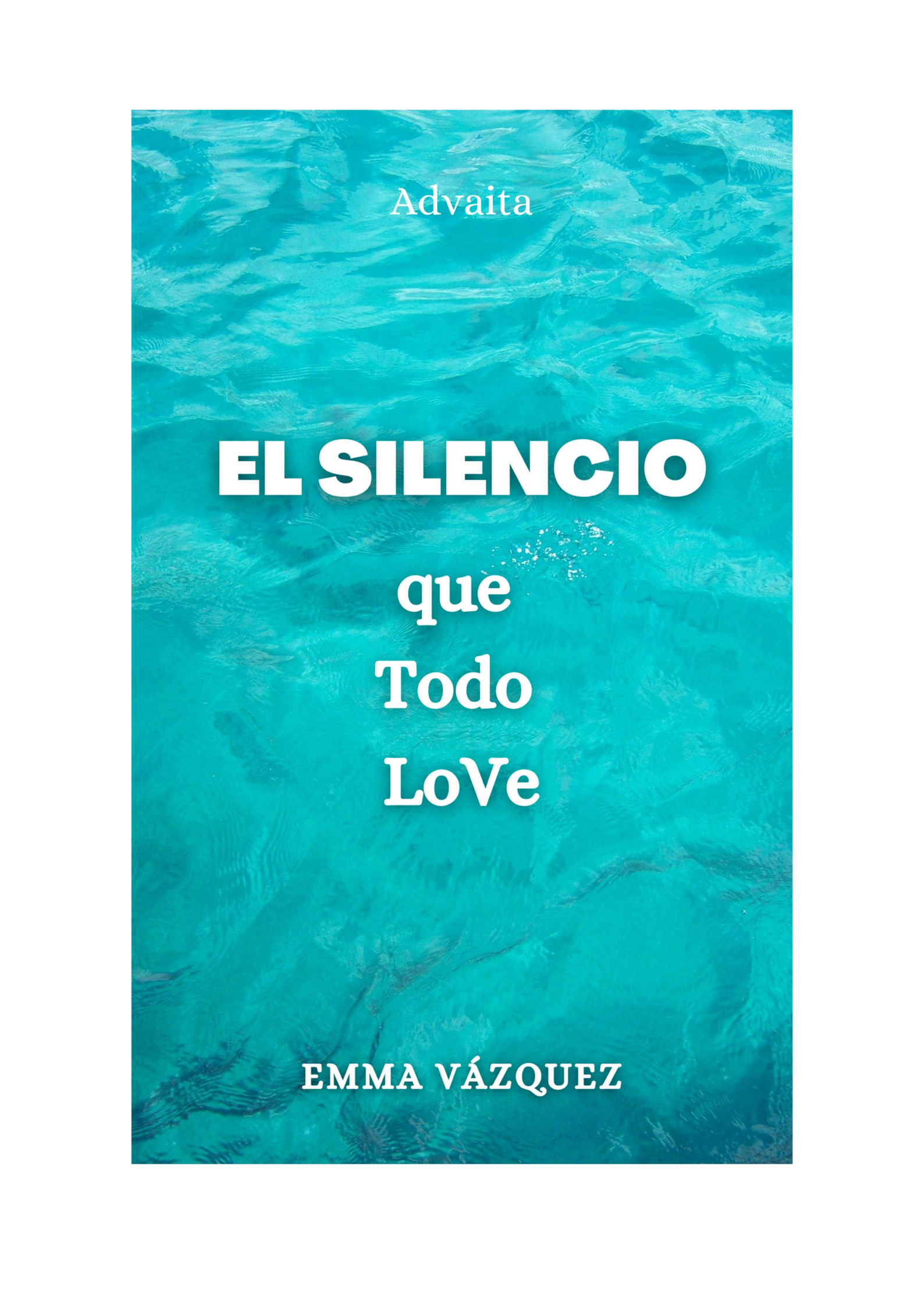




Advaita

EL SILENCIO

que
Todo
LoVe

EMMA VÁZQUEZ

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2023

ÍNDICE

- **PRÓLOGO**
- **¿CÓMO FUNCIONA LA MENTE?**
- **QUIÉN CREO QUE SOY**
- **QUÉ SOY**
- **DE LA NADA AL TODO**
- **EL FIN DEL SUFRIMIENTO**
- **EL SENTIDO DE LA VIDA**
- **EPÍLOGO**

PRÓLOGO

¿Quién soy? ¿Para qué estamos aquí? ¿Qué sentido tiene la Vida? Preguntas que nos hacemos algunas personas en un momento dado. Los llamados “buscadores espirituales”. Aquellos que nos cuestionamos la realidad tal y como la perciben nuestros sentidos. Aquellos que sentimos que “hay algo más”. Que la vida no es lo que nos han contado. Que nosotros no somos quienes nos han dicho que somos. Quienes nos repetimos que somos. Que hay otras opciones. Que tanto sufrimiento interno y externo no es natural.

