

ADVAITA



LAS TRAMPAS DE LA ILUMINACIÓN

“Ya estás en casa”

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, 2024

ÍNDICE

- **PRÓLOGO**
- **LA TRAMPA DEL “YO”**
- **LA TRAMPA DEL TIEMPO**
- **LA TRAMPA DEL “ESPECIALISMO”**
- **YA ESTÁS EN CASA**

PRÓLOGO

Este libro está basado en mi experiencia personal y tiene la intención de hacer Ver lo que yo no veía. De sacar a la luz las trampas en las que caemos en el “camino espiritual”. De desenmascarar todo lo concerniente a la llamada Iluminación. Y de DARSE CUENTA de que lo que se busca es la Vida misma, tal y como es en cada instante.

Intentaré sacarle toda la paja a lo que es absolutamente simple y echar por tierra los fuegos artificiales y el “especialismo” que se le atribuye al ámbito espiritual, al mundillo del autoconocimiento, de la Consciencia y del Advaita.

Se trata de que todas las creencias que hemos ido incorporando desde nuestro nacimiento queden al descubierto para así vislumbrar “Lo que Es”. Lo Real, no lo imaginario, lo interpretativo, los conceptos, la teoría y los “me gustaría”.

Se trata de darse cuenta de cómo se produce el autoengaño que tiñe de historias mentales (oscuras o luminosas) “Lo que Es”.

Hemos metido tanta información en nuestra mente por los libros que hemos leído, los talleres realizados, las charlas escuchadas etc que acabamos llenando el Cielo de nubes/pensamientos (blancas o negras) e identificándonos con ellas. Y es esa identificación la que hace que se

expandan APARENTEMENTE en el “tiempo” dando así la impresión de ser más importantes (para bien o para mal) de lo que en realidad son, que es muy poco.

No es un libro que te vaya a vender recetas ni fórmulas mágicas, ni herramientas ni técnicas ni métodos ni procesos con los que lograrás alcanzar el Nirvana, la Iluminación o la Felicidad Permanentes. Sencillamente, voy a realizar una descripción lo más objetiva y clara posible de esas trampas que nos mantienen ciegos y persiguiendo una quimera. Y ya te anticipo que seguramente no te vaya a gustar lo que te cuente y hasta te provoque rechazo, sobre todo si estás muy identificado con todo lo relacionado con la “espiritualidad”, en la rama que sea. Lo entiendo. Seguramente a mí también me hubiese pasado cuando estaba en lo más alto de la “ola espiritual”.

Pero no pretendo que te guste ni que no te guste. Ni que dejes de creer en lo que crees ni de ser como eres. Me es indiferente lo que cada uno haga con “su” vida y las preferencias que tenga. Para mí, todo es perfecto tal y como es en cada instante. Sólo plasmo aquí y comparto las piedras con las que tropecé por si puede servirte para algo. Es lo que me hubiese gustado leer hace años, aunque quizás entonces no le hubiera hecho mucho caso. O sí... No se sabe.

Dicho esto, empecemos por la primera trampa:

La trampa del “yo”.

LA TRAMPA DEL “YO”

Nacemos sin un “yo”. Sin un “mi”. Sin una identidad. Y a medida que pasa el tiempo, nuestros padres, maestros, cultura, sociedad, nos van vistiendo con un nombre, unas creencias, unos “tendrías” y unos “deberías”. Nos van moldeando a “su imagen y semejanza”, llegando un momento en que acabamos CREYENDO que somos ese nombre con todas las etiquetas que se le han ido colgando. Con todos los objetivos, metas, propósitos y sentidos de vida que ha ido escuchando durante todo ese tiempo. Los damos por certeza. Se han instaurado en nuestra “piel” sin pedirnos permiso como aplicaciones o programas que se instalan en un ordenador. Y ni siquiera los cuestionamos porque estamos tan acostumbrados a ellos que los hemos normalizado y nos cuesta ser conscientes de ellos. Porque todo lo que nos rodea CREE más o menos lo mismo y actúa, reacciona, de la misma manera: creyendo que es un “yo” separado del resto que tiene que llenar un vacío consiguiendo “lo que sea”.

Es como si una ola del Océano se creyese ser algo distinto al Océano porque tiene una forma particular con unas características distintas.

TODO lo que percibes es el Océano con millones de olas-formas: ser humano, animal, mineral, pensamiento, emoción, virus, flor, amanecer, calor, frío, guerra, paz, silla, televisión, árbol, ordenador, libro, montaña, planeta, estrella,

papel, tijeras, huracán, fuego... No hay nada que no sea esa Unidad, esa Totalidad, ese Absoluto, ese Espacio, ese Amor Incondicional, esa Consciencia, ese Dios. Da igual cómo lo llares. Tan sólo es un nombre que se le da al UNO. A la Vida. Una Vida donde TODO está incluido. Donde no hay nada que pueda quedar fuera. Donde no hay reglas, normas, mandamientos, condiciones para ser merecedor de SER Vida. Donde no hay una Vida mejor ni una Vida peor. Donde TODO es UNA misma Vida que está sucediendo en el mismo instante.

Somos tanto la página en blanco como lo que es pintado en ella, independientemente del color con el que se haga. Nada está Separado. No estamos conectados, SOMOS LO MISMO, pero con formas diferentes.

Las olas del Océano SON el Océano en forma de olas. Con la misma agua.

No hay nadie “dentro” del cuerpo de cada uno que tenga una identidad individual y libre albedrío. Hay un cuerpo, un organismo con características distintas a otros y que funciona por sí mismo. Y, a la vez, hay un “siendo Consciente” de todo lo que surge y sucede. Pero no es un “alguien-yo” que es “consciente de”. Es sólo un SIENDO, un sucediendo, un sintiendo, un pensando, un viviendo.

