



EL SILENCIO DEL CORAZÓN

(Robert Adams)

Robert dio 800 charlas semanales, 4 décadas de enseñanzas, y este libro es una selección de los últimos 6 años.

Prólogo. Nació en 1928 en el Bronx, Manhattan (NY), vegetariano, a los 14 años despertó, comenzó con Joel Goldsmith, a los 16 años con Yogananda, en 1946 con Ramana Maharshi y estuvo 3 años, y estuvo 6 meses con Nisargadatta. Desde el a infancia visiones con Ramana. Se casó con una pintora en 1954, tuvo 2 hijas, Estuvo 43 años dedicado a la vida familiar, viviendo en un barrio en las afueras, se dedicaba a los jardines, música, animales, fines humanitarios. Rechazó ofertas de ashrams, e iban a conocerle buscadores y maestros. Tenía sentido del humor. Era disciplinado, se levantaba antes del amanecer, caminaba por las montañas, nadaba horas, se sentaba en silencio. El silencio es felicidad. En los 80 tenía Parkinson y muere a los 69 años en 1997. Con la iluminación, desaparece el sufrimiento y surge la felicidad absoluta. Las 3 virtudes: amor, compasión y humildad. El que tiene la experiencia de la Verdad, irradia amabilidad y cariño. No se preparaba nada, decía lo que le salía.

Gñani. El que alcanza la iluminación, el que toma conciencia de su Ser interior, trasciende la reencarnación, la migración de almas, el mundo y el cuerpo. No le afecta la muerte. Está libre de deseos y sufrimiento. Percibe que no hay principio ni fin, no se nace ni se muere, no hay cambio. No hay muerte, solo amor omnisciente, no hay principio ni fin. Conócete y serás libre. Se existe desde siempre en forma de Conciencia, eres el Ser, Omnipresencia.

1. Bienvenida. Los discursos maravillosos se dan en silencio, el silencio es elocuencia. Quedaos en silencio y sabed que sois Dios. Quien no reacciona es porque está en silencio. Lo que cuenta es cómo reaccionamos. Satsang: reuniones entre maestro y discípulos para experimentar el Sat, el Ser. Todos somos el mismo Ser.

2. Establecerse en la verdad. Estáis dispuestos a no formar parte del espectáculo del materialismo, de la relatividad. La Realidad es el “reino de los cielos”, el reino de Dios. En los sentimientos, dogmas y actitudes, la divinidad queda oculta. Estar en silencio, sin prejuzgar nada, dejad tranquilo al mundo. Las correcciones hay que hacerlas en el interior. El que ve problemas es el “yo”. Lo que da la paz y la iluminación es conocer la Verdad, comprender quienes sois. Lo único que existe es el Uno, la Realidad Absoluta, es lo que sois., la Conciencia, sois omnipresentes y estáis en todas partes. Dejamos de ser seres humanos para convertirnos en Eso. Todo es Eso, Conciencia, el Ser, Realidad absoluta, Eso es vuestra verdadera naturaleza. Desprenderos de los sentimientos, e ideas preconcebidas, creencias, dogmas, dejad que la mente se vacíe. Los pensamientos y los demás no existen. Perdonar a todo y a todos y a mi mismo. Soy la Fuerza, la Presencia, la Gloria, y si soy Eso, también lo son los demás. Todo está bien.

3. El despertar. En la Realidad absoluta no existen propósitos. Observad de dónde provenís en base a cómo reaccionáis ante las complicaciones de la vida, para saber el punto en que os encontráis. No tener nunca miedo, no pensar que algo es un error, no estáis solos. No sois el cuerpo, sois el espíritu o Atman (el Ser individualizado) o Brhman (el Ser universal) o Realidad absoluta. No creeros nada de lo que nos dice, reflexionar sobre ello. Su despertar se produjo a los 14 años, en un examen de matemáticas, sintió que se expandía y le salía del corazón una luz resplandeciente, tomó conciencia de que Yo soy el que soy, era consciente de la totalidad del universo, sin tiempo ni espacio, lo único que existía era el “Yo soy”, y abarcaba la totalidad del universo. Las cosas no existen, solo existe el Ser (Dios dentro de nosotros), no hay más que Conciencia pura (esencia que no cambia). Sed el propio Ser, despertar de ese sueño. Contemplad lo que hacéis, los pensamientos y sentimientos. Desde el karma, se nos envía a la Tierra en forma de cuerpo para atravesar experiencias kármicas y las experiencias son parte de Maia (velo ilusorio), el karma. No pensar en esas cosas, nunca os puede suceder nada. No nacisteis y no vais a morir, estáis vivos siempre. Sois Conciencia, fundíos en la Existencia de “Nada”. Dejad el mundo en paz, ocupa la mente con pensamientos más elevados. No soy el cuerpo, no soy el que hace las cosas, no soy la mente, sentidlo. Lo que considera tu vida, se ocupa ella sola de si mismo. El cuerpo se encarga de hacer lo que ha venido a hacer, distanciaos del proceso mediante la autoindagación. No hay nada que conseguir, olvidaros de vosotros mismos. Cuando hay dolor,



¿A quién le duele?, a mí. ¿quién soy yo?, yo es el que siente el dolor, el que experimenta que nace, muere, que tiene problemas. Es al “yo” al que le pasa eso, no a vosotros.

Amor, compasión y humildad. Son las 3 cosas importantes que hay que cultivar y desarrollar, es la personificación de la Verdad y el Ser atraerá a vuestro ego hacia el centro del corazón y seréis seres liberados. El amor más allá de la dualidad, de cualquier concepto, palabra o pensamiento. Amor por todo sin excepción. Humildad: cuando no necesitamos arreglar las cosas para desquitarnos de algo, para ajustar cuentas, aprender a dejar el mundo en paz, no dedicar tiempo a cosas que en realidad no existen. Esto es una representación teatral, hay que ser consciente de que no somos ese personaje, es un papel que representamos y es un desperdicio de energía. Dedicad la energía a encontrar el Ser. El amor, la compasión y la humildad aceleran el proceso del despertar. Lo único que importa es la liberación, despojarse de las ataduras. Pensar en el cuerpo, la mente, el trabajo, te retiene, destruye esos pensamientos con la autoindagación y sed libres, no luches, no tengas miedo. Observad, mirad, sin juzgar a favor ni en contra. El cuerpo ha venido a hacer una serie de cosas y las va a hacer. Solo existe “Nada” o Dios, eso sois vosotros. Cuando eres tu Ser, los pensamientos van viniendo lentamente, hasta que se paran, te sientes lleno de amor, compasión y humildad. Hay que parar los pensamientos, que son los que ven las cosas de este mundo desde la perspectiva de bueno o malo. Al desaparecer los pensamientos, el amor, la compasión y la humildad surgen. Hay que dejar de pensar.

4. Conciencia. No es algo que se pueda definir, es sinónimo de Ser Nada, todo es Conciencia, es amor, es dicha suprema. La Conciencia es silencio, es la Realidad absoluta, es pura inteligencia, es Dicha suprema es Sat-Chit-Ánanda (conocimiento, existencia, ser). No juzguéis según las apariencias. Sois el verdadero Ser, la Conciencia. Sois hermosos, maravillosos como sois, pero no lo que pensáis que sois o lo que parecéis ser, no lo que os muestra el mundo. Dejad de tener miedo, nada os puede hacer daño. Sois libres. Todas las cosas son imágenes proyectadas sobre la Conciencia, vosotros sois Conciencia. Descubrid vuestro Ser y sed libres. Solo hay una forma de traer paz al mundo y de superar los problemas, y es tomando conciencia de que todo es Conciencia. Todo es Conciencia. Está en todas partes. El mundo es como la imagen que se refleja en un espejo. Cuando se produce el despertar, comprendes que eres el espejo, y el reflejo del mundo es como el agua en un espejismo o como la cuerda que parece una serpiente o como el cielo es azul. A la mente le resulta difícil comprender que no es lo que parece ser, no es dualidad. La Conciencia es lo único que existe, no existe el mundo además. No hay nada en el universo que sea lo que parece ser. La Conciencia es la pantalla de la Realidad y las imágenes del universo son proyectadas en la pantalla de la Realidad. Es como el cine, vemos las imágenes y nos identificamos con ellas. Olvidamos que somos imágenes proyectadas sobre la pantalla de la vida y somos la pantalla, la Conciencia. En las encarnaciones nos hemos creído que somos la persona y que hay otras personas y cosas externas. Este universo es una ilusión óptica. Es un sueño como los sueños de la noche. Cuando despiertas, te das cuenta que ese sueño no existió, el sueño se proyecta desde vosotros. Estamos viendo el sueño de ser mortales. Hay que identificarse con la Realidad absoluta, no con las cosas que suceden. La única libertad que tenemos es la de no reaccionar ante nada, y dirigirnos al interior y conocer la Verdad. Abandonar los intereses sobre las cosas del mundo, sumérgete en el Ser interior, no hay que renunciar a nada, toma conciencia de que todo es Conciencia cuando hagas las tareas del hogar, trabajo. Con solo ser consciente de ello, se alcanza el despertar y os liberáis. Aunque todo parezca realidad, no es más que Conciencia. Todo es Conciencia, espacio, Percepción pura sin predilecciones ni prejuicios. La Conciencia es el sustrato de toda existencia. Todo se reduce a moléculas, átomos, partículas subatómicas. Al disolver las partículas subatómicas, se obtienen ondas de energía, el universo son ondas de energía y al disolver las ondas de energía, solo hay vacío, vacuidad, no-mente, nirvikalpa samadhi y más allá de ella nos encontramos la Conciencia. Con un microscopio electrónico gigante, vemos la inmensa cantidad de espacio vacío, ese espacio es Conciencia. Somos la “Nada”, esa Nada es la Conciencia. Le decía el maestro al discípulo, que trajese el higo lo partiera y una semilla, la cortó con una cuchilla de afeitar y vio que estaba hueca, de esa nada surge todo el universo. Se aplica a todo, todo es Nada, no hay nada que exista. No todo surge de la Conciencia, sino que todo es Conciencia, las cosas no existen. El ser humano ve, oye, toca y cree que vive en el mundo real material, pero la Verdad suprema es que todo es una ilusión óptica (como el cielo azul). Vosotros no existís, y pensar en ello te libera. Todo es espacio, todo es Conciencia, la pantalla de la vida.

Las enseñanzas espirituales no están hechas para todo el mundo, la mayoría están satisfechos con su vida, aunque les pasarán cosas. Mientras vivimos en este mundo, estamos sujetos a las leyes de causa y



efecto, funciona como un péndulo, las cosas van bien, y luego irán mal, habrá enfermedades, pérdidas y nos pasamos la vida entre subidones y bajadas. Este mundo es de dualidad y por eso debemos buscar la trascendencia, la liberación, para trascender los subidones y bajones y los distintos cuerpos sin fin. Nos identificamos con las imágenes y se invierte mucha energía en este mundo y es lo que hace que haya que seguir regresando a la Tierra con cuerpo físico una y otra vez.

Enfocarnos en nuestro interior. La Conciencia no es un objeto, y por ello es imposible describirla, es sinónimo de Ser Nada. Está más allá de la creación, es indescriptible, por eso se puede explicar que la Conciencia no es el mundo. La Conciencia es Realidad absoluta, vuestro Ser, cuando no os identificáis con el mundo, y solo le sucede a las personas, cuando despiertan después de haber dormido, en ese momento son Conciencia. Pero esa sensación desaparece, porque te vuelves a identificar con el mundo y olvidáis la Realidad, y para no olvidarlo, hay que estar atento todo el día a vosotros mismos y hacerte las preguntas: ¿quién es el que cree esto?, ¿quién tiene esta sensación?, ¿quién soy o quién es “yo”?, se busca la fuente del “yo”. ¿Quién lo ha creado? Y no respondas las preguntas. Todos piensan que no son felices, que hay algo en su vida que no va bien. La autoindagación, es la forma más rápida de alcanzar el despertar, hacerla con dedicación. Por escuchar estas palabras puede haber despertar si está preparado (ha trascendido todas las cosas). La mayoría tienen que hacer sádhana (actos de devoción, prácticas diarias para elevar la conciencia individual con meditación, autoindagación, oración, repetición mental con rosario, ayunos, ...)

Autoindagación. Es muy útil, se deja que aparezcan los pensamientos y te preguntas ¿a quién le vienen los pensamientos?, me vienen a mí, y ¿quién soy yo o este mí?, ¿de dónde surge o viene el yo o el mí?, te sumerges en tu interior. El yo y mí, son sinónimos. Y esto lo haces mucho, olvidándose del tiempo, sin preocuparse de nada, estando a solas (la gente no puede estar a solas en silencio, y ponen la Tv, radio). No intentes no pensar, pues te vendrán pensamientos, no hay que hacer nada, observar los pensamientos. Permanecer en silencio y hacerlo una y otra vez. Lo que se quiere saber es de dónde procede el “yo”, no el cuerpo y te darás cuenta de que no existes y nunca existiréis. Cuando uno se acostumbra a pensar así, cuando utiliza el “yo”, no hace referencia al cuerpo, ya no dices “tengo un resfriado”, “Yo no puede tener un resfriado”, no tiene nada que ver conmigo, si sigues el origen al “yo”, no hay ni “yo”, ni “resfriado”. Toma conciencia que si dices “tengo hambre”, el “yo no es el Ser verdadero. Mientras te refieras al cuerpo, cometes un error, deslígate del “yo”, solo existe un único “Yo”, que es Conciencia. Al seguirle el rastro al “yo” personal, hasta el origen, se convierte en el “Yo” universal, la Conciencia.

