

Emma María Vázquez Pérez

LA CRUDA REALIDAD



***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.....	4
¿QUÉ ES LA ILUMINACIÓN?	6
¿QUÉ SOY?.....	8
NINGUNA EXPERIENCIA PUEDE SER PERMANENTE	10
LA MENTE SIEMPRE ESTÁ EN MOVIMIENTO	12
LA PERSONALIDAD NO SE ILUMINA	13
LAS EMOCIONES NO DESAPARECEN.....	14
LOS DESEOS Y PREFERENCIAS SIGUEN ESTANDO	16
EL SER NO PUEDE SER ALCANZADO	18
NINGUNA EXPERIENCIA ES MÁS REAL QUE OTRA	20
NO EXISTE TAL COSA COMO ILUSIÓN O MAYA.....	22
LA ILUMINACIÓN NO TIENE GRADOS.....	23
LA BÚSQUEDA EMPIEZA POR CREER QUE NO ERES EL SER.....	25
NO PUEDES ESCAPAR DE LA DUALIDAD	27

INTRODUCCIÓN

Todos queremos dejar de sufrir. Tener paz. Alegría. Silencio mental. Felicidad. Y cada uno lo busca a su manera. Allá donde la Vida le empuja y le lleva (aunque se crea que es él que elige algo).

Es un camino de búsqueda que suele empezar por los logros materiales, pasando por los relacionales y también por los laborales. Hasta que te cansas de no encontrar resultados ahí fuera y empiezas a buscarlos dentro. Ahora CREES que se trata de alcanzar la Iluminación. De Despertar. De Autorrealizarse. De convertirte en tu mejor versión personal. O álmica. O de lograr el mayor nivel de Consciencia al que un Ser Humano puede llegar.

Es el mismo buscador buscando, pero con un disfraz diferente.

Este libro trata de todos los conceptos erróneos que abundan en el Advaita/no-dualidad. De las ideas ilusorias sobre la Iluminación que te mantienen absorta en una búsqueda permanente de lo que YA eres. De mostrar la verdad (aunque no te agrade) para que las confusiones sobre LO que Eres puedan disolverse. De tocar con los pies en la tierra. De poner Luz donde las creencias provocan Oscuridad.

No hay prácticas. No hay herramientas. No hay métodos. No hay algo que hacer para alcanzar LO que nunca dejas de SER. No vendo pócimas mágicas ni fuegos artificiales ni el logro de una vida personal sin problemas, sin dolor y sólo de color rosa ni la experiencia de felicidad, de alegría, de dicha, de amor y de paz permanentes porque esas ideas espirituales

son falsas. Sólo comparto las trampas en las que yo misma caí por ignorancia y que me impedían cesar la búsqueda de lo que era una utopía.

Ofrezco Claridad en LO que Eres, no milagros en tu vida personal.

Ofrezco la Cruda Realidad, no una realidad humana imaginada y deseada por la mente.

Lo que esto provoque en ti dependerá de tu destino, que ni tú ni nadie puede decidir, escribir ni controlar.

¿QUÉ ES LA ILUMINACIÓN?

Hay muchas ideas falsas sobre la Iluminación que impiden que pueda ocurrir. Pero antes de mencionarlas quiero aclarar lo que significa Iluminación, Comprensión, Autorrealización (llámalo como quieras).

Se trata de VER Lo que en Realidad Eres. Es un DARSE CUENTA, un “clic” que sucede en un instante y que no necesita ningún proceso ni práctica ni herramienta ni método ni llevar años meditando ni tener un nivel alto de Consciencia.

LO que eres ya está Aquí siempre. ES lo que todo y todos somos. Así que o lo Ves Ahora o no lo Ves.

Cuando tienes Claridad sobre LO que eres en Esencia, cuando no hay conceptos, creencias e ideas que te hagan dudar de “ti”, la búsqueda finaliza porque deja de tener sentido. Porque lo que te hacía buscar eran las ideas falsas que tenías sobre Ti.

Lo que suele pasar es que esa Visión que ocurre se oscurece debido al apego de las creencias que tenemos sobre lo que CREEMOS que somos. Creencias que habitan en la mente y a las que, de manera automática, por hábito, por inercia, nos enganchamos, volviendo así de nuevo a la búsqueda de LO que NUNCA dejamos de Ser.

Y ése es el proceso del que se habla. Del tiempo que se puede necesitar para que las “nubes” (las creencias/conceptos) se disipen. Pero el acto de VER no

conlleva ningún proceso ni tiempo. Es instantáneo. Son las dudas las que nos devuelven a la “ceguera”. Nada más.

