

Advaita

EL SONIDO DE

Nadie hablando



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, 2025

ÍNDICE

- PRÓLOGO
- ¿QUÉ ESTOY BUSCANDO REALMENTE?
- ¿QUÉ ES FELICIDAD?
- ¿DÓNDE ESTÁ LA FELICIDAD?
- CREENCIAS QUE PROVOCAN EL SUFRIMIENTO
- CÓMO SE DISUELVEN LAS CREENCIAS
- EL VAIVÉN DE LA PAZ
- LA PAZ EN EL MUNDO
- EL SONIDO DE NADIE HABLANDO

PRÓLOGO

Este libro no es una receta. No es un nuevo método, técnica, práctica, terapia ni herramienta. No es una prescripción sino una descripción. Una descripción de las creencias y dinámicas que funcionan en nuestra mente y que nos hacen sentir sufrimiento e infelicidad.

No es algo para *hacer* sino para DARSE CUENTA. Para tomar “consciencia de”. Y quizás, en ese Ver, se produzca un nuevo condicionamiento que lleve a un cambio de percepción donde el sufrimiento llegue a su fin y podamos sentir la felicidad y la paz que tanto anhelamos.

Te invito a que leas este libro desde la ESCUCHA. Desde ese *Sonido de nadie hablando* donde todo es acogido, recibido, permitido. Sin rechazos. Sin peros. Sin condiciones. Sin juicios. Para que pueda llegarte el aroma de lo que hay más allá de las palabras.

Un aroma con sabor a Hogar.

Un aroma con olor a Verdad.

Un aroma que suena a Libertad.

¿QUÉ ESTOY BUSCANDO REALMENTE?

Si nos hacemos esta pregunta intentando responderla de una manera profunda, todos llegaremos a decir lo mismo: FELICIDAD. Pero cada uno la busca de un modo distinto según la idea que tenga de *felicidad*. Según lo que CREA que es. Según lo que le hayan dicho que es. Según lo que haya escuchado y visto a lo largo de su vida. Es decir, según su condicionamiento recibido.

Algunas personas creerán que, si tienen mucho dinero, serán felices. Y por ello buscan la felicidad ahí. Otras personas creerán que la felicidad se haya en encontrar a una pareja. A su alma gemela. Otras, en el tener hijos y formar una familia. Otras, en el trabajo ideal. En cumplir su misión y propósito de vida. Otras, en un cuerpo perfecto. Otras, en la obtención máxima de placer. De disfrute. Y otras en la llamada Iluminación, siendo su idea de Iluminación la de sentir una dicha absoluta y constante, el fin del dolor emocional, de la enfermedad y de los problemas vitales.

Así que la Vida se convierte en un Viaje hacia la Felicidad Permanente donde vamos recorriendo diferentes caminos para poder hallarla. Donde vamos cambiando de rumbo, de objetivo, cuando nos damos cuenta de que “ahí no está”. Cuando vamos experimentando por nosotros mismos que aún y teniendo dinero, pareja, trabajo, casa, relaciones

sociales, sanado heridas y traumas, conociendo y aceptando cada una de nuestras partes etc, seguimos con esa sensación de sufrimiento. De que falta algo. De que no hemos llegado. De que “esto no es”.

Y sí. Se han producido cambios. Hay más intervalos de paz interna. Menos resistencias. Menos luchas. Menos conflictos con la Vida, con nosotros mismos y con los demás. Pero la Raíz no ha sido cortada.

La mayoría de los seres humanos empezamos a buscar esa Felicidad en la OBTENCIÓN de cosas externas. En ganar “lo que sea”. Creemos que la Felicidad vendrá en el futuro gracias a mis esfuerzos. Pero por más que hagamos, por más que consigamos, por más que obtengamos, por más que alcancemos, por más que tengamos, seguimos sintiéndonos igual de vacíos. De solos. Seguimos no siendo felices. Seguimos sufriendo. En mayor o menor medida.

Y es cuando llega el cuestionamiento de nuestra búsqueda. De que quizás no estamos buscando en el lugar adecuado. De que quizás la idea que tengo de felicidad es errónea y por eso DONDE busco, no encuentro nada.