5. Quién soy yo. Siente tu realidad en la quietud, en el silencio, sin mente, sin pensamientos, ni palabras. Simplemente eres. Soy Eso que existe desde siempre. Yo soy El que soy. El Yo es Dios. Lo que a vosotros se refiere en la vida material, gira en torno a: yo, mí y mío. El “yo” se utiliza para designar al cuerpo y es lo que nos hace seguir siendo humanos, nos impide alcanzar la iluminación. No somos ese “yo”, ni “mío”, ni “mí”. El Yo nunca puede estar enfermo, ni distingue entre feliz o infeliz, bueno o malo, rico o pobre, está más allá de todo eso. El Yo es Conciencia, es Dios. Si dices “estoy enfermo”, es blasfemia, Dios no puede estar enfermo. Cuando tomemos conciencia de lo que realmente significa “Yo” ascenderéis de estado de conciencia. A nosotros no nos pertenece nada, nada es “mí” o “mío”, todo le pertenece a Dios, todo es Dios, aunque usamos las cosas, no nos pertenecen. Cuando uno se cree que es el cuerpo, se aferra a las cosas, lucha para defender sus derechos. Todo eso es Maia, el creer que posees algo, de que eres algo, es un espejismo, Dios o la Conciencia es lo único que existe, todo lo demás son apariencias. Disfrutad del mundo, pero no dejéis que el mundo se adueñe de vosotros, u os diga cómo hacer las cosas. No dejéis que os confundan u os afecten las noticias, es como ver una película, no es verdad, eso es la vida. Observar lo que sucede en la vida, pero nunca reaccionéis, y así seréis libres.

En todas las enseñanzas, excepto en el Advaita Vedanta (antiguo sendero que conduce a la iluminación interior, incomprendido en occidente) existe un yo personal. Por ejemplo en el Hatha Yoga, el “yo” aprende distintas posturas y el ego se hinca porque decimos que sabemos hacer el pino apoyado en la cabeza y a eso le ponen un nombre sánscrito. En el Raya yoga, el sendero de las 8 ramas, los lamas y Niamas (leyes para vivir correctamente y no acumular repercusiones), tiene que haber un sujeto, alguien que aprenda estas cosas, el “yo” aprende a volverse viltuoso. En el Kundalini yoga, uno se concentra en los chakras (centros de energía sutil a lo largo de la columna). No tiene nada de malo practicar estos yogas, pero en todos existe el “yo”.



El Advaita es el camino directo, porque se indaga sobre el “yo”, no nos interesa los efectos, si encontramos el “yo”, lo perseguimos hasta el origen y todo lo demás quedará erradicado y nos liberaremos. En este camino, no hace falta meditar

La meditación del gñana marga (sendero de conocimiento supremo), en la meditación, siempre hay un objeto sobre el que meditar, el “yo” se concentra en algo distinto de sí mismo, excluyéndolo todo excepto el mantra o palabras de la meditación, Dios o lo que sea. En cambio en el Advaita, se indaga sobre la fuente del “yo”. No obstante, la meditación del Yo soy, es muy potente, pero sed conscientes de que el que medita es el “yo”. El que quiera meditar que medite, este camino, no se opone a ningún otro método, todos conducen al despertar. Los que entiendan que no existe la mente, ni el cuerpo, ni el mundo, el despertar se produce de inmediato, pues no existe ningún Ser que esté dormido. Si piensas que hay algo que hay que superar, hay que hacer un esfuerzo, y eso es difícil. El que hace el esfuerzo es la mente, el ego, el que dice que hay obstáculos, no hay que vencer malos hábitos, quemar karma, superar samskaras (impresiones latentes heredadas de vidas pasadas), todo es mentira. No hay samskaras, ni karma que superar, pues nunca han existido, pero si existen para el buscador inmaduro hasta que no lo trascienda, y ese tiene que esforzarse por conseguir algo, para él existe el karma (al Ser no le afecta, pero a los que viven en el planeta, están sujetos a las leyes de los efectos del Karma). Si tuvierais que superar algo, no lo conseguiríais, pues la naturaleza de la mente, es que cuando consigues superar una cosa, aparece otra nueva.

Profundo silencio interior. Tomar conciencia de vuestra naturaleza divina quedándoos en silencio (no es estar callado o aquietar la mente, es comprender que no existe la mente), sino ir muy adentro de uno mismo a la Realidad absoluta, es el camino más rápido para la iluminación, sabiendo por qué lo hacemos (no se puede contar a la gente corriente). El cuerpo humano es incapaz de quedarse en silencio. Así después de años de meditación y de vidas pasadas, alcanzas la madurez suficiente para saber en qué consiste el camino. Al entrar en silencio: paz profunda, Dicha suprema, Conciencia. Cuando uno se cree que tiene mente, se esfuerza para quedarse en silencio, pero no lo consigue. La mente no se acalla, no es el esfuerzo el que silencia la mente, sino la comprensión de que no tenéis mente y entonces te puedes quedar en silencio mientras todo se desenvuelve por sí mismo (tú, representa el que se separa de Dios, el ser humano, el ego separado de Lo Divino). Ha sido el “yo” personal, el que ha causado todos los problemas, aunque realmente, el “yo” personal nunca ha existido y eso lo entendéis con la autoindagación y tomas conciencia de que el “yo” personal no ha existido nunca. Realmente no hay nada que hacer (no hay que esforzarse, ni hacer prácticas, ni meditar, ni estar solo), solo hay que tomar conciencia y despertar, aunque realmente el Ser ya está despierto. No eres un ser humano mortal, no hay palabras para expresar lo que sois, el sujeto que hace las prácticas no existe, solo las realiza el cuerpo y la mente, pero no existe el cuerpo ni la mente. Mientras creas que tienes mente, tienes que practicar, para que el cuerpo-mente no te controle, y la práctica más elevada es atma vichara, la autoindagación, a la que se llega después de haber realizado muchos tipos de prácticas.

Lo limitado es incapaz de comprender lo infinito. La Dicha suprema, la Conciencia pura, Conciencia o Parabrahman (Absoluto supremo indescriptible), está más allá de Brahman (Ser universal), y más allá está el Silencio, no es un objeto, pero realmente no es un lugar, no existe ningún silencio, no existe Parabrahman, es imposible describirlo con palabras. No hay nada que buscar, nada que anhelar, no existen los maestros. Cuando os vayáis sumiendo en el silencio, aparecerá vuestro maestro, que no es más que vosotros mismos., Robert Soy vosotros, no hay diferencia entre él y los demás, todo es el Ser y todos somos Eso. “Hablar” de omnipresencia es una pérdida de tiempo.

Si uno dice “estoy iluminado”, es que no lo está, eso solo lo proclama el ego, y el que está realmente iluminado no tiene ego, pues tiene experiencia de Dios, ha tomado conciencia de que el Ser divino es el verdadero Ser. No hay que ir diciendo a los demás, que no todo es real. Quien tiene la experiencia de Dios, el que está despierto, irradia humildad, amabilidad y cariño. Solo existe el amor, Omnipresente Dicha suprema, sintonizan con el sufrimiento de los demás, ya que el sufrimiento no es nuestro estado natural, para el santo, el dolor de los demás es suyo propio. El ego se endurece para no experimentar esta Conciencia. La gracia existe, sírvete de ella para ayudar a los demás de forma desinteresada, y sentirás gozo, libertad. El resultado final de la iluminación es el amor, compasión y humildad.

6. ¿Soy yo este fenómeno cuerpo-mente?. Si tomas conciencia de Yo soy, te liberas, es el Ser, no ser tal o cual cosa, no te identificas con el cuerpo, aunque el cuerpo sigue experimentando cosas, Tú ya no, al



despertar, ya no hay conexión con el cuerpo, aunque los demás te ven como cuerpo, pero uno se mantiene libre de todo. Cuando el gñani, el maestro iluminado “muere” o da la sensación de que sufre, realmente al gñani no le sucede nada. Autoindagación: ¿a quién le sucede?.

“Vosotros” no sois los pensamientos, no sois el cuerpo, no existen, aunque ves que piensa y hay algo con aspecto de cuerpo, esa es la gran paradoja y a eso se le llama Maia, el gran Espejismo. No eres el cuerpo, aunque estás identificado con él y de que os pasan cosas: estáis contentos, tristes, lloráis, reís, estáis enfermos, sanos, pobres, que pasáis vicisitudes de la vida, os forjáis un porvenir, desempeñáis cargos, os aferráis a derechos, no sois realmente todo eso, nunca lo seréis. Nada os puede afectar, no tenéis sentimientos, solo sois Conciencia pura. Los sentimientos del despierto no cambian, pues todo está bien (se sienten sentimientos por los demás, pero no se identifica con los sentimientos surgidos del ego, lo ha transcendido). Las experiencias no valen para nada, ni tampoco las sensaciones, emociones del cuerpo, no tienen valor, todo sucede como debe suceder, todo es para vuestro bien. Nada del universo os puede hacer daño, no sois el cuerpo, no hay nada que pueda verse dañado. No sois la mente, no hay pensamientos que os puedan atraer, estáis por encima de eso.

Mientras sigas creyendo que sois cuerpo-mente, seguirás teniendo problemas y estarás convencido que el mundo es real y crees que tienes que pedirle a Dios que nos de soluciones, y sufres. El sufrimiento acaba cuando descubras el propio Ser, una nueva realidad, en la que todo está bien, se ve al mundo de otra forma, con sensación de inmortalidad, sentimiento de suprema Dicha divina, las cosas no te afectan, para “ti” deja de existir el proceso causa-efecto, mientras que los que viven en el mundo, experimentan el karma. El mundo es una proyección de la mente, depende de tu estado, de dónde te encuentres. Todos miran al mundo y todos lo ven distinto, lo único que vemos es a nosotros mismos. Cuando los pensamientos y la mente se calma, desaparecen los problemas, que si esto no está bien, si hace daño, dudáis y sospecháis de todo, os entran miedos. Los árboles no necesitan pensar, el mundo no necesita pensar en sí mismo. Todo se ocupa de sí mismo por sí solo. Pero si piensas que eres el cuerpo, te tocará cuidarlo, darle medicamentos. El cuerpo y la mente, tienen leyes propias, hacen lo que quieren, se puede resfriar y no te pregunta.

El satsang no es un sitio al que se va, sino una forma de vivir la vida, una experiencia diaria. Sat significa Ser, existir siendo conscientes del Ser. No existe la separación entre yo y Ser.

Al despertarte, antes de que empieces a pensar en el “yo”, aparece el “Yo soy” la Realidad absoluta o Conciencia pura, es el mejor momento de atraparlo, antes de que vengan los pensamientos y lo oculten. Dite al dormir, que al despertarte, me identificaré con el “origen”, con el “Yo soy”, lo conseguirás aunque sea un segundo, pero te cambiará la vida y cada mañana se ampliará el tiempo, hasta que permanezcas en esa Conciencia. No aceptes pensamientos ni sentimientos, si dices me siento fatal, te estás identificando con el cuerpo, error.

El Yo es pura armonía, dicha, felicidad, y si te identificas con el cuerpo-mente, se convierte en el “yo” personal, que no existe ni ha existido nunca, aunque le damos vida al identificarnos con él. No os comparéis con nadie. Todo es el Ser y tú eres Eso. Mientras nazcamos en un cuerpo, habrá sufrimiento. Puede dar la impresión que mejoras tu vida si usas el pensamiento positivo y la mente, pero este mundo es un mundo de dualidad, que a un subidón le sigue el bajón y a cualquier avance le corresponde un retroceso, por cada cosa buena hay una mala. Todas las mejoras duran un tiempo y después se disipan, sois como un yo-yo que sube y baja.

La felicidad es vuestra verdadera naturaleza, todo está bien y todo sucede como tiene que suceder, no sois lo que parecéis, no os puede suceder nunca nada, no hay que preocuparse, lo que llamáis vida, no es nada, no existe. Pierdes energía por preocuparte en que se te cae el pelo o engordas. No es necesario abandonar el cuerpo, el se ocupa de sí mismo con sus leyes y sabe lo que tiene que hacer, y hará todo lo que tenía que venir, pero no tiene nada que ver con vosotros. Dejad de pensar en vosotros mismos, en qué trabajar, nadie es feliz. Los que no tienen trabajo están fatal, cuando lo encuentran, no lo soportan. La paz es vuestra verdadera naturaleza, está dentro de vosotros, buscadla y la encontraréis, busca y encontrarás. Meditar y enfocarse en un objeto no sirve para despertar aunque mejora la concentración. Solo podéis despertar cuando la mente se vacíe (transmutarla, no convertirla en algo distinto) y surja la Conciencia. No quejaros de lo que ya pertenece al pasado, en este mundo no hay nada importante, pero mientras lo creáis,



no podréis despertar, estáis atrapados en Maia, participáis en el juego, sentís cosas, reaccionáis a las cosas, discutís, debatís y os seguís sintiendo inseguros.

El camino de la introspección y observación: fíjate en la cantidad de cosas que has pensado hoy, sensaciones, preocupaciones, sentimientos, todo es un desperdicio de energía, y es lo que te retiene aquí y lo que hace de vosotros un ser humano. Comenzar un programa de no-acción en la mente, de no reaccionar. Si sucede algo en el mundo, observarlo “desde la barrera”, sed testigos, pero no reaccionéis, dejad la mente centrada en el ahora, no penséis en lo que pasó hace minutos, o alguien os hizo, ni penséis donde vais a ir la semana que viene, no penséis en ninguna cosa (eso es Maia, el Espejismo y os retiene enganchado a lo material). El cuerpo se ocupa de sí mismo, como al naranjo le salen naranjas, es energía hace crecer la hierba, no te tienes que preocupar de nada. Se el Ser y observa lo que acontece. ¿quién tiene que ocuparse?, no existe nadie, es como un sueño, sueñas el sueño de la mortalidad. Estamos hipnotizados, pensando que tenemos que tener experiencias, pero no existe esa persona que tiene experiencias, solo parece existir. No existen y la persona ni la experiencia, parecen que se tienen cuando te aferras a la idea “soy el cuerpo”, cuando percibes que el “yo” es el cuerpo, no Tú, entonces te liberas. Nunca has sido el cuerpo, pero el hipnotismo es muy fuerte, por ello hay que practicar la autoindagación. Mediante la autoindagación se llega donde no hay pensamiento, pero eso no es la iluminación. La liberación, moksha o iluminación se produce cuando la mente se sume en el corazón espiritual, el “yo” se disuelve. Cuando la Dicha suprema se funde en el Corazón, ya no queda resto del sujeto que pueda experimentar nada, ya no se dice “estoy en el estado de no-mente, sino que ya no queda nada por decir. La mente se debilita al plantearse preguntas sobre sí misma, en cambio afirmaciones como “Soy Dios, o Soy Conciencia o Soy Realidad Absoluta”, le gusta a la mente, pues quiere convertirse en Dios y el ego se cree que es Dios y vas de sobrado por la vida. Trabaja en el sentido opuesto: ¿quién soy yo, de dónde ha salido la mente?, así la mente pierde fuerza. La Verdad suprema es que no hay mente alguna, no te concentres en la mente, pregunta ¿a quién se le aparece esta mente?