Es una llamada a iniciar un viaje de autodescubrimiento cuyo camino ignoramos. Y cuyo destino, también.

Este libro va de responder a esas preguntas trascendentales desde mi Visión actual de la Vida. Desde el fin de la búsqueda. Desde un espacio donde todo está bien. Desde la Perfección Absoluta que somos todo y todos. Desde el Silencio que Todo lo ve y todo lo Ama, sin condición.

Porque más allá de lo que la mente nos cuenta, estamos nosotros. Tú y yo, que no somos ni tú ni yo. Que no estamos separados. Que somos “la misma cosa”, que no es una cosa sino un SER. Un SER que no es un “alguien” sino un SIENDO. Un Existiendo.

Más allá de los pensamientos, de las emociones, del mundo de los sentidos y de las formas, de lo impermanente, de lo que nace y muere, está LO REAL. Lo infinito y eterno. Lo que siempre ES, siempre fue y siempre será. El Vacío desde el que se crea el Todo. El Silencio desde el que se crea el Ruido. La no existencia desde la que se crea la existencia. La no dualidad desde la que se crea la dualidad.

El UNO. La Totalidad. La Fuente. El Silencio. Dios. Como lo quieras llamar.

Este libro va de transmitir en palabras lo que es imposible transmitir en palabras. De definir lo indefinible. De describir lo indescriptible. De hablar de lo que sólo el Silencio sabe hablar.

Porque la Comprensión de ESO únicamente puede realizarse a través de la experiencia personal. Una experiencia personal que sucede en uno mismo sin la decisión de “uno mismo”. Que es Ella la que te alcanza a ti. Y no tú a Ella.

Este libro simplemente va a exponer LO QUE ES.

No lo pretendas entender. No lo analices. No lo pienses. No preguntes. Sólo Escucha. Sólo permite que LO QUE ES, que ESO, impacte en ti.

Y que sea lo que tenga que SER. Que Perfecto, como siempre, será.

¿CÓMO FUNCIONA LA MENTE?

Antes de nada (o antes de Todo...), es importante saber cómo funciona la mente humana, pues es con ella con quien nos identificamos.

Explicado de una manera muy simple:

- La mente forma parte del cuerpo del Ser Humano. De su organismo. Tiene una serie de capacidades (memoria, inteligencia, imaginación, percepción...) gracias a las cuales podemos actuar y funcionar. Desde que nacemos (y antes), la mente recibe constantemente información a través de nuestros sentidos y de las experiencias vitales que tenemos. Y es desde esta información, y de manera automática y espontánea, desde la que surgen los pensamientos. Y, junto con ellos, las emociones.

Digamos que el pensamiento lo “sentimos” en la mente y las emociones, en el cuerpo.

¿Qué significa esto? Que ni tú ni yo podemos controlar el tipo de pensamientos (positivos o negativos) ni las emociones (positivas o negativas) que tenemos. Ya veremos más adelante que las etiquetas (como positivo y negativo, bien y mal, bonito y feo, correcto e incorrecto) no son más que juicios que la mente crea a causa de toda esa información recibida.

Otra de las características de la mente pensante, de la mente psicológica, es que vive en el tiempo. Es decir, en el pasado y en el futuro. Todo su contenido se basa en historias pasadas, así que todo lo que “trae” al Presente tendrá que ver con el ayer. ¿Y qué es el futuro? Una proyección mental de esas historias del pasado.

Es decir, nada de lo que nos cuenta la mente es Real, siendo Real lo único que está sucediendo en el único "tiempo" que existe: el Ahora.

La mente "vive" en la dualidad. En los polos opuestos. En la Separación. Vida-muerte. Salud-enfermedad. Luz-oscuridad. Bonito-feo. Bien-mal. Virtud-defecto. Correcto-incorrecto. Femenino-masculino. Fuera-dentro. Frío-calor. Normal-anormal. Y un largo etcétera.

Por mucho que quiera, no puede comprender la Unidad. No puede Verla. No puede Sentirla. Cuando mira a un árbol, no ve el "árbol" en sí, sino el conjunto de sus partes. Cada una con una etiqueta, con un nombre que ha recibido cuando "alguien" le dijo:

"Esto es un árbol que está compuesto por ramas, hojas, raíces...".

Historias pasadas. Información recibida de otra mente dual, con sus etiquetas, con sus creencias, con sus juicios, con sus ideas.

La mente ve la Vida (con todo lo que la incluye, incluido el Ser Humano) por partes. Partida. Así es cómo distinguimos una cosa de la otra. Así es cómo podemos comunicarnos.

Si la viésemos como si todo fuese UNO (que es cómo es en Realidad) no podríamos tener esta experiencia humana tal y como la percibimos.

Pero una cosa es la mente y otra, quiénes somos nosotros...