¿QUÉ ES FELICIDAD?

Felicidad no es placer. Porque el placer, igual que el dolor, forman parte del fluir de la Vida. Son innatos a ella. No se pueden evitar. Y vienen y van. Jamás pueden volverse permanentes. Son como nubes en el Cielo que aparecen y desaparecen. Como olas que nacen y mueren en el mismo Mar.

Tenemos la IDEA de que somos Felices cuando sentimos placer e infelices cuando sentimos dolor. Y esa idea totalmente equivocada es la que nos hace perseguir ansiosamente el placer y rechazar el dolor, cuando tanto el placer como el dolor son inevitables e impermanentes.

Que algo sea incómodo, molesto, desagradable no significa que me haga sentir infelicidad. Es como si te resfrías y dices que eres infeliz por estar resfriado. O como si sientes tristeza y te sientes infeliz por ello. Cuando eso es simplemente una sensación de dolor (emocional, psicológico o físico).

No podemos atrapar el placer y quedárnoslo para siempre. Y todos los intentos por hacerlo nos llevan a la frustración, a la decepción, a la impotencia y al sufrimiento porque es un imposible. La Vida no funciona así. Es como pretender que siempre sea de día y que la noche no aparezca jamás.

La Felicidad no está en nada de fuera. Ni en las circunstancias ni en la ganancia de placer.

La verdadera Felicidad es una paz interna/mental continua independiente de lo que sucede. De lo que experimentamos. De lo que ocurre. Es una actitud hacia la vida que no depende de la vida sino del tipo de creencias que tenemos arraigadas sobre quién soy, sobre qué es la felicidad y sobre cómo debería ser o no ser la vida, yo y los demás.

Es la manera en la que me relaciono con las circunstancias (placenteras o dolorosas) la que marca la diferencia.

Si me relaciono desde un lugar de rechazo, de lucha, de guerra, de resistencia al dolor y de apego al placer, sufriré y me sentiré infeliz.

El placer no proporciona paz continua, sólo placer... temporal. El placer de comer, de salir de fiesta, de escuchar una canción, de ir a una clase de baile, de una actuación en un escenario, de un abrazo, de un beso, de una caricia, de comprar algo que nos guste, de un encuentro sexual, del proceso de seducción, la adrenalina de subirse a una montaña rusa, de correr una cursa, de conseguir un trofeo, un premio, un "me gusta". Esa dopamina, esa adrenalina, ese placer, NO ES FELICIDAD. Y mucha gente confunde esas emociones temporales, fugaces, esa química, con Felicidad. Por eso, cuando dejan de sentir placer, van en busca y captura de más. Se pasan la vida consumiendo placer. Metiéndose chutes de placer para no sentir lo que sienten cuando no están sintiendo placer: sufrimiento en sus diferentes formas (ansiedad, preocupación, vacío, soledad, culpa, reproche...).

No podemos estar siempre subidos a una montaña rusa. No podemos estar siempre “chutados” (por drogas o no drogas). Lo que hay entre placer y placer es la Vida también. Y es la mayor parte de la Vida. Y si en esos espacios sufres por tener las creencias que tienes, entonces no te sentirás feliz ni podrás serlo, por mucho placer que obtengas. Por muchas experiencias (toda experiencia es temporal) placenteras, extáticas, dichosas, divertidas, espirituales, que “compres” o que te sucedan.

Y si la Felicidad (la paz) no está en el fluir de la vida, en el mundo, en las circunstancias, en las experiencias, en el placer ni en los resultados, ¿dónde está?

¿DÓNDE ESTÁ LA FELICIDAD?

Felicidad (paz) es lo que Somos. Es nuestra Naturaleza. Cuando nacemos, somos Felicidad, paz. Una Paz que va más allá de sentir placer o dolor. Así que no es un lugar que alcanzar. Tampoco algo que tenga que evolucionar “hacia la felicidad”. Ni algo que encontraremos en un futuro mejor, en un mañana esperanzador. Está Aquí y Ahora. Pero no lo percibimos porque esta oculto bajo capas de creencias que no nos permiten sentirlo.