La auténtica entrega: dáselo a Dios: Tómalo Dios, es todo tuyo, llévate esta carga, así no caben más preguntas, y no hay que preocuparse de nada.

7. Maia. Todo lo que sentimos, oímos, tocamos, olemos y degustamos es Maia, todo es Maia, el gran Espejismo, cualquier cosa que parezca real, pero no lo es al indagar en ello, todo el mundo es así, no te tomes nada en serio, enfócate en tu interior, no reacciones, los disturbios no son reales, es algo que viene y va, y pasará. Nuestro centro es la Conciencia de Dios, la Realidad absoluta, Brahman, esa es la paz. Maia es muy potente, te atrapa y te hace creer que las cosas se transforman.

Buda le explicaba a Nárada, que el árbol, el río, montañas, belleza, insectos, todo es Maia, y Nárada le decía que no podía ser pues podía tocarlos, no podía ser ilusorio y Buda le pidió un vaso de agua pues tenía sed y cuando fue a una casa, vio a una bonita chica, se enamoró, se casó, se hizo alfarero, tuvieron hijos, vino un huracán y lo destruyó todo y a su familia, y cuando pensaba suicidarse, se dio cuenta que estaba junto a Buda y le dijo “ya era hora de que me trajeras el vaso de agua”, y entonces dijo, ahora sí que entiendo que es Maia.

Estamos enredados en este mundo, nos preocupamos de todo, enfadados, pero no sois Maia, sois la Realidad absoluta, Conciencia absoluta, el Ser, descubrid quién sois y despertad y ser libres, lo cierto, es que nunca habéis nacido y nunca moriréis. Todo parece muy real, con los sentimientos, necesitáis muchas reencarnaciones para liberaros de los miedos, de frustraciones, de vuestros pensamientos sobre el pasado y samskaras. Le hemos infundido realidad, pero no existen, los hemos creado, pensamos que al dejar el cuerpo atravesamos un plano astral y descansamos, nos reencontramos con familiares y volvemos a encarnar, una y otra vez. Es una realidad porque la creemos y no nos deshacemos de ella.

La opción es seguir a Dios: paz, amor y dicha. Las opciones son seguir a Dios o a Mammón (la avaricia material, los dictados del mundo, el mundo ilusorio que nos engaña). Quien sigue a Dios sigue a su Ser interior, sigue el dharma-suarupa, ya no se da lástima a sí mismo, ni se siente culpable por acciones u omisiones del pasado, la mente se llena de claridad y paz, se convierte en un espejo que refleja el mundo en forma de paz, amor, armonía y felicidad, y llega un momento, que todo desaparece y se convierte en nada, trasciende la nada, algo imposible de describir y todo eso ya está dentro de nosotros, todo lo que necesitamos está en nuestro interior. Somos el Ser que buscamos.



Tenemos que trabajar el apasionarnos por este mundo, tenemos que desarrollar la imperturbabilidad, y puede parecer horrible no tener pasión por las cosas, hay que desapasionarse del mundo y apasionarse completamente del Ser. Hay 2 formas de ver el mundo, una es Maia, el gran Espejismo y eso es lo que crea problemas, animadversión e infelicidad, y por otro lado el mundo real, el Ser, la Dicha suprema, alegría total, la paz, la felicidad, lo que realmente somos, lo que hemos sido siempre y siempre seremos (suarupa). Olvídate del pasado y no te preocupes del futuro, ten fe total en tu Ser interior y sentir la dicha. Todo lo que veis, surge de vosotros mismos, somos el creador, somos Dios.

No te preocupes por este mundo, pues el ser humano mortal, jamás lo podrá comprender, es un mundo confuso y caótico, hay cosas hermosas, destrucción. ¿Qué sentido tiene esta vida?, ¿Quién soy yo? ¿de dónde surge todo esto?, pensamos que la vida es casualidad, y por casualidad hemos nacido, hemos experimentado, hasta que morimos. Existe una fuerza superior que se encarga del mundo y del universo y que no necesita nuestra ayuda. La única forma de ayudar al mundo es despertando, tomando conciencia de quienes somos. Somos el todo, el Ser. No ayudamos si luchamos por los derechos, intentando cambiar la opinión de la gente, protestando, todo eso es fruto de Maia, que nos hace creer que tenemos que hacer algo para cambiar las cosas, habrá cosas que parezcan ir un poco mejor a ratos y peor en otros momentos. Suéltalo todo, sé consciente de que eres el Ser omnipresente y serás felicidad total y libertad total.

Somos la pantalla que es Conciencia: antes de despertar, nos identificábamos con las imágenes sin tener ni idea que había una pantalla. Al despertar, nos damos cuenta de que el universo no es la Realidad, es una superposición. Nuestro cuerpo experimenta cosas buenas, malas, intermedias, pero eres consciente de que no eres el cuerpo, no existe superposición, ya no estás hipnotizado. Al practicar llegará un día en que despertaremos.

No existe nada, pero me muevo, juego al golf, voy a trabajar, veo la tv, ¿a quién le pasa todo esto?, ¿quién experimenta todo esto?, al ego, pero recordamos de que el ego no existe ¿de dónde habría salido?, si creemos que somos seres humanos, algo nos tiene que haber creado, y pensamos que fueron nuestros padres, nos remontamos quienes les crearon a ellos, y descubrimos, que no existe causa alguna de nada, ni efecto. Cuando no pensáis en nada, tampoco existe ese “nada”, y cuando pensáis en “nada” lo fastidiáis pues “nada” se convierte en algo. Sed conscientes de que el mundo no tiene ego, ni causa, ni efecto, todo es un sueño. Cuando soñamos, no somos conscientes de que estamos en un sueño, piensas que todo es cierto, te atropella un coche, y entonces despiertas ¿dónde quedó la sangre, ... el sueño?. Piensa en las experiencias que ahora te molestan, en los problemas que creéis tener. Estamos llenos de ideas preconcebidas, solo vemos nuestras proyecciones, vemos cosas mundanas, lo comparamos todo, esto es bueno, eso no nos gusta, ... hay que controlar la mente. Tomar conciencia de que la mente y el cuerpo no son amigos nuestros, nos llenan de información equivocada, al final siempre se equivocan. No escuches a la mente, detén los pensamientos antes de que se acerquen.

8. Autoindagación con compasión. Para vaciarte la mente, haces la indagación ¿a quién le vienen los pensamientos?, ¿a quién se le produce esta sensación de ser un ser humano? ¿a quién se le aparece este universo? ¿a quién le surge este ego? Y os quedáis en silencio. Te das cuenta que la idea del “yo” es la culpable, con la que te pasas todo el día, y solo sientes paz en el sueño profundo, cuando no hay actividad, en ese momento estáis iluminados sin ser consciente de ello. Al despertarte por la mañana, dices que bien he dormido. Cuando tomas conciencia del Ser despiertos, ya no existe sujeto pensante ni que tenga preocupaciones ni se altere, os fundís con el infinito. Uno se convierte en aquello en lo que se identifica. Dejad de identificaros con las cosas de este mundo e identificaros con el Ser interior.

La práctica matinal: al despertar antes de que aparezcan los pensamientos, identifícaos con el Ser, aunque sean 2 segundos, os sentiréis felices, y ese espacio de tiempo se irá agrandando al permanecer en el Yo, y preguntaos ¿a quién le vienen los pensamientos?, me vienen a mí, y mantenedros en el mi. La mente es incapaz de abarcar lo infinito. Trasladar la idea del yo desde el cerebro al corazón espiritual. No veáis tv pues os arrastra al Espejismo. Si no tuviéramos pensamientos, no tendríamos mente. El “yo” es un pensamiento más que tenéis, y si no existe esa idea, no existe el cuerpo ni el mundo. Por la mañana, el cuerpo se duchará y hará lo que tiene que hacer. Esa es la diferencia entre la autoindagación y la meditación, aquí no se medita, se indaga sobre la idea del “yo”. Os daréis cuenta que antes de despertaros estábais en un estado de paz total, libre de pensamientos, pero cuando se permite la idea del yo, pensáis en el cuerpo y en el mundo. Os



daréis cuenta de que el origen del “yo” es el Ser por el hecho de pensar, solo es una idea, no hay ningún yo y os sentís felices, pues no hay que luchar contra nada, el yo solo es un pensamiento, nos quedamos en el silencio y el yo desaparece, y ese impulso te acompañará todo el día, y podréis recordar vuestro Ser, pues permanecéis en el “Yo” y estáis en paz con el mundo, os sentís llenos de Dicha, sin deseos. La preparación para la autoindagación es de una vida anterior. Se os expande la conciencia.

Este mundo es una imagen proyectada sobre una pantalla que sois vosotros, ya no tienes miedos, comprendes que no existen los errores, todo está bien, practicar al despertaros, antes de que Maia se apodere con fuerza. El cuerpo se ocupará de si mismo, la mente se extingue, el ego se convierte en humildad y os llenáis de felicidad. ¿de dónde surge el yo?, ¿de dónde acaba de salir ahora mismo?, hace un momento me sentía en paz y todo estaba bien, y ahora empiezo a sentirme inquieto, pensando. Y así llegamos al Corazón, en el lado derecho del pecho a 2 dedos del eje central, donde está el corazón espiritual, la fuente de donde surge el “yo”. No identificáros con las cosas del mundo al pensar en ellas. Recordar que lo mundano está vinculado al “yo”, os interiorizáis y el “yo” regresa a su fuente, ya nada te afectará. Sencillamente te sientes bien, pura felicidad ininterrumpidamente, por nada en particular. Al despertarte estos estados se irán alargando y podréis descansar en el llamado “cuarto estado de conciencia”

El bhakta llega a la misma meta. Si te interesa más el camino del gñana, perseguid al ego hasta el origen y liberaros de él. Es mejor observar al ego desde la distancia que enfrentarse a él. Observa como reaccionas ante las situaciones. Ya la mente no se mueve tan deprisa, ni se extralimita, se mantiene en silencio, todo sucede a tu alrededor, pero no a ti. Te conviertes en el espectador, lo observas todo sin reaccionar. Tomas conciencia del silencio, te quedas en silencio al preguntar ¿quién soy yo?. Mientras permaneces en el “yo” permaneces en el ego, el “yo” es el ego y al final se convertirá en el Ser, pues es lo único que existe, el Yo soy. Atmavichara o autoindagación se utiliza para calmar la mente, practícalo en paz y observa lo que sucede. Te podrás ocupar de las cosas del mundo, pero no reaccionas, lleva una vida cómoda y sencilla, en silencio (da igual si hay ruido o lo que suceda en el exterior). Da igual el lugar donde estés, aunque estés en una cueva, lo importante es como reaccionas, es una toma de conciencia interior. El silencio es la presencia de lo Supremo, sentirás paz, felicidad y amor omnipresente.

9. Las prácticas espirituales. Todos sois la Realidad absoluta, la Conciencia pura, esa es vuestra auténtica naturaleza, cuando aceptéis que sois el Ser interior, el divino Sat-Chit-Ananda, alcanzaréis la liberación, no hay rito alguno que tengáis que realizar, ni plegaria que recitar, tan solo despertar a vuestra verdadera naturaleza, Conciencia pura, Nirvana (estado permanente de iluminación), felicidad suprema. La leyenda del gñani, cuya moraleja es que la mayoría de la gente son hipócritas, que quieren recibir enseñanzas para su propio beneficio personal, pero no les interesa el Absoluto, solo piensan en los beneficios materiales que le puede aportar las enseñanzas, en cómo solucionar un problema, cambiar de estilo de vida, ganar más dinero, curarse de enfermedades, ... Esos deseos son legítimos, pero no tienen nada que ver con la iluminación. Ser conscientes de vuestro Ser interior es vuestra auténtica naturaleza, y no tiene nada que ver ni con el cuerpo ni con la mente ni con vuestros asuntos. El cuerpo y la mente no se pueden iluminar. Con las religiones y las prácticas espirituales se busca convertirnos en tal o cual cosa, pero lo que realmente deseamos es la liberación absoluta, la Realidad suprema, y ya forma parte de nosotros, y para eso no hace falta prácticas, ni meditaciones ni sádhana para despertar la kundalini, ni ejercicios de tantra (trabaja la energía del cuerpo), ni estudios de Kábala, ni taoísmo, ni yoga..., solo te sirven para estar aquí, pero son sandeces. No son las enseñanzas las que te hacen despertar y liberaros del apego a vosotros mismos, a Maia, al universo, al mundo, y eso es el inicio de la sabiduría, cuando se da cuenta de eso. Ninguna de las cosas de este mundo te aporta el despertar, no se puede depender de algo externo, solo se aumenta la ignorancia, al añadir más enseñanzas. El despertar se produce cuando uno se vacía por completo, cuando no existe ningún sujeto que quiera aprender nada, cuando se siente que no es nadie y entonces te das cuenta de lo que eres. No hay que adoptar ninguna actitud ni hacer nada, ni seguir a nadie. Nunca existe nadie que tenga que despertar, ni que tenga cuerpo y se aprende estando en silencio, solo hay que parar los pensamientos. Robert no es ningún maestro, ni nos va a dar un mantra ni deciros un secreto para despertar, no busquéis que los demás os aconsejen que hacer y cómo vivir. “Sed vuestra propia luz” como dijo Buda, todas las respuestas están en el interior, Robert es un espejo, un guía para poderos ver a vosotros mismos y solo nos puede ver como perfección y Conciencia. Si te miras en silencio, no hay mente, ni movimiento, ni cuerpo, ni hogar, no hay sujeto que despertar, no ha existido nadie que esté dormido. Creéis que necesitáis enseñanzas, o el toque



de alguien, o recibir algo, pero el exterior es un espejismo, es Maia. Simplemente sed, como sois, no seáis tal o cual cosa. No hay que pensar si voy a ir al cine o ver la tv, el sabio piensa, no tengo que ir a ningún sitio, ni hacer nada, aunque sigas yendo al cine o viendo la tv si quieres o cenarás, pero eres consciente de que eres “Nada”, esa es la gran paradoja, tu cuerpo se mueve, pero tú no haces nada. Desaparece el ego, y te conviertes en pura encarnación del Ser, te dedicas a aliviar el sufrimiento de los demás, ayudamos a los demás, pero sabemos que quien actúa, no somos nosotros, sino el Ser, el mundo no te puede encadenar.