No tiene nada que ver con la persona. No es la personalidad la que se ilumina como muchos creen. Es un VER que no se realiza por nada ni por nadie. Es como un destello de luz que no decides ni provocas tú.

¿QUÉ SOY?

Como tengo que usar alguna palabra para SEÑALAR Lo que soy, usaré en el libro *Esencia* o *SER*. Pero no como un “algo” o un “alguien” particular, individual y con cualidades, sino como un transfondo desde el que surge la Vida, la Manifestación, la Creación.

Soy Unidad. Soy Todo. Un Todo que incluye la Nada. El silencio y el ruido. Lo relativo y lo absoluto. El bien y el mal. La dualidad y la no-dualidad. El tiempo y lo atemporal. Lo permanente y lo impermanente. El espacio y el no-espacio. Lo infinito y lo finito. Lo consciente y lo inconsciente. El Ser Humano y Dios. El creador y la creación. La luz y la oscuridad. La arcilla y la vasija que está hecha de arcilla.

No hay dos. No hay Separación. Sólo UNO que se manifiesta como millones de partes. De formas. De aspectos. Igual que el Océano se manifiesta en millones de olas.

TODO es lo mismo. El mismo Ser. La misma Esencia. Pero hemos confundido la ola con el Océano. Un aspecto del Todo con el Todo.

LO que somos, el Ser, la Esencia, no puede ser conocido porque ES lo que Somos. No estamos separados de Eso. Sólo podemos conocer aspectos, expresiones de LO que somos: pensamientos, emociones, cuerpo-mente, objetos...

Cualquier cosa, emoción, pensamiento, estado, experiencia, concepto, creencia, movimiento, idea, sensación que percibimos, de lo que somos conscientes tan sólo es un aspecto. Una forma. Una ola.

Todos los aspectos, las formas, los movimientos de la mente, los objetos, la creación son impermanentes. Habitan en la vida. Y la vida siempre es dualidad porque es así como sucede la expresión de LO que Somos, que es lo único impermanente.

Cualquier cualidad que le añadas al SOY o al Ser NO es el Ser. Por muy espiritual que sea el adjetivo. Sólo es una expresión más. Un movimiento de la mente.

Cuando digo LO que eres y el aspecto de Lo que eres no los estoy separando. Sólo los estoy diferenciando para que no haya confusión. No es lo mismo CREER que eres un dedo del pie que Saber que eres TODO el cuerpo. El dedo es un aspecto del Cuerpo. Del Ser. De LO que eres. Igual que no es lo mismo creer que eres una ola del Océano cuando LO que eres es el Océano.

LO que eres (Océano, con ola incluida) no tiene atributos. **Es LO que queda cuando la mente está en silencio.** Cuando no estás apegado a ninguna creencia ni concepto sobre ti ni sobre nada. ESO es LO que eres. Míralo por ti mismo. Sólo necesitas un instante para Verlo, pero quizás necesites años para Creerlo por lo “simple” que es y por lo complicado que se ha dicho que es.

Soy el Agua. Y el Agua puede adoptar la forma de ola perturbadora u ola en calma. Ambas son lo mismo.

NINGUNA EXPERIENCIA PUEDE SER PERMANENTE

La permanencia de lo que por naturaleza es impermanente es quizás el concepto erróneo que puede traer mayor confusión ya que se ramifica en diferentes creencias.

Por ello, voy a estar repitiéndolo durante todo el libro de distintas maneras.

Lo único impermanente es el SER. El trasfondo DESDE el que se crea la vida, el ser humano, los objetos, los pensamientos, las emociones, la autoconciencia... Es decir, toda la película de la vida. Incluidos todos los personajes. Incluido el que tú interpretas. En mi caso, el de Emma con su vida personal.

Todo lo que es percibido, todo lo que sucede en la película, es impermanente. Transitorio. Viene y va. Aparece y desaparece. Nace y muere.

Lo que eres en Esencia no es un estado de consciencia. Así que cualquier experiencia que hayas tenido espiritual o no espiritual, por muy elevada que pueda parecerte y ser, por muy trascendental, por muy extática, por muy “unitaria”, NO es lo que Eres. Y, por lo tanto, NUNCA puede llegar a convertirse en algo permanente. Ha sido tan sólo una experiencia como la experiencia de intensidad que tienes cuando te subes a una montaña rusa. Pretender, intentar, esforzarte por SENTIR de manera permanente, 24 horas al día, cada día de tu vida, lo que sientes al estar en una montaña rusa es un absurdo porque no es posible. Porque TODO lo que es experimentado forma parte de la vida que SIEMPRE funciona como dualidad.