SER lo que Somos no es un proceso de “llegar a ser”. No se trata de convertir lo que somos en algo más. En subir de escalón, de nivel o de estado de consciencia. En arreglarlo. En mejorarlo. En sanarlo. O en perfeccionarlo.

Lo que somos YA es Perfección. No tiene ninguna tara ni herida ni trauma a sanar. No se ha perdido. No se ha ido “de casa”. Siempre está y ha estado Aquí porque es lo que Somos. Y no podemos dejar de ser lo que somos. No podemos SEPARARNOS de lo que somos. Así que no hay nada que Unir ni ningún Hogar al que regresar. Ya Somos y estamos siempre en Él, aunque no lo percibamos. Aunque CREAMOS que no.

Es una cuestión de que las *gafas* oscuras que llevamos puestas y que nos hacen Ver la vida, a nosotros y a los demás de cierta manera, se caigan. Y lo que la mayoría está

haciendo es arreglar, sanar, mejorar, perfeccionar e iluminar las gafas y/o lo que ven a través de ellas.

La gafa es la creencia. Y la forma de Ver el mundo, a nosotros, a la vida y a los demás es la consecuencia de esa creencia; junto con el sufrimiento (en sus diferentes formas) y la infelicidad que conllevan.

CREENCIAS QUE PROVOCAN EL SUFRIMIENTO

Así que nos encontramos mirando la vida, a nosotros, al mundo y a los demás con unas gafas que al nacer no llevábamos puestas. Y que, con el paso del tiempo, con los condicionamientos que hemos ido recibiendo, con las creencias que nos han sido instauradas de manera automática e inevitable, nos han ido “creciendo” en los ojos. En la mente. En el Corazón.

Estas creencias, que están muy arraigadas en nuestra *piel*, son las que provocan el sufrimiento (infelicidad), la ausencia de paz, y las que hacen que reaccionemos de cierta manera y con cierta actitud: culpa, reproche, preocupación, ansiedad, expectativas, apego a los resultados y al placer, rechazo al dolor...

¿Y cuáles son?

1. Yo soy el hacedor de la vida. Yo soy el autor y creador de los pensamientos, emociones y acciones que suceden.
2. Mi felicidad la encontraré cuando logre unos resultados determinados.
3. Mi felicidad está en la obtención de placer.

Estas tres creencias, que son erróneas, son LA RAÍZ. Y hasta que no se disuelvan, hasta que no se desarraiguen, hasta que no se corten..., seguiremos sufriendo y sintiéndonos infelices. Así que vamos a cuestionarlas una por una.

Te invito a que investigues en tu experiencia de vida. Porque no se trata de que me creas, de que las repitas, de que las pienses, de que las memorices, de que las entiendas intelectualmente, de que las practiques, sino de que las explores en TI para que pueda producirse ese “clic” interno que las evapore. Para que se dé el DARSE CUENTA de que llevas puestas unas gafas/creencias que te impiden Ver la Realidad tal y como es.

1. YO SOY EL HACEDOR DE MI VIDA

Vamos a mirarnos de cerca para no quedarnos en la superficie ni irnos por las ramas. Porque las ramas no tienen la capacidad de cortar la raíz...

¿Elegimos lo que somos y cómo somos?

Nuestra genética no la elegimos. Nos viene dada. Y los condicionamientos que recibimos a lo largo de la vida tampoco los elegimos ni los podemos evitar. Son como programas informáticos que nos son instalados en la mente y que nos hacen sentir, pensar y ser como pensamos, sentimos y somos.

Así que las elecciones que se dan vienen motivadas por nuestra genética, nuestros gustos, nuestras preferencias,

nuestros condicionamientos. Ninguno de ellos elegido por nosotros.

Se producen elecciones, decisiones, acciones, pero surgen de impulsos, pensamientos, emociones, creencias, sensaciones que NO creamos nosotros por voluntad propia. Que nosotros no somos sus autores. Tan solo son “efecto de” lo heredado. De lo condicionado.

Esos impulsos, pensamientos, que nos llevan a elegir NO LOS ELEGIMOS. Simplemente, aparecen. Y lo que sucede es una reacción automática e inevitable ante ellos.