Estamos todos condenados a llegar al cielo: todos alcanzarán el despertar algún día cuando dejen de identificarse con el cuerpo y dejen el mundo de personas, lugares y cosas, no hay ningún lugar donde llegar, es como la hipnosis, ves cosas que no existen, apareces aquí porque estás hipnotizado, todo lo que haces o sientes es hipnosis, no eres tú el que actúa, tu estás más allá de esto, eres Nirvana, Sat-Chit-Ánanda, no eres lo que crees ser, eres felicidad eterna, paz, pura dicha, esa es tu auténtica naturaleza, el sustrato de la existencia.

Puedes determinar tu nivel de progreso por la sensación de paz que te inunda, la felicidad que se apodera de ti, no estás feliz porque te pasa algo en la vida. Es una felicidad y paz que está siempre contigo. Pero mientras estés convencido de que tienes cuerpo, es imposible sentir esa paz y felicidad, ya que el cuerpo es parte del condicionamiento del mundo y os ponéis a buscar esa paz y felicidad, y creéis que si hacéis tal cosa, seréis felices, pero te das cuenta que solo dura un rato, las cosas cambian. Es un error buscar paz y felicidad, lo que hacemos es convertirnos en nuestro verdadero Ser, sin intentar convertirnos en nuestro verdadero Ser, y se empieza por acallar la mente, sin que reaccione a situaciones.

Discernir entre lo temporal y eterno. Cuando vemos árboles, sol, montañas, pájaros, son también imágenes falsas. No se cambia lo malo por lo bueno, el pájaro no dura más de un año, las flores mueren, todo cambia, no podemos depender de nada de este mundo para ser felices o sentirnos en paz, las cosas de este mundo solo te hacen felices durante un tiempo, pero cuando entiendes que el mundo no existe, ni el universo, solo queda Eso que es indescriptible.

La búsqueda de la felicidad imperecedera: la gente está de fiesta, en busca de la felicidad imperecedera, no comprenden que no hay nada ahí fuera que se la pueda aportar, no hay que hacer rituales o leer libros, solo hay que sumergirse en un mismo, aprende a sentarte en silencio, acallar la mente y todo vendrá por sí solo, indagar, ¿a quién le viene estos pensamientos?, quedaos en silencio y sabed que sois Dios.

La meditación a los principiantes les sirve para calmar la mente y enfocarla en algo y concentrarse en una sola cosa a la vez, pero a medida que avanza, puede convertirse en un obstáculo, para que exista la meditación, tiene que haber un sujeto y un objeto, pero no existe más que un único Ser, único Brahman, pregúntate ¿Brahman tiene que meditar, Dios tiene que meditar?. Solo le sirve la meditación, a los que se consideran algo aparte de Dios, si creen que están separados de Él, entonces si tienen que meditar sobre dicha deidad. Pero cuando recuerdas que “Tú eres Eso”, tu mismo te conviertes en Dios, eres Eso, no tienes más que ser consciente de la Verdad. En el gñana marga (camino del gñana) “Solo existe la Unidad” y “Yo soy Eso”, jamás ha habido dos, Dios por un lado y tú por otro. Mientras creas lo contrario, tienes que meditar y rezar, hacer ritos, puya (ceremonias), cantar bhayans (cantos devocionales). “Yo y el Padre uno somos, quien me ve a mí, ve al Padre”. Se puede practicar el atma vichara y preguntase ¿Quién soy yo? Y cuando aparezcan pensamientos, indagar ¿a quién le vienen estos pensamientos? Toma conciencia de que tú no eres ese “yo” y busca su fuente, la cual se encuentra en tu Corazón. El “yo” se convierte en el auténtico “Yo”, y conforme vas siendo consciente de él, los ratos en que lo recuerdas se van haciendo más largos y te olvidas de todo lo demás. No intentes nunca parar los pensamientos, pues se volverán más grandes y fuertes, cuando estés en silencio, conviértete en el observador, puedes observar la respiración con meditación vipasana u observar las sensaciones del cuerpo, pero lo mejor es la autoindagación, ¿Quién soy yo?, pero no respondas nunca, plantéalo y mantente en silencio y te irán viniendo pensamientos a la mente, pregúntate, ¿A quién le vienen estos pensamientos?, me vienen a mí, soy yo quien los piensa, entonces ¿Quién soy yo, cuál es la fuente del yo?, ¿de dónde surge el yo o este “mi”? Y así sigues los pasos del yo hasta llegar al centro del Corazón y llega un día, en que el “yo” desaparece, y te habrás liberado por completo. Te das cuenta de que el “yo” que tiene un problema no sois vosotros en realidad. El “yo” es lo que te convierte en ser humano, todo lo que existe en el universo, está vinculado al “yo”: “me siento así”... hablamos en 1ª persona. Al practicar atma vichara, tomas conciencia, ¿quién soy yo?, ¿quién es este “yo”, quién le ha dado vida, de dónde ha salido?, y solo por



preguntártelo, te sentirás en paz. Ramana Maharshi, Sánkara y otros, dijeron que la autoindagación es para personas maduras, para comprender el advaita vedanta, hay que tener madurez espiritual (ya han hecho prácticas espirituales en vidas anteriores), no servís para nada de lo que los sentidos puedan percibir. Todo lo que perciben los sentidos es falso, nada es lo que parece, todo es un espejismo, un sueño, no es lo que creéis que es, es una bendición no ser nada, descubrid quién sois, vuestra auténtica naturaleza, practicad la autoindagación, sed vosotros mismos, despertad a vuestro verdadero Ser, pero la mayoría no pueden, porque están involucrados en el mundo, Maia les impide ver que son Dios, que son la Realidad absoluta y les resulta difícil.

Pensad en Dios, no pienses en el problema (problemas de trabajo, enfermedades, pareja, ...) sino en Dios. "Yo soy" es el primer nombre de Dios, repite "Yo soy" y acompáñalo con la respiración. Olvidaos de los problemas y haced la meditación del "Yo soy" (al inhalar piensa Yo, al exhalar, piensa Soy...) y ya te sube el ánimo, olvídate de ti mismo y del problema, despójate de la mente. La entrega es el otro camino, lo intentan pero acaban volviendo a sí mismos, al yo personal (pero la meditación de "Yo soy" la puede hacer cualquiera), y durante un día, transcendéis todos los problemas y sentiréis felicidad y paz, y cada vez tendrás menos pensamientos, el yo personal pasa a un segundo plano y sentirás gran dicha, sentirás que os da igual lo que esté pasando, es Dios quien lo experimenta, y para Dios no existen los problemas.

De entre un millón de personas, solo una busca a Dios, y de entre un millón de esos buscadores, solo uno lo encuentra (Bhagavad Gita), con la meditación del "Yo soy", perderás la conciencia del cuerpo y el Yo soy se apodera de vosotros. Se puede combinar la autoindagación con el "Yo soy", al hacer la meditación, os vienen pensamientos, e indagáis ¿a quién le vienen esos pensamientos? Y no hace falta ir más allá. Observad, y cuando la mente vuelva a quedar en silencio, regresad al "Yo soy" y observad.

Regresad siempre a la meditación del "Yo soy". Cuando tengáis un problema, os entrará risa, pues la iluminación os dice que es al "yo" a quién le pasan todas esas cosas, pero no al "Yo" (el auténtico Ser), Él es el culpable, desea, caprichos, son cosas del "yo", ¿quién es ese "yo", de dónde surge? Si no soy realmente él, ¿entonces quién soy yo?, y os quedáis en silencio. Cada vez habrá más espacio entre "Yo" y "soy".

Entrar en la cuarta dimensión de la conciencia: es Dicha suprema y gozo interior. El espacio entre "Yo" y "soy" es la cuarta dimensión de la conciencia, después de los estados de vigilia, dormir y soñar, es el estado del gñani, es vuestra libertad, es Conciencia pura, el "yo soy" conduce a la Conciencia pura", todo el universo es el Ser y "Yo soy Eso", y cada vez habrá menos palabras, el silencio es Nirvana, vacuidad, es Nada

Es de los pensamientos de lo que os tenéis que deshacer: en realidad no existe ninguna mente, la mente es una creencia, no es más que pensamientos (la mente es el conjunto de pensamientos), los pensamientos surgen de la mente. La mente son pensamientos del pasado y preocupaciones por el futuro, al comprender su naturaleza, la mente desaparece, es como el arcoíris, parece real, pero al acercarte te das cuenta de que no existe, es una ilusión óptica. La mente te convence de que sois únicamente el cuerpo y de que tenéis que experimentar cosas, y te hace creer que existe el karma, la reencarnación, los samskaras (rasgos arraigados que nos impiden desarrollarnos y si te entregas a Él, se mueve a través de ti y tu vida transcurre en armonía). Cuando la mente desaparece, todo se hace de forma espontánea, pero ya no la hace la mente, sino la Conciencia, el Ser. En realidad la mente es Conciencia.

Sobre la acción correcta y la responsabilidad: haciendo lo correcto, pues aporta armonía, y las acciones correctas se producirán de forma automática, pues se esfuma el ego, tendrás sensación de optimismo, habrá armonía, las acciones no tendrán repercusión y no tendrán como consecuencia complejos sufrimientos, tu solo harás acciones correctas para todos los involucrados, eso es la liberación. Los pensamientos darán paso a una realidad superior, al Ser, una realidad que no cambia, a lo Supremo, amor omnipresente, compasión y humildad, libertad del Ser, y todo lo que uno hace está guiado por esa verdad, prevalece la paz omnipresente de tu corazón, ya sabes cuáles son las acciones correctas y las incorrectas, pero tu mente se inventa excusas pues eres esclavo de los sentidos, del ego, que busca hacer de lo malo algo bueno. Mientras se está en la Tierra, estás sujeto a las leyes de las repercusiones de las acciones, hasta que cualquier acción sea fruto del cariño y la amabilidad, que se hace sin esfuerzo cuando uno no vive en la mente. La mente es incapaz de quedarse en silencio, pues es un conglomerado de pensamientos, y cuando entras en silencio, se ralentiza, pero no se puede silenciar. No puedes silenciar la mente, pues no existe. Lo que parece ser la mente desaparece por voluntad propia cuando "tu" te sumas en el silencio, y el verdadero



Ser brota. Estate en silencio, olvídate de la mente, serás un sin-mente, un de-mente. Quedarse en silencio, no es no hablar. Alcanzar el silencio interior es Brhman, sinónimo de Realidad absoluta. La mente te hará creer que existe y que estás perdiendo el tiempo, la mente no es tu amiga, se inventa todo, y te saca a relucir los miedos. No hay nada que pueda hacerte daño, no existen el demonio ni el diablo. No dejes de hacer la autoindagación. La única forma de liberarte es olvidarte del mundo y no reaccionar. Irás pasando de hatha yoga a raya yoga (control mental), ashtanga yoga (8 pasos) o pranaiama (respiración)... hasta que llegas a la autoindagación.

Un océano de Dicha suprema: no lo desees, es pura sencillez sin intelectualidad, recuerda el “yo” y permanece en el “yo”, es lo único que tienes que hacer. Cuando dejes de buscar, de leer, y veas lo que eres realmente, alcanzarás lo que buscas. No lo encontrarás repitiendo mantras, y no depende de que seas bueno o malo, ni de hacer penitencias, depende de que observes tu “yo” y permanezcas en él. Cuando preguntas ¿de dónde vengo yo?, no se pregunta de ¿dónde viene el cuerpo?, sino el “yo” que es independiente de tu cuerpo, del mundo, y la mente va perdiendo fuerza y el “yo” se va expandiendo”, el “Yo” se convierte en sinónimo de Ser, estás liberado. El cuerpo solo es carne putrefacta, no es lo que eres, tu eres el Yo soy. Al seguir el “yo” hasta el Corazón, atraviesas las moléculas, átomos y partículas, regresas a la energía, a la vacuidad hasta que el cuerpo se disuelve y solo queda Conciencia, eres consciente con tu ser, que nunca has sido el cuerpo y la mente ni el ego, siempre habéis sido Conciencia y Dicha suprema (Sat-Chit-Ananda, o Yo soy El que soy, o Unidad suprema o Realidad absoluta o Nirvana, todos sinónimos de Conciencia, sois libres. Nunca habéis sido un cuerpo, no podéis nacer ni morir, aunque los demás te vean como persona, ahora eres felicidad total. El sabio mira al mundo y se da cuenta de que no sabe o no piensa, ve al mundo como mi Ser, como Conciencia, como Brahman, no es el mundo que parece ser, pero el resto, se identifica con el mundo y sienten miedo, frustración, dolor, discuten. Al haber poca luz, ves una serpiente, te asustas, y con más luz vez una cuerda. La serpiente es el mundo, y la cuerda es la Conciencia, percibes el mundo como el agua de un espejismo, pero solo es arena.

