



ADVAITA

SAMADHI

CUANDO SE CORTA LA RAÍZ,
EL ÁRBOL SE CAE



BY 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
- EL SUFRIMIENTO Y LA VIDA
- DESIDENTIFICARSE DEL PERSONAJE
- NO HAY NINGÚN PROBLEMA
- LA MIRADA AMOROSA
- CON ESTO ME BASTA
- EL CAMINO SIN CAMINO
- CUANDO LA RAÍZ SE CORTA

PRÓLOGO

Como ya he contado en otras ocasiones, hace unos trece años tuve un llamado interno a lo que se ha etiquetado como Iluminación, Nirvana, Regreso al Hogar, al Edén, al UNO, al Reino de los Cielos o SAMADHI. Su significado, para mí, es la Paz Imperturbable más allá del caos que pueda existir fuera.

Y en ese Camino estoy desde entonces. Con mis caídas. Con mis idas y venidas. Con mi pérdida de Fe en ello. Con mis transformaciones internas. Con mis nuevas formas de Ver(me). Y con las cegueras que aún me acompañan sin darme cuenta.

TODO forma parte de ese proceso en el que da la sensación de que te vas acercando cada paso un poquito más a lo que en Realidad ya Eres. En el que más que responder a “quién eres” vas descubriendo LO que NO eres y quitando de en medio lo que te aleja de ese Destino que parece tan remoto, pero que sientes tan Íntimo.

En este libro intentaré aportar algo de Luz sobre este tema, basado en mi propia experiencia y en una sabiduría que “me llega” aún sin haberla “alcanzado”.

¿Cómo voy a escribir sobre Samadhi, sobre la Iluminación, si no *estoy* en ese estado? Ésta es la pregunta que me hago yo misma y me haría si fuera la lectora. La respuesta es que no lo sé. Lo que sí sé es que echando la vista atrás y con los

anteriores libros o reflexiones que he escrito puedo ser consciente de que mucho del conocimiento plasmado en ellos no estaba integrado en mí en esos momentos. Es como si tuviese la información sin ser yo la manifestación de ella.

Una cosa es la teoría y otra la práctica. Una cosa es conocer y otra Saber (tener el sabor de la experiencia). Y es que el conocimiento, la Comprensión, llega mucho más rápido que la Integración. No siempre se dan a la vez. Puedo haber tenido experiencias temporales de Samadhi, que es lo que me permite transmitir las hasta cierto punto, pero no la experiencia permanente, que es mi llamado.

Cada capítulo empezará con un Koan. ¿Y qué es un koan? En el budismo Zen, el koan es una breve historia o pregunta intencionalmente absurda que se utiliza para abrir las puertas a una comprensión intuitiva de la Realidad. El Maestro se la da al discípulo para que medite sobre ella hasta que se produzca (si es que se produce) una especie de estallido liberador de la mente. Y este estallido es la clave que te permite “entrar” en Samadhi. La cuestión es que el Estallido no lo haces “tú” sino que sucede sin “tu” intervención. De ahí que las técnicas, herramientas, métodos y diferentes caminos espirituales que existen para *alcanzar* la Iluminación, la Paz Permanente, sean sólo como abonos para que la Tierra sea fértil, lo cual no significa que vaya a “crecer Samadhi” en ellas.

¿Y de qué depende que lo haga? Pues tampoco lo sé. Es el Misterio de la Vida. Una respuesta (que no dice mucho) podría ser que es “obra de Dios” o que si es tu destino que

se produzca el Estallido, lo hará, pero que, si no lo es, no lo hará por mucho abono que te pongas... Igual que si un niño sueña con ser el mejor jugador del mundo y entrena (abona) cada día para que ese objetivo se produzca, no implica que vaya a serlo. Lo será si está destinado a ello.

Sé que para algunas personas puede resultar temeroso que el destino de cada uno no esté en sus manos porque significa que la Vida no siempre será como nos agrada y que por mucho esfuerzo que pongamos, quizás éste no sirva para nada. Para nada... de lo que nuestra mente CREE que deba servir. Pero así es como es la realidad. Nos guste o no.

A medida que avanzas en el Camino, te vas dando cuenta de que nada de lo que sucede fuera es lo que provoca tu sufrimiento. Y que, por eso, cambiar lo externo no sirve para ponerle fin. Que puedes colocarle tiritas, eliminar ramas, curarlas o sustituirlas por otras, pero que **hasta que no cortas la raíz, el árbol no se cae.**

¿Y qué es la raíz? ¿Y qué es el árbol? Estas preguntas son las que necesitan Claridad porque sin ellas no sabrás qué dirección tomar y cómo cortar para POSIBILITAR que se caiga el Velo que nos mantiene “dormidos” y poder, así, Despertar a la Verdad: SAMADHI.

EL SUFRIMIENTO Y LA VIDA

Dos monjes discutían acerca de una bandera. Uno decía “La bandera se mueve”. El otro decía: “El viento se mueve”. El sexto patriarca pasaba casualmente por allí. Les dijo: “Ni el viento, ni la bandera; la mente se mueve”.

Por lo que llevo recorrido, el sufrimiento en mi vida fue necesario hasta que dejó de serlo. Es decir, hasta que aprendí cuál era su raíz, hasta que tuve una Comprensión profunda de él y algo igual o más importante que se nos olvida y pasamos por alto, hasta que DECIDÍ dejar de fomentarlo. Porque puedo saber que algo me sienta mal e incomprensiblemente elegir seguir alimentándome de ello. Éste fue mi caso (como el de la mayoría) hasta que dejó de serlo. Hasta que me dije “hasta aquí”. Hasta que la Paz, la felicidad (que para mí es lo mismo) fue mi prioridad antes que cualquier tipo de placer fugaz que pudiese alejarme de mi bienEstar y mi bienSer.

Sufrimos porque rechazamos la Realidad. ¿Y qué es la Realidad? Aquello que sucede en cada instante. Ya sea un pensamiento, una emoción o un suceso externo. Y rechazamos porque no Comprendemos cómo funciona la Vida. Porque creemos que luchar para obtener paz nos va a

aportar paz. Lo cual es absurdo. Igual de absurdo que sería gritar para encontrar silencio.

Mientras nuestros Corazones no tengan Paz, habrá guerras. Conflictos. Tanto internos como externos. Tanto en la relación con nosotros mismos como en la relación con los demás.

Hay experiencias que pueden llegar a ser muy dolorosas, sí. Yo las he tenido. Una madre alcohólica va de la mano del sufrimiento. No solo para ella sino para todos los que la aman. No es evitable porque depresión, tristeza, frustración, suicidio, victimismo, dependencia, rabia, impotencia, desesperación, vacío, soledad, enfermedad, infelicidad es lo que nos fue transmitido por ella. Era la energía oscura que estuvo presente en gran parte de mi vida hasta que murió hace ahora 4 años. Así que tuve que desaprender lo aprendido. Tuve que cuestionarme todas las creencias con las que había sido programada mi mente. Tuve que limpiarme de toda la ignorancia con la que me había ensuciado. Tuve que cambiar de piel. Tuve que morir para volver a nacer.