Esta sensación de autoría, de ser el hacedor, nos lleva a experimentar, a sentir, que somos los responsables de nuestra vida porque CREEMOS que todo lo que sucede en ella, es responsabilidad nuestra ya que lo hemos elegido libremente nosotros. Y cuando creemos que nos equivocamos (o que otra persona lo hace) lo que surge es la culpa. Hacia nosotros o hacia los demás.

Pero si llegamos a la conclusión de que ninguna elección que ha sucedido y ninguna acción que hemos realizado ha sido hecha DESDE nuestro libre albedrío sino desde una genética, creencias y condicionamientos recibidos (lo que significa que no somos los hacedores), ¿cómo vamos a ser responsables y/o culpables de ello? ¿Cómo nadie va a serlo?

Las elecciones suceden, pero son simples reacciones de “los programas que la vida nos ha instalado” por medio de la genética y experiencias vividas. Por la cultura, la religión, la educación e información recibida.

E incluso el pararse a reflexionar, a responder, también es una reacción a un pensamiento que aparece de “párate antes de decidir” que no hemos elegido.

Investígalo. Mira en el día de ayer lo que crees que has elegido libremente. Míralo de cerca. Tira del hilo. ¿Qué es lo que te ha hecho decidir lo que has decidido? Entre dos platos de comida, la ropa que llevas puesta, si vas o no vas a una quedada, que una persona te atraiga y otra no, tus aficiones, todo lo que dices, las emociones que sientes, los pensamientos e historias mentales que tienes, la sensación de hambre, de sed, de deseo sexual...

¿Lo has elegido tú o simplemente aparece y reaccionas a ello, a los pensamientos y a las emociones que tienes?

2. LA FELICIDAD LA ENCONTRARÉ EN LOS RESULTADOS.

Esta creencia lo que provoca es un apego a los resultados. Si salen como yo espero, seré feliz. Si no son acordes a mis expectativas, seré infeliz.

¿Cuántas veces has conseguido lo que querías y aun así tu “felicidad” se ha perdido al cabo de poco tiempo?

Nunca encontraremos la felicidad en la obtención de resultados porque eso que se siente no es paz permanente, sino placer pasajero.

Y la Paz está siempre Presente independientemente de los resultados que obtengamos. La Paz no se halla en nada externo, sino que es lo que SOMOS. No te la da los

resultados positivos ni te la puede quitar los resultados negativos. Es la ACTITUD con la que afrontas esos resultados. Y esa actitud, esa Mirada, es una consecuencia de no llevar las gafas oscuras/creencias erróneas. Es lo que aparece cuando se caen. Es lo que somos. Es la Verdad.

La dopamina que segrega nuestro cuerpo cuando “conseguimos” no es felicidad ni paz. Es otra cosa. Y siempre, impermanente y temporal.

3. MI FELICIDAD ESTÁ EN LA OBTENCIÓN DE PLACER

La creencia que hay en el fondo es que lo que NECESITO para ser feliz es que la vida sea de una determinada manera: siempre placentera. Por eso, voy en busca y captura de cualquier experiencia (proporcionada o no por una sustancia, droga) que me proporcione placer, dicha, gozo. Y por eso, cuando aparece una experiencia dolorosa, paso a rechazarla, lucharla e intentar eliminarla. Con el sufrimiento que ello conlleva.

La consecuencia es intentar controlar la vida, al otro, a uno mismo, para que nos aporte lo que CREEMOS que necesitamos para ser felices. Y cuando no lo hacen, cuando no lo hacemos, porque no es lo que son o somos, los forzamos y nos forzamos a ser como creemos que debemos ser para obtenerlo; utilizando para ello el chantaje y la manipulación (entre otras métodos), de manera consciente o inconsciente. Con el sufrimiento e infelicidad, de nuevo, que ello conlleva.

CÓMO SE DISUELVEN LAS CREENCIAS

La pregunta que surge a continuación cuando eres consciente de que tienes una serie de creencias que te hacen sufrir y no te permiten ser feliz es:

¿Qué hago para erradicarlas?

Y la respuesta es: no puedes hacer nada. ¿Por qué? Porque el “hacedor”, como hemos visto ya, no existe. No hay un “yo” que pueda elegir qué hacer o qué no hacer.