Participar en el mundo sin dejar que nos engañe: el sabio ve el mundo igual, pero no cae en el engaño, participa del mundo pero no se deja engañar por él, se identifica con el Ser, con la Conciencia. Vuestro cuerpo tiene que experimentar su karma, pero eso no tiene nada que ver con vosotros. Los libros no valen de nada si te enfadas o te preocupas, lo único importante es lo que se experimenta, no lo que se lee, conocer la Verdad de forma intelectual no sirve para nada. Ponerte a leer un libro es solo un poco mejor que ver la tv, solo memorizas verdades espirituales. Los libros son solo para consultarlos, practica las técnicas y la autoindagación y observa cuando se te presenten las situaciones sin reaccionar ante ellas.

No os engañéis, empezar por trabajaros a vosotros mismos. La única diferencia entre un sabio y vosotros, es que os identificáis con el mundo que veis, pensáis que es real, y en cambio el sabio sabe que es una superposición sobre la Conciencia, que es con la que él se identifica.

Cuando uno permanece en el “Yo” la vida va bien, los problemas del mundo no le afectan, solo observa como aparecen y desaparecen, sin reaccionar. Fijaros en vuestras creencias y cómo vivís, algunos tienen miedo a hacer cambios y queréis que la vida siga igual (zona de confort), lo que es imposible y te retiene aquí. Descubrir quién sois, despertar y ayudar al mundo, todas las respuestas las tienes en tu Ser, mirar hacia adentro. Fíjate en lo que haces, las palabras que dices y lo que piensas y verás si estás progresando, desapégate de tus reacciones, a lo que le pase a tu cuerpo o al mundo, déjalo en paz, no intentar cambiar a la gente, cualquier punto de vista es erróneo, deshazte de él, despertar es despojarse de todo mentalmente y asumir que todo es Conciencia, nada es lo que parece. Observa tus hábitos con sinceridad, lo que pensáis, y a las personas que atraes por tu karma, el origen de todo está en ti.

El no reaccionar no invalida la acción correcta. Las personas que han tenido experiencia de Dios, son amables y cariñosos, llenos de paz, comprensión y compasión. No hay que enfadarse o preocuparse. La humildad es la Verdad. Las prácticas espirituales fomentan la humildad, hace más fácil que se desarrollen las virtudes, dejas de sentirte atraído por acciones, palabras o pensamientos. Ver si sois felices, si sentís la verdad, si experimentáis la Conciencia, si hacéis felices a los demás, si sois un valor para la humanidad. Los que practican, son sinceros, amables.



10. La entrega. El silencio es la Verdad, y no puede expresarse con palabras. Las palabras se tornan huecas y superfluas. La Realidad solo aparece cuando renuncias a ti mismo, al ego, a tus necesidades, tus querencias, deseos, a intentar que algo suceda, a alcanzar la iluminación, y entonces comienzas a expandirte.

Debes entregarte a tu propio Ser que está en todas partes, que es Unidad suprema, Conciencia pura, Sat-Chit-Ananda, Parabrahman. Entrégate y cuando despiertes, te liberas, te conviertes en tu propio Ser, serás libre. El mundo se desarrolla a base de creencias mentales, todo lo que ves es una proyección de tu mente. El cuerpo no es igual que cuando tenías 10 años, entonces no puede ser real, todo ha cambiado como el mundo, nada es permanente y eso da miedo. Deshazte de todas tus ideas sobre la vida. Si paras la mente unos segundos, verás la paz que sientes. Cuando no hay pensamientos, no hay miedos, ni preocupaciones, ni ansiedad, ni deseos, ni querencias, ni avaricia, ni sufrimiento, ni enemigos. La mente y los pensamientos hacen que surjan. Desde la infancia te han lavado el cerebro para que creas todo lo que crees.

Si de verdad deseas la libertad, no la busques, pues ya existe dentro de tu Ser. Con escuchar la palabra adecuada o alcanzar el despertar mediante la gracia de un sabio, nos liberamos. Cuando lo desees, te pasará algo en la vida. La liberación se obtiene deshaciendo un montón de cosas que ya no necesitas: la rabia, mezquindad, mala predisposición, mal genio, avaricia...

La entrega total es hablarle a Dios en tu interior. A eso que eres no se le puede añadir nada más, hay que vaciar la basura y quedarte vacío y descubrirás que eres libre. El yo con ego no te deja desprenderte de tus chismes. La nada, la Conciencia pura, la Realidad Absoluta, Sat-Chit-Ananda, Nirvana, es lo que queda cuando te despojas de tus chismes.

Refúgiate en tu mismo Ser: Lo que eres lo tienes que encontrar por ti mismo, no identificándote con el cuerpo, no reaccionando, no se trata de memorizar, son los pensamientos los que te apartan del Ser. Incluso los pensamientos buenos, son tu enemigo, te intentan hacer creer que el mundo es real. En este mundo predomina el cambio, y solo en tu Ser encontrarás la paz. El cuento de la niña que se crió en el burdel. No hay que ser un charlatán y solo hablar, hay que entregar el corazón sin quejarse del destino. No tenemos que llenar la cabeza de conocimientos, hay que entregar el corazón a Dios, hay que tener la actitud de Yo no sé nada, Tú lo eres todo y esto te lleva a la liberación, muchos quieren iluminarse y ser gñanis, y acaban más egoístas que nunca.

No existe diferencia entre un bhakti (devoción desde el corazón) y el gñana. El primero se entrega a Dios, lo que hace, lo hace Dios a través de él. Nunca se queja, no piensa en sus problemas, piensa en los demás y en los problemas que tienen. El segundo se da cuenta de que el "yo" es el responsable de los problemas y de su existencia, y se remonta hasta la fuente del "yo", el Corazón y se libera, y ahí se funden el bhakti y el gñana. La mayoría de los gñanis no adoptan el papel de maestro y hablan muy poco ¿de qué van a hablar?

Abre el corazón para que pueda entrar la gracia. Ser es suficiente, no ser tal cosa ni la otra. Estar en sátsang ¡es una forma de vivir la vida, no un lugar. Si no escucháis con la mente, entonces si captáis el auténtico significado, cogéis la gracia que existe en las palabras y eleváis la conciencia. Quedaos en silencio, parando la actividad mental, haced cualquier cosa (meditar, pranayama, meditación, autoindagación, ...) que os sirva para que la mente deje de pensar.

Vaciar la mente no es alcanzar la iluminación, es el paso previo. Vichara, la autoindagación, sirve para que la mente deje de pensar al igual que otras técnicas de yoga. No hay que hacer rituales, ni castigarse, ni despojarse de los sentimientos de culpabilidad, de los samskaras, basta con que os identifiquéis con el vacío de la mente.

Pasos para alcanzar el despertar: desarrollar la humildad, abrir el corazón al cariño y la amabilidad. Olvidaos de vosotros mismos y de vuestros problemas, y ayudar a los demás. Entregaos a los demás, solo existe un único Ser y un único "Yo soy El que soy". Dejar de citar a los maestros y de repetiros "Soy Brahman, no soy la mente, soy Conciencia", pues solo te infla el ego. Deja de compararte con otras personas. Convertiros en nada, la Conciencia es nada, eso es Dios. Deshazte de las escrituras, tira los libros, tu cuerpo, deshazte de los conocimientos, deshazte de tu "yo".

La entrega se hace mentalmente, tened fe absoluta. No significa que todo te de igual, ni dejar el trabajo ni la familia, ni ir a ninguna parte. Todo eso se hace mentalmente y entonces la mente se dirige



hacia dentro y desaparece en el corazón. Haz un repaso de tu vida, y descubre que te mantiene atado. Mira a lo que estás apegado. Hay que entregarse y tener la fe absoluta de que todo está bien, todo ocupa el lugar indicado, no busquéis interpretaciones, no existen los errores. Todo está amarrado al “yo”.

El gñana marga es peligroso, pues los egoístas se vuelven cada vez más egoístas, se les infla el ego, por ello primero desarrollar la humildad. No hay que hacer nada, solo sentarse en silencio, entregar el cuerpo y la mente al Ser. El “Yo soy” se encarga de todo, es tu auténtica naturaleza, no es algo que tenga que producirse. Despojarnos de lo que os retiene y soltarlo todo, vuestro sistema de creencias, no vas a perder el trabajo, seguirás haciendo lo que has venido a hacer aquí. No tengáis miedo, no vas a dejar de funcionar, vas a funcionar mejor, no se puede explicar con palabras. Eres como un espejo, y tu cuerpo, tus asuntos y lo demás del universo, no son más que imágenes reflejadas en él. Aunque funcionas como un ser humano, en realidad no eres un ser humano, está más allá de las palabras, de los pensamientos y de la razón.

11. Renuncia. No tienes que renunciar a nada, ya estás liberado. Ni los apegos ni las depresiones son tuyas. Tú eres realidad pura, el Ser imperecedero, jamás has nacido ni desaparecerás, eres el Uno omnipresente, no tienes nada a que renunciar, pues nunca has poseído nada.

No estamos separados. El ego es el que cree que hay que renunciar o deshacerse de algo. En el silencio se encuentran todas las respuestas y la felicidad, recordáis quién sois y somos el Ser indivisible, no hay separaciones entre nosotros, todos somos uno, un Ser, sois la Conciencia que está en todas partes. Vuestro Ser es Conciencia pura y vosotros sois Eso.

Cómo trascender la idea del “yo”: sois completamente libres, lo demás es un espejismo, una falsa ilusión. La idea del “yo” es la causa del ser pequeño, lo que nos hace creer de que somos un cuerpo y una mente y que tenemos problemas y cosas que experimentar. La idea del “yo” nos destroza la vida, pues nos oculta la Realidad y crea un mundo propio. Hay que regresar al Ser, trascender el “yo”, olvidando los conocimientos que hayamos acumulado, deshacerte de todo lo que te han impuesto desde que naciste, de las creencias, dogmas e ideas preconcebidas, serás Conciencia libre de condicionamientos y preferencia. Cuando poseemos algo (un lugar o una persona), estamos apegados. Cuando se odia a alguien, es un apego y tendrás que regresar a la Tierra o a algún planeta parecido para encontrarte con esa persona y no te liberas hasta que lo comprendas.

Te vuelves indescriptible. Comprender es mirar hacia dentro, olvidarte de esa persona y ver nuestra propia realidad, remóntate a la idea del “yo” que es el que odia y tiene ataduras, transcende al “yo” y ya no queda más que el Ser y ahí termina tu karma, tu cuerpo, tu Dios, y eres libre. Mientras sigas apegado a persona, lugar o cosa o cuerpo no te liberarás. Cuando te despojas de las opiniones, creces interiormente y evolucionas y te conviertes en algo indescriptible con palabras, te reconcilas con el universo y ya no necesitas hacer atma vichara (autoindagación), ni remontarte a la fuente del “yo” ni preocuparte, pues te habrás liberado y se ama a todo de forma incondicional. Es el ego el que quiere a alguien y detesta a otros, desprecia a animales y te los comes o que te hace opinar que unas plantas son mejores que otras. No hay nada que temer, no hay que vengarse de nadie, ni temer que le pase algo al cuerpo, no hay que preocuparse de nada. No pediste nacer aquí, en tu familia, en tu país o religión. La fuerza que se ocupa de eso, sabe cómo ocuparse de vosotros. No hace falta que hagas nada para ayudar, Dios no necesita de nuestra ayuda, solo hay que decir Dios tómallo todo, y no volver a preocuparte, no enfadarte por nada. Cuando te despiertas te entran las preocupaciones por la vida, porque las cosas no salen como quieres, piensas que tienes que conocer un libro especial o un maestro que te de la iluminación o te haga feliz, o hacer algo que te haga sentir en paz, pero nada de todo eso dura, nunca acabas de destruir la mente por completo. Tu tarea es destruir la mente que piensa esas cosas, tienes que destruir el ego, es la única forma de ser libre para siempre. Todas las enseñanzas provienen de la mente, pero no existe mente alguna, no tienes que buscar nada. La vida continúa con el buscador por un lado y el objeto buscado por otro, así es como nos educan, para que veamos los objetos y nos identifiquemos con ellos, pero hay que trascender el sujeto y los objetos al indagar (a quién le llega el objeto, quien lo ve, de dónde surge). Plantéate estas preguntas (cuál es la fuente de mi infelicidad o felicidad, a quién le surgen los pensamientos, a quién le vienen estas críticas, me vienen a mí, soy “yo” realmente quien piensa todo, soy yo un “yo”, de dónde provengo, quién soy yo, quién es el que piensa, ..., ve más allá de las respuestas hasta que te quedes en paz, cuando no haya respuestas, serás libre y estarás en paz, mientras busques respuestas, no tendrás ni paz ni felicidad). Este mundo no está hecho para que lo mejoremos, solo



durará un tiempo, sino que está hecho para deshacernos de él, porque está en la mente. El hombre intenta mejorar el mundo, pero es en vano. El mundo es bueno-malo, arriba-abajo, delante-detrás, correcto-incorrecto, para que un avión pueda volar, tiene que haber una fuerza equivalente en sentido contrario, una resistencia.

Es más hermoso de lo que puedes comprender. El advaita vedanta no tiene nada que ver con este mundo. Deja de buscar, deja de ser lo que pensáis que sois. Desde el punto de vista del karma, os suceden las cosas que os corresponde experimentar, pero es cosa del cuerpo, no de vosotros, sois libres.