Lo no-dual SÓLO habita en el SER, que por otra parte SIEMPRE está presente. Es Todo. Tanto lo perturbador como lo extático. Tanto el pensamiento como el no-pensamiento. **La confusión es CREER que hay un estado de consciencia, una experiencia que es más Ser que otra.** Más importante que otra. Más relevante que otra. Y TODAS tienen la misma Esencia, pero con diferente forma.

Otra cosa es que tú quiera tener una mente más silenciosa, más tranquila, pero eso no tiene nada que ver con el Advaita y la Iluminación. Advaita es DARSE CUENTA de Lo que eres, no alcanzar un estado de dicha, alegría y paz permanentes. Esto no es real. Es una ilusión basada en un concepto espiritual falso que está muy extendido.

Si quieres una mente más tranquila, para eso está la práctica de meditación, las terapias etc. Pero la Realización no facilita eso. Ésta es otra de las creencias erróneas.

Una vez te DAS CUENTA, no te separas de la vida. De sus altibajos. De los problemas. Sigues experimentando lo mismo, pero con el alivio que supone la desaparición del buscador espiritual.

LA MENTE SIEMPRE ESTÁ EN MOVIMIENTO

Lo de tener una mente sin pensamientos cuando te iluminas es otra utopía. La mente ES movimiento. Es como creer que cuando te iluminas el Corazón va a dejar de latir.

SIEMPRE va a haber pensamientos que viene y van. Y también habrá experiencias de silencio mental. Pero ambas son sólo EXPERIENCIAS que no pueden permanecer eternamente.

Por eso, es tan importante conocer cómo funciona la mente. Y qué es la mente. Porque si no, confundes LO que eres en Esencia (ese trans fondo que NO es experimentado) con una experiencia mental TRANSITORIA de silencio mental.

No se pueden eliminar los movimientos de la mente ni de la vida. No se puede eliminar la dualidad de la vida, de la mente, porque en dualidad es como se expresa el SER. Sin dualidad, sin espacio y tiempo, no existe la expresión y manifestación de nada.

De igual manera, la identificación con los pensamientos también es natural y transitoria. No existe el estado de desidentificación permanente de los pensamientos y movimientos de la mente. Es otro objetivo utópico más. A veces, sucede la identificación de manera automática y después sucede la desidentificación de manera también automática. Ya está. Así es como funciona. Igual que puede surgir la tristeza o la ira. Y tal como aparecen se van por sí mismas.

LA PERSONALIDAD NO SE ILUMINA

Ningún ser humano, por muy iluminado que esté, deja de tener emociones. Lo del gurú, maestro, sabio que es un santo es una farsa. Un papel. Un disfraz. Una apariencia. Hay personalidades más agradables que otras, pero la personalidad no tiene nada que ver con la Iluminación. La persona no se ilumina. Hay un DARSE CUENTA que no afecta a la personalidad. Si eres iracundo, seguirás siendo iracundo, a no ser que las experiencias vitales te cambien. Si te encantan los dulces, seguirás comiendo dulces. Porque el personaje es una manifestación, una expresión, un objeto más, una forma más de LO que Eres. Del Ser. De la Esencia.

La personalidad no es el SER, es un aspecto del Ser.

Muchas personas tienen esa idea de que alguien iluminado debe tener ciertas condiciones y características en su personalidad. Que sea amable siempre, que nunca se enfade, que siempre sea consciente de todo, que nunca se identifique con los pensamientos, que no fume, que no beba alcohol, que sea vegano, que medite, que su mente sea siempre silenciosa y sin pensamientos... ¡Es falso! ¡No hay condiciones!

Un “iluminado” puede ser insoportable, pero SABE Lo que ES en Esencia. No se confunde con los movimientos de la mente. Tiene CLARIDAD sobre ese trasfondo. Por otra parte, puede haber una personalidad que sea un Santo, pero que no se haya iluminado porque no sabe QUÉ es.

No hay cualidades a alcanzar ni estados en los que permanecer para ser un Iluminado.

LAS EMOCIONES NO DESAPARECEN

Sigues sintiendo emociones de todo tipo. Todo puede aparecer. Y siempre de manera transitoria. La tristeza, la alegría, la ira, el asco... Todo es posible. Nada está excluido. Pero SABRÁS que sólo son movimientos de la mente.

Experiencias. No habrá creencias de que tienen que ser eliminadas o que si sientes alguna de ellas es que no hay iluminación o que una emoción es más divina que otra.

Forman parte de la vida del ser humano. No hay más. Así es como funciona la experiencia de dualidad que NUNCA dejas de tener hasta que te mueres.