Cuando nos damos cuenta de esto, surge otra pregunta que es la más trascendental de todas:

Entonces, *¿quién soy?* Y es cuando puede empezar una nueva investigación para descubrir LO que soy en realidad.

¿Qué es lo que no cambia? ¿Qué es lo que siempre está Presente? ¿Qué es lo que permanece más allá del fluir de la vida, de los pensamientos, de las emociones, de las creencias, de las ideologías, de los objetos, de los cuerpos, de las sensaciones y de los acontecimientos que se dan? La sensación de existencia y la “consciencia de”.

La sensación de “yo” que tenemos es la sensación de Existencia. De que existo. Pero no es un “alguien” que exista. Es la Vida misma o Dios o la Fuente o el Absoluto o el Uno o la Totalidad o como lo quieras llamar. Y junto a esta

sensación está la capacidad de consciencia. Que tampoco es “alguien o algo que es consciente de”, sino que es simplemente una cualidad. Y ambas son UNA. No están separadas. No puede haber sensación de existencia sin la consciencia de esa sensación.

“Tu” sensación de existencia y consciencia es la misma que la mía. No hay 8.000 millones diferentes de consciencias, de Vidas, que están separadas entre sí. Ni en el tiempo ni en el espacio. Sólo hay UNA y es la misma para todo y todos porque todo y todos ES la misma “cosa” (que no es una cosa sino un SIENDO).

Dicho esto, no hay un “alguien” que pueda hacer o dejar de hacer nada, aunque la sensación en el momento sea de que sí lo hay.

La Vida es un suceder de experiencias, sensaciones, pensamientos, emociones, que sentimos, percibimos a través del cuerpo. Pero nadie elige ese suceder en ninguna de sus diferentes formas. Sencillamente sucede. Y al unísono sucede la consciencia de que está sucediendo eso (da igual el qué).

Es decir, hay una Vida que se está desplegando por sí misma en millones de formas (entre ellas, la de Ser Humano) aparentemente separadas entre ellas, que lo hace de manera automática, espontánea y en un único movimiento. No son millones de movimientos independientes entre sí, sino UNO solo.

Es como el Océano que se *mueve* y cuando lo hace crea cientos de olas (que son el mismo océano adquiriendo la

forma de ola). No es que cada ola esté separada del Océano, moviéndose independientemente del resto del océano y tenga libre albedrío y voluntad propia para hacerlo y ELEGIR hacia dónde ir o no ir.

Pues somos esa Vida Total siendo vivida en un cuerpo/mente particular con una genética y condicionamientos particulares (es decir, con una forma diferente y única) que no han sido elegidos por nadie.

No hay ningún hacedor que pueda hacer o dejar de hacer nada. Las acciones, las elecciones, los pensamientos, las emociones, las sensaciones, los condicionamientos, las experiencias, las reacciones, las preferencias, los gustos, las rarezas, las manías, los dones, las creencias aparecen, suceden sin la intervención de un “yo independiente” y separado del resto de la Vida.

E igual que una creencia es instalada, igual que un condicionamiento es adquirido sin poder evitarlo, otro nuevo puede ser puesto a la Vista, Escuchado. Como, por ejemplo, este libro. Y como con cualquier otro hábito adquirido, la toma de consciencia del nuevo condicionamiento puede iniciar un proceso de disolución de las creencias anteriormente instaladas en nuestra mente. Del mismo modo que si el cuerpo lleva repitiendo toda su vida un cierto tipo de movimiento, hasta que no deje de hacerlo e inicie uno nuevo, el primero seguirá produciéndose de manera automática. Porque ha sido memorizado por el cuerpo y es lo que le *nace* hacer. Es el patrón y recorrido que ha seguido

siempre y seguirá haciéndolo hasta que se empiece a crear la ruta para otro nuevo.

Esta caída de las creencias, de las gafas, se la llama Despertar o Iluminación. Y puede ser algo que se caiga en un instante y no vuelva a aparecer o que sea necesario un proceso para que vaya perdiendo fuerza poco a poco. Para que la creencia errónea sea desarraigada con un DARSE CUENTA constante y continuo.