¿QUIÉN CREO QUE SOY?

Un conjunto de pensamientos (derivados de esa información del pasado) con los que se produce una identificación por parte de la Consciencia (ya hablaremos más tarde de ella). Y a eso lo hemos llamado: IDENTIDAD.

Soy Emma, mujer, lesbiana, hija, hermana, tía, enfermera, del Barça, catalana, de izquierdas, masculina, valiente, impaciente, leonina, solitaria, honesta, impulsiva, sensible, atea, espiritual, empática, deportista...

¿Soy un conjunto de etiquetas con todo el peso que cada una de ellas contiene? ¿Soy mi cuerpo? ¿Soy mi mente? ¿Era eso cuando nací? Si no era eso, ¿quién era? ¿Puede ir cambiando lo que en realidad Soy? ¿Puede nacer y morir lo que Soy?

¿Es nuestro tipo de personalidad lo que somos? ¿Es nuestro nombre y apellidos lo que somos? ¿Es nuestro género lo que somos? ¿Es nuestro trabajo lo que somos? ¿Es nuestra orientación sexual lo que somos? ¿Es el rol que adquirimos lo que somos?

Nos creemos que somos lo que nos han dicho que somos, lo que nos gustaría ser que somos o lo que nos decimos a nosotros mismos que somos.

¿Quién eres sin la identidad que te crees ser? ¿Qué hay más allá de ella? ¿Más allá de ese “yo” que tu mente ha creado? ¿Más allá de “ti”?

Cuando cierras los ojos, cuando estás en silencio, cuando te desnudas de todos esos “quienes soy” con los que te has definido, con los que cargas, ¿qué queda?

QUÉ SOY

CONSCIENCIA es “aquello” que es Consciente de quién crees que eres. De los pensamientos, de las emociones, de los gustos, de las ideas, de las fantasías, del placer, del dolor, de las creencias.

¿Eres el pensamiento o eres “aquello” que observa el pensamiento? Si no existiera la Consciencia, ¿cómo podrías saber qué sientes y qué piensas? ¿Cómo podrías saber que existes?

“Aquello” es la misma Consciencia. No es una identidad, un alguien, un objeto. No es “una persona con Consciencia”. Es sólo Consciencia.

No eres los pensamientos ni las emociones que Ves, de los que eres Consciente, igual que no eres lo que ven tus ojos ni lo que toca tu piel.

¿Qué es LO que Observa? ¿Es acaso la mujer, la lesbiana, la hija, la espiritual, la enfermera...? ¿Es una etiqueta la Consciencia? ¿Es una definición? ¿Puede un pensamiento ser consciente de otro pensamiento? ¿Puede la tristeza ser consciente de la tristeza?

No te quedes con mis palabras. No te quedes con la teoría. Investiga. Descúbrelo por ti misma y en ti misma. El Saber necesita de la experimentación propia para que pueda realizarse. Si se queda en un plano intelectual, no sirve. No lo Comprenderás de Verdad. Y si no hay Comprensión (no intelectual) no puede haber un Despertar Real a LO QUE ES. Un LO QUE ES que es lo que eres.

Cierra los ojos y OBSERVA a tu mente. Sin analizar. Sin juzgar. Sin luchar. Sin rechazar. Como si estuvieras viendo una película.

DE LA NADA AL TODO

En un momento dado de nuestra infancia, la Consciencia se identifica con los pensamientos que surgen en la mente. Con esa información que recibimos de “fuera”, esas etiquetas, esos “quién soy, quién debería ser”, creando así una identidad ilusoria y olvidándose de “quién es”.

Esto nos pasa a todos. Forma parte de nuestro proceso humano, por llamarlo de alguna manera. Esa identificación está fuera de nuestro alcance. No la realizamos nosotros porque “nosotros” no existe. Es una identidad ilusoria. No hay un “alguien” dentro de nuestro organismo cuerpo-mente que esté decidiendo nada. Es la misma Vida viviéndose de esta manera humana. Igual que una rosa se desarrolla como se desarrolla. O una crisálida se transforma en mariposa sin su intervención. Es su proceso natural de vida.

Imagínate al Mar teniendo Consciencia de sí mismo. Y que cuando se forma una ola (que no es una ola, sino el mismo Mar con esa forma) se creyera que es una ola (con todas las características que tenga) que está Separada del Mar y que no tiene nada que ver con el resto de olas.

No somos las olas, somos el Mar. No somos “la parte”, somos el TODO. No somos una pieza del puzzle, somos el puzzle COMPLETO. No somos los pensamientos ni las emociones, somos la Consciencia que es consciente de las formas que adquiere.

¿Y qué formas son éstas? Pues TODO lo que nuestros sentidos pueden percibir. TODO lo que existe. Desde lo más denso a lo más sutil. TODO lo que podamos observar. TODO de lo que podamos ser Conscientes.