Puede haber sufrimiento, pena, desgarró del corazón, dolor físico, enfermedad, furia, aburrimiento, frustración... Pero se experimenta como algo natural. Y se sabe que NO eres Eso. Que tan sólo son formas de LO que eres. Aspectos de la Esencia. Creación. Olas del Océano.

Un estado permanente de NO emociones es ilusorio. Cualquier experiencia espiritual que quieras hacer permanente está destinada al fracaso, a la frustración y a su desaparición, tarde o temprano.

Ningún ser humano escapa de la dualidad, de la vida (que es dual) por muy iluminado que esté. Otra cosa es que APARENTE estar más allá de la dualidad. Pero es solo una pose que tiene o una proyección que tienes tú o un desconocimiento real de cómo es esa persona.

TODOS tenemos virtudes y defectos. Unos más que otros. Pero nada tienen que ver el carácter, el temperamento, los

hábitos (más o menos saludables) y las manías de cada uno con la Iluminación.

LOS DESEOS Y PREFERENCIAS SIGUEN ESTANDO

Lo de eliminar los deseos de la vida es otra falsa creencia espiritual. Cada personalidad seguirá teniendo sus preferencias y deseos. Tienen que ver con el cuerpo-mente. Con los condicionamientos. El Ser, la Esencia, el trasfondo no tiene nada que ver con eso. Es otra de las confusiones.

Como el Ser no tiene condiciones ni deseos ni preferencias ni cualidad, se pretende llevar el Ser a la manifestación, creación, forma, aspecto del Ser. Y no funciona así.

Un ser humano SIEMPRE va a tener preferencias. Atracciones y rechazos. Cosas que le agraden más que otras. ¡Es la vida!

Es paradójico (todo lo es en este tema), pero, aunque la no-dualidad y la dualidad, el Ser y los aspectos del ser (la creación, manifestaciones, personaje...), son lo mismo, a la vez no se pueden mezclar los conceptos porque “habitan” en niveles distintos.

Es complicado transmitir esto y difícil de Comprender cuando no lo has Visto por ti mismo.

No puedes tener una vida Advaita (no-dual) porque la vida es dual, aunque provenga de “algo” no dual.

Y eso es lo que se intenta una y otra vez. Y eso es en lo que se fracasa una y otra vez porque existe esta confusión. Esta mezcla de niveles donde se equipara el SER con el personaje. Las nubes con el Cielo.

Cuando sucede la Visión, la vida sigue siendo dual. Sólo hay un reconocimiento de LO que eres. Y LO que eres no puede ser comprendido ni conocido ni cualificado con nada. Ahí se

acaba todo. El por qué, el para qué de la vida, el cómo funciona etc, son preguntas que no pueden ser respondidas. Es un Misterio. Y entrar en esa búsqueda es volver al buscador, al bucle, al movimiento de la mente una vez más.

EL SER NO PUEDE SER ALCANZADO

La Visión no se alcanza con ninguna práctica ni método ni herramienta ni meditación. Sucede por sí misma sin tu elección. Cualquier práctica sólo sirve para la vida. Está en el nivel de la manifestación. Te puede aliviar, hacer que tengas una vida más agradable, trabajar los traumas, calmar la mente, resolver patrones, mejorar hábitos... Pero ya está. Está limitado a eso.

El reconocimiento del Ser, el Advaita es otra cosa que está fuera de lo psicológico y de las terapias. Sólo es descubrir Lo que eres. Una vez Visto no hay necesidad de practicar su permanencia ni de esforzarte en ser consciente de ello de manera permanente. ¡Ya lo sabes! Nunca dejas de serlo porque ES TODO lo que hay y eres.

Igual que yo sé que como personaje me llamo Emma y no necesito estar repitiéndomelo las 24 horas del día. ¡Ya lo sé! Y cuando me pregunten cómo me llamo, lo diré porque ¡lo sé!

Lo que eres, ¡ya lo eres! ¿Cómo vas a alcanzar, practicar lo que eres? No tiene ningún sentido.

Pero como estamos en una experiencia vital DUAL, después de la Visión (que sucede en silencio mental) aparece enseguida el movimiento de los pensamientos sin que puedas hacer nada por evitarlo. Es el día a día. La identificación. La desidentificación. Las experiencias placenteras. Las dolorosas. Porque es lo natural. Y cada uno, según su destino, experimentará unas cosas u otras INDEPENDIENTEMENTE de su Iluminación.

La Iluminación no erradica el dolor de ningún tipo ni los problemas de la vida. Eso es otro concepto erróneo más.