Absoluta bondad es vuestra verdadera naturaleza, Parabraham, la Realidad absoluta, sois el Ser omnipresente, la Totalidad, y todos sois Uno, nunca ha existido un vosotros y un nosotros, despertar, sed libres, simplificad vuestra vida. Os apegáis al miedo y os mantiene encadenado, nunca tenéis algo importante que pensar, nada es importante, pensáis que como puede funcionar el “yo” sin pensar. Pero ese “yo” es el ego que tiene que pensar para existir, no el “Yo” de “Soy Conciencia” que existe por si mismo. No hay nada que pensar. Es el yo-ego el que piensa, no hay nada que pensar si regresas al Yo Conciencia, no hay que reflexionar sobre la Realidad, la Realidad es la Realidad omnipresente, y aparte de ella, no existe nada más, en la Realidad absoluta no existe la dualidad. La dualidad parece existir a nivel del ser humano, es una apariencia, no es real.

Entregaos por completo a la conciencia de Dios. El mundo es un mundo de dualidades, por cada cosa buena, tiene que haber otra mala, tiene que haber un equilibrio, nunca lo comprenderemos pues es muy complejo, salte de él no suicidándote, sino trascendiendo la mente y el cuerpo y despertando a tu auténtico Ser. Deja de autocompadecerte, deja de prestar atención a los pensamientos, al mundo, al cuerpo, que pase lo que tenga que pasar, entrégate por completo al Ser. Vuestro Ser es conciencia de Dios. Identifícate con el “Yo soy”, en lugar de con las circunstancias, olvídate de las circunstancias, no eres responsable de nada, deshazte del sentimiento de culpabilidad. Dios está donde esté vuestro corazón. Pregúntate, que es esta cosa a la que estoy apegado, que es lo que te retiene, suéltalo dirigiendo la atención al interior, “yo” siento esto, “yo” creo que necesito tal cosa, de dónde surge el “yo”.

El hilo del “yo”: síguelo hasta su fuente y te liberarás, desaparecen los problemas, las angustias, la vida, el mundo y te conviertes en la fuente, no eres ese “yo” que tiene problemas, que se siente deprimido, preocupado, con prisas, enfadado, asustado... Vosotros no sois ese “yo” personal. Si no sois el “yo” ¿quién tiene entonces esos problemas, quién se pone enfermo, quien tiene dudas? “Yo” no soy ese “yo”, es el “yo” el que tiene problemas, pero no “Yo”, que es la Realidad absoluta, la Conciencia pura, esta es la mejor psicoterapia, distanciándose y contemplando al “yo” desde la distancia, tomarás conciencia de que el verdadero “Yo” o “Ser” no tiene problemas, es el “yo” el que siente el problema, pero se te olvida y vuelves a pensar “Estoy deprimido”, pero es el “yo el que se siente deprimido” y si lo separas durante todo el día, separas el Ser del “yo”, y el cuerpo y la mente no volverá a ser vuestro “Yo”. El “yo” es el cuerpo, la mente, los problemas, “Tu” te sentirás libre, sentirás la Dicha suprema. Verás el cuerpo y sabrás que no es vuestro, que es como agua de un espejismo, que no existe aunque parezca que sí, el cuerpo es del “yo” y en realidad ese “yo” no existe. Por tanto, nada se enferma, ni se deprime, no existe ningún sujeto, ya sois libres, no hay meta que alcanzar, no hay nada que te haga más feliz que otras cosas, ya no distingues entre objetos. No hay sujeto que haga cosas, ni da que hacer, aunque el cuerpo haga cosas, es como si estáis en el cine, el cuerpo va a trabajar, te casas, te divorcias, ... pero sabes que nadie hace nada, el espacio y el tiempo se elimina, estás en una dimensión distinta en la que parece que tienes experiencias, pero al mismo tiempo, no existe acción alguna, es como el cielo, ni existe ni es azul. Cuando funcionas desde la dualidad y la ignorancia, parecéis pequeños seres humanos, pero solo existe el Uno, no hay ni tú ni yo, toda la existencia no existe, no hay un Dios que cree el universo separado del auténtico Ser omnipresente, nada sucede. Si se sufre o se está enfermo, es por una identificación incorrecta, con una existencia aparente. Todos los seres humanos que nacen tienen problemas, tienes que despojarte de la noción de que has nacido, tienes que despertar a vuestra propia Realidad. No nacimiento, no muerte, no problemas, nadie muere porque nadie ha nacido. Creéis que los árboles son bonitos o el atardecer o las flores, y te impide despertar, porque te identificas con una causa externa que no existe. El árbol bonito surge de tu mente, al igual que la belleza y la fealdad. Cuando estás en el sueño profundo sin sueños, no ves. El sueño profundo es lo más parecido a la iluminación. Te sientes muy bien al despertarte del sueño profundo, de la fase sin sueños, pero la sensación solo dura hasta que te pones a pensar. El dormir profundo es auténtica dicha inconsciente. En el estado de liberación esa dicha es



AMOR Y CONCIENCIA

consciente, la liberación consiste en estar despierto y consciente. Si ves que algo externo a ti se apodera de tu atención, date cuenta de que procede de fuera y pregúntate ¿a quién se le aparece ese objeto? , es el “yo” el que lo percibe. Al separarte del “yo” despiertas y te liberas. Si alguien te hace algo, no reacciones, pues estarás reafirmando la condición humana y el ego se hace más fuerte, el “yo” y el “ego” son lo mismo. Hay que desconectarse de todas las cosas malas y de las buenas, pues no sois nada. No es cuestión de cambiar lo malo por lo bueno. Si piensas que la puesta del sol es preciosa, lo percibe el “yo”, pero no eres ese “yo”, por lo que no tienes que luchar por despojarte de él, no te pertenece, tomas conciencia de que no sois el “yo”. Los problemas, la casa, la familia, el nacimiento, está pegado al “yo” que no existe, pero no debes de decir “Nada existe” ni “Soy conciencia”, solo tienes que indagar, pero no afirmar, no repitas afirmaciones, se trata de dejar de ser un ser humano, no de mejorarlo. Cuando preguntas ¿Quién soy yo?, te quedas en silencio. Al levantarte, es el “yo” el que experimenta a través de los sentidos, pero no soy ese “yo”

Quédate en silencio, sé tu propio Ser. Ya estás iluminado y has alcanzado el Ser, pero te niegas a creerlo pues sientes el mundo y permites que las circunstancias te afecten, te vela la Realidad como si estuvieras hipnotizado y te crees que existe un mundo con otras personas. Vuestra Realidad es el silencio, deja de pensar y quédate en silencio. No tienes nada que ver con este mundo, no existen los errores, te puedes decir al despertar “Soy Conciencia pura, fluida y sin preferencias” y quédate en silencio, Deshazte de todo, de tu orgullo, del ego. Lo que tiene que pasar, pasará.

Rechaza los pensamientos, sentimientos y sensaciones, no le des energía. La visión que tengas del mundo, depende de vosotros, no veáis más que vuestro Ser, ved únicamente la vacuidad, no analices, no intentes cambiar los pensamientos, obsérvalos y pregúntate ¿a quién le vienen los pensamientos?, deja a la mente que haga lo que quiera, la mente solo existe para atormentarte, y si no le dejas que te atormente, desaparece y se hace sin reaccionar ante los pensamientos. Todos los pensamientos son falsas ilusiones. No existen, pues si existieran podrías guardarlos. Si dejas de pensar, la mente funciona de maravilla. Los pensamientos no te pueden ayudar a tomar conciencia del Ser, la única forma es soltarlo todo, abandona el ego, la mente, las opiniones.

No queréis volver a ser seres humanos. No hay que cambiar nada, solo quedarse en silencio y observar, lo miras sin ataduras, sin buscar interpretarlo, te sentirás feliz. Despégate de todo lo que parece suceder. Tu auténtico Ser ya está despierto, lo único que te retiene es tu mente, los pensamientos, obsérvalos y no dejes que te afecten, haz la autoindagación ¿a quién le viene los pensamientos?, los pensamientos son un espejismo, no existen, deja que vengan y se vayan, no le prestes atención y desaparecerán, pero si intentas cambiarlos se volverán más fuertes. Permanece en silencio y te sentirás feliz y en paz, deja de juzgar, olvídate del pasado, confía en el Ser, fíate de la vida, y ve más allá de las personas, de los lugares y de las cosas. En este momento, no existe ningún problema, no hay que temer a nada, el Ser es lo único que existe, Todo está bien, no pienses en ello y acéptalo.

3 puntos que no hay que olvidar: 1. Lo que le suceda a tu cuerpo o mente, tu no eres eso, tu eres Brahman, Nirvana, Realidad absoluta. 2. Ninguno de los karmas, samskaras, pecados por acción u omisión os puede afectar si permaneces en el aquí y ahora, pues es omnipresencia, espacio infinito, es Conciencia pura, el pasado carece de validez, en el aquí y ahora no existe ni el pasado ni el futuro, solo existe el “Yo soy”, la Realidad suprema, somos libres. 3. No hay nada que haya que abandonar o entregar, pues estás liberado, no tienes que desprenderte de nada que nunca ha existido, el Ser no tiene ataduras, Sois la Realidad pura, el Ser imperecedero, nunca habéis nacido y no moriréis, Sois el Uno indivisible, nunca habéis poseído nada. Es solo el ego el que cree que hay que deshacerse de algo, solo hay una Realidad y vosotros sois Eso. Si recuerdas estos 3 puntos, no tenéis que practicar ninguna técnica, ni sadhana, ni repetir mantras, ni hacer meditación. Es el ego el que tiene que practicar técnicas y sadhanas. Soy Soy, No soy esto, no soy aquello, Soy Eso que existe desde siempre, Soy Eso que siempre existirá, Yo soy el que soy. No sois la persona con la que os identificáis, esa persona que duerme, se despierta y tiene preocupaciones, que piensa y está inquieta, contenta y triste. Sentid la Realidad en el silencio, cuando no hay mente, ni pensamientos ni palabras, siente la felicidad en el corazón, simplemente sois. Cuantas más cosas escuches, más confuso te sentirás.

12. Dios. Cuando no tienes pensamientos, no necesitas nada, ni deseos, eres Dios, el Universo, amor divino. El mundo es un espejismo, pero Dios es real, lo que existe es Dios. Todo lo que existe es Dios manifestado. Consideramos que cuando alguien muere es malo, y si vive es bueno, pero dicha distinción no



existe. No existe nada aparte de Dios, Dios solo existe en la mente y en realidad no existe nada. Mientras tengamos pensamientos, hay existencia, persona, lugar y objeto, al dejar de pensar, no hay lugar para la existencia. Todo lo que parece existir se opone al silencio. El silencio es Conciencia, Realidad absoluta, Sat-Chit-Ánanda. El Ser existe por Sí mismo. Debemos preservar la vida, ni la hemos creado, ni podemos quitarla. Aunque nada muere. El Ser es Conciencia.

El espacio es el mismo, tanto si la habitación está llena de muebles como si no. Lo mismo sucede con la Realidad, existe, el Ser existe pero aparenta que hay cosas en el universo. El “yo” es al que se le aparenta ser real, y si no hay “yo”, no hay universo, ni Dios, ni creación. El mundo aparenta existir, pero no puede existir por sí mismo. La apariencia se llama falsa imaginación. Los errores no existen, echarle la culpa al “yo”. Si no te identificas con el “yo”, no existe nada. No existe nada, solo queda Silencio.

Muchos gñanis practican bhakti (devoción), adoran a Dios en alguna forma (Buda, Jesucristo, ...), Nisargadatta, Ramana, .., lo practicaban, veneraban a Shiva, y lo hacían por el bien de los demás. Mientras se piense que las cosas son reales, hay que venerar a Dios, a Dios también se le puede llamar la ley del karma. Yapa es la repetición del nombre de Dios, practicarlo junto a la autoindagación, e iréis convirtiéndoos en el objeto de la veneración, vuestro propio Ser es Krishna, Jesús, .. El gñani tiene más amor y compasión que cualquiera, sin estar apegado a nada, su cuerpo está a sus órdenes como instrumento del bien, y es el primero en ayudar. El gñani sabe que Dios no existe, pero lo venera por el bien de los demás. Al hacer la autoindagación, os volvéis menos egoístas, más amables y cariñosos, os sentís en paz y comprendéis en que consiste el universo. Venerar a Dios sirve para purificaros, te ayuda a remontarte a la fuente del “yo”, y si no lo veneras, solo tienes conocimientos intelectuales. Venerar a Dios te hace más dulce, aumenta la concentración (se pone la mente a tu servicio hasta que desaparezca), y sirve para alcanzar niveles más elevados y cuando se venera con forma como Jesucristo, le puedes entregar toda tu energía y entregarle por completo tu ego, orgullo, cuerpo, tus asuntos, tu vida entera, y te conviertes en esa Deidad. Si veneras a muchas deidades, se dispersa la energía y la adoración no es tan potente. Al adorar a una única forma, te conducirá a que la totalidad del universo se convierta en ese Uno.

Dios es omnipresente, queremos iluminarnos, pero no nos damos cuenta de que ya somos el Ser., solo tenemos que dejar de creer que somos el sujeto de nuestras acciones, al conocer la Verdad, te liberas. La verdad es que el pasado no existe y nunca existió, nada de lo que hayamos hecho interferirá para “entrar al cielo”. Pero mientras seas el cuerpo-mente, eres responsable de todo lo que hagas y se aplicará la ley del karma, orar a Dios y recibiréis su ayuda.