El observador, lo observado y la observación ES “la misma cosa”. Tú y yo somos “la misma cosa”. El sol, la luna, las estrellas, el fuego, la tierra, la ira, la soledad, el cactus, el perro, el virus, la bacteria, la saliva, la electricidad, la nevera..., somos “la misma cosa”. Es la Vida, la Consciencia, la Existencia, Dios, la Fuente, el UNO, el Silencio, la Totalidad, el AMOR... Da igual el nombre que le demos (es sólo un nombre).

Es la Nada que cuando hace “viento” (y el viento proviene de la misma Nada) adquiere la forma de Todo. Igual que el Mar con las olas. Lo llamaron científicamente el Big Bang.

La no-existencia creó la existencia de sí misma. Y la existencia es cualquier objeto, materia, pensamiento, emoción, utiliza que existe. Es decir, la existencia, el mundo de las formas, aquello que podemos percibir, es la no-existencia en movimiento. Ambas “son la misma cosa”.

No puedo explicarlo de otra manera porque es algo absolutamente abstracto. Necesito utilizar metáforas. Por eso es tan difícil su Comprensión Real. O lo experimentas o es incomprensible. Es “de locos”.

DIOS no está en todas partes. DIOS ES todas partes. No hay nada separado de DIOS, del UNO. Cualquier cosa que se te ocurra, tanto si lo juzgas como bien o como mal, como luz o como oscuridad es DIOS. Es LO QUE ES.

Pero no el Dios al que hacen referencia las religiones. No algo o alguien con un poder superior y ajeno a nosotros. Que tiene barba y que ha dictado una serie de mandamientos que cumplir. No el Dios que juzga, condena y castiga. Que dice si esto es un pecado o una virtud. Si entras al cielo o te vas al infierno.

Ese Dios no es más que una creación mental. Un pensamiento al que se le dio una identidad. ¿Y para qué se necesitan las identidades? Para sentir que hay control. Que hay seguridad ante la incertidumbre de la Vida. De la Existencia. Una falsa sensación de seguridad

porque se basa en premisas falsas. Por eso, no funcionan. Por eso, nunca se puede encontrar la Paz Real a través de la mente ni de sus ideas-creencias.

El DIOS al que me refiero es la Existencia misma. Es AMOR INCONDICIONAL. No porque sea “alguien” que ame, sino porque ES AMOR. Porque todo lo que existe es ÉL. Porque todas sus formas son ÉL.

No existen olas buenas ni olas malas. Olas que sean más Mar que otras según su tamaño. TODAS son el Mar. Todas las formas en las que la Vida-Dios-Consciencia-Uno se ES a sí misma son PERFECTAS.

Por eso, el Ser Humano, piense lo que piense, sienta lo que sienta, haga lo que haga, es PERFECTO siempre. Porque tan sólo es una expresión de vida más. Una expresión en forma de mal o de bien (según la dualidad mental). Según la Consciencia, según Dios, no hay ni bien ni mal, pues TODO es UNO. No hay Separación entre Nada.

Nosotros somos DIOS. Nosotros somos el Mar. Las olas no son algo distinto al Mar. Las olas son el Mar.

EL FIN DEL SUFRIMIENTO

¿Qué es el sufrimiento? El Rechazo de LO QUE ES. Y LO QUE ES siempre es y sucede Aquí y Ahora. Ni ayer ni mañana.

Si rechazas que está lloviendo, sufres. Si rechazas un pensamiento, sufres. Si rechazas una emoción, sufres. Si rechazas una característica de tu personalidad, sufres. Si rechazas una reacción que has tenido, sufres. Si rechazas una enfermedad que tengas, sufres. Si rechazas la violencia, sufres. Si rechazas el abuso, sufres. Si rechazas cualquier experiencia externa que suceda, sufres. Si rechazas a los demás, sufres. Si rechazas el rechazo, sufres. No es el “qué”, es el acto de rechazar.

¿Por qué? Porque todo eso que estás experimentando no puedes no experimentarlo porque YA lo estás experimentando. YA está sucediendo.

ACEPTAR INCONDICIONALMENTE la Realidad (amarla) no significa que te guste ni que tengas que ponerte a celebrarla ni a pegar saltos de alegría. Es una Aceptación motivada por la Comprensión de cómo funciona la Vida. De cómo ES. Da igual tus pensamientos sobre ella. Tus valores. Tus principios. Tus correctos. Tus incorrectos. Tus justos. Tus injustos. LO QUE ES es LO QUE ES.

Puedes sentir tristeza, ira, asco, dolor. Pero esas emociones no te hacen sufrir. Es la lucha interna contra ellas la que lo hace. El rechazo de ser lo que estás siendo. El rechazo de lo que llamas defectos. De tus vicios. De tus adicciones. De tu personalidad.