Lo que engaña son los pensamientos que aparecen. ¿Y de dónde salen? Ésta es una de las preguntas que más nos distrae. Y lo hace porque no hay respuesta. Porque no se sabe. Porque es un misterio sin resolver.

Lo que llamamos Mente es un concepto, pero en realidad no hay ninguna mente. La “mente” es una sucesión de pensamientos que aparecen en “ninguna parte”. Llámalo “espacio” si quieres, pero no es un lugar concreto. Es “algo” abstracto.

Y pasa lo mismo con el “yo” y el llamado “ego”. No existen. Sólo son pensamientos que surgen de manera automática y con los que puede producirse una identificación al darlos por certeza. Al creérmolos. Y esa identificación también es automática. Simplemente, sucede. No lo elegimos. Porque no hay “alguien” que pueda hacerlo. Porque ese “yo” que creemos ser, que creemos que es “alguien”, es sólo un pensamiento que dice: yo soy esto, yo soy aquello, yo soy así, yo soy asá.

No es algo que se pueda cambiar voluntariamente porque no hay “alguien” que pueda hacerlo. Igual que no hay nadie dentro de la crisálida que la esté guiando y decidiendo los pasos a seguir para transformarse en mariposa. Simplemente, sucede de manera natural. Puedes DARTE CUENTA de ello al observarlo. Y, quizás, al observarlo, al Verlo, al comprenderlo, pueda producirse (también de manera natural) una desidentificación de esos pensamientos.

La desidentificación es una consecuencia, un efecto secundario del VER, del darse cuenta, del tomar consciencia.

Es como si desde que naces te dicen que eres un mono y te enseñan a comportarte como un mono. Hasta que un día la

Vida te planta un Espejo y te DAS CUENTA de que no eres un mono. Que sólo te lo habías creído porque es lo que te estuvieron repitiendo desde el principio. Te Ves y, al verte, dejas de manera natural de identificarte con el mono porque “sabes” en ese momento que no lo eres. Pero no has hecho nada para que esa desidentificación se produzca. No has usado ninguna herramienta ni técnica ni has necesitado un proceso largo ni esfuerzo alguno. Sólo has VISTO la trampa, el engaño, la creencia. Y es al Ver la mentira, cuando surge la Verdad que siempre ES y está.

Ese VER, esa Claridad, se produce en un instante. Cuando VES en el espejo que no eres un mono, lo ves al momento. No necesitas años para hacerlo. Para aclararte.

¿Y por qué da la sensación de que tenemos un ego, un “yo”? Porque esos pensamientos que se refieren a “yo” o a “mí”, y con los que se produce la identificación, los “alargamos” en el tiempo.

¿Qué significa esto? Reflexiona un momento sobre un día tuyo. La mayoría del tiempo estamos *actuando*: comiendo, bebiendo, trabajando, leyendo, caminando, viendo una película, bailando, creando, escribiendo, durmiendo, cocinando... Lo que sea. Es decir: viviendo. Pero en algunos instantes surge ese pensamiento-identificación y PARECE que ha sucedido todo el día. Es como cuando sientes tristeza cuatro veces al día y decimos: ayer estuve todo el día triste. ¡Es mentira! Sólo la hemos sentido cuatro veces y el resto hemos estado “bien”. Pero a estas cuatro veces se les da una importancia, se les otorga una energía, una intensidad

que nos hace CREER que “así somos o así nos sentimos siempre”.

Hay una tendencia a hacer de lo incómodo, del dolor, de las emociones “negativas”, de lo oscuro, un globo enorme. Una exageración. Una montaña de un granito de arena. Por eso, mucha gente se acaba creyendo que la vida es peligrosa o que “el mundo está fatal”. Y no porque lo sea, sino porque está MAGNIFICANDO lo que es sólo una parte del Todo.

Y eso no significa que no exista la tristeza ni la violencia ni el dolor, pero no es TODO de ese color. Son momentos. Instantes. Son nubes que tal como aparecen, desaparecen. Nubes que nos creemos que duran más de lo que en realidad han durado.

Es una falsa percepción. Igual que la creencia de la existencia del ego. Por eso, lo de trascender el ego, eliminarlo, mejorarlo, arreglarlo, educarlo o hacer cualquier cosa con él no tiene ningún sentido porque NO EXISTE. Son sólo pensamientos que surgen de manera automática a lo largo del día y a los que les damos una importancia que no tienen. Porque, ¿qué importancia va a tener un mero pensamiento? ¿Vas a “trabajar”, sanar, terapeutizar, educar, controlar, un pensamiento? No tiene sentido.

Si puedes llegar a Ver esto, podrás Ver de igual modo que el “ego espiritual” y el “buscador” tampoco existen porque la trampa es la misma. Se basa en la creencia de ese “yo”. De que hay “alguien” dentro de ti que no tiene nada que ver con el resto de la Vida. Y puedes llamarlo “yo”, ego, alma, esencia, Ser... Da igual. La creencia errónea es que eres

algo o alguien individual y separado de todo lo demás que tiene que alcanzar “lo que sea”. Separado de la Vida (o como quieras nombrarlo) que eres y somos todo y todos.

Existen cuerpos, organismos, con sus particularidades, con su “forma”, igual que cada ola es distinta, pero TODAS son la misma agua, el mismo Océano, la misma Vida.

DARSE CUENTA de la trampa del “yo”, de que un pensamiento no es un hecho, de que no es una realidad, es la raíz de todo lo demás. Porque es la identificación con esos pensamientos, con esas historias que surgen, relatos mentales, la que nos hace interpretar la Realidad como lo hacemos. La que nos provoca el sufrimiento. La que nos hace querer huir, escapar, de la Vida tal y como Es en cada instante. La que nos lleva a NECESITAR buscar la felicidad eterna, la Iluminación, nuestro Hogar o el alma gemela.

