la forma Dictador. Ni entre la forma bailarina y la forma estrella. Ni entre la forma virus y la forma plátano. Ni entre la forma ira y la forma alegría. TODO es Vida siéndose en millones de formas. Todo es Dios.

Cuando la forma Emma María está experimentando un resfriado, ¡es perfecta! Cuando está experimentando un orgasmo, ¡es perfecta! Cuando está experimentando un desamor, ¡es perfecta! Cuando está experimentando un duelo, ¡es perfecta! Cuando está experimentando un miedo, ¡es perfecta! Cuando está experimentando un rechazo, ¡es perfecta! Porque está experimentando VIDA en todas esas formas. Y eso es increíble, aunque cuando son formas desagradables lo que quieres es que desaparezcan. Porque es lo humano. Porque es lo natural. Pero es GRACIAS a esas formas dolorosas, sufrientes, que podemos valorar, apreciar, agradecer, experimentar, las placenteras.

Las dos caras de la moneda son igual de importantes. No podemos eliminar una de ellas. No es posible porque la forma Ser Humano se experimenta a través de la dualidad.

La Comprensión te lleva a Comprender que pase lo que pase, todo está bien. Que no eres culpable de nada. Que todo lo que piensas, sientes y

haces no lo haces “tú” (el tú que crees ser no existe), sino que es hecho por la Totalidad de la Vida. Que no es un hacer, sino un “haciendo”. Que no es un Ser, sino un Siendo. Que no es un suceder, sino un Sucediendo. Y que todo sucediendo no podría suceder de otra manera distinta a la que Ahora lo que está haciendo.

Tú, yo (la Vida), somos un Sucediendo, no “alguien” a quien le sucede algo. Y ese sucediendo está cambiando constantemente. En este instante puedo sentir tristeza y en el siguiente, alegría. Pero no Comprendemos esa impermanencia, esa transitoriedad. Porque si lo hiciéramos realmente, no conceptualmente, Comprenderíamos que las emociones que no queremos sentir cuando las estamos sintiendo van a desaparecer sin la necesidad de que HAGAMOS algo al respecto. Porque son como nubes que vienen y van.

Queremos Iluminarnos PARA no sentir NUNCA MÁS emociones incómodas y sentires desagradables. Pero eso es una utopía. Es como querer Iluminarse para que tu cuerpo no envejezca nunca. Pues ¡buena suerte con tu IDEA de Iluminación!

No hay nada que arreglar en “ti”. La forma en la que la Vida se expresa contigo es Perfecta siempre, aunque tus condicionamientos, pensamientos, creencias, interpretaciones te cuenten lo contrario.

¿Que hay experiencias que experimentas y que no te gustan? Pues como a todos. ¡Bienvenido a la Realidad! Pero RECUERDA que LO que Eres no cambia, experimentes lo que experimentes. El Cielo no es tocado por las nubes (blancas o negras). El Océano sigue siendo Océano por muchas olas que forme.

La Vida es la que te lleva (a ti que eres esa misma Vida) a experimentar lo que experimentas. No al revés. Y no hay errores de imprenta. La Vida jamás se equivoca. La Oscuridad que puedas sentir es igual de perfecta que la Luz que puedas albergar. Ambas SON la misma Moneda.

¿Y AHORA qué? Y Ahora lo mismo que “ayer”. Las decisiones sucederán. Los placeres sucederán. Los dolores sucederán. Los cambios sucederán. El envejecimiento del cuerpo sucederá. La muerte de los cuerpos de aquellos a quienes amas sucederá. La tristeza sucederá. El desgarró del Corazón sucederá. El enamoramiento sucederá. La risa sucederá. El llanto sucederá. El ruido de un taladro sucederá. La violencia sucederá. La compasión sucederá. El estrés sucederá. La impaciencia sucederá. La intolerancia sucederá. El juicio sucederá. El altruismo sucederá. La enfermedad sucederá. El alivio sucederá. La serenidad sucederá. El caos sucederá. La perdición sucederá. El encuentro sucederá. La felicidad sucederá. La soledad sucederá. El vacío sucederá. Los sueños sucederán. Las fantasías sucederán. La identificación con los pensamientos sucederá. La desidentificación con los pensamientos sucederá. El olvido sucederá. El recuerdo sucederá. El silencio sucederá. La música sucederá. La poesía sucederá. El fútbol sucederá.

Todo seguirá sucediendo como ha sucedido siempre.

¿A “quién” le sucederá? A nada ni a nadie. Porque no hay nada ni nadie a QUIÉN le suceda la Vida.

La Vida es el suceder, el Sucediendo que has sido, Eres y siempre serás.

No hay nadie en Casa. Sólo hay Casa.

¡BIENVENIDA, BIENVENIDO AL ADVAITA!