Pero en mi mano estuvo siempre dejar de culparla de todo lo que sentía, de mis heridas, de mi dolor, para pasar a amarla incondicionalmente y sin ningún tipo de rencor. En mi mano estuvo la opción de soltar a la víctima y salvadora que se me tatuó en la piel para convertirme en una persona responsable de TODO lo que acontece dentro de mí. En mi mano estuvo la decisión de derrumbar las protecciones y los muros que había alzado alrededor de mi Corazón para poder

sobrevivir y abrirme sin miedo a la vulnerabilidad que implica Ser Humano. En mi mano estuvo escoger el Camino que no escogió ella. El del amor hacia mí misma. El del cuidado hacia mí misma. El de encontrar en mi interior mi salvación, mi refugio, mi felicidad, mi paz, mi Cielo, mi Hogar, mi Amor en lugar de en una botella de alcohol.

Y, evidentemente, no ha sido fácil. Ha habido unas cuantas “noches oscuras del alma” que he atravesado. Y aunque desde hace ya unos años no siento que sufro porque he adquirido una Comprensión e Integración vital, espiritual, importante, no tengo esa Paz que sé con certeza que puedo llegar a Ser. Es más, me da la impresión que estoy empezando a caminar ese camino. Es como si fuera otra etapa. Otro “nivel”. Otro peldaño al que acabo de subir.

Esto puede ser un poco chocante, pero reflexionando sobre ello me doy cuenta de que cuanto mejor estoy, más consciente soy de cuándo esa Paz no Es. Se me presenta como más intensa, aunque el “descentramiento” dura mucho menos tiempo porque lo capto más rápido.

Es como si en tu cuerpo no sintieras ningún tipo de dolor y cuando aparece una leve molestia, la notas enseguida. En la misma línea, alguien que padece de dolor crónico o que se ha acostumbrado al dolor, esa leve o no tan leve molestia quizás ni la perciba o no le dé la más mínima importancia porque la considere normal por ser en su día a día lo habitual.

Y de igual manera sucede en el ámbito “espiritual”. Lo que para muchos mi estado sería El Cielo, para mí es el primer

o segundo escalón hacia Él. Lo cual no significa que no valore mi Presente y que pueda ser consciente de la transformación que he hecho (y sigo haciendo) a lo largo de los años. Pero la Llamada me pide más. No he llegado a la Meta, ni mucho menos. Me queda tanto por integrar, por Saber, que me siento cada día más aprendiz. La diferencia es que antes lo hacía desde un lugar interno de Búsqueda y ahora lo hago desde un lugar de Encuentro.

Aunque pueda sonar, de nuevo, contradictorio, la sensación de buscar no está en mí ya hace también unos años. Hay una fuerza que me empuja hacia esa Paz Imperturbable, Iluminación, Samadhi (como lo quieras llamar) y yo, simplemente, la sigo. Con absoluta Fe ahora. No hay prisa por llegar. No hay duda. No hay expectativa. Sólo hay un Camino que estoy caminando hacia un destino del que tengo la certeza que Seré. Y tengo la certeza porque siento como si YA lo fuese. Como si ese Futuro estuviese respirando al unísono con este Presente.

Todo empieza a cobrar una nueva visión, en mi caso gracias a la meditación, autoobservación y conocimiento de la mente, cuando te das cuenta de que no hay alguien que sufra, sino que sólo hay sufrimiento.

DESIDENTIFICARSE DEL PERSONAJE

¿Dónde estaba yo antes del nacimiento?

¿Dónde estaré después de la muerte?

Para ser consciente de que no hay “alguien” que sufra debes haber descubierto que no eres el personaje con el que te has identificado. El “yo” que crees ser no existe. Es tan sólo la identificación que se produce automáticamente con los pensamientos, nombres, conceptos, ideas, creencias que se adquieren desde que nacemos. Esa identidad que te separa del mundo, de la vida, del universo, de los demás es una ilusión. Es una falsa percepción.

La meditación sirve para Saberte. Para dismantelar esa mentira. Para darte cuenta de que “no hay nadie en casa”. De que LO que eres no es un algo o un alguien que esté separado del resto sino un SIENDO que es la misma Vida que es TODO lo demás.

Imagínate a un actor interpretando en el teatro el papel de perro. Si se pasa actuando toda la vida y si todo y todos los que le rodean le llaman perro y ladran como ladra él al interpretar su papel, se acabará creyendo que es un perro y se olvidará de que el perro tan sólo es un personaje. No es

LO QUE ES en realidad. La mente se ha identificado con el personaje que estaba interpretando. Se lo ha CREÍDO. Y lo repite porque es lo que conoce. Es lo que le es familiar. Es lo que considera Verdad. Es el camino que sus neuronas llevan recorriendo tantos años. No conoce otros. Y por inercia lo camina una y otra vez (así surgen los patrones).

Cuando te das cuenta de que no eres el personaje (no eres el perro) se empieza a producir POCO A POCO la desidentificación con quién te creías que eras. Y esto lleva tiempo porque se necesita dejar de repetir el camino y caminar por otro nuevo para que lo viejo vaya perdiendo fuerza y lo nuevo se cree. Por eso, aunque Comprendamos que no somos ese “yo” con el que nos habíamos identificado, con sus creencias, sus patrones, sus inercias, seguiremos “ladrando” durante un tiempo sin poder evitarlo.

¿Cuánto tiempo? No lo sé. Pero si sé que si “no lo usas”, se va dejando atrás. Que si no lo practicas, deja de funcionar. Que esa resistencia va disminuyendo. Que cada vez estás más impregnada de LO QUE ERES. Que puedes oler su aroma, que es tu aroma. El aroma que desprendes. Si sé que cada vez hay menos sabor a nubes y más sabor a Cielo.

Así es cómo se cambian los hábitos. Con repetición y tiempo. Y la identificación con el personaje es un patrón, un hábito más a modificar. Se va produciendo un vaciamiento de “ti” y LO que eres se va mostrando, va saliendo a la Luz porque las nubes del “yo” que tapaban LO que eres se van disolviendo por sí solas.

Uno de los errores en el Camino Espiritual es creer que hay un “yo” que despierta, que se ilumina o que logra Samadhi. Es la misma falsa ilusión que la anterior. La cuestión es que no existe ningún “yo”. Ni despierto ni dormido. Existe una identificación, no un “yo” que se identifique con.

“Tú” no tienes un yo. “Yo” no tengo un yo. Hay una sensación de existencia, no un “yo” que exista. Hay un pensar, un sentir, un elegir, un decidir, un llorar, un reír, un amar. No algo que lo haga.

Quizás esto sea lo que puede costar más de Comprender. Pasamos de la identidad del personaje a la identidad de la consciencia o a la identidad del alma. Es la misma falsa percepción. Acabamos teniendo la misma sensación de separación porque no llegamos a aceptar, a entender, a integrar, a VER que todo es UNO. Un UNO que lo incluye todo y que no es un algo en particular.