Uno se somete a Dios cuando se deshace del ego “Yo no soy nada, y Tú lo eres todo”. Dios al que veneras, no es más que vuestro propio Ser “Yo soy Eso”. No es que Dios esté dentro de mí, sino que yo estoy en Dios, Dios es la Conciencia, Soy consciente, Soy, Existo. No te limita el “yo” personal, tu tarea consiste en impedir que la mente divague. La mente no es tu amiga, te convierte en ser humano y os hace creer que sois un cuerpo, un individuo. El cuerpo emana de la mente. Yo soy ese Ser y no existe nada más. En Dios no existe la dualidad, el universo es la Unidad, algo que la mente no puede comprender. Escuchad el Silencio, el “Yo soy”. Reserva un tiempo para estar contigo mismo, sentado en silencio, en quietud. Cuando muere el cuerpo, es el ego el que se muere, tú nunca mueres, tu vivirás eternamente. El cambiar de planos de existencia, es parte del sueño, vosotros los creáis, todas estas cosas son de la mente, uno mismo se crea su mundo después de la muerte. La realidad es que nunca se muere y no se va a ningún sitio, sois la eternidad, el cielo, la luna, las flores, los animales, los insectos, los seres humanos. Todas esas experiencias son fruto de la mente. La Realidad es la Realidad, vuestra auténtica naturaleza. A lo que os enfrentáis es a la mente, que es la que inventa experiencias y os hace creer que sois incapaz de soportarlas. Hay que aprender a destruir la mente y a indagar a quién se le aparece esa mente, y te das cuenta de que la mente no existe. Cuando uno sabe que la mente no existe, ya no tiene que experimentar nada, desaparecen las experiencias (son fruto de la mente). En realidad las experiencias no existen. Vuestra vida de ahora es una experiencia. Transcended la mente y sed libres. Descubrir que nunca habéis sido realmente un cuerpo y sed libres.

13. Dios es lo único que existe. Solo existe el Uno y es lo que somos todos nosotros, el único Brahman, el único Ser, la única Realidad y todos somos Eso. Soy espacio infinito, no una persona, sino simplemente “Soy” Conciencia pura y absoluta, Parabrahman, Sat-Chit-Ananda, la suprema Unidad, la Realidad absoluta, nirvana, infinito como el cielo, Yo soy El que soy. Tenéis que desprenderos de todo aquello



que os impide despertar: los conceptos, las ideas preconcebidas, los dogmas, el sistema de creencias. Hay que desarrollar el cariño, la amabilidad y la compasión. Practicar ahimsa hacia toda forma de vida, pues Soy Parabrahman, Conciencia pura y absoluta, los árboles, los animales, las montañas, el universo, todo es “Yo soy” (no sois el cuerpo humano pues no existe). Todo es sagrado, todo es Dios, Dios es lo único que existe, no puede existir una cosa espantosa por un lado y Dios por el otro, eso es dualidad, y la dualidad no existe (solo existe la Realidad suprema, que es pura dicha). Solo existe el Uno, sentirlo en el Corazón, no hay nada por lo que enfadarse, ni por lo que sentirse deprimido, todo el universo es Dios, no sois ni el cuerpo ni la mente (cuando dices Soy Brahman, piensas en el cuerpo, ese es tu error), el cuerpo es un espejismo, una falsa ilusión. Solo existe Dios, Brahman y nada más.

Tenemos que seguir nuestro propio dharma (el camino correcto, de la rectitud, para vivir la vida según códigos de conducta de los textos sagrados). Ahora seguid vuestro dharma, sea el que sea, ya que los errores no existen, el dharma que os parece que estáis siguiendo es el resultado del karma, por eso estás en el lugar adecuado ahora mismo, este es vuestro dharma para trascender y transmutarlo todo por completo y para ser libre. Si no hay karma, no hay dharma, no hay nada, pero mientras estés en la búsqueda, estate agradecido por el dharma que seguís. No penséis que algo es incorrecto o que no encajáis o que deberíais ser otra cosa. Uno tiene que vivir lo que determine su dharma, y si intentamos cambiarlo, surgirán problemas, no luches contra él, sino dadle vuestra bendición. Si uno vive en unas condiciones terribles, tiene que quedarse ahí sin cambiar nada., ya que los samskaras y condicionantes que tenéis en vuestro interior os volverán a poner en una posición parecida, con gente distinta, estás abocado a experimentar lo mismo una y otra vez. Es lo que le pasa a los que se divorcian y vuelven a casarse. Si te va mal en tu matrimonio y no vives con la persona que quieres, no intentes cambiarlo, pues no te has cambiado a ti mismo. Afronta la realidad, trabájate a ti mismo y no luches contra las circunstancias, esa es la liberación del dharma y del karma (no se puede pasar de una cosa a la siguiente sin cambiar uno mismo internamente). Al ver la Verdad en vosotros mismos, os recogerá la Fuerza que conoce el camino y te colocará en el lugar donde tengas que estar en ese momento. No existen los errores, estáis en el sitio adecuado, experimentando lo que es bueno para ti en este momento. Para alcanzar niveles más elevados y liberarte, da gracias y bendice la posición en la que te encuentras ahora. El principio y el fin está en vosotros mismos. Nunca le ruegues a Dios que te quite los problemas, ni que te cambie la vida y que te de otra mejor. Al orarle a Dios, pídele fuerza, sabiduría y valentía para afrontar la situación en la que te encuentras. Trabajaos a vosotros mismos. No hay cosas buenas ni males, es la mente la que te hace creer que sí. No penséis más en términos de opuestos (bueno o malo, correcto o incorrecto), sino obsérvate en cada momento, y mantente centrado.

Huir no es nunca la solución. No os compadezcáis de vosotros mismos, pues con eso solo consigues que perdure, aunque salgas corriendo de una situación, atraerás circunstancias allí donde estés. La solución es que cambiéis. Hay quien abandona la familia para ir a meditar a la India y conocer gurus y han regresado deprimidos. No hace falta desprenderse de nada, excepto mentalmente de vuestras ataduras. El mundo es el reflejo de vosotros mismos. Vosotros sois el mundo. Cuando uno ve saqueos, asesinatos, ..., participamos en todo eso. Todos somos uno y lo somos para todo. Sois omnipresentes y estáis en unión total con todo lo que existe. La actitud correcta es observar todo lo que pasa en el mundo, sin comentarios, sin reaccionar, sin adoptar posturas en favor o en contra, contéplalo todo. Si te multan, págala y olvídate, no pienses, está mal, no me lo merezco (si no te lo merecieses, no habría pasado). Si te das un golpe, siente el dolor, obsérvalo y suéltalo. No lles a nadie a juicio, solo lo hace el ego (pero no hay que dejarse pisar, si hay que hacerlo, denúncialo con amor). Nadie puede hacerte daño, lo que es vuestro por propio derecho no os lo puede quitar nadie, no hay que preocuparse ni enfadarse, la vida es fácil, todo está bien. La mente te pone trampas y te impide pensar en la Verdad, en la Realidad, en moksha, la liberación, pues te dedicas todo el tiempo al mundo material (en lo material solo tienes que pensar rápido y con dulzura).

La autoindagación y la unión con Dios: respecto al Yo, no a vuestro “yo personal”: ¿Quién soy Yo? ¿Cuál es mi auténtica naturaleza? ¿Quién era yo antes de nacer? ¿De dónde procedo? Yo es Dios, es Conciencia pura, Realidad absoluta. Cuando te olvidas de ello, te refieres al “yo personal”. Empieza a sentirte más elevado, más sagrado, así es como creces interiormente y maduras. Trabájate así cada día. Cuando se te presente una situación, no te aceleres, con serenidad, dite que es el “yo” personal el que tiene apuros, pero no “Yo” pues el no tiene esa experiencia del “yo” personal, y llega un punto en que deja de funcionar el “yo” personal y aparece el verdadero “Yo”, con un nivel de conciencia más elevado, más espiritual y sagrado. Lo



único que hay que hacer es soltar el “yo personal”, no reaccionar ante las circunstancias. El Yo es tu realidad, tu naturaleza, tu suarupa, tu Dios, Brahaman, tu Conciencia y si no te olvidas de ello, alcanzas la iluminación. No tienes que dejar tu trabajo, tu mundo, tu cuerpo, pero mentalmente no te apegues al o que haces, Sed vuestro propio Ser.

Solo existe Dios. En cualquier posición que te encuentres, será correcto para vosotros en este momento, amadlo y dadle vuestra bendición. No puedes odiar, pues odiarías a Dios, tu propio Ser, ama y confía en tu Ser. No te desanimes ni te deprimas, ni odies, ni te quejes, pues es blasfemia, es lo que sentirías hacia tu Ser. Solo existe un único Ser. Cuando pasas página, podrás afrontar la situación y superarla, sin pensamientos, sin confusión, sin ruido.

No os dejéis asustar nunca por nada de este mundo. Todo pasará como tenga que pasar, observadlo, aferraos a la Verdad y la felicidad vendrá por sí sola, no reacciones a la vida ni a las personas o cosas, deja que todo pase por sí solo, no luches (no significa tirar la toalla). La psicología y la psiquiatría (se basa en que somos cuerpo y mente) te dice que no tires nunca la toalla y luches, pero lo único que hay que hacer es deshacerse del ego (desengánchate del cuerpo y la mente) y así se trasciende la psicología. Ascendemos a una dimensión en la que hay paz, amor, compasión y dicha, que te pertenece por naturaleza. Si peleas con la vida y exiges tus “derechos” se refuerza el ego, y nunca te sentirás feliz, solo cuando ganes.

Humildad y modestia, desnudo ante Dios. Desengánchate de todo, no te ates a nada. No sois el cuerpo, ni la mente, ni el mundo, ni el universo, sino Conciencia pura, espacio ilimitado, infinito. Os habéis convertido en todo, y todo se ha convertido en vosotros. Estate desnudo, con humildad y modestia, sin textos sagrados, ni grandilocuencias, sin ideas preconcebidas, sin conocimientos intelectuales de lo espiritual. Al quedarte vacío, alcanzarás la plenitud.

14. Establecerse en el Ser. El universo no te puede mostrar lo que eres, ni la mente, hay que hacerlo al revés, cuando dejas de pensar en quién eres, y de analizarlo todo o querer comprenderlo todo, es cuando se te revela la verdad sobre ti mismo, supera los pensamientos y sentimientos. No tiene nada que ver cómo eres ahora, es el sustrato de la existencia, Dios, el Ser. No hay separación alguna. Despierta a esta Verdad.

Tu destino. No existen los errores. Pasará todo lo que esté destinado a pasar, por mucho que se intente impedirlo, no hay que preocuparse de nada, nada que temer, nada que conquistar, nada que ganar ni nada que perder.

Todo es precioso y maravilloso. Todo se desarrolla como le corresponde, todo está en su lugar indicado, los errores no existen, antes de que tengas el cuerpo, ha os han planeado lo que tenéis que experimentar en esta encarnación, aunque no tenéis nada que vere con ello, pues no sois el cuerpo. Si miras hacia el interior y percibes el Ser único, ya no podrás volver a preocuparte por lo que te pueda pasar, pues no hay sujeto alguno al que le pueda pasar algo. Sois libertad plena, liberación total, plena Conciencia.

Se nos ha provisto de todo con mucho cariño. La Fuerza que conoce el camino se ocupará de vosotros, es la misma que hace que el sol brille, que la hierba crezca, que las manzanas crezcan del manzano, que nos den alimentos. Tened confianza en la Fuerza que conoce el camino, tener fe absoluta, confiar en el Uno o Dios, que está dentro y fuera de vosotros, en todas partes. Mirar siempre hacia dentro, pues es donde están las respuestas, todo lo de fuera es un sueño, y dentro está el Ser. En realidad, no existe la separación entre dentro ni fuera. Tenéis que mirar hacia dentro, pues creéis que vivís en el mundo de fuera. Cuando os enfoquéis en vuestro interior, todo lo exterior acabará por desaparecer, y cuando despertéis todo seguirá teniendo el mismo aspecto, pero ya no formaréis parte de ello, el mundo ya no podrá engañaros, con el cuento de que esto es correcto y eso es incorrecto, de que esto es bueno y aquello malo. Cuando se interioriza a la mente dentro de sí misma, desaparece, puesto que nunca ha existido. En la escuela te enseñan a ser extrovertido, ese mundo es el fruto del karma, los errores no existen, creen que son el cuerpo y que el mundo existe. Lo que tenéis que hacer es ir más allá y darte cuenta de que el karma no existe, despertad.

Todo está predestinado. No existe nada en lo que te tengas que convertir, no hay meta alguna que alcanzar, todo está predestinado, no somos víctimas de las circunstancias y las experiencias no son para que aprendamos alguna lección. Olvidaos del karma y de las lecciones. El karma es solo para la idea del “yo”, para la mente, no para Vosotros, sois la Realidad absoluta. Todo tiene que desaparecer incluso la Realidad absoluta y el Ser, pues no debéis de pensar en ello con la mente limitada. Lo limitado es incapaz de



comprender lo ilimitado. El sabio se sume en el silencio, nuestra estructura mental no puede percibir la Realidad, y no ve las cosas como son en realidad. Queréis experimentar las cosas buenas y no las malas, pero donde hay buenas rachas, las hay malas.

Nunca tires la toalla (historia de las 2 ranas). Nos enfrentamos a un montón de experiencias en la vida y pensamos que no hay salida, nos consideramos seres humanos y estamos atrapados en Maia, pero Maia y el universo no existe, nada es como parece, eso lo causa la mente y la mente no existe. No existe el karma ni la reencarnación, no hay nadie que tenga que salvarse porque nunca ha existido nadie y a pesar de todo, seguíis sintiendo que sois seres humanos. Hay que estar en paz, guardar silencio y dejar de reaccionar al universo, a todo le ponemos nombres, habría que observar las cosas sin ponerle nombres y sin sacar conclusiones para poder trascenderlo todo. Queréis despertar porque estáis hartos de este mundo y de los cambios que se producen, os sentís felices, tristes, experimentáis el bien y el mal, y cuando despiertas, ya no experimentas nada y estarás en la Dicha suprema, os habréis convertido en el Ser inmutable que siempre habéis sido, pero todo esto no lo puede comprender la mente, que solo se concibe a sí misma como un cuerpo, tenéis que trascender la mente, los pensamientos, el mundo, el universo y penetrar en el silencio, en el que solo hay Dicha, paz y armonía. Lo importante es como reaccionas ante lo que se presente en la vida. Os dejarán de atraer los debates del ego. Si no hay conflictos, no hay pensamientos. Uno se esfuerza para quedarse sin pensamientos con sadhana, meditación, pranaiama, repetición del nombre de Dios (yapa) pero todo esto produce conflictos (pues dices, hago estas prácticas para liberarme, y ahí está el conflicto, pues tú, el verdadero Ser, ya eres libre y estás liberado). El conflicto es el resultado de tu programación, de tus samskaras (tendencias profundamente arraigadas) de vidas anteriores, tus costumbres, lo que consideras que eres. Dentro de ti, no hay sujeto que necesite ser feliz ni pasarlo mal, y cada vez que intentes transformar en positivos unos condicionantes negativos, te provocas conflicto.