La Vida “es la que es”, no lo que interpretamos que es. No lo que pensamos que es. No lo que nos han dicho que es. No lo que hemos leído que es. No las teorías que hemos escuchado que es. No lo que nos hemos CREÍDO que es.

Si yo me doy un golpe en la rodilla, ése es el hecho. Eso es “lo que es”. Lo único que ES. Y todos los pensamientos que surgen sobre: por qué me pasa a mí siempre, qué patosa soy, esto es una señal, esto significa que tengo una emoción contenida y blablabla que proviene de toda la información que hemos absorbido y que nos han inculcado, NO ES LA REALIDAD. Es sólo una sucesión de pensamientos que surgen “de ningún lugar y por parte de nadie” en ese momento. Son nubes en el Cielo. No tenemos que darles

importancia ni hacerles caso. Porque son esos relatos, esas interpretaciones, las que nos hacen sufrir y no el dolor en sí del golpe. Del suceso.

Igual que SABES que cuando tienes fantasías sexuales con alguien que te gusta o te imaginas jugando la final de la Copa del Mundo de fútbol o actuando en un concierto ante miles de personas, NO SON VERDAD porque no son reales, tampoco lo son esas “fantasías espirituales o no espirituales” sobre “lo que sea”.

Es lo mismo: pensamientos, pensamientos y pensamientos que crean una película. Ya está. Es así de simple. No hay más. Y los pensamientos seguirán sucediendo porque así es como funciona nuestro organismo. Porque les hemos estado prestando toda nuestra atención. Porque les hemos dado mucha energía. Les hemos hecho mucho caso. Y cuanto más atención les prestamos, más aparecen. Igual que una red social nos ofrece constantemente aquello que más miramos. El mecanismo de funcionamiento es idéntico. Ése es nuestro algoritmo también: los pensamientos que se nos muestran son aquellos en los que invertimos el tiempo y la energía. Y eso no significa que sean la realidad. Significa que es en lo que nos fijamos de TODO el abanico de posibilidades de Vida disponible.

Lo hacemos (se hace) de manera automática, inconsciente. No intervenimos ni en la producción ni en la eliminación ni en la identificación ni en la desidentificación de los pensamientos. RECUERDA que no se trata de hacer o de

dejar de hacer algo, sino de VER, comprender, darnos cuenta de cómo funcionamos.

Y cuando SABES que los pensamientos, del tipo que sean, no tienen ninguna relevancia, no se les da ningún poder. Ninguna verdad. Se les deja de prestar atención, también de manera automática y natural, porque les has quitado la máscara, el disfraz. Has VISTO la trampa. Y una vez la Ves, ya no te lo crees. Es como saber el truco que utiliza un mago para adivinar una carta. Ya no te sorprende. Te resulta indiferente. Le has arrebatado su poder.

O como cuando descubres que Papa Noel no existe. Puedes seguir fingiendo, jugando, pero la Ilusión... ya se ha caído.

Y si tienes CLARIDAD sobre esto, podrás Ver también que la mayoría de terapias, de herramientas, de métodos, de técnicas, pretenden arreglar, sanar, positivizar, conocer a un “yo” que es una ilusión. Que en un momento dado podrán aliviarte, consolarte, pero poco más porque estarás trabajando sobre una historia mental de un personaje que no es real. Porque ese “yo” es un pensamiento. Y un pensamiento no es nada. No cortas la raíz del “dolor”. Sólo pones una tirita. No VES la trampa. Sólo le añades otra máscara. Hasta que aparece otra historia mental con la que te vuelves a identificar, a la que le das importancia, a la que etiquetas como verdad porque no has visto la trampa, el truco, la ilusión, y vuelta a empezar. Es el pez que se muerde la cola.

No estoy sugiriendo que dejes de hacer la terapia que consideres o de usar las técnicas que utilices para

conocerle. Simplemente, pongo las cartas sobre la mesa. Hago una descripción de “lo que es”.

Y si no existe ningún “yo”, ningún “alguien”, “tu” Iluminación tampoco puede ser real. Porque, ¿quién se supone que se ilumina? ¿Un pensamiento...?

La Vida que eres y somos todo y todos YA es Iluminación. Ya es Perfección. No tiene que alcanzar ningún otro estado. No tiene que volver a casa. No tiene que llegar al Nirvana porque YA lo es siempre, se manifieste en la forma que se manifieste.

Es Vida. Y como Vida, está, estamos Viviendo experiencias de todo tipo. Cada “uno” las que le tocan. Como si fuésemos los personajes de una película, con un guion que escribe la Vida (no “tú” o “yo”) en cada instante.

Y vamos a por la segunda trampa:

La trampa del Tiempo.

LA TRAMPA DEL TIEMPO

El tiempo no existe. Sólo existe lo que sucede en cada instante. ¿Dónde está el ayer? ¿Dónde está el mañana? Sólo es “lo que es”. Sólo hay ESTO que está siendo percibido.

Podría decir Aquí y Ahora, pero eso implica también que existe un Allá y “otro momento que no es ahora”. Por eso se dice únicamente “lo que es” o ESTO. Es lo más simple. Lo más sencillo.

Y volvemos al pensamiento. Es un pensamiento el que nos habla del pasado y del futuro. Obsérvalo por ti mismo. Todas tus preocupaciones derivan de un pensamiento sobre algo que podría suceder en otro momento que no es ÉSTE. Y ya hemos Visto (o no) que un pensamiento no es real.