No hay garantías de nada. Y tampoco hay una única forma. Para cada “persona” (si es que tiene que suceder) será diferente, con un propio camino, aunque puede haber similitudes.

No es que se sustituya una creencia por otra, sino que al “iluminarse” la incorrecta, LO QUE ES, la realidad, la verdad, sale a la Luz.

Se caen unas gafas, pero no son cambiadas por otras. Se caen los velos, pero no son colocados otros más bonitos, más positivos o espirituales que los anteriores.

EL VAIVÉN DE LA PAZ

Durante el proceso de “caída”, hay un Vaivén de esa Felicidad y Paz. Aquí quiero aclarar que el proceso se refiere a la disolución de las creencias. No es un proceso que le sucede a la Esencia, a la Paz, a la Consciencia. La Paz ya es Paz. No hay nada ni nadie que se convierta poco a poco en Paz. Este es otro de las ideas erróneas que se tienen.

“Tú” no te transformas en Paz. Ya lo ERES, aunque no lo percibas. La Paz ya es Aquí siempre. No se trata de convertir una nube negra en una nube blanca mediante un proceso en el que se suben diferentes escalones de “blancura/paz), sino en DARSE CUENTA de que no eres esas nubes ilusorias (gafas puestas) sino el Cielo en el que aparecen.

Y a medida que las creencias se van disolviendo puede suceder que haya momentos en los que esa dinámica mental que provoca sufrimiento se pare y vuelva de nuevo. Que tengamos épocas de Paz para luego darnos cuenta de que la hemos perdido. Esto puede interpretarse como un error, pero nada lo es. Todo forma parte del desprendimiento de esas creencias con los efectos y actitudes que conllevan.

O estás en Paz o no lo estás. No hay varios niveles de paz que vas adquiriendo. O estás Despierto o Dormido. O llevas las gafas o no las llevas. No hay fases intermedias, aunque lo parezca.

No podemos controlar nada porque no hay un “hacedor”, un alguien, que pueda decidir qué se controla y qué no. Nadie puede equivocarse ni hacer nada bien o mal porque no hay un “hacedor” que sea responsable de las decisiones que se toman.

Es el funcionamiento de la Vida. Es el suceder de la Vida lo que ocurre. El cuerpo funciona por sí mismo, la Naturaleza funciona por sí misma, los condicionamientos suceden, los pensamientos aparecen y desaparecen, y las emociones vienen y van. TODO funciona de la misma manera porque TODO es lo mismo. La misma energía. La misma Vida. El mismo movimiento para todo y todos.

Están siendo creadas (por nada ni por nadie) nuevas rutas, nuevas dinámicas, que necesitan de un tiempo para fijarse. Aunque esas nuevas rutas en realidad no son nuevas, sino que son lo que Somos.

Cuando desaparece la mentira, la Verdad sale a la Luz. No es que se cree una Verdad, sino que la Verdad YA es siempre aquí y ahora, pero no la percibimos por las gafas oscuras que llevamos puestas.

Y esa Verdad es lo que Somos. Es LO real. Es nuestro Hogar. Es la Unidad de la que tanto se habla. Es lo que anhelamos. Es la Paz. Es la Felicidad. Que jamás se ha perdido. Que simplemente ha sido ocultada porque la Vida es como si jugara a perderse a sí misma para luego, en algunos casos, en algunos cuerpos/mentes, volver a encontrarse. Y se pierde a través de la instalación de esas creencias erróneas que han sido mostradas.

Sucede así sin ninguna razón, sin ningún para qué, sin ningún destino, sin ningún objetivo. Igual que un embarazo dura 9 meses “porque sí”. Porque así Es como Es.

Todos los métodos, prácticas, herramientas, terapias, meditaciones, sanaciones, que existen sirven para aliviar los efectos, los síntomas, de esas creencias arraigadas, no para hacerlas desaparecer. Trabajan en las ramas, no en la Raíz. Y muchas personas se quedan ahí, sin ir más allá. Porque se están centrando en mejorar, arreglar, sanar, las gafas oscuras. Y por mucho que sean teñidas de color de rosa, seguirán Viendo lo que no es. Seguirán con esas dinámicas que nos llevan a ser infelices y a sufrir.