Sufrimos porque queremos que la Realidad no sea como está YA siendo. Porque nosotros no somos como queremos ser, pensar,

sentir. Como creemos que deberíamos ser, pensar, sentir. Nosotros o los demás.

Cuando te RINDES a LO QUE ES, dejas de sufrir automáticamente. Pero tiene que ser una Rendición Absoluta. Y para que se produzca esa Rendición es necesaria una Comprensión Profunda de todo lo que he explicado.

No puedes cambiar lo que YA está sucediendo. Así que hay dos opciones: o lo aceptas y estás en Paz contigo y con el mundo, o lo rechazas y estás en guerra contigo y con el mundo.

Es así de simple.

¿Dónde está el problema? Que no existe un “yo” que pueda decidir RENDIRSE. Ni rendirse ni no rendirse.

No eres un “alguien”, una identidad separada de la Vida, de la Existencia, que es autora de su vida, de su existencia. La Vida es UNA, así que no existe “tu vida” ni “mi vida”.

Lo que eres tú y lo que soy yo (y todo y todos) es la misma Vida siéndose a sí misma a través de ese organismo cuerpo-mente que, a su vez, es una forma que adquiere esa Vida. Como el Mar adquiriendo la forma de ola.

La única diferencia entre la ola y “nosotros”, es que “nosotros” somos Conscientes (menos cuando dormimos).

No somos autores de nada. Se producen decisiones, pero no las tomamos nosotros porque “nosotros” no existe. Es un suceder de la Vida. Un SIENDO constante que se “mueve” al unísono, no por partes. Hay UNA sola Energía SIÉNDOSE.

Una ola no decide cómo es ni hacia dónde va. Las olas no se mueven de manera individual y separada del resto. Es el MAR el que se mueve porque sólo existe el MAR.

Somos ETERNIDAD. Somos INFINITUD. La Muerte tan sólo es la muerte de lo ilusorio. De la identidad que no es real. Del sueño. De la forma.

La ola muere en la orilla, pero el Mar sigue vivo porque es LO REAL.

El libre albedrío no existe porque no existe “alguien” que pueda tenerlo.

Nos creemos que somos nosotros los que tomamos las decisiones, los que elegimos, pero es una falsa percepción que proviene de la ilusión de que somos la identidad individual y separada que se ha creado debido a la identificación que ha hecho la Consciencia con la mente.

Y la Consciencia es la misma en ti que en mí que en cualquiera. No hay millones de Consciencia individuales que están evolucionando o despertando o ampliando. Sólo hay UNA. Siempre hay solo UNO.

Una Vida. Un “tiempo”. Un “espacio”. Un Alma. Y una vida, un tiempo, un espacio y un alma que son UNA misma cosa también, pero percibida como esa forma.

Se les ha puesto nombre para que podamos comunicarnos. Igual que al CUERPO se le ha dividido en partes: mano, pie, cabeza, oreja, ojo... Pero son UNO. No están separados. Sólo nuestra mente dual los separa.

La piel de la mano es la misma piel que la del pie. No son pieles distintas.

La Vida se vive a sí misma a través de diferentes formas. Una de ellas es el organismo cuerpo-mente (o Ser Humano) que tiene una serie de características distintas entre ellos. Como si cada uno de nosotros tuviese una programación y, en base a esa programación y lo que se va experimentando, pues reaccionamos de una manera o de otra. Como si fuésemos un personaje de una película interpretando un papel. Un papel, un guión, que no elegimos. Que nos es dado. Y que vamos desarrollando instante a instante, independientemente de “nosotros” (no existe ese nosotros, sino solo Vida).

Un ordenador no elige nada. Funciona según lo programado. No puede elegir dejar de ser ordenador. No puede elegir pasar a ser una nevera.

Lo que crea el conflicto es que tenemos una mente que piensa, un organismo-cuerpo que siente y una Consciencia que es consciente de todo ello. La Rosa no se plantea ser de otra manera. Ni el perro sufre por ladrar en lugar de maullar. Y son la misma Vida que nosotros, pero con esa forma y teniendo una experiencia de “rosa” y de “perro”.

Cada uno de nosotros somos Perfectos YA. Nuestro personaje es perfecto, sea como sea. Porque la Vida es Perfecta como Es, aunque nuestra mente la juzgue como incorrecta y oscura.

¿Verdad que cuando estás viendo una película no te pones a juzgar el papel de los personajes? Los ves todos “adecuados”. Todos y todo necesario para el desarrollo de la película.

No hay nada que alcanzar. TODO ESTÁ BIEN siempre. No somos una versión a mejorar. Somos una Vida en forma de Ser Humano que simplemente está viviéndose. Está SIENDO como Es. Igual que el Sol es como es. Y la luna es como es. No se tienen que iluminar. No tienen ninguna misión ni objetivo ni propósito de vida. Solo SER lo que SON. Y eso siempre lo SON porque no pueden ser otra cosa.