Cuando tienes una experiencia de lo Absoluto, si no hay Claridad en lo que Eres, esa experiencia pasa a ser “un objetivo a alcanzar” de manera permanente porque te CREES que ESO que has sentido es LO que eres, cuando tan sólo ha sido un aspecto más.

LO que eres en Esencia no es una experiencia. Es el “desde donde” surge la experiencia. Hay una gran diferencia.

La experiencia sólo es un aspecto de LO que eres. Una creación como millones que hay en la manifestación, en la vida, en la película.

NINGUNA EXPERIENCIA ES MÁS REAL QUE OTRA

Otra de las confusiones es creer que una experiencia espiritual es más verdadera que una experiencia de otro tipo. TODAS son manifestaciones del SER. Igual de importantes o de no importantes. Unas más agradables. Otras más desagradables. Y ahí entran las preferencias. Preferimos el silencio mental, la dicha, la alegría, la paz. ¡Pero es sólo una preferencia personal! Del personaje. No tiene nada que ver con el Ser. Con la Esencia.

LO que somos es TODO. Tanto lo que nos gusta como lo que no. TODO es esencialmente un aspecto del Ser.

Pero le damos más categoría a lo que hemos catalogado como espiritual. Y por eso CREEMOS que sólo esos estados provienen del Ser cuando la Realidad es que todos lo hacen.

Si no, la frase “Todo es UNO”, ¿qué sentido tiene? Si Todo es UNO, no hay nada que no sea el UNO, el Ser, la Esencia. ¿Por qué entonces excluimos unos estados, unas experiencias, unas emociones, unos pensamientos...?

No me creas. Cuestiónalo y míralo tú.

Siempre eres LO que eres. No necesitas alcanzarte. Todo ES lo que eres. No hay nada fuera de LO que eres por muy poco espiritual que creas que es y por muy poco placentero que se experimente.

¡Ya eres ESO! Haya consciencia o inconsciencia.

Identificación o desidentificación. Paz mental o turbulencias. Placer o dolor. Alegría o tristeza. Ruido o silencio. Salud o enfermedad.

El Tránsito (Lo que eres de manera permanente) nunca se va a ningún sitio. TODO surge de ahí. Nunca dejas de Ser tú.

NO EXISTE TAL COSA COMO ILUSIÓN O MAYA

Todo lo que llamamos realidad, vida, es una expresión de la Esencia. Se habla mucho de Maya y de que toda la realidad es una ilusión, pero es una idea, de nuevo, errónea.

La ilusión es creer que los pensamientos son reales. **La ilusión es no comprender que todo es la Esencia, se manifieste como se manifieste.**

Por muy impermanente que sea lo que experimentamos (en forma de cuerpo, sensaciones, pensamientos, emociones...), es real. Pero como no tienen una sustancia permanente, fija, estática ya que nace y muere, aparece y desaparece SIEMPRE, se dice que es una ilusión.

Esta idea de Maya puede hacer que intentemos desvincularnos de las relaciones, de las personas, de la vida, de las emociones, de las creencias porque CREEMOS que son una ilusión y que si nos afectan es porque no estamos despiertos o iluminados o que no sabemos Qué somos. Y la Realidad es que, como Seres Humanos, la vida nos va a afectar sí o sí. Queramos o no. Porque ésa es la experiencia que estamos teniendo, manifestando.

Podemos DARNOS CUENTA de que la Vida es como una película. Y podemos hablar en esos términos siempre que Comprendamos realmente que tan sólo es una señalización. Pero no podemos vivir la Película como si fuera algo ajeno a cada uno de nosotros porque nosotros somos la Película también. No nos podemos separar de las formas. De las expresiones. De los aspectos. “Todo es UNO”. No hay dos.

LA ILUMINACIÓN NO TIENE GRADOS

No hay grados más superficiales ni más profundos cuando sucede la Iluminación, Visión, Comprensión de QUÉ eres. Sólo hay un grado. Sólo es un instante de DARSE CUENTA en el que Comprendes que TODO Eres tú.

La persona no tiene que realizar ningún proceso de purificación ni nada por el estilo. Es un “clic”. Ya está. Y no tiene nada que ver con tu personalidad ni con tus preferencias ni con tus hábitos ni con tu trabajo ni con tu alimentación ni con tus aficiones ni con tus prácticas ni con la vida que llevas.

Creer que necesitas ir adquiriendo cada vez más nivel de consciencia es otra falsa idea de lo que es la Realización.

¡Ya eres siempre LO que eres! La necesidad de purificación del alma, del cuerpo, del espíritu para Ser lo que eres es una falsedad. Tiene que ver con la historia del personaje, con su evolución como Ser Humano, no con la Esencia, el trasfondo, LO que eres.