Si yo voy a viajar mañana en avión y surgen pensamientos de manera automática de que se va a estrellar, esos pensamientos no son reales. No son verdad. No está pasando ahora. Son imaginaciones, películas mentales, fantasías. Esto está claro, ¿no?

Y si yo sufrí un atraco hace 5 años y me vienen pensamientos/recuerdos sobre esa experiencia, con sus derivadas emociones, tampoco son reales esos pensamientos porque no está sucediendo el atraco AHORA. Estoy sintiendo ahora lo que siento, pero eso que siento viene provocado por una historia mental que no está

sucediendo ahora. Por lo tanto, ahora no es real, aunque lo hubiese sido en su momento.

Esos recuerdos (pasado) y esas anticipaciones (futuro) es lo que da la sensación de que el tiempo existe. Y podemos Ver de manera muy clara que no lo hace. Que sólo ESTO es Real. Lo que sucedió y pueda suceder no ES. No está. No tiene ninguna validez. Son sólo, de nuevo, pensamientos que vienen y van. Nada más. No hay que cambiarlos por otros más bonitos, amorosos o positivos ni analizarlos ni arreglarlos ni hacerlos desaparecer ni “ponerlos en blanco” ni nada por el estilo. Es VER lo que son. Y no son nada más que nubes en el Cielo. Tienen la importancia que tú les des. Y les darás importancia si crees que la tienen. Y creerás que la tienen porque ignoras que no la tienen. Porque no VES que esas historias no son reales.

¿Qué importancia le das a soñar que te ha tocado la lotería? ¡Ninguna porque eres consciente de que no es real! No te vas a una inmobiliaria a comprarte la casa de tus sueños, ¿no? Ni dejas el trabajo ni te vas a dar la vuelta al mundo hospedándote en hoteles de lujo.

Si esto lo ves tan claro, ¿por qué no ves igual de claro que cuando tienes un pensamiento que habla de “tu” inseguridad, de un trauma o herida que CREAS poder tener, de una experiencia sufriente, de un estado espiritual que alcanzar..., no tiene nada que ver contigo, aunque haga referencia a ti? ¿Por qué te tomas más en serio un pensamiento de ese tipo que otro que te cuenta que puedes volar? ¡Tienen la misma validez: ninguna! El mecanismo es

el mismo. La trampa es la misma. La ilusión es la misma. Da igual la “calidad” y el contenido del pensamiento. Sigue siendo un pensamiento igual. Sigue siendo “nada”.

Yo continúo fantaseando, imaginando, soñando, pero soy muy consciente de que son sólo fantasías. Juego con ellas. No me las creo. No les doy ninguna relevancia. Me divierto un poco y ya está. Y si surgen historias desagradables y se produce una identificación momentánea con ellas, tampoco pasa nada. Es algo temporal. Sé que no es real. Sé que pasará.

Es como ver una película y llorar, emocionarte o sentir rabia con ella. ¿Qué importancia tiene? Ninguna. Al cabo de un rato, estoy “en otra cosa”. Y esa identificación con esas emociones ya no ES. Ha pasado. Es pasado.

Queremos un estado de felicidad, de dicha, de paz permanentes. Sentir siempre alegría, éxtasis. Pero no nos damos cuenta de que “el tiempo no existe”. Y si el tiempo no existe, la PERMANENCIA tampoco. Porque “permanecer” requiere tiempo. Requiere un siempre o un nunca.

La Vida tal y como la percibimos no funciona así. No ES así. Entiendo de dónde viene esa necesidad de “estar siempre bien”. Yo también la he tenido. La he soñado. Pero aquí lo que importa es lo que es real, no lo que “me gustaría”. No lo que puedo imaginar.

La única certeza que puedes tener es “lo que es”. Y LO QUE ES es “ahora”. En cinco minutos no tienes ni idea de lo que pensarás, sentirás, harás.

¿Cómo puedes decir entonces que estás en un estado permanente de paz, de felicidad, de Iluminación? ¿O de todo lo contrario? ¡Es mentira! ¡Es una trampa!

No se puede alcanzar esa idea de Iluminación. No es posible. Es una quimera. Es una zanahoria que se persigue y que sólo provoca frustración. Porque como seres humanos sentimos emociones de todo tipo. No sólo las que hemos catalogado como divinas y positivas. TODO es la Vida que somos. A veces, sentiremos alegría. Otras, tristeza. Otras, rabia. Otras, frustración. Otras, un amor incondicional que nos explota dentro. Otras, vacío. Nos enfermaremos. Nos sanaremos. Nos romperán el Corazón Lo romperemos. Tendremos relaciones de pareja, de amistad. Se acabarán (o no). Habrá otras (o no). Trabajos de empezamos. Trabajos de dejamos. Aficiones que dejan de gustarnos. Aficiones nuevas. Pero eso que sentiremos no durará ni dura “para siempre”. No permanece porque igual que los pensamientos, son nubes en el Cielo. Vienen y van.

Mira tu vida. No eres la misma que hace 10 años. Y dentro de 10 años serás otra. Porque todo está moviéndose constantemente. Porque la única constante es el cambio. La Vida es cambio. Y nosotros somos Vida.

¿Qué importancia tiene que sientas dolor, emocional o no emocional? Ninguna. Porque en algún momento se irá. Siempre lo hace. Eso ya lo sabemos. Lo que hace cinco años era un pozo sin fondo, oscuro, ahora casi ni nos acordamos. Son experiencias de Vida. No podemos “no

tenerlas” mientras estemos vivos. Y, a veces, sufriremos. Y, otras, seremos muy felices. Así funciona el Juego.