Lo que le pasa a la mayoría de los que van ampliando la Consciencia es que se quedan en la “ola espiritualizada”, en el “espíritu del perro”, en lugar de trascenderla y llegar al Mar.

No se trata de que el perro se transforme en Budha sino de que el actor se dé cuenta de que es un actor, no un personaje. De que trascienda su personaje y siga actuando sabiendo LO que es en realidad.

Estar vacío significa estar vacío del “yo separado” con el que te has identificado, pero sigues lleno de Vida porque es lo que eres. No existe un olvido del nombre ni del cuerpo ni de la mente. Sabes que sigues llamándote Emma, pero que

Emma es tan sólo un nombre que se te ha dado. Igual que al trozo de tierra en el que nací se le ha llamado Barcelona. Pero, ¿qué es Emma? ¿Qué es Barcelona? Una forma de ola más que adquiere el Mar, la Vida, la Existencia, Dios.

El Advaita, la no-dualidad, no puede entenderse con la mente, con las palabras. Sólo se Comprende cuando lo Ves. Cuando te llega. Cuando tienes el “clic”. Cuando se produce el estallido. Y éste no lo eliges. O lo ves o no lo ves. O lo recibes o no lo recibes. O lo captas o no lo captas.

Si TODO ES UNO, no puede haber algo, alguien, un ser o un alma particular ni individual porque TODO ES UNO. Existen formas distintas. Igual que no todas las olas son idénticas. Una ola no es más que una onda generada por el viento que se desplaza por la superficie del mar. No es algo separado del Mar. Todas las olas SON la misma agua. El agua no está separada en “olas de agua”. Y el Mar es esa agua. Dios es el Mar. Dios es las olas. El Ser Humano es las olas. Dios es el Ser Humano.

Si estás muy identificado con un “yo”, con un Ser, con un Alma, te será muy difícil aceptar que no eres Nada de eso. Igual de difícil que le resulta a otra persona aceptar que no es su cuerpo ni sus pensamientos ni sus emociones. Te inventarás mil y una teorías, creencias, para justificar la existencia de ese “yo álmico” que es lo que en el fondo nos da miedo que se muera. Pero seguirás estando en Separación. Seguirás creyendo que eres algo distinto a TODO lo demás. Seguirás creyendo que tienes que alcanzar la Unidad cuando Unidad es lo que YA eres, siempre has

sido y siempre serás porque jamás te separaste de ti. Eso es LA GRAN ILUSIÓN. Eso es Maya. Eso es el Samsara. Eso es La Matrix Espiritual.

Sólo existe UNA vida, UN alma, UNA energía (como lo llames) que ES en millones de formas: pensamientos, emociones, cuerpos, estrellas, soles, lunas, mares, montañas, insectos, virus, volcanes, gatos, árboles, flores. Todo es ese UNO que todo y todos somos. También llamado Dios.

La Consciencia con la que se identifica mucha gente no es un “algo” separado del resto. La Espaciosidad en la que surgen los pensamientos no es “algo” separado del resto. TODO siempre es UNO. Pero la tendencia de la mente es a dualizar. Y parece que esa dualidad significa Separación, pero no lo es. Una moneda tiene dos caras, dos dualidades, dos formas, dos olas, pero es UNA moneda.

Nos creemos que por tener diferente forma significa que no son lo mismo. Y ahí está el error. Una cara no puede existir sin la otra. La parte derecha de una hoja de papel no puede existir sin la parte izquierda. Y la parte de arriba sin la de abajo. No se pueden despegar de sí. Les hemos dado esos nombres distintos para poder comunicarnos, pero la hoja de papel es UNA sola cosa.

El pie y la mano tienen formas distintas, pero SON el mismo cuerpo. Lo que sucede es que, al ponerle nombres diferentes, automáticamente la mente produce la sensación de Separación. Pero si no nos hubiesen enseñado a

diferenciarlas no veríamos un pie y una mano sino sólo formas de LO MISMO.

Pues así es TODO. Una misma “cosa” que no es una cosa sino pura vida, pura existencia, SIENDO lo que es en cada instante. Moviéndose como UNA, no como varias cosas separadas, aunque nuestros ojos lo perciban así.

Cuando Comprendes que esa identidad que creías ser es una ilusión, es cuando puedes Ver que eres Todo. Al vaciarte de tus etiquetas, de tu personaje, de tus conceptos, te llenas de TODO. Te llenas en el sentido que te das cuenta de que Eres todo: la mesa, la silla, la piedra, el perro, el cantar del pájaro, el sabor, la tristeza, la noche, el día, la luz, la oscuridad, la violencia, la serenidad, la ira, la dicha, el orgasmo, el avión, la enfermedad... Toda la Creación y la no-Creación eres Tú (la Totalidad de la Vida ocurriendo).

El que experimenta, lo experimentado y el experimentar los ves como UNO. No con los ojos físicos sino con los ojos de la Comprensión. El Ser y el no-ser. La dualidad y la no-dualidad. El Cielo y la Tierra. El bien y el mal. Dios y el hombre. Lo que permanece y lo que no permanece. La sensación de Separación y la experiencia de Unidad. El sufrimiento y la Paz.

Eres el Todo y la Nada a la vez. Eres las dos caras de la moneda sucediendo simultáneamente. Y ésta es otra de las cosas con las que entramos en conflicto. ¿Cómo puedo ser todo y nada al mismo tiempo? ¿Cómo puedo tener caos y sentir paz a la vez? Y es por la misma mente dual. No podemos comprender que puedan existir dos opuestos en el

mismo tiempo-espacio. Y no lo comprendemos porque los estamos Separando (la separación siempre es el punto de ilusión te refieras a lo que te refieras). Las dos polaridades es UNA inseparable.

La Vida, la Existencia, es como una quietud dinámica. Es como un silencio ruidoso. No es ni quietud ni dinamismo. Es ambas. No es silencio ni ruido. Es ambas. No es relativa ni absoluta. Es ambas. Porque ambas son UNA.

Y eso ya está aquí y ahora, pero no lo vemos.

Ya lo somos, pero no lo percibimos.

Estamos buscando al que Ve, pero “el que Ve” no puede ser visto. Y no hay un “alguien” que Vea. Hay un Ver que Ve LO QUE ES. Y el Ver y LO que es visto es lo mismo. No está Separado. Nada lo está.

Lo que desaparece con la Comprensión no es la montaña, es la IDEA de montaña. El personaje no desaparece, desaparece la idea, creencia de ser el personaje. Se produce una trascendencia de él. Te VES como un Todo que incluye las diferentes partes/formas y las trasciende. No las elimina, sino que va más allá de ellas. Es TODAS ellas igual que un anciano es también el niño y el adulto, pero trascendido.

El “yo” no es una forma. El cuerpo es una forma. El pensamiento es una forma. La emoción es una forma. Pero el “yo” es una ilusión. Es un conjunto de pensamientos con los que se ha producido una identificación. Pero no es real. No existe.

Indaga en qué es tu identidad ¿Dónde está? Búscala. Encontrarás pensamientos, etiquetas, nombres, profesiones. Pero nada de eso es un “yo”.