Si tu destino como Ser Humano es ser un Santo pues tendrás ciertas cualidades que otros no tengan. Pero eso no tiene nada que ver con SABER Qué Eres.

Si CREES que ser un Santo es más auténtico, más “Ser” que no serlo, entonces es que no hay Comprensión/Iluminación en ti. Hay confusión en los conceptos. Y seguirá habiendo búsqueda porque querrás alcanzar un estado de Santidad PERSONAL creyendo que eso te convertirá en un Iluminado o que será más fácil que la

Gracia llegue a ti o que alcanzarás la Iluminación cuando seas una PERSONA pura en todos tus aspectos.

La Iluminación no tiene nada que ver con la forma, sino con el fondo. Y conocer que no eres sólo las formas sino también y como Esencia el fondo, el transforndo, el Ser, ES la Iluminación. No es convertirte en “alguien iluminado” que posee ciertas características temperamentales. Esto es una idea ilusoria más.

LO que ERES adquiere diferentes expresiones. Unas son compasivas, otras agresivas, otras santas, otras malvadas... Pero TODO es LO que Eres. Nada está fuera de LO que Eres. Todo/todos somos la misma Agua. La misma Esencia.

No hay niveles. No hay grados. No hay proceso. **No hay nada en lo que transformarse para SER lo que Siempre eres.** Es la idea errónea que tienes de LO que eres la que provoca tu confusión y la búsqueda de algo más.

LA BÚSQUEDA EMPIEZA POR CREER QUE NO ERES EL SER

La búsqueda de la Iluminación empieza porque creemos que lo que somos, lo que estamos manifestando, no es el SER. Y no lo creemos porque tenemos muchos conceptos, ideas que hemos leído, escuchado, que dicen que el SER es de una determinada manera. Y que, si no te sientes SIEMPRE en paz, en dicha, feliz es que no te has alcanzado aún. Es que no estás Iluminado.

Cuando no hay Comprensión, Realización, los conceptos pueden confundir mucho. Y la forma de comunicarlos también. Porque **la mayoría de “maestros” hablan en términos de Absoluto y dejan a un lado lo relativo cuando lo relativo TAMBIÉN es el Ser en forma de “relativo”, de dualidad, de manifestación.**

Se señala lo Absoluto, la no-dualidad, el Vacío, el Silencio, la Paz para abrir como una brecha en la creencia de que eres sólo el personaje, el cuerpo, la mente, los roles. Para que vayas más allá de ellos. Pero esta señalización, si no viene acompañada de “todo es el Ser”, añade un concepto nuevo espiritual. Y es el de que sólo lo Absoluto es LO que soy. Lo que significa que, si no permanezco en lo Absoluto, en el Silencio, es que no soy LO que soy. Y ahí empieza la búsqueda eterna, llena de frustraciones y de prácticas que NUNCA te van a hacer VER que YA eres LO que eres, te manifiestes como te manifiestes. Haya sufrimiento o haya felicidad. Haya placer o haya dolor. Porque TODO ES EL SER.

Son las CREENCIAS sobre LO que eres las que te mantienen “dormido”, no tu personalidad ni cómo te expresas en la vida.

Si crees que para ser un Iluminado tienes que estar en un silencio mental permanente, sin identificación con nada, sin sentir ira ni tristeza, sin pensamientos, entonces nunca alcanzarás tu meta porque es una utopía. Porque eres un Ser Humano con una mente que SIEMPRE está en movimiento. Que es dual. Lo que significa que podrás tener experiencias de silencio y de perturbación, pero como fenómenos que son, desaparecerán. Igual que desaparecen las emociones, sean del tipo que sea.

La vida es una danza entre la quietud y su opuesto. Y nos creemos que podemos separarnos, escapar de la vida y habitar sólo en la quietud. Esa idea falsa (que es ignorancia) nos lleva a buscar lo que no puede ser encontrado porque no es real. Eso sí que es una Ilusión.

Como Seres Humanos podemos realizar prácticas para tener una mente más tranquila o hacer diferentes terapias, cuidarnos para sentirnos mejor en el día a día y prevenir enfermedades, pero todo esto está en el ámbito del cuerpo, de la mente, de la personalidad. No tiene nada que Ver con la Iluminación (que no se puede alcanzar con ninguna práctica) ni con VER LO que eres (que es Todo).

Se mezclan ámbitos. Y esto genera mucha confusión e ideas erróneas de lo que concierne a cada cosa. A cada “mundo”.