No eres menos por sentirte mal. Por no sentir siempre seguridad, valentía, abundancia, salud, amor, compasión, bondad, honestidad. Eres la misma Vida. Igual de perfecta. Igual de divina. No tienes que lograr ningún estado espiritual concreto. No tienes que llegar a ninguna cima. No tienes que arreglarte nada. No tiene que demostrar ni demostrarte nada. Ni limpiar ningún karma. Son todo creencias. Son todos ideas. Son todo teorías de las que te has empapado y que aparecen como pensamientos a los que les das certeza.

Pueden ser bonitas, te pueden gustar, te pueden calmar la ansiedad, el vacío y soledad que sientes (o todo lo contrario), pero ya está. No son más que eso. Historias, películas, sueños, ilusiones.

La Vida es ESTO que sucede, no las creencias que tengas sobre ESTO que sucede.

¿Ves claro que no puedes sentirte permanentemente como te sientes cuando subes a una montaña rusa? ¿Ves claro que cuando te bajas, esa sensación, esa adrenalina, esa emoción, se va disipando y vuelves a “tu estado natural”? ¿Ves claro que el subidón de cualquier sustancia, droga, que puedas consumir dura lo que dura y que no puede permanecer siempre en el tiempo? ¿Ves claro que el estado de enamoramiento (que no el amar) hacia una persona es algo químico y temporal?

Pues eso que anhelas alcanzar, ese estado espiritual, ese Nirvana, esa felicidad eterna, esa Iluminación, es igual de irreal si la deseas “para siempre”. Y te hará sufrir.

Si tu idea de felicidad no incluye TODAS las emociones, todas las posibilidades que puedan surgir mientras estés vivo, entonces es una felicidad ilusoria. Es una Iluminación tramposa. Porque en cuanto te sientas triste, estresado, enfadado o cuando enfermes, dejarás de sentir esa paz, esa felicidad, esa dicha porque no entrará dentro de la IDEA que tienes de ella. De la idea que te has CREÍDO que es.

Que hoy pueda sentir una paz inmensa no significa que mañana no pueda sentirme desdichada ¡No lo sabes! ¡No tienes ni idea! No somos robots. Sólo sabes “lo que es”. Sólo sabes ESTO. Nada más. Lo que creas o no creas, son creencias, interpretaciones, imaginaciones, pensamientos, anhelos, sueños, nubes en el Cielo.

Porque lo que pueda suceder en el siguiente instante es un misterio que no puede ser resuelto. Y lo que nos cuesta es ese “no saber”. Es el no tener el control de nada. Es la incertidumbre de la Vida. Pero es que la Vida no ofrece ninguna garantía porque está en constante cambio.

Queremos garantías de que, si practico esta técnica, realizo esta meditación, leo quinientos libros, ayuno durante un mes, me hago vegana, repito afirmaciones diarias, pienso positivo, hago ejercicio, soy disciplinada y obediente, me voy a vivir a un ashram con un Maestro Iluminado que “siempre” está feliz y contengo o a una cueva o a una casa en medio de la montaña y alejada del ruido de la ciudad, o “lo que sea”,

voy a ser plenamente feliz, me sentiré siempre bien y jamás enfermaré.

¡No hay garantías de nada! Puedes llevar hábitos saludables que hacen que tengas un organismo más sano, pero NO HAY GARANTÍA de que no te vayan a diagnosticar “lo que sea” en cualquier momento.

Porque nada permanece. Porque ya sea que te sientas bien o mal, pasará. Igual que pasan las nubes. Igual que las olas vienen y van.

Si llueve, bienvenida sea la lluvia. Sabes que en cualquier momento saldrá el sol.

Si te sientes triste, bienvenida sea la tristeza. Sabes que en cualquier momento te estarás riendo.

Si te resfrías, bienvenido sea el resfriado. Sabes que en cualquier momento dejarás de estar enferma.

Y así sucede con todo porque la Vida funciona así. Nos guste o no.

Se trata de Ver “lo que es”, no de alcanzar lo que nos gustaría que fuese. Alcanzar, gustaría, es mañana. No es Real. Sólo ESTO lo es.

Ver “lo que es” también es Ver que estás imaginando, soñando, fantaseando y que los sueños, sueños son. No es cuestión de que dejes de hacerlo, sino de que Veas la realidad. Y la realidad es que esas fantasías no son reales. Yo lo llamo: soñar con los pies en la tierra.

Y si no hay un “yo” que pueda Iluminarse porque ese “yo” es un pensamiento, no es real, ni hay un “para siempre” porque el tiempo sólo es una sensación, ¿dónde queda entonces tu idea de Iluminación...?

Tercera trampa:

La trampa del ESPECIALismo.

LA TRAMPA DEL ESPECIALISMO

O todo es especial o nada lo es porque TODO (todos) es (somos) lo mismo. Nos encanta subir a un pedestal a las personas. A los pensamientos. A las emociones. A los estados de consciencia. A la comida. A las razas. A las naciones. A los géneros. A las profesiones.

Nos fragmentamos en mejores y peores. En niveles. En escalones. Porque nos CREEMOS ser algo separado del resto. Pero somos UNO. No hay partes. La mano no está separada del brazo. Ni el brazo del cuerpo. TODO es “el cuerpo”. Sólo le hemos puesto nombres distintos a las formas del cuerpo para poder comunicarnos.

No hay una persona (o lo que sea) mejor que otra. Puedes tener tus preferencias, tus gustos, tus creencias, tus valores, tus principios, pero eso no hace que sean más o menos que el resto.

¿Una ola es de mejor calidad que la otra? ¿Es superior a otra porque tenga más altura? ¡Claro que no! ¡Tienen la misma agua! ¡SON la misma agua!