Por mucho que un pájaro se disfrace de pez, seguirá siendo un pájaro.

Todo aquello que hemos experimentado, experimentamos y experimentaremos ES LO QUE ES. Es Perfecto. No podemos ser, pensar ni sentir de otra manera. Cada uno con la suya. ¿Y cuál es la suya? ¡La que ES en cada Instante! Ya sea con lágrimas o con sonrisas. Con esfuerzos o sin esfuerzos. Con sufrimientos o sin sufrimientos.

Tú no decides ni sufrir ni dejar de sufrir porque “tú” como identidad ilusoria creada por la mente no eres real. No hay nadie en tu organismo cuerpo-mente autora de “lo que sea”.

Estamos continuamente REACCIONANDO a impulsos internos, pensamientos, emociones, ideas, creencias, gustos, que NO hemos elegido ni estamos eligiendo. Pero esta obviedad es casi imperceptible. Tienes que pararte y observarte muy atentamente para DARTE CUENTA de que no eliges nada porque quien crees que elige es una ilusión mental.

Si tienes libre albedrío, elige NO SUFRIR MÁS. ¡Adelante! Elige estar siempre alegre. Sentirte siempre feliz. Elige reaccionar siempre de manera adecuada. Elige sentir siempre Paz. Elige no equivocarte nunca. Elige no dañar jamás a las personas que quieres. O que no quieres. ¿Puedes hacerlo? Observa por qué no. Observa las razones que tu mente te da para convencerte de que es imposible que “tú” (es decir, el ego-identidad que quiere convencerte) no existes. Observa el miedo que surge tras abrirte a la posibilidad de que “tú” no seas quien crees que eres. Me da igual que creas que eres un cuerpo o un alma individual.

¿Puedes decidir dejar de sufrir? No. ¿Quién se supone que lo decide? ¿Por qué no lo has hecho hasta ahora? ¿Por qué nadie lo hace?

¿Puede producirse el fin del sufrimiento en tu organismo cuerpo-mente? Sí. Y sucederá si te tiene que suceder. Si está escrito en tu guión-destino. Igual que sucede el gatear. ¿Decidiste tú empezar a gatear o se produjo de manera espontánea, por un proceso natural? Nada depende de “ti” porque “ti” no existe. Nunca nada lo ha hecho, aunque haya parecido o parezca que sí.

Cuando COMPRENDES (y el comprender tampoco depende de ti) esta realidad, dejas de sufrir, sufras o no. Si estás sufriendo, está bien. Si estás en éxtasis, está bien. Si estás enfermo, está bien. Si estás enamorado, está bien. Si te despiden del trabajo, está bien. Si eres adicto, está bien. Si eres un santo, está bien. Si eres un pecador, está bien. Porque TÚ NO DECIDES lo que eres y lo que no. Es la Vida experimentando la santidad o lo contrario a través de “tu” organismo cuerpo-mente.

Es la Vida experimentando un huracán, un terremoto, un tsunami, un atentado, una violación, una boda, el volar, la búsqueda espiritual, el orgasmo, una guerra, un abrazo, la ira, la intolerancia, la empatía, la compasión, la ternura, el amor, el respeto, la agresividad... Y para poder experimentar todo ello, se crea la mente dual con sus opuestos que se proyectan en el Mundo exterior.

Es la Vida siéndose así. Sin razón. Sin propósito. Sin por qué. Sin para qué.

El Sol no necesita de “alguien” para funcionar. Ni la naturaleza. Ni tu cuerpo. Todo funciona “por sí mismo”. Un “sí mismo” que es la Vida, no “yo” como Emma.

La Consciencia es consciente del personaje Emma, con todas sus peculiaridades, con su forma de pensar, sentir, ser. Y el personaje ES sin necesidad de “Emma”. Funciona sin necesidad de “Emma”. Se producen cambios en ella, pero ella no los produce. Es la Vida moviéndose en forma de Emma.

YO SOY la Consciencia siendo consciente de TODO lo que sucede en Emma y a través de Emma. En ocasiones, me pierdo en la identidad ilusoria, en el personaje. Me olvido de “qué soy” en Realidad. Pero ese olvido también es perfecto y forma parte de LO QUE ES. No depende de Emma porque Emma no es alguien que decida nada. Y la función de la Consciencia es “ser consciente”. Ya está.

El SOL calienta a la temperatura que calienta. No depende de él. No puede ni subir ni bajar su temperatura. Se hará si tiene que suceder por un proceso GLOBAL y natural de la Vida que somos todo y todos.

Haga lo que haga Emma, piense lo que piense, sienta lo que sienta, reaccione como reaccione, no depende de ella. No es responsable de nada.

¿Es acaso el personaje de una película responsable del papel que le toca jugar? ¡Si no lo ha decidido!