NO PUEDES ESCAPAR DE LA DUALIDAD

Y ésta es la Cruda Realidad que ningún buscador espiritual quiere escuchar ni creer. Queremos una vida no-dual cuando la vida es dual y siempre lo será. Queremos una vida sin dolor, pero la dualidad placer-dolor son las dos caras de una misma moneda. Queremos una vida sin problemas, cuando la vida te va a aportar experiencias tanto dichosas como desafiantes. Porque así es cómo funciona.

Se trata de ser consciente de ello. De asumir la Realidad tal y como es. Nuestras ilusiones, nuestras “vidas ideales” no son la Realidad. Y si no nos damos cuenta de ello, si no somos maduros y tocamos con los pies en la tierra, nuestro ideal, nuestros conceptos falsos estarán chocando constantemente con la verdad. Y eso nos hace sufrir mucho porque entramos en una pelea con LO QUE ES.

Por mucho que desees que siempre sea de día, eso nunca va a suceder. Y por mucho que practiques, te trabajes e intentes cambiar el mundo, la realidad es que la noche también existe, te guste o no.

La Iluminación es un DARSE CUENTA de LO que eres (que es TODO). La Esencia es ese trasfondo que no puede ser descrito ni cualificado con nada y que siempre está, aunque no sea percibido porque estamos en una experiencia dual. **Lo que sientes, lo que experimentas cuando Ves y te haces consciente de ese trasfondo no puede permanecer.** La paz, la dicha, la alegría, el silencio, la sensación de Absoluto, de Unidad, de Perfección son señales sólo. No son LO QUE ES la Esencia. Y esas experiencias de la Esencia, del trasfondo, de

lo Absoluto son siempre impermanentes. Cualquier estado emocional, espiritual, experimental NUNCA va a permanecer porque vivimos en el tiempo, en la dualidad. A veces, podrás tener destellos, abismos de ello. Pero se irán. Y si te CREES que puedes permanecer siempre en ese estado, tu búsqueda será eterna y llena de sufrimiento. Porque es un concepto ilusorio por ignorancia.

Lo que permanece es el reconocimiento de LO que eres, no la sensación de ello. Una vez Visto, ya lo sabes. No hay necesidad de estar siempre en ese Absoluto porque Comprendes que YA lo eres, adquieras la forma que adquieras (relativo/absoluto, placer/dolor, identificación/desidentificación, ira/paz, tristeza/alegría).

Y el reconocimiento de SABERTE no es una emoción ni un sentimiento. Es un “no tengo dudas” me manifieste como me manifieste. Pero tenemos tan arraigadas ciertas ideas, conceptos y creencias espirituales que aparece la confusión y la búsqueda de nuevo de ese estado que hemos experimentado.

El fin de la búsqueda, la autorrealización real viene cuando NO HAY CONFUSIÓN ni dudas sobre LO que eres.

Luego pueden seguir sucediendo revelaciones, comprensiones, experiencias de silencio profundas, pero eso son formas en las que la Esencia se manifiesta. Y son igual de reales que las experiencias de dolor, de rechazo, de sufrimiento, de violencia. E igual de transitorias que éstas.

Hay mucha resistencia a la hora de aceptar que nunca vas a estar en ese estado ideal que se vende y que te has creído. Porque confundimos la personalidad de los

“sabios/maestros” con la Esencia. Y si la personalidad es de alguien que habita mucho en el silencio, que es muy amable, muy delicado, muy introvertido, muy desapegado, nos creemos que son cualidades de la Iluminación, cuando lo que son es cualidades de la personalidad, del personaje. Entonces, cuando vemos a alguien que es todo lo contrario, que tiene hábitos como fumar, que no es vegano, que vive en el mundo y no está aislado, que tiene apegos y deseos, creemos que no está Realizado. Porque identificamos Iluminación con ciertas características temperamentales y preferencias del cuerpo. Y no tiene nada que ver una cosa con la otra.

Cuando Ves, cuando se produce la llamada Iluminación, te DAS CUENTA de lo absurdo que es eso. Porque la persona no se ilumina. Nadie lo hace. Es un DARSE CUENTA. Una Visión. Un “clic” interno. **Ves LO que está iluminado (la Esencia, el Ser), pero no hay un alguien que se ilumine.**

El personaje, la persona, podrá tener algún cambio o no en ese DARSE CUENTA, pero la vida seguirá siendo la misma. Seguirás teniendo emociones de todo tipo y altibajos porque sigues habitando en la dualidad hasta que te mueras.

¿Y qué sucede al morir? La respuesta más honesta es “no lo sé” porque no me he muerto aún. Cualquier otra respuesta es una idea, un concepto, una creencia, una opinión. Ya no me interesa encontrar ninguna respuesta porque ya no surgen esas preguntas. Sé que cualquier conocimiento viene de la mente y la mente viene de la Esencia, por lo tanto, no puede conocer nada de Ella. Es sólo una forma más. Igual que una ola no puede conocer nada de la Totalidad del Océano ni un granito de arena del Desierto.