Es ese creernos separados lo que provoca el racismo, la intolerancia, la xenofobia, el abuso, la idolatría. O miramos por encima del hombro o miramos por debajo. Porque nos creemos especiales o creemos que otros lo son. Unas personas más que otras, unas emociones más que otras, unas profesiones más que otras, una alimentación más que

otra, unas aficiones más que otras, una vestimenta más que otra, un tipo de cuerpo más que otro, una religión más que otra, una espiritualidad más que otra, un género musical más que otro. Y así... hasta el infinito y más allá.

¿Te crees que eres especial porque “estás conectado”, porque “eres consciente”, porque “eres espiritual”, porque eres vegano, porque practicas yoga, porque lees libros de Advaita o los escribes, o por todo lo contrario?

Pues NO LO ERES. Eres igual de especial (o de no especial) que el resto. Porque lo que eres es la Vida misma, no el “yo” (o alma) individual y separado del resto que te crees ser y que no es más que una falsa percepción *mental*.

Y a quien pones en un pedestal por “lo que sea”, tampoco es nadie especial. Es igual que tú. Es el mismo Océano que tú. Te puede encantar, te puede enamorar, puede ser buenísimo en “lo que sea”, pero eso que sientes no le hace especial. No le hace superior. Y a ti, si eres el idolatrado, tampoco.

Queremos marcar la diferencia, destacar, dejar huella, ser especiales, porque no sabemos QUÉ somos. Porque si lo supiéramos, si lo VIÉSEMOS, esa NECESIDAD de diferenciación, de especialismo, de “me gustas”, de “seguidores”, de palmaditas en la espalda, se caería por su propio peso. Porque el agua del Océano es igual para todas las olas. Ya es todo lo especial que puede llegar a ser, mida lo que mida. Sea como sea.

Una cosa es que te guste que te halaguen, que te digan cosas bonitas, que tu trabajo lo conozca y reconozca mucha

gente, que ganes premios, que tengas muchos seguidores..., y otra muy distinta es que lo NECESITES para sentirte valorada, querida, amada. Para sentir que “mi vida ha valido la pena”.

La Vida no es tu vida ni mi vida. Es/somos LA VIDA entera, total, absoluta. Sin partes, sin separaciones, sin exclusividad, sin condiciones.

Y como Vida, TODO vale la pena. Y vale la alegría. Porque todo es Vida. Todo es un viviendo, un sintiendo, un experimentando. Sin un “alguien” que lo haga. Sin un “por qué”. Sin un “para qué”. Sin una razón. Sin un propósito. Sin una misión.

La Vida ya es especial por ser Vida. No NECESITA ningún complemento, maquillaje, disfraz, añadido, meta especial... para serlo. Y “tú” eres YA esa Vida, esa Totalidad.

No tienes que ser de ninguna otra forma para ser esa Vida que YA es especial por ser Vida. Ya lo eres, aunque no te lo creas. Aunque no lo sientas. Aunque lo percibas de otra manera.

Esa percepción, esa emoción que no te gusta, ese sentirte vacía, sola, insegura, cobarde, frustrada, perdida, fea, tonta, gorda, adicta, rara, loca, herida, traumatizada, mediocre, carente, sola, inútil, rechazada, excluida, abandonada..., es esa Vida especial también. No hay condiciones. No hay requisitos. No hay reglas. No hay mandamientos. TODO es especial por ser Vida. O nada lo es por el mismo motivo.

El “mundillo espiritual, trascendente, místico” no es especial. Y el no espiritual, tampoco lo es. Sólo son nombres que se le han dado a unas inquietudes. A unos “gustos”. A unas preferencias. A una forma en que LA VIDA se expresa. Ni mejor ni peor. Ni más divina ni menos divina.

Todo es “espiritual” porque todo es UN ÚNICO ESPÍRITU. No hay nada ni nadie que esté fuera de Él. Que sea otra cosa que no sea Él.

Es como decir que el pie es más especial que la mano. ¡Es absurdo! Sólo son nombres que se le han dado a formas distintas que tiene el cuerpo.

O como creer que las morenas son mejores que las rubias. O las blancas que las negras. O las españolas que las francesas. O las delgadas que las obesas. O las vegetarianas que las carnívoras. O las doctoras que las camareras.

TODAS son la misma Vida con aspectos diferentes. Pero en lugar de poner el hincapié, la atención, el foco en “la misma Vida”, lo ponemos en “aspecto diferente”. Y le damos más importancia al aspecto, a la forma, que a la Esencia, que a LO que somos, que a la igualdad.

Y así es cómo buscamos de manera consciente o inconsciente ese especialismo en cualquier “cosa” que nos diferencie de los otros. Con el dolor interno que eso implica porque SOMOS LO MISMO, por mucho que queramos separarnos de los demás de la manera que sea.

Evidentemente, tenemos aspectos diferentes y así es perfecto. No tenemos que ser todos iguales. Ni creer igual. Ni sentir igual. Ni seguir un mismo camino. Hablo de CREER que esa diferencia de aspecto (en lo que sea) te hace diferente: superior o inferior, especial u ordinario.

Yo vivo en Barcelona. Y me encanta porque es multicultural y multietnia. Pero cuando miro esas diferencias, no veo "diferencias". Veo notas musicales que suenan distinto, pero TODAS SIENDO notas musicales. Ni de mayor importancia ni de menor importancia. Todas IGUAL de especiales.

La lluvia es igual de especial que el sol. Y el invierno que la primavera. Y el Ser Humano que el animal. Y el agua que el fuego. Y el hombre que la mujer. Y el ateo que el devoto. Y el espiritual que el agnóstico. Y la tierra que el mar. Y la carne que la verdura. Y el yoga que el fútbol. Y el rap que la ópera. Y el barrendero que el presidente del gobierno. Y el que tiene un seguidor que el que tiene un millón. Y el discípulo que el maestro. Y el que gana que el que pierde. Y el ángel que el demonio. Y Jesús o Buda que un dictador. Porque por muchos juicios (pensamientos) que surjan, TODO es lo mismo. Nada está separado. Nunca lo ha estado. Y nunca podrá estarlo.

Sólo es Vida experimentándose, SIÉNDOSE en diferentes formas, aspectos, características, opuestos. Sólo es el Océano *disfrazándose* de olas. Olas que no tienen que regresar a ningún lugar porque YA están en el lugar al que se CREE que tienen que regresar: el Océano. Que es lo que SON. Unas más altas. Otras más bajas. Unas más oscuras.

Otras más luminosas. TODAS moviéndose a la vez. Todas SIENDO la misma agua.

Es como realizar una coreografía grupal. Cada uno tiene una forma distinta de moverse, de bailar. Pueden realizar pasos diferentes, pero la coreografía es UNA que incluye la de TODOS.

La Vida, la Totalidad, el Absoluto, “lo que es”, “lo que somos”, es ese UNO moviéndose, viviéndose, siéndose como muchos, pero sin estar separados entre sí, aunque así se perciba.

No hay un “yo” que pueda iluminarse. No hay un estado permanente de iluminación. Y no hay un estado de consciencia especial que lograr porque TODO lo que sientes y eres YA es especial AHORA, tal y como es. Te guste menos o te guste más. Te resulte cómodo o incómodo. Lo juzgues como bien o lo juzgues como mal.

Ya estás en casa.

YA ESTÁS EN CASA

¿Y sabes por qué ya estás en casa? Porque ERES casa. Siempre lo has sido. Nunca te has ido y no tienes que regresar.

¿Cómo vas a irte de LO que eres? ¿Cómo vas a regresar a LO que eres si es lo que YA eres?

¿Te imaginas a un árbol creyendo que tiene que regresar a *ser árbol*? ¡Ya lo es! Nunca ha podido dejar de ser árbol.

Lo que eres, siempre lo has sido. Siempre lo eres. Y siempre lo serás. Independientemente de las máscaras que te pongas. Independientemente de las ideas que tengas sobre ti y sobre lo que “tienes que” alcanzar para SER. Ideas que no son más que creencias. Creencias que no son más que pensamientos que surgen de manera automática, que no eliges, que no puedes controlar y que no tienen ninguna relevancia más que la que tú le das.

Aunque parezca que elegimos algo, TODO sucede por sí mismo. Pero es tan sutil, que no nos damos cuenta. La Naturaleza ES por sí misma. Las estaciones cambian por sí mismas. Llueve por sí mismo. Los planetas giran por sí mismos. Respiramos por sí mismo. Crecemos por sí mismo. Empezamos a gatear, a caminar, por sí mismo. Los pensamientos surgen por sí mismo. Las emociones que sentimos aparecen por sí mismas. Nuestros gustos,

nuestras preferencias, nos vienen dadas por sí mismas. TODO es por sí mismo.

Creemos que estamos eligiendo, pero no somos conscientes de que el pensamiento o el sentir o “las ganas de” o “la apetencia de” no la elegimos.

No elegimos que nos encante bailar o cantar o el fútbol o pintar o nadar o correr o “lo que sea”. No elegimos de quién nos enamoramamos, quién nos provoca rechazo o quién nos atrae. No elegimos cuándo dejamos de hacerlo. No elegimos nuestros colores preferidos. No elegimos el tipo de películas que más nos gusta. Ni qué comida nos apetece más. No elegimos sentirnos tristes o alegres o enfadados o vacíos o solos o frustrados.

Todo aparece. Todo surge. Todo cambia. Y todo ES por sí mismo. Por la Vida misma que está en constante movimiento.

Lo que crees que eliges no es más que una reacción a ESO que no puedes elegir. Y esa reacción, de libre albedrío no tiene nada.

Hay Visión, pero no hay “alguien que vea”.

Las historias que surgen en la “mente” sobre la Vida, sobre ti, sobre los demás, sobre “lo que sea”, son películas. Son pajas mentales.

Sólo hay Vida. Sólo hay ESTO. Sólo hay “lo que es”, con la posibilidad de la aparición de unas historias que no tienen ninguna validez. Que no tienen nada de Real.

Ni la Vida es peligrosa ni es mágica. Es “lo que es”. Sin juicios positivos ni negativos, sin interpretaciones, sin etiquetas, sin condiciones.

¿Y qué es lo que se busca? Se busca la Vida misma que tienes enfrente de los ojos. Y debajo. Y encima. Y detrás. Y dentro. Y en todas partes porque esa Vida es tanto el Espacio infinito como lo que la contiene. Es tanto el papel en blanco como lo pintado en él.

Se busca “todo lo que hay”. Todo lo que YA hay. No lo que podría haber, lo que se podría crear o lo que podría desaparecer. ¡Es ESTO! Ya está aquí.

La Vida es el tesoro que buscas. Porque ese tesoro eres ¡TÚ! ¡Te estás buscando a ti! Y te estás buscando inconscientemente porque ese “yo” con el que te has identificado no eres TÚ. Es sólo un pensamiento y nada más.

Somos la *presenciación* absoluta de la Existencia. De la Vida, de todo lo que surge, sucede: experiencias, emociones, pensamientos. Del tipo que sean. De TODO, que es la misma Vida que es, a su vez, también Presencia. Somos tanto el Océano como las olas porque ambos SON la misma agua.

Dios no está en todas partes Dios ES todas partes. Incluida la “no parte”. Y esa Unidad (Dios, Absoluto, Uno, Universo, Totalidad, Amor Incondicional...) es tanto la dualidad como la no-dualidad. Tanto el silencio como el ruido. Tanto la plenitud como el vacío. Tanto la Consciencia como el contenido de la Consciencia. No están separados. SON al unísono. NADA está separado. TODO es UNO, aunque se

perciba como muchos, como diferentes, como duales, como opuestos.

Tanto el objeto como el sujeto son inseparables. No hay que llegar a ser sólo el Sujeto. No es posible porque el Sujeto lo es Todo. El Océano también es las olas. No puedes eliminar las olas del Océano porque son una forma suya. Ni mejor ni peor. No tienen que desaparecer. El Océano no tiene que poner “las olas en blanco” para ser Océano. Ya ES perfecto con olas o sin ellas.

El estado permanente de felicidad, sin emociones incómodas, sin enfermedad, sin cambios, sin “lo que sea” que no te agrade es una historia mental. Es un cuento. Es una utopía. No se puede alcanzar porque no es real. Porque la Vida lo es TODO, no todo lo que te gusta a ti de manera particular.

Las palabras, al escucharlas, mueren y retornan al silencio. Y, desde el silencio, vuelven a surgir. La Vida está dejando de existir a cada instante. Y a cada instante está volviendo a nacer. Así es como funciona. Así es como funcionamos.

¿Sabes? Da igual que estés sufriendo o no. Que tengas o no depresión. Que te sientas como una mierda. Que estés llena de ansiedad. Que no duermas. Que odies tu cuerpo. Que tengas miedo o el Corazón roto. Porque para la Vida que ERES, eres perfecta así. Con esas experiencias de éxtasis o “de mierda”. Nada ni nadie te va a juzgar por ello. Ni a condenar. Ni a castigar. No vas a tener que repetir curso. Ni a reencarnar de nuevo para “aprender la lección”. Todo eso son otras historias, cuentos, teorías, creencias,

pensamientos que forman parte del guion de la película. Del Juego.

Sólo hay UNA única Vida que está siendo vivida por sí misma y que no tiene ninguna razón de SER. Que no tiene que alcanzar ningún nivel de consciencia elevado. Que no tiene que vibrar alto. Que no tiene que ser perdonada por nada. Ni perdonar a nadie. De nuevo, eso son creencias y más creencias. Pensamientos y más pensamientos que se van heredando de unos a otros y que también son perfectos porque son también Vida. Porque forman parte del mismo guion y de la misma película.

No hay nada que puedas hacer ni dejar de hacer para “arreglarte, mejorarte, iluminarte”. Porque ¡no hay nadie en casa! Porque *casa* es La Vida misma, no “alguien” que esté viviendo una Vida particular, separada del resto.

Y si no hay nadie, ¿quién va a iluminarse o a lograr “lo que sea”?

Las cosas, las experiencias, los hechos, los pensamientos, las emociones, los cambios suceden por sí mismos. Igual que una crisálida se transforma en mariposa por sí misma. O las hojas se caen en otoño por sí mismas sin nadie que lo decida. ¡Es la Vida SIENDO! Y “tú” y “yo” funcionamos como esa crisálida, como esas hojas, como la lluvia, como un terremoto, como la gravedad, como la aparición y desaparición de las estrellas. Porque TODO somos la misma Vida funcionando de la misma manera, pero con aspectos diferentes.

Te crees algo separado a esa Naturaleza Vital. Te crees que “tú” eliges funcionar “a tu manera”, independientemente del resto de las personas y de la Naturaleza. Pero es ¡falso! Es sólo una percepción errónea cuya raíz es la creencia de ser ese “yo” que no existe.

Y que lo Veas o no lo Veas es algo que también sucede por sí mismo. No es algo que puedas lograr o no lograr “tú” porque ese “tú” hacedor individual no es real. Porque ¡no hay nadie en casa! Ni en la tuya ni en la mía.

O es captado o no es captado. ¿Por quién? ¡Por nadie! Sólo hay “captación”. Sólo hay “visión”. Las decisiones suceden, pero no las toma nadie. La Vida sucede, pero no la vive nadie.

La Vida ya es Perfecta siempre, sea como sea y en la forma que sea. Más bonita, menos bonita. Más agradable, menos agradable. Más violenta. Más pacífica. Con paz. Con guerra. Con felicidad. Con sufrimiento. Con salud. Con enfermedad. Con abundancia. Con carencia. Con pareja. Sin pareja. Con dinero. Sin dinero. Con trabajo. Sin trabajo. Con adicciones. Sin adicciones. Con alegría. Con enfado. O con tristeza.

¡Da igual! La Vida lo ES todo. El Océano son todas las olas.

¿Puedes sentir la paz que hay en la no necesidad de ser, pensar o sentir de una manera determinada?

¿Puedes sentir la paz que habita en el “ya eres perfecta tal y como eres”?

¿Puedes sentir la paz que se respira cuando no tienes que lograr nada, que alcanzar nada?

¿Cuando YA está todo bien tal y como está, tal y como es?

¿Puedes sentir la paz que surge cuando sientes que YA eres amado, seas como seas?

¿Cuando SABES que eres ese Amor que lo incluye todo porque lo ES todo?

No hay nada que alcanzar. No hay nada que lograr. No hay nada que arreglar. No hay nada que Unir. No hay nada que llegar a ser. No hay nada que “hacer” para SER lo que eres YA.

Es la Vida la que “hace y deja de hacer”. Y TÚ (y yo y todos y todo) eres esa Vida viviendo el personaje que *te ha tocado* y el guion que se va creando instante a instante. Siempre Perfecta. Siempre Iluminada. Siempre YA “bien”.

Ya estás en casa. Ya ERES casa.

Lo recuerdes o lo olvides.

Te lo creas o lo dejes de creer.