Alcanzar una visión superior. No funciona la psiquiatría ni la psicología, pues intentan que seas una persona normal, no hay que desear ser algo, no hay un tiempo futuro, en este preciso momento ya eres el Uno y jamás ha existido alguien distinto, ya eres libre y no hay que cambiar algo que jamás ha existido. Intentas corregir algo, convertirte en algo que no existe, lo que intentas cambiar no existe. Deja a todo en paz, sin opinar a favor ni en contra, no seas juez de nada. Sed nada y lo seréis todo. No busques razones a todo lo que hagas, la mente se aquietta cuando te desprendes de razonamientos, de ambiciones. Cuando haces meditación vipasana o técnicas de respiración o cualquier técnica, utilizas la mente y por eso no llegas a ninguna parte. Dejad de hacer nada, no necesitas sadhana (prácticas espirituales), lo único que tienes que hacer es no entrar en conflicto con nada y así la mente se entrega a regresar al Corazón y a convertirse en el propio Ser. Pura sencillez, no hay que hacer nada ni convertirse en nada, no hay ningún sujeto que cambiar, Sois Eso, manteneos abiertos, en silencio y se abrirá el Corazón. Los pensamientos son fruto de la identificación humana. No hay que luchar contra nada, ve más allá de los pensamientos, no dejes que los pensamientos te lleven, profundiza y esa es la diferencia entre conflicto y transcendencia, por eso ayuda la música, lugares sagrados, iglesias. Los pensamientos son reacciones pasajeras, no tienen relación con mi Ser, y hay que dejarlas en manos de Dios y así las trasciendes y sigues profundizando en tu interior. No te fijas en las causas, observa y sigue hacia delante. Las causas suelen ser indulgencias, decisiones, hábitos y karma del pasado o por energía menos refinada cuando se ven cosas horribles en tv o por características personales del pasado, pero nada de todo eso tiene que ver con tu auténtico "Yo", elévate por encima de la causa y una vez transcendida, ya no regresas, sumérgete en la Dicha del Ser interior.

No hay que involucrarse en debates espirituales, hay que llevar una vida ecuánime, no estar en favor o en contra de algo que altere vuestra paz mental, reboáis felicidad, dejad que vengan los pensamientos, sin intentar pararlos, no los juzguéis, ni intentéis cambiarlos, pues hará que resurja el conflicto con vuestros pensamientos, no los observéis ni los contempléis, pues en realidad, los pensamientos no existen, son ilusión óptima, una falsa imaginación, todo sobre lo que piensas es falso, no hay ni pensador ni pensamientos, es como si alguien que está en el mar se pone a buscar agua. Despertad, sed libres, sed vuestro propio Ser, sois la alegría del mundo, la luz que resplandece la oscuridad. Amad a vuestro Ser interior y así amáis a Dios, olvidar el pasado, no existe ni el espacio ni el tiempo. Ve más allá de la autoindagación, nunca ha existido la idea del "yo" y no os tenéis que deshacer de ella, no hay nada de que deshacerse pues no existe nada. Si los pensamientos se enfocan en el pasado, dejarlos, ni los observéis, dejadlos en paz y desaparecen, dejarlo todo en paz. Si existieran los pensamientos negativos, el karma, si que habría que hacer yapa, mantras, pero como



no ha existido, no tiene sentido esforzarse, no tenéis que hacer nada para liberaros, pues ya sois libres. No hay que trabajar para avanzar, todo tendrá que disolverse. Es una locura intentar cambiar algo, simplemente sed. Simplemente sed, sin tratar de comprender lo que significa.

El Ser no pregona que se ha iluminado. No deseéis resultados, A Dios no se le puede ayudar, pues no necesita ayuda, sencillamente sed vuestro Ser, olvídate de convertirte en un gñani, de iluminaros o tomar conciencia del Ser.

Todos quieren ser maestros, pero ¿alguien quiere encontrar a Dios? Advaita Vedante, el principio de no-dualidad, aparecen maestros como setas. Nadie se ilumina, no existe nadie, ni nada. El término iluminación lo utilizan los agñanis, los discípulos. Las únicas palabras que existen son Realidad absoluta, Conciencia, Sat-Chit-Ananda, Parabrahman, son todas palabras que solo existen para que el discípulo pueda comprender que existe un estado más allá de lo "normal", un estado de total transcendencia al que se le nombra "iluminación" y cuando sucede, su "yo" se ha destruido, ya no existe, se establece en su auténtica naturaleza, en la nada. No existe el sujeto que se haya iluminado, no hay ningún "yo", no existe la persona, solo existe el Ser liberado, que es lo que sois. No digáis que la vida no es real, porque es fruto del ego y no penséis que podéis hacer lo que os de la gana y hacer daño, ese no es el camino de la Verdad. Vuestro aspecto, vuestros problemas, no existen, ni las preocupaciones, ni los sentimientos, todo es juego de Maia, Solo existe el Ser, el ser individual se convierte en el Ser. Los pensamientos os hundan cada vez más en el espejismo, dejad de pensar. No penséis en la iluminación, ni en buscar un maestro, pues estáis más allá y nadie puede hacer nada por vosotros, no sois los pensamientos, ni el cuerpo, ni la mente, Sois nada y lo que tenga que suceder, sucederá, permanece en el estado de no pensamientos, no juzguéis, todo funciona por sí solo, no busquéis la iluminación, pues os retiene, pues implica que hay un sujeto que busca algo, que hay un "yo" que busca y que intenta convertirse en algo. La iluminación es un proceso de eliminación de algo, no añadir algo. Eliminar los conceptos y las ideas preconcebidas, los pensamientos tanto buenos como malos y quedará Nada, Sois Eso, no tenéis un trabajo que cumplir ni una misión, dejad al mundo tranquilo.

Confiad en la Fuerza que conoce el camino se ocupa de todo. Estar agradecidos por ser como sois. Soltadlo todo, no tengáis ningún tipo de deseo, no reaccionéis al mundo exterior ni ante vuestro cuerpo. Cuando no se tienen ni pensamientos, ni necesidades, ni carencias, ni deseos, se es Dios, Sois el universo, amor divino, maravillosos.

La libertad. Cuando eres consciente de que eres Conciencia, entonces estás en todas partes y sois todo, no necesitas hacer nada, sois el universo, os convertís en Dios. Como ser humano tienes que tener compasión, ser cariñoso, amables y ayudar a los demás. No hace falta que vayas como loco intentando mejorar el mundo, pues todo está como debe estar kármicamente, los errores no existen, no hay pasado ni futuro, solo existe este momento, no sois el sujeto hacedor ni el cuerpo ni la mente. Sois Parabrahman, más allá de Brahman, sois Conciencia pura, Nirvana, Realidad suprema, el uno supremo, Paz.

15. Las 3 virtudes. Que hay que desarrollar: la compasión, la humildad y servir a los demás.

Compasión: es estar reconciliado con la totalidad del universo, no hay nada en el universo a lo que uno se oponga. Significa sentir veneración por la vida en su totalidad. Todo está vivo, no hay materia muerta. Se carece de animosidad por nada ni nadie: seres humanos, reino mineral, vegetal y animal. Por un lado se dice que todo es kármico y está predestinado, y por otro lado se dice que hay que deshacerse de las cosas y desarrollar cualidades superiores, pues podrías pensar que si todo está predestinado, que más da lo que haga, como actúe, pero sois libres para enfocaros en vuestro interior y no reaccionar ante las situaciones de la vida y de alcanzar un nivel de conciencia superior y descubrir a quien le sucede lo que está predestinado y liberaros. La compasión es muy importante. En vedanta no hay iniciaciones, pues para eso tiene que haber un iniciador y alguien a quien iniciar, tiene que haber un sujeto y un objeto y no existen ambos, pero cuando le pidieron que iniciase a quien lo pidió, por compasión lo hizo.

Hay que ayudar a todo el que aparezca en nuestras vidas: si hay un sintecho, darle dinero aunque lo gaste en bebida, ya que no es casualidad que esa persona se haya dirigido a nosotros, si lo rechazáis, os estáis rechazando a vosotros mismos. La compasión es reconciliarse con el universo y hay que sentirla hacia los animales, no se puede comer carne y destruir los vegetales, compasión por los minerales.



Humildad. Todo el mundo quiere tener siempre la razón, pero el que siente humildad, no se le pasa por la cabeza intentar ganar ni vengarse. La humildad es algo kármico, el karma es como cuando pisas un rastrillo, todo se mueve en círculo y todo regresa, hay karma inmediato y futuro, y la única forma de deshacerse de él, es teniendo inmensa humildad, si alguien te golpea, el ego dice que reacciones, pero si somos sabios, comprendemos que nos vuelve el karma y no podemos contraatacar, pues crearíamos karma nuevo que acabaría por regresar más adelante.

Transcender el karma. Estáis en el lugar que os corresponde, si no reaccionas ni te vengas y envías mensaje de paz y amor, se trasciende el karma, pero si intentas ganar la pelea, puedes tener la sensación de haber ganado ahora, pero el fruto de tus actos te volverá, seguirás repitiendo la misma situación aunque con personas distintas.

El sabio que le hablaba a las avispas. No consideréis lo que parezca no ir bien como un problema, elevaos sobre él y date cuenta de que no es culpa de nadie, eso es humildad, situáete por encima de ese pensamiento. Ramana, pisó un nido de avispas y dijo me lo merezco, he invadido vuestro hogar y comentó todo está bien. Deshazte de todo lo que te irrite.

Servir a los demás: servir sin esperar nada a cambio, los últimos serán los primeros y los primeros los últimos. Si vas con el ego por delante buscando fama, admiración y reconocimiento, recibirás palos. No eres el sujeto que realiza las acciones, no eres el cuerpo ni la mente, eres la libertad total, ya estás liberado. Si pones en práctica estas 3 virtudes, te sorprenderá lo rápido que te liberas.

16. Los 4 principios.

Una visión de la realidad: los problemas no existen. Todo emana de la mente. Siente profundamente tu identificación con el Ser al negar todo lo que no existe. Los problemas no existen. Un problema no significa más que el mundo no es como vosotros queréis, pero los problemas no existen y todo se desarrolla como corresponde, todo está en su sitio. Debéis olvidaros de vosotros mismos y expandir la conciencia hasta convertirlos en la totalidad del universo. La Realidad en que su fundamente el universo es Conciencia pura, y no tiene problemas, vosotros sois Eso. Los problemas surgen cuando os identificáis con el cuerpo, pues se mete en líos. Olvidaros del cuerpo y de la mente, ocupaos solo de él lo imprescindible, haced un poco de ejercicio, alimentadlo bien y mantén la mente fusionada con la Realidad y vivirás en un mundo sin problemas.

Las visiones de los santos. Los sabios si que sueñan y tienen visiones, pero se dan cuenta de que no son la persona que sueña. Donde haya un cuerpo físico, hay sueños y visiones. Mientras que el sujeto que sueña se mantenga disociado del "yo", no queda ningún resto del ego. No hay diferencia entre los estados en que se está despierto y de los que se tienen sueños, hay que ser consciente de cada uno, pero sin ser ninguno de ellos.

El primer principio: se sabe si estamos en el camino correcto, con 4 principios. El primer: clara comprensión de todo lo que uno es, lo que existe en el universo, en el mundo, es fruto de nuestra mente. Lleváis años enganchados a la energía de las costumbres y todo lo que os transmiten los sentidos es una emanación de la mente.

La 1ª señal: sentís felicidad, no os sentís identificados con el mundo, y cuando uno se aparta de las cosas del mundo, la felicidad le viene de forma automática. Si te das cuenta de que todo emana de vuestra mente, os convertiríais en vuestro propio Ser. El cuerpo ha venido a causa del karma, y le va a pasar lo que le tenga que pasar. Pero vosotros no tenéis nada que ver, pues no sois el cuerpo, dejad que el cuerpo haga lo que ha venido a hacer aquí, observad sin reaccionar y todo irá bien.

La afirmación de la mañana: el secreto es pensar en todas estas cosas nada más abrir los ojos y decir "siento y comprendo de que todo, todo, es una proyección de mi mente" y los problemas los proyecta yo, el "yo" y la mente son lo mismo y ambos no existen, al igual que los problemas. ¿Quién es este "yo" que ha creado todo este espejismo en mi vida?, ¿de dónde ha surgido este "yo" La psicoterapia es maravillosa y funciona.

La felicidad, la dicha, la paz, el amor y la alegría llegan por si solos. El universo, el mundo, los cuerpos, los miedos y problemas, la felicidad es manifestación de la mente, una cualidad mental y lo trasciendes cuando duermes, y cuando despiertas el mundo vuelve a existir. El mundo solo existe porque existe la mente,



y la mente existe porque existe el ego. Cuando trasciendes la mente, brota la felicidad, la paz, el amor, la alegría y la verdad. La enemiga es la mente, el conglomerado de pensamientos sobre el pasado y el futuro, no es tu amiga, ignoradla, observadla, te liberará el que tomes conciencia de que todo es una emanación de la mente. Por eso resulta difícil alcanzar la iluminación. Hay que investigar a la mente y mantenerla en observación, ver como te controla, te hace esclavo de las emociones, te hace pensar que hay algo que no va bien, te hace enfadarte y si eres consciente de ello te llevará a la luz, no hace falta tener conocimientos intelectuales. A la mente se le conquista siendo consciente de ella y sin reaccionar a lo que nos diga