El conocimiento está limitado a la vida, al cuerpo, al funcionamiento de la mente. Pero no llega al Ser, a la Esencia, al Absoluto.

Lo Creado no puede saber nada del Creador. Sólo puede DARSE CUENTA de que es una Creación. De que es una forma que adquiere el Creador.

El Advaita está lleno de paradojas, de “sí, pero no”, de la convivencia simultánea de opuestos. Por eso, puede generar tantas confusiones cuando no has Visto. Cuando no hay Iluminación/Realización. Y por eso, se usan símiles, indicaciones, señalizaciones. Porque no se puede definir lo que es indefinible. Para lo que no hay palabras.

La Verdad Absoluta no se puede saber. Todo son conceptos, señales, dedos que apuntan a la luna, destellos, vislumbres. Pero ya está. Hasta ahí podemos llegar. Que no es poco...

La Cruda Realidad es que no puedes escapar de la vida. De lo que sientes. De los problemas. Del dolor. De la vejez. De los pensamientos. Del movimiento de la mente. Del ruido. De la identificación con el personaje. De las manías que tengas. De tus preferencias. De tus deseos. Del rechazo. De la impotencia de no poder hacer nada al respecto. De la incertidumbre. Del misterio.

Las terapias, la meditación, las prácticas, las herramientas están para alcanzar una vida más tranquila, una mente más silenciosa (que no siempre silenciosa), una mejor salud, conocer mejor la estructura de tu personalidad que es cambiante, tener una forma de relacionarte con los demás y contigo más sana etc. Pero no sirve para SABER LO que eres en Esencia, más allá de tu personaje. Son dos marcos

diferentes que se suelen mezclar y que crean también mucha confusión.

Se trata de tener Claridad con respecto a Lo que Eres (Esencia), no de convertirte en un Santo (personaje, forma, manifestación, creación).

La Cruda Realidad es que estás buscando lo que YA eres y siempre has sido y no puedes dejar de ser, te busques o no.

La forma que has adquirido puede gustarte más o menos, pero sólo es una forma más como otra cualquiera. Ninguna más real que otra. Ninguna más auténtica que otra.

LO que eres está más allá de la forma en la que se manifiesta. Y esta forma puede ser muy “espiritual” o, todo lo contrario. Puede ser la Madre Teresa de Calcuta o Hitler. Ambas son la misma Esencia. Ambas son la misma Agua formando diferentes olas, de diferentes tamaños y con diferentes cualidades.

Las cualidades están en las formas (dualidad), no en la Esencia (no-dualidad). Pero ambas son lo mismo y cohabitan simultáneamente (dualidad+no-dualidad).

Queremos permanecer en la Paz Absoluta, pero esto es una utopía. A lo máximo que llegaremos es a una paz relativa (que viene y va) y a estar en paz con todo lo que sentimos como no-paz.

La Cruda Realidad es que estamos experimentando el Ser Humano. Y Ser Humano implica aprendizajes, que pueden provenir tanto de la luz como de la oscuridad. Lo que puede evolucionar es el Ser Humano como Ser Humano, no la Esencia que ya es Perfección.

La Cruda Realidad es que no puedes decidir Iluminarte o no. O Ves o no Ves. Sucede o no sucede. No hay preparación para ello. Forma parte de tu “destino”.

La Cruda Realidad es que la vida no va a ser mejor ni peor que antes. Sucederá una sensación de alivio por el hecho del cese de la búsqueda y no habrá confusión en LO que eres (que ya es mucho). Pero las experiencias vitales seguirán sucediéndote de igual manera. A veces, sentirás placer. Otras, dolor. A veces, alegría. Otras, tristeza. Eso no cambia.

Ahora Ves el trasfondo. Antes no lo Veías. Pero ese trasfondo, esa Esencia, no permanece como sensación, como emoción, sino como “saber”. A veces, serás consciente de él. Otras, no porque estarás inmerso en la vida del personaje. Pero no necesitas ya estar SIEMPRE consciente. Siempre en el testigo. Siempre en lo Absoluto. Esto deja de tener sentido porque has Visto que Eres Todo. Ya sea que te expreses en forma testigo o no. Consciencia o inconsciencia. Felicidad o infelicidad. Mente silenciosa o mente en movimiento.

Siempre ERES Lo que Eres porque no hay otra cosa que no seas Tú.

La Cruda Realidad es que YA estás Iluminado.