Cuando te despiertas por la mañana, ¿haces responsable a los personajes de tus sueños de los sueños que tienes? ¿Pueden acaso ellos elegir? ¡Si ni siquiera saben que están en un sueño! ¡Si ni siquiera saben que no son reales!

¿Y te haces responsable a ti de lo que sueñas? ¡Si no puedes elegirlo!

Que un personaje de una película se juzgue a sí mismo y sufra por el papel que interpreta, por sentir como siente, por ser un ladrón, por no ser valiente, por no ser como le gustaría que fuese, por no tener lo que le gustaría tener..., no tiene ningún sentido. Porque su papel es ÉSE. Ya es Perfecto así. Ya lo está haciendo “bien”. Ya ES “bien”, aunque interprete un personaje “oscuro”.

Y el juzgarse a sí mismo y el rechazarse y el sufrirse también es su papel. También es correcto, perfecto, bien.

No hay que alcanzar nada. Ni siquiera la felicidad ni el fin del sufrimiento. Sucederá en ti si tiene que suceder. Si está escrito en tu guión. Pero no depende de “ti”. No depende de Emma que Emma sea feliz, sienta paz, llegue a su mejor versión, sea buena persona, tenga éxito, abundancia, dinero, salud y amor.

Si le toca no tener pareja, no la tendrá. Si le toca sufrir con los vínculos, sufrirá. Si le toca quedarse ciega, le tocará. Si le toca ser famosa, le tocará. Si le toca matar a alguien, le tocará. Y todo independientemente de Emma porque Emma tan solo es un personaje, una ilusión, una forma que no es autora de nada.

No sufrimos porque queremos, sufrimos porque ES LO QUE ES.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Y, ¿qué sentido tiene la Vida, entonces? Ninguno. ¿Qué sentido tiene que exista un cactus o un lirio o un mosquito?

La Vida no tiene ninguna meta, ningún destino, ningún “para qué”. Es un SIENDO. Un EXISTIENDO. Un movimiento vital que será lo que tenga que ser, pero no porque lo tenga que ser (obligación) sino porque será eso en ese momento por un SIENDO natural. Porque se desarrollará así “porque sí”.

La Vida es un constante fluir de causa-efecto. Una causa-efecto que es UNA también. Es la mente la que pregunta. La que busca respuestas, razones, motivos, propósitos, fines, objetivos para sentir que controla. Para sentirse segura. Y así es porque así tiene que ser. Porque así funciona la mente. Pero no la Vida. Pero no Dios. Pero no la Totalidad. Pero no el UNO. Pero no el Silencio. Pero no el Amor.

El Sentido de la Vida es vivirse como se vive a cada instante. Ni de esta manera ni de esta otra. Ni así ni asá. Ni tiene que ser agradable ni desagradable. Es como es. Sin etiquetas. Sin juicios. Sin interpretaciones. Sin opiniones.

Y nosotros somos esa Vida siéndose en forma de Emma o de “quien sea”. Emma puede tener un propósito dentro del papel que interpreta. Pero no es algo que ella elija ni decida. Ni el fin ni los medios ni los pasos ni el camino ni el caminar. Emma será como tenga que ser. Llegará a donde tenga que llegar. Da igual. Sea lo que sea, será perfecto. Los tropiezos serán perfectos. Las reacciones fuera de lugar serán perfectas. Los defectos serán perfectos. Porque su forma de Ser... es perfecta porque es la que la Vida ha “decidido” y sigue decidiendo (sin decidir) que sea. Es un papel que está interpretando instante a instante y que no puede cambiar porque Emma no es Real. Es una ilusión más.

Emma no necesita de Emma para vivir(se). Se vive igual que se vive el Mar, la Luna o el Sol. Independientemente de ella. Si Emma dice: pues no hago nada, Emma seguirá funcionando igual. Porque hay una energía vital que la moverá. Que es la que siempre la ha movido hacia un lugar o hacia el otro. Que es la que la lleva de la mano hacia “no se sabe dónde”.

¿Para qué? Para NADA. Para simplemente SER “LO QUE ES”.

Por eso, no hay nada de lo que preocuparse, aunque el “preocuparse” tampoco depende de ti.

¿De qué tiene que preocuparse el personaje de una película? Si ya lo tiene todo dado. Si no depende nada de él. Si la película se va a desarrollar como se desarrolle independientemente de él.

Nada puede salir mal porque ese “mal” no existe. Es un juicio mental. Nada más. La Realidad, LO QUE ES, es absoluta NEUTRALIDAD. No hay dualidad bien-mal en la Vida, en la Existencia, en ESO.