Y esto no significa que sean incorrectas o erróneas. Todo lo que sucede es perfecto. Está “bien”. Y en un momento dado puede ser lo necesario para que esas creencias se debiliten. Para que no sean emocionalmente tan intensas. Para que la identificación con ellas se afloje. Pero el Despertar real no sucede hasta que te DAS CUENTA de que no eres quién/qué crees ser. Y para que el proceso sea efectivo, esas prácticas (y demás) que están sostenidas en las creencias erróneas que nos hacen sufrir, deben soltarse y dejarse atrás.

Y esto tampoco es algo que hagamos o decidamos. Vuelvo a recordar que no hay un “hacedor” que elija qué camino tomar. Que elija soltar o fluir o aceptar. Simplemente, puede suceder que la Vida nos traiga un nuevo enfoque y que, al escucharlo, el proceso de disolución final de esas creencias

bajo las que hasta ahora caminábamos, se ponga en marcha por sí mismo.

El Advaita, la No-dualidad, que es de lo que trata este libro, no es más que la descripción de LO QUE ES. De la Realidad. De lo que todo y todos Somos. No es ninguna práctica ni terapia ni herramienta ni técnica. No tiene nada que ver con eso. Es una DESCRIPCIÓN del funcionamiento de la Vida. De cómo se produce el sufrimiento humano. De cuál es su raíz. De las dinámicas que lo sostienen. De sus creencias y de sus efectos secundarios.

LA PAZ EN EL MUNDO

Queremos lograr la Paz en el Mundo cambiando el Mundo. Pero es que ese Mundo que no está en paz, no lo está porque los Seres Humanos tenemos esas creencias arraigadas que nos hacen ser infelices y sufrir. Que provocan que estemos en conflicto constante con nosotros mismos y con los demás. Son las que crean los abusos, la violencia, la intolerancia, el racismo, la xenofobia y las guerras.

La Paz en el Mundo sólo puede llegar cuando haya un Despertar masivo de los Seres Humanos. Cuando cada persona esté en esa paz interior constante. Cuando la Raíz es cortada. Y estamos creyendo (por esas creencias erróneas) que es al revés. Que estaremos en paz cuando el Mundo lo esté. Pero la Paz Real, la Felicidad, como ya hemos comentado, no depende de las circunstancias externas ni de los resultados. Ni de tener una vida placentera.

La Vida no tiene por qué ser placentera. Es lo que preferimos. Es nuestra inercia. Pero la Vida es un fluir de placer y dolor que no tiene nada que ver con estar Despierto o no.

Cuando se caen las gafas, los velos, tanto el placer como el dolor siguen sucediendo. Lo que se disuelve es el sufrimiento que es motivado por esas creencias. Lo demás

es Natural en la Vida. Forma parte de Ella. Nos guste o no. Nos incomode o no.

Hay placeres más intensos que otros. Y hay dolores más intensos que otros. Pero ninguno nos puede hacer sufrir a no ser que vivamos bajo esas creencias.

El llamado Despertar o Iluminación no tiene nada de especial ni de divino. Ha sido pintado como algo excepcional. Como que está destinado sólo para cierto tipo de personas. Hay muchos fuegos artificiales en torno a él cuando la realidad es que es lo más simple del mundo.

No es nada mágico ni esotérico. Es tan sólo un desprendimiento de una serie de creencias. Ya está. No es más que eso. No te hace mejor que nadie. No te eleva a otra categoría. No te convierte en una persona perfecta ni mucho menos. Sigues teniendo los mismos defectos, manías y rarezas que antes, pero sin las creencias expuestas anteriormente.

La perfección de la persona no tiene nada que ver con el Despertar. No influye en nada. Puedes ser el mejor meditador del mundo, pero seguir teniendo la creencia de “hacedor/meditador”. Y si la tienes, seguirás sufriendo en mayor o menor medida, por mucha mente en calma o samadhi que alcances al meditar.