Y la sensación de existencia que experimentas es tan sólo eso. Una sensación. Una certeza. ¿Dónde está el “yo” que siente que existe?

¿Y QUIÉN escribe, quién lee, quién elige, quién acepta, quién fluye, quién rechaza, quién se identifica, quién se ilumina, quién piensa, quién enferma, quién siente...?

NADIE. Es un suceder. La lluvia no es alguien que llueva. Sólo sucede el llover. Del mismo modo sucede el escribir, el leer, el pensar, el sentir, el reír, el llorar, el enfermar, el saltar, el limpiar, el comer, el caminar, el decidir, el amar.

No hay un “yo” que haga nada de eso. No existe ningún “yo”. Es la Vida misma (o como lo llames) la que sucede en esas diferentes formas de sí misma, en diferentes formas/cuerpos/mentes que SON todos UNO.

Quizás con esta parábola de *Los seis sabios ciegos y un elefante* se pueda Ver mejor:

“Érase una vez seis sabios hombres que vivían en una pequeña aldea. Los seis eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Ante tamaña situación los seis hombres buscaron la manera de saber cómo era un elefante ya que no lo podían ver.

– Ya lo sé -dijo uno de ellos-. ¡Palpémoslo!

– Buena idea -dijeron los demás-. Así sabremos cómo es un elefante.

Dicho y hecho. El primero palpó una de las grandes orejas del elefante. La tocaba lentamente hacia delante y hacia atrás.

– El elefante es como un gran abanico -dijo el primer sabio.

El segundo, tanteando las patas del elefante, exclamó: “¡es como un árbol!”.

– Ambos estáis equivocados -dijo el tercer sabio. Y tras examinar la cola del elefante exclamó: ¡el elefante es como una soga!

Justamente entonces, el cuarto sabio que estaba palpando los colmillos bramó: ¡el elefante es como una lanza!

– ¡No!, ¡no! -gritó el quinto-. Es como un alto muro (el quinto sabio había estado palpando el costado del elefante).

El sexto sabio esperó hasta el final y, teniendo cogida con la mano la trompa del elefante, dijo: “estáis todos equivocados. El elefante es como una serpiente”.

– No, no. Como una soga.

– Serpiente.

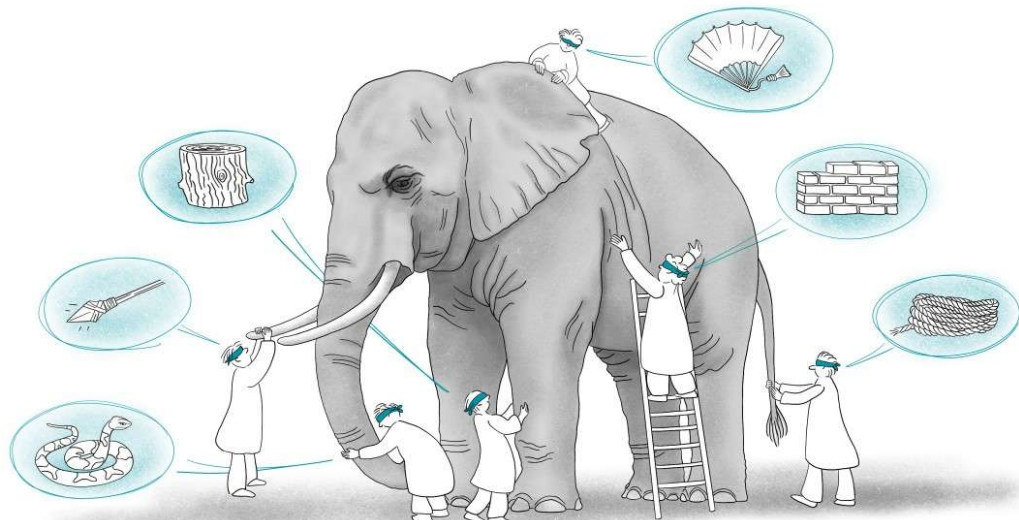
– Un muro.

– Estáis equivocados.

– Estoy en lo cierto.

– ¡Que no!

Los seis hombres se ensalzaron en una interminable discusión durante horas, sin ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante. De haberlo hecho, habrían dibujado un elefante en su TOTALIDAD...”



Luciana Giono (2022)

Pues esto es lo que hacemos y nos creemos:

Separar la Totalidad de la Vida, de la Existencia que somos en partes y darle un nombre a cada una de ellas. Como hacemos con la tierra que la hemos separado, dividido en continentes, países, comunidades, pueblos, distritos, barrios, calles..., hasta llegar a CREERNOS que el país en el que hemos nacido es una tierra que está separada del resto y que nos pertenece sólo a nosotros. Cuando Barcelona o Catalunya o España no son más que conceptos a los que hemos cargado de ideas, de culturas, de creencias

cargadas a su vez de emocionalidad y sentimentalismo a los que estamos apegados y por los que luchamos, guerreamos, matamos porque creemos que somos esa identidad también.

Y lo mismo sucede con los géneros, las razas, las religiones, las identidades políticas y las sexuales. No se trata de eliminarlas sino de trascenderlas. De darnos cuenta de que esos límites son imaginarios. Que no somos eso. Que no los necesitamos para SER.

Se trata de ser conscientes de que estamos confundiendo el mapa con el territorio y el dedo que señala con lo señalado.

Así es cómo se produce el desapego de “lo que sea”. Integrando esta Comprensión.

Pero para llegar a la Sabiduría tienes que haber pasado antes por la ignorancia. La ignorancia de creer que la Vida está llena de problemas a resolver.

NO HAY NINGÚN PROBLEMA

La moneda perdida en el río se encuentra en el río.

No sabemos lo que no sabemos. Nacemos Inocentes, pero no Sabios. Muchas personas quieren volver a ser “niños”, pero eso no es posible porque la Vida, con sus experiencias, nos transforma en adultos. Nos llena de información, conocimiento, aprendizajes y creencias. Y también nos amplía la Consciencia.

No se trata de buscar al “niño interior” que una vez fuimos. Eso es otro concepto más. Otra etiqueta más. Otro “algo” más con lo que identificarse y con lo que cubrir el vacío existencial que sentimos, que proviene de ignorar que NO somos ese “yo” con el que se ha producido la identificación y que defendemos a capa y espada, consciente o inconscientemente.

Lo que hay que buscar no es la solución a los problemas sino la Comprensión de que no hay ningún problema a resolver. Que el “problema” tan sólo es una construcción mental. Es una idea. Un juicio. Una interpretación errónea que la mente ha realizado sobre la realidad. Sobre una experiencia. Sobre un suceso que ha acontecido.

El problema es CREER que hay un problema. Es así como lo CREAMOS. Es así como perdemos el tiempo intentando resolver algo que no existe. Es así como nos perdemos en un laberinto que hemos creado nosotros mismos.

Cuando se estropea una lavadora, llamas al técnico para que la arregle. Este tipo de *problemas* son los reales. Que sufras porque se te ha estropeado la lavadora, porque hayas perdido un avión, porque llueva en lugar de hacer sol, no es un problema real. Es pura invención. Pura fantasía e imaginación. Son experiencias que etiquetamos como problemas porque nuestra perspectiva sobre ellas está dada desde un lugar de ignorancia, de ceguera. Desde un nivel de Consciencia *bajo*.

Que se te muera un hijo es muy doloroso, pero no es un problema. Es un hecho. Y el dolor es una sensación intensa que nos resulta desagradable, pero tampoco es un problema. Igual ocurre cuando te deja tu pareja, te quedas sin trabajo, te diagnostican una enfermedad grave etc. La experiencia ha sucedido, pero una experiencia no es un problema a resolver sino algo a Vivir. A experimentar.

Lo que ocurre es que no queremos sentir lo que estamos sintiendo. No queremos vivir lo que estamos viviendo. Y aquí es cuando el dolor pasa a sufrimiento. Y el sufrimiento a considerarlo también un “problema”. Pero no porque lo sea, sino porque, de nuevo, no tenemos una Visión Sabia y Consciente de la Vida.

Podemos ver problemas o podemos ver oportunidades para crecer, para aprender, para aumentar nuestra Consciencia.

Si vemos problemas, los SENTIREMOS como tal. Si no vemos problemas, sentiremos otro tipo de emociones.

Esto no implica que la Sabiduría haga que “no sientas nada”. Que te vuelvas frío e indiferente. Más bien sucede lo contrario. Te vuelves más empático, más amoroso, más compasivo porque VES más. Porque conectas más con los demás. Con su sufrimiento. Porque hay más Consciencia de Unidad en ti. Y más Consciencia es más Luz. Y con más Luz no solo ves más Belleza sino también más Oscuridad.

Por eso, muchas veces, cuando empezamos a ampliar nuestra Consciencia, a meditar, nos da la sensación de que estamos peor que antes porque CREEMOS que tenemos más pensamientos y emociones desagradables. Creemos que algo estamos haciendo mal. Que no funciona. Pero ésta es una falsa interpretación de ello. Lo que pasa es lo que he comentado antes. Que tienes más Atención en el Aquí y Ahora. Eres más Consciente de los pensamientos, sensaciones y emociones que surgen. Y esto NO es un problema. Es una oportunidad para Ver lo que estaba en la sombra, en el inconsciente. Para poder PARAR antes de reaccionar. Para dejar de involucrarte en las historias mentales negativas que te cuentas. Para recorrer nuevos Caminos neuronales que hagan que respondas de otra manera a la vida. Para cambiar inercias, hábitos insanos, patrones. Para ELEGIR lo que te lleve a tu Paz interior. Para elegir estar cerca de esas personas que despiertan todo lo bueno que hay en ti, y no al revés. Porque serás más Consciente de lo que te arrebató tu serenidad, tu estabilidad, tu centro. De los lugares, de las relaciones, que no te llevan

a ello. Porque tendrás más Luz para VERLO. Porque esa CLARIDAD será la que te dé la fuerza para decir NO cuando quieres y sientes que debes decir NO, aunque te duela.

Lo que sucede es que todo lo oculto está saliendo a la Luz para que lo aceptes, lo abracés, lo incluyas, lo ames. Porque hasta ahora, sin darte cuenta, lo habías metido en el cajón del olvido, del rechazo. Porque lo habías catalogado como error, como problema, como oscuro, como indigno, como no espiritual, como malo. Y se había quedado atrapado dentro de ti, haciéndose al mando de las decisiones que CREÍAS que tomabas libremente, pero que estaban guiadas por tu Inconsciente y te llevaban a sentir vacío, soledad, ansiedad, tristeza, infelicidad y a sufrir.

¿Y qué hacemos con todo ese sufrimiento que nos está siendo mostrado y que AHORA podemos ser conscientes de él?

Sólo una cosa:

MIRARLO AMOROSAMENTE.

LA MIRADA AMOROSA

*Cuando un árbol cae en un bosque,
¿hace ruido si no hay nadie para escucharlo?*

¿Qué haces cuando sientes una emoción que te resulta incómoda? Mi primera inercia es rechazarla. Es no querer sentir eso. Es acudir a todas las herramientas, métodos, conocimientos, prácticas que he adquirido para deshacerme de ella. Lo cual es muy comprensible. Es muy humano. Pero que sea humano no significa que sea lo más adecuado. Y ésa es mi segunda inercia. Darme cuenta de que me estoy provocando con esa *actitud* más incomodidad de la que una simple emoción me puede hacer sentir. Y entonces es cuando recuerdo que no se trata de escapar, de resolver, de arreglar ni de eliminar sino de ESCUCHAR, de contemplar, de mirar amorosamente aquello que está sucediendo. Aquello que está surgiendo. Aquello que estoy experimentando. Aquello que estoy percibiendo.

¿Y qué significa amorosamente? Significa una mirada que acaricie, no que golpee. Que sea un susurro, no un rugido. Significa abrazar con ternura ese dolor que me resulta insoportable. Significa cuidarlo estando Presente. Significa entrar en contacto con el sufrimiento y ser compasiva con él,

que en ese momento es conmigo. Significa “quitarme de en medio” y permitir que la Vida sea como es. En la forma de la emoción, sensación, que aparezca.

Así es cómo dejas de temer al sufrimiento y cómo no sufres cuando estás sufriendo.

Y ahí es cuando recuerdo que las historias que me estoy contando sobre esa emoción son falsas. Que las historias que me estoy contando sobre cómo debería sentir y no sentir para tener Paz son falsas. Que las historias que me estoy contando sobre “lo que sea” son falsas.

Ahí es cuando recuerdo que estoy identificándome con ese “yo” que es una ilusión.

Ahí es cuando recuerdo que me he olvidado de LO que en Realidad Soy.

Ésa es la pócima mágica: DESPERTAR en cada Instante. Despertar del sueño de creer que hay un “yo” individual y separado de la Vida que TIENE QUE alcanzar un estado permanente de Paz. Despertar del sueño de creer que todo lo que no sea ese estado de Paz está mal y me aleja de LO QUE SOY. Cuando LO QUE SOY, esta Vida indivisible y eterna, siempre está Aquí donde estoy. Porque es lo que Soy. Porque sólo puede estar en un lugar y en un tiempo: Aquí y Ahora. Y aunque pueda parecer que me he ido del Presente, es tan sólo una falsa apariencia porque no existe otra cosa que no sea Presente. Porque TODO sucede en el mismo tiempo y espacio. Porque las historias mentales que me cuento SON también en ese Presente y ese Espacio. Y porque por muchas historias mentales que me cuente,

incluidas las de Separación, LO que Soy no dejo de serlo jamás.

Las nubes, ya sean luminosas u oscuras, no afectan nunca al Cielo. Las nubes, luminosas y oscuras, también son el Cielo. Igual que TODAS las olas, independientemente del tamaño y forma que tengan, son el Mar y no pueden Separarse de él por mucho que así lo intenten y crean.

Ahí es cuando recuerdo que todo es perfecto tal y como es. Que no necesito ser otra cosa distinta a la que estoy siendo. Que mis historias mentales son perfectas. Que mis emociones *negativas* son perfectas. Que mis intentos de huir de ellas son perfectos. Que mis olvidos son perfectos. Que la Vida es perfecta tal y como sucede porque no puede suceder de otra manera de la que AQUÍ y AHORA está sucediendo.

Ahí es cuando recuerdo que no necesito entender el por qué ni el para qué de nada.

Ahí es cuando recuerdo que lo que estoy buscando es ESTO de lo que estoy intentando escapar. No lo desagradable, lo incómodo ni la enfermedad, sino ESTO que *suen*a en este momento. ESTO que tengo delante de las narices y que no VEO porque estoy intentando Ver algo más mágico, más extático, más bello, más sano, más espiritual, más no-dual, más “lo que sea” según lo que mis historias mentales me cuentan de ello. ESTO que no le sucede a nadie ni en ningún lugar ni en ningún tiempo. ESTO tan sencillo, tan simple, que por ser tan sencillo y tan simple se me escapa de las manos. ESTO que está cambiando constantemente *dentro* de lo que

no cambia en Absoluto. ESTO que no se puede nombrar ni conceptualizar porque no es nada en particular y, a la vez, lo es Todo. ESTO que llamamos “la vida pasar” con todo lo que contiene y con todo su continente.

Ahí es cuando recuerdo que la incomodidad forma parte de *mí*, de mi totalidad, de mi completitud, por muy incómoda que me resulte y porque, SENCILLAMENTE, está sucediendo.

Ahí es cuando dejo de rechazar, de escapar, de resolver, de arreglar y de intentar eliminar. Porque ahí es cuando recuerdo que TODO ESTÁ BIEN tal y como es y tal y como está.

Porque ahí es cuando recuerdo que con ESTO me basta.

CON ESTO ME BASTA

-Maestro, ayúdame a encontrar la Verdad.

- ¿Percibes la fragancia de las flores?

- Sí.

- Entonces no tengo nada que enseñarte.

¿Alguna vez has sentido que “con ESTO me basta”? Yo sí. Muchas veces. Y también muchas veces he sentido todo lo contrario. Lo curioso es que los “con ESTO no me basta” son los que me han llevado a los “con ESTO me basta”. Hasta que Olvido que “con ESTO me basta” y empiezo a perseguir lo que mis historias mentales me cuentan sobre lo que supuestamente me falta: más dinero, más tiempo libre, más amigas, una pareja, más Consciencia, más Paz, más Comprensión...

Es un ir y venir. Un me duermo para despertarme de nuevo. Pero, ¿*quién* se duerme y *quién* se despierta? Nadie. Porque no hay “nadie en casa” que pueda hacerlo. SIMPLEMENTE, sucede sin previo aviso. Sucede “porque sí” y “por qué, ¿no?”.

La Vida, LO que somos, no necesita al “yo separado” para Existir, para Ser, para suceder. No somos conscientes de ello, pero la Vida funciona sola. Como siempre ha hecho. Da

igual que “tú” o “yo” despertemos o no. En serio. No es un propósito de la Vida que lo hagamos. ¿Sabes por qué? Porque la Vida, que es lo que Somos (no el “yo” ilusorio) ¡ya está Despierta! ¡Ya está Iluminada! ¡Ya está en Samadhi!

¿Cómo va la Luz a Iluminarse si es LO QUE ES?

¿Y por qué, entonces, existe el Camino Espiritual y la llamada a la Iluminación en algunos “yoes”? Porque ES LO QUE ES. Porque la Vida está llena de millones de películas que está creando ella misma en cada instante, TODAS SIENDO al unísono en el mismo tiempo y espacio. Y una de ellas es la Película del alcanzar el Despertar de la ola que se cree estar separada del Mar y ser algo distinta a Él.

Es el Despertar de la misma Vida que se está haciendo la dormida, pero que no está dormida en Absoluto. Es el DARSE CUENTA de la Vida de “quién” es en Realidad.

Ya sé que suena un poco rebuscado, pero “yo” lo siento como si fuera algo así. Igualmente, me es indiferente el por qué. Porque lo importante es que *con ESTO me basta*. Me basta con respirar, con sentir, con vivir, con existir. No necesito saber de dónde vengo ni a dónde voy porque Aquí y Ahora es lo único que necesito para SER. Y Aquí y Ahora es LO que Soy.

Me basta con Saberme Vida, Existencia, Unidad. Me basta con Saberme Perfección. Me basta con poder percibir la fragancia de una flor...

¿Te cuento un Secreto? También “no me basta con ESTO”. Y “no me basta” porque la película que “yo” estoy viviendo

es la de alcanzar la Iluminación. Al menos, en este preciso momento en el que estoy escribiendo estas palabras.

¿Pueden convivir ambos sentires a la vez? ¿Me basta y no me basta con ESTO? Sí. Lo hacen. Es como la quietud movida. O el ruido silencioso. Como si uno sucediera en la superficie y el otro, en lo profundo. O como el actor que se da cuenta de que no es el perro, pero sigue interpretándolo AHORA consciente de ello.

¿En algún momento sólo habitará el “me basta con ESTO”? No tengo ni idea. Puede ser que sí. O puede ser que no. Ni lo sé ni me importa ni necesito saberlo porque con ESTO me basta...

EL CAMINO SIN CAMINO

-Maestro, ¿cuál es la enseñanza jamás explicada?

Parece que hay un camino que cada uno de nosotros va transitando. Que con cada paso que damos, se va creando. Parece que tu camino y mi camino no tengan nada que ver. Que no pertenezcan al mismo lugar, ni al mismo tiempo, ni al mismo Ser. Parece que estén todos los caminos Separados y que algunos se crucen por casualidad. O causalidad. O porque así lo haya escrito “no sé quién”. Parece todo eso, pero ¿es realmente así?

Si la Vida es UNA, no puede estar viviéndose varias vidas. No pueden existir lo que se llaman vidas pasadas. Ni tampoco futuras. Y si sólo hay UNA, no puede haber millones de caminos. Sólo UNO.

Un Camino que no tiene camino porque “camino” implica destino. Muerte. Fin. Y la Vida no puede morir, si no, no sería Vida. Se puede mover, se puede transformar, pero no acabar.

Al creernos que somos un “yo separado” del resto, creemos que nuestra vida tiene un principio y un final. Creemos que la ola dejará de ser agua cuando se rompa... en la orilla. Y no es eso lo que sucede. La ola abandona su forma, pero

sigue siendo LO QUE ES. El Mar no muere cuando “mueren las olas”.

Tememos al final del camino, tememos a la Muerte, porque creemos que vamos a desaparecer. A dejar de existir cuando la forma del cuerpo/mente deje de latir. Pero ese miedo proviene de la identificación con ser ola, cuando lo que somos es el eterno e infinito Mar.

El Camino se está creando a cada instante. Y a cada instante está cambiando de dirección. De forma. Lo que “yo” sentía al empezar a escribir este libro no tiene nada que ver con lo que siento AHORA. No soy la misma. No Veo de igual modo. Podría perfectamente borrar todo lo anterior y hacerlo de nuevo. Pero no lo acabaría jamás porque estaría constantemente reescribiéndolo.

Nunca nada puede ser perfecto porque perfección implica Fin. Implica inmovilidad. Implica permanencia. Y la Vida no deja de moverse, de cambiarse, de transformarse. Y así cada momento. Y así cada día. Y así es como en realidad sucede la Vida. Por eso, no podemos definirnos de ninguna manera. Porque en cuanto creemos ser “así” o “asá”, ya ha caducado. Ya ha dejado de Ser “así” o “asá”.

Algunas personas CREEN que no cambian. Que son las mismas que hace 10 años. Y eso es imposible porque la Vida es cambio constante. No hay nada que esté quieto, que permanezca igual que hace dos segundos. Otra cosa es que no lo percibamos. Que no seamos conscientes de ello.

Los *para siempre* y los *nunca* no tienen ningún sentido más allá de nuestro deseo de que sea así. Pero un deseo no es

la realidad. Es un pensamiento. Es fantasía. Es imaginación. Es necesidad.

Comprender que “sólo sé que no sé nada” es comprender que la Vida es su propio propósito. No una vida de tal o cual manera. No una vida espiritual o una vida exitosa o una vida extraordinaria. El propósito de la Vida es la Vida. Da igual que sea belleza o fealdad. TODO es Vida. TODO es lo mismo. TODO es UNO.

No es más Vida una rosa que una bolsa de basura. No es más Vida bailar que ver la televisión. No es más Vida un delfín que una bacteria. Son formas distintas. Son olas del MISMO Mar que SON.

Lo ordinario también es extraordinario cuando lo Ves con los ojos de la Unidad. De la Comprensión.

El Camino sin camino de la Vida no tiene ningún propósito, ningún destino ni ninguna misión. Ni siquiera la de la Iluminación. Ni siquiera la de Ser Amor. Porque eso YA es lo que es.

No hay nada que alcanzar porque la Vida, que es lo que somos, YA es completa. No necesita nada para SER lo que ya es. No necesita Unirse porque ya ES Unión. Porque la sensación de Separación es sólo una sensación, no un hecho. No hay un “alguien” dentro de la Vida que necesite lograr un fin para sentirse realizado. Esto son todo historias mentales. Desde la más terrenal hasta la más espiritual. Y eso no significa que el camino Espiritual o cualquier otro sea un error. TODO es Perfecto tal y como sucede. Tal y como existe. Tal y como es.

Cuando nos identificamos con nuestras historias mentales, da igual de qué tipo sean, nos perdemos. Nos olvidamos de que no hay nada que lograr ni que arreglar. Y esa perdición, ese olvido, es perfecto así. La Vida no juzga, no excluye, no tiene límites ni fronteras. La Vida es LIBERTAD. Por eso es AMOR INCONDICIONAL. Porque no pone condiciones para SER. Para Vivir. Para Existir. Todo LO QUE ES es bienvenido.

El sufrimiento, la soledad, el vacío, la tristeza, la impotencia, la frustración, la depresión, el dolor, la enfermedad, la desesperación... son la Vida también. Ni mejor ni peor. Ni correcta ni incorrecta. Sólo Vida SIÉNDOSE en esas formas.

¿Por qué? Porque es LO QUE ES. Sin razón.

Y todos los intentos por mejorar, por salir del sufrimiento, por ayudar al prójimo, por ser más feliz, por sentir más placer, por tener más paz, más serenidad, son igual de perfectos porque también son LO QUE ES. Ni mejor ni peor. Ni correcto ni incorrecto. Sólo Vida SIÉNDOSE en esas formas. Igual que lo anterior.

¿Puedes Ver que todo está bien, aunque surjan historias mentales que digan que algo está mal?

¿Puedes Ver que tanto la tristeza como la alegría son la misma Vida manifestándose en formas distintas?

¿Puedes Ver que lo agradable y lo desagradable son las dos caras de UNA misma moneda?

¿Puedes Ver que no existen monedas de una sola cara?

¿Puedes Ver que no puedes NO ser lo que eres?

¿Puedes Ver que rechazar lo que eres (en forma agradable o desagradable) causa sufrimiento?

¿Puedes Ver que cuando Ves, todo cambia, aunque aparentemente no cambie nada?

¿Puedes Ver que cuando la raíz se corta, el árbol se cae...?

CUANDO LA RAÍZ SE CORTA

Si encuentras la respuesta, tirlala.

Empecé este libro sintiendo un llamado a la Iluminación. Y lo acabo sin él. ¿Qué ha ocurrido para producirse ese cambio? Que me he dado cuenta, que he Visto que ese llamado proviene de un pensamiento que me creo. De una historia mental que surge y con la que se produce una identificación que me lleva a “hacer” o “dejar de hacer (es otro tipo de hacer)” para iluminarme.

Ha ocurrido que he Visto que no hay nadie que tenga que iluminarse porque no existe nadie. Que lo que Soy es ESTO: Vida sucediendo. Y que la Vida que soy adopta la forma del cuerpo/mente al que se le ha llamado Emma, pero que “Emma” tan solo es un nombre. Igual que silla. Igual que ordenador.

He Visto que la Iluminación es una ilusión más que proviene de la creencia de que soy un “yo personal, individual y separado” de la Vida que en su Totalidad Soy.

He Visto que todo sucede por sí mismo como una única “cosa” llamada Vida (o llamada como cada uno lo llame) que no necesita de ningún esfuerzo por parte de nadie (no existe ningún alguien) para que *funcione*.

He Visto que es tan simple de Ver que por eso pasa desapercibido. Que ninguna práctica puede enseñarte a Ver esa ilusión como ilusión. Que o la Ves o no la Ves. Que no es algo que se pueda aprender. Es un DARSE CUENTA de que el “yo” no es más que una serie de historias mentales que surgen debido a los condicionamientos pasados. Y que el creernos esas historias mentales son las que nos hacen vivir la vida como la vivimos. Verla como la vemos. Sufrirla como la sufrimos.

He Visto que en cuanto se produce el cambio de enfoque de “la historia mental” a SIMPLEMENTE “la vida ocurriendo” (el sonido del tráfico, el agua correr, el sabor de la comida, los diferentes colores, un dolor corporal, la lluvia caer, el ladrido de un perro, la sensación de tristeza, la risa de un bebé etc), todo cambia, aunque no haya cambiado nada.

He Visto que el bien y el mal, el correcto y el incorrecto, la moralidad, provienen de esas historias mentales. Que la Vida es pura Neutralidad.

He Visto que todo y todos somos lo mismo: Vida sucediendo en millones de formas diferentes.

Y es al Ver todo eso cuando la necesidad de “dejar de sufrir”, de “alcanzar la paz permanente”, de “iluminarme y llegar a Samadhi”, DESAPARECE.

Desaparecen todas las preguntas porque ya no hay necesidad de respuestas. No me interesa el de dónde vengo ni el hacia dónde voy. Ni el por qué sucede así y no de otra manera. Ni el por qué ni el para qué de nada.

Hay una sensación de Confianza Plena. ¿En qué o en quién? En nada ni en nadie. Sólo hay un sentir de que “todo está bien” suceda lo que suceda. Los pensamientos del tipo que sean están bien. Las emociones del tipo que sean están bien. Lo agradable sigue siendo agradable. Y lo desagradable, desagradable.

Hay una CLARIDAD de que no hay un “yo personal y hacedor” que controle nada porque ese “yo” no existe. Nunca lo ha hecho.

Hay una CLARIDAD de que todo lo que le ha sucedido a *Emma* ha sido perfecto y será perfecto. Que no hay ningún lugar al que regresar ni que alcanzar. Que TODO lo que es, lo que ocurre, lo que sucede, lo que es vivido, es “lo que tiene que ser”. Que el mejor y el peor, el bueno y el malo, son juicios que provienen de esas historias mentales que surgen de manera automática. Que son la misma Vida SIÉNDOSE así, en forma de pensamientos todos perfectos tal y como son.

Hay una COMPRENSIÓN de que AHORA la Vida es la que es y que en el instante siguiente será como será. Ni mejor ni peor, sólo “la que es”. Sólo ESTO que ocurre y que no permanece nunca siendo lo mismo.

Hay una ACEPTACIÓN absoluta de la Vida. Una aceptación que no se “hace”, que no se fuerza, sino que ES la misma Vida que Soy.

Si hay serenidad, hay serenidad. Es lo que es. Si hay ceguera, hay ceguera. Es lo que es. Si hay enfermedad, hay enfermedad. Es lo que es. Si hay rechazo, hay rechazo. Es

lo que es. Si hay Comprensión, hay Comprensión. Es lo que es. Si hay identificación del yo, hay identificación del yo. Es lo que es. Si hay tristeza, hay tristeza. Es lo que es. Si hay violencia, hay violencia. Es lo que es. Si hay muerte, hay muerte. Es lo que es. Si hay frustración, hay frustración. Es lo que es.

La diferencia es que AHORA hay CLARIDAD con respecto a “lo que es” y con respecto a “lo que la historia mental cuenta sobre lo que es”.

Hay CLARIDAD con respecto a la identificación con un yo ilusorio y con respecto a la Vida misma que Soy.

Es un cambio de percepción. De perspectiva de Visión. Como esos dibujos que son una ilusión óptica y que según “cómo” los mires puedes ver diferentes cosas (mujer joven o anciana):



Pues la llamada Iluminación tan sólo es Ver que el “yo separado” es la Ilusión. Y para eso tienes que Ver también a la Vida tal y como es. Sin la ilusión de ese “yo”. Desprovista de las historias mentales. Porque hasta ahora sólo estamos viendo a la Vida bañada de todas las historias mentales con las que se está produciendo la identificación (incluida la historia mental de la iluminación). Una de ellas es la existencia de ese yo particular, separado del resto. Solo vemos la identificación que hace la llamada ola consigo misma, pero que es incapaz de Ver la Totalidad del Mar siendo como es, sin sus creencias de “ola”.

Cuando Ves la VISIÓN Real de la Vida, el “yo separado” se cae. El tuyo y el de todos porque es la misma ilusión. Y Ves que todos los cuerpos/mentes ES la misma Vida que *tu* cuerpo/mente, con una forma particular y con sus propias características, pero sin haber “alguien dentro” que decida, elija y controle, que es lo que se CREÍA que hacía el “yo particular”.

TODO ES UNO. Todo es lo mismo: Vida ocurriendo con la capacidad de PRESENCIARSE a sí misma. Ésa es la simpleza. Todo “es lo que es tal y como es” sin razón, sin propósito, sin misión. Sin bueno ni malo. Sin mejor ni peor.

La Vida sigue ocurriendo como hasta ahora, pero con la Visión Absoluta de Ella. Con la Comprensión de esas dos perspectivas que pueden suceder y que son perfectas así.

AHORA puedes Ver tanto a la anciana como a la joven y SABER que una de ellas es falsa.

Pero sigues ignorando lo que sucederá en el instante siguiente. Nunca lo has sabido y nunca lo sabrás. Quizás en dos segundos te vuelvas a identificar con el “yo separado” y te olvides temporalmente de que tan sólo es una ilusión. No lo sabes porque sólo es real lo que AHORA está sucediendo. Y el Ahora, en realidad, no existe porque la Vida es un continuo y constante suceder que en cuanto lo nombras, ya ha pasado. En cuanto digo AHORA, ese ahora ha desaparecido y pasa a ser una historia mental.

Lo REAL es ESTO que está ocurriendo en el Instante en el que lo estás percibiendo. Puedes Verlo vestido de historias mentales que son las que causan el sufrimiento o Verlo totalmente DESNUDO, tal y como es.

Y de igual modo que la imagen de la ilusión óptica no necesita de una herramienta externa, una técnica, un método o un proceso para Ver(la), la ilusión del “yo separado” tampoco. O lo ves en un Instante o no lo ves. Es así de sencillo y de complicado a la vez porque ese Ver no depende de que hagas o dejes de hacer nada (no existe un “yo” que pueda decidir hacer o dejar de hacer algo). Sucede o no sucede. Y puede suceder en cualquier momento y a cualquier “persona” sin que haya practicado ningún método o meditación formal. Porque lo que se tiene que Ver es la Vida misma que está ocurriendo tal y como está ocurriendo. Y está ocurriendo siempre y en todas partes.

No necesitas ningún gurú, ningún Maestro ni nadie que te guíe ni te enseñe a Ver. ¡Ya sabes Ver! Tú eres esa misma Vida, pero estás identificado con las historias mentales que

cuentan que eres un “yo separado” que tiene que alcanzar “lo que sea”. O se capta o no se capta la ilusión.

Cuando la raíz se corta, el árbol se cae. Tú eres la raíz. Tú eres el árbol. Tú eres el cortar. Tú eres el caer. Tú eres la ilusión. Tú eres la iluminación.

Cuando la has cortado una vez, puede volver a levantarse la ilusión. Pero la diferencia es que AHORA la cortarás de nuevo porque YA sabrás cómo hacerlo. Porque una vez que descubres lo que Eres, que puedes diferenciar lo que Eres de lo que No eres, el Sueño de la Realidad, no puedes olvidarlo, aunque lo olvides. Igual que “yo” no puedo olvidar que me llamo Emma, aunque no me esté recordando a mí misma constantemente que me llamo Emma.

Ya somos lo que somos. Ya estamos donde tenemos que estar. No hay nada que demostrar porque no hay “alguien” que pueda ni necesite hacerlo. Viviremos lo que viviremos y así será perfecto, independientemente de que surjan historias mentales que griten lo contrario. Tan sólo son pensamientos. Tan sólo son ilusiones. No son hechos. No son Verdad.

Y con esto me basta para seguir Viviendo lo que viva en cada momento.

Y con esto me basta para seguir existiendo.

Y con esto me basta para seguir ocurriendo.

Y con esto me basta para seguir siendo lo que Soy.

Y CON ESTO... ME BASTA.