Todo está bien, siempre. Tú ya eres perfecta. Y yo. Y todo. Y todos. A Emma le gustaría que el mundo fuese de otra manera. Más amoroso. Sin violencia. Respetuoso. Consciente. Sensible. Sabio. Que desapareciera la soledad, el vacío, la rabia, la envidia, la tristeza de la mirada de las personas. A Emma le gustaría tener más paciencia, estar siempre alegre y contenta. Jugar. Divertirse. Bailar. Cantar. Gozar. Hacer reír. Que siempre hiciera una temperatura primaveral. Que brillara el sol. Enamorarse hasta las trancas y ser correspondida. Y pasar el resto de su vida con esa mujer. Que no le doliera nunca nada, que las personas a las que ama fueran felices y que no sufrieran jamás.

Pero lo Real, lo que soy (Consciencia, Vida, Amor, Silencio, Dios...) no anhela nada. No busca nada. No necesita nada. No quiere cambiar nada de LO QUE ES. Ve la Perfección en todo y todos. Lo Ama todo y a todos. Porque es Perfección. Porque es Amor. Porque lo ES TODO. Y NADA, a la vez.

¿Qué Sentido tiene la Vida? SER. Solo SER.

EPÍLOGO

El Silencio todo lo ve (porque lo es todo) y todo lo ama (porque es amor). No se puede cambiar la dirección del viento. Ni siquiera el viento la puede cambiar. No depende de él. No depende de “alguien”. Irá hacia donde vaya por esa ley de causa-efecto que se está dando desde siempre y en cada momento. En cada AHORA. Que no para nunca. Que es un continuo moverse. Un constante cambiar.

La forma y la no-forma son “la misma cosa”. La misma Vida. El mismo Silencio cantando melodías. La quietud en movimiento. La Nada FORMAndo el Todo.

Nada está Separado de LO QUE ES. Emma es una forma de LO QUE ES. Igual que la ola es una forma del Mar.

Es como crear con una plastilina un gato. El gato no es real. Es una forma de la plastilina. La plastilina es LO Real. Y aunque la plastilina se identifique con la “forma gato” y se crea que es un gato real, no lo es. Ni lo será jamás. Sólo se ha identificado con esa forma.

La vida humana, tal y como la percibimos, es como un sueño. No es real, pero se siente como real cuando estás en él. Cuando estamos durmiendo estamos soñando. Y cuando estamos en estado de vigilia TAMBIÉN estamos soñando. Y el soñar, el sueño y el soñador ES “la misma cosa”. La misma Vida siéndose así.

Lloramos, reímos, sentimos placer, sentimos dolor, emociones que nos gustan, emociones que nos incomodan, experiencias durísimas y dolorosas, experiencias extáticas y amorosas. Todo FORMA parte de la experiencia humana en la que la VIDA se está SIENDO.

¿Y hacia dónde irá, cómo evolucionará la vida humana? No se sabe. Nadie lo sabe porque se está dando en cada instante. Y cada instante crea una causa que crea un efecto. Un efecto que crea, a su vez, una

causa que crea, a su vez, otro efecto. Porque causa y efecto no están separados. Y “esta causa-efecto” con “aquella causa-efecto” tampoco.

Y así funciona hasta que el sueño dure. Hasta que llegue al fin del sueño Humano, que no de la Vida que es eterna.

Lo que reencarna no es “tu alma” ni “mi alma” sino la Vida. Cuando muere el organismo cuerpo-mente de “quien sea”, la Vida que lo vivía pasa a otro organismo cuerpo-mente.

Tu vida y mi vida son la misma Vida. No hay vidas separadas. No hay vidas con diferentes karmas ni dharmas. Sólo hay UNA VIDA viviéndose en millones de formas. En millones de olas. Todas siendo el mismo Mar. Con la única intención de SER. ¿El qué? Lo que SON por la causa-efecto que sean.

Las olas “mueren” y vuelven a surgir otras olas, con otras formas, según el viento causa-efecto que haya. TODAS son el mismo Mar. Ninguna separada del Mar. Ninguna se separó jamás del Mar porque lo Real es el Mar, no la identidad ilusoria “ola”.

Seas como seas, YA eres lo que tienes que SER. Da igual cómo te juzgues. Así, tal y como eres, eres Perfecta, siempre. Cada paso que das es Perfecto. Tus juicios sobre ti también son perfectos. Tu ansiedad es perfecta. Tu depresión es perfecta. Tu violencia es perfecta (aunque la rechaces). Tu rechazo es perfecto.

Este libro tan solo es una descripción de LO QUE ES según “mi” Visión de LO QUE ES. Según mi experiencia. Según mi autoconocimiento. Según mi autoobservación.

No tiene expectativas ni la intención de nada, lo que no implica que pueda causar un efecto en quien lo lea. Si lo hace, bien. Si no lo hace, también bien. Porque TODO ES bien, aunque suene a “mal”. Porque nada depende de “mí”. Ni tampoco de “ti”.

Lo único que puedes hacer es SER tú. Y para eso no tienes que hacer ni dejar de hacer nada. Siempre eres lo que eres. Siempre eres LO QUE ES.

RECUERDA:

TÚ no eres las olas. Eres el MAR.