No estoy diciendo que meditar no sirva de nada. Tiene su efecto y depende de cómo se haga y desde dónde se haga. Digo que la raíz del sufrimiento no tiene nada que ver con realizar o no una práctica, sino con DARSE CUENTA de una serie de creencias. Con su disolución. Y este DARSE

CUENTA no es elegido ni hecho por nadie, sino que sucede igual que suceden el resto de las cosas y circunstancias. Igual que sucede la Vida, por sí misma.

Cada uno de nosotros (y de lo que sucede en el mundo) ha sido condicionado, creado, para ser lo que es. Y sigue siendo condicionado constantemente para llegar a ser lo que llegará a ser. ¿El qué? No se sabe y tampoco importa. Porque sea lo que sea, será perfecto (estemos de acuerdo con ello o no).

Muchas veces se confunde una experiencia de Iluminación con la Iluminación. Y no tienen nada que ver. Es como confundir la adrenalina de subirse a una montaña rusa con la Felicidad y Paz permanente.

Toda experiencia es temporal. Ya sea espiritual o no espiritual. Lo de que cuando suceda la Iluminación desaparecerá el dolor es una idea falsa de Ella. Igual que la idea de que a partir de entonces te sentirás como si fueras el árbol y te fundirás con todo. Que tendrás una experiencia sentida de Unidad constante. O que tu personalidad, pensamientos y emociones incómodas desaparecerán.

Estas expectativas, ideas falsas, lo que te arrebatan es la paz porque son ilusorias y utópicas. Forman parte de la creencia arraigada del apego a los resultados. Y del placer, dicha, euforia, eterna que sentirás cuando lo “consigas”.

Una cosa es una experiencia temporal de Despertar que puede sentirse como muy intensa, y otra muy distinta es El Despertar Real que permanece en el tiempo.

EL SONIDO DE NADIE HABLANDO

Ya sé que te encantaría que te diera una fórmula mágica para llegar a Iluminarte (disolución de las creencias). Pero no existe nada que puedas hacer para alcanzarla. Porque la misma idea de que tú puedes HACER algo para lograr ser feliz o Despertar es la que hace que no lo seas. Porque está basada en la creencia de que eres la “hacedora” de la vida. Y no hay nadie que decida nada, aunque aparentemente se sienta como que sí.

Las decisiones se toman, las acciones se hacen, los pensamientos se piensan, las emociones se sienten, se es consciente de “lo que sea”, pero no hay un ALGUIEN separado del resto de la Vida que sea su autor, su creador.

Así que, si no hay *hacedor*, no se puede hacer nada para llegar a ningún sitio. Lo que pasa es que todo sucede por sí mismo, sin un “yo” que intervenga en ello.

Hay sufrimiento, pero no hay alguien que sufra. El sufrimiento sucede, pero no le sucede a alguien. Hay una percepción de lo que llamamos sufrimiento o alegría o placer o dolor o ansiedad o tranquilidad o paz o dicha o compasión o miedo o inseguridad. Sucede una consciencia de todo ello, pero no hay un alguien que es “consciente de”.

Hay meditación, pero no alguien que medite. Y esta apreciación, este DARSE CUENTA de que no hay “hacedor”, es la clave de todo lo demás.

Existe un lugar (que no es un lugar) donde *nadie está hablando*. Es el Sonido de lo que somos en Esencia. Es el Sonido de la Paz. Del Amor. De la Libertad. Del Hogar.

Es el papel en blanco que permite que cualquier cosa sea pintada. De cualquier color. De cualquier forma.

Es la pantalla donde la Película de la Vida, con todos sus personajes, se da.

Es el Cielo por donde pasean las nubes. Blancas o negras. Un Cielo que no pone condiciones. Ni normas. Ni reglas. Que no separa en correcto o incorrecto. En bien ni en mal. Que no juzga. Que no rechaza. Que lo abraza todo. Huela a *luz* o huela a *oscuridad*.

Es la Totalidad de la Vida. Es la Nada y el Todo. El Silencio y el ruido. La dualidad y la No-dualidad. Lo permanente y lo impermanente. El Sujeto y el objeto. Lo que se duerme para luego Despertar.

El Sonido de Nadie hablando.

El sonido de la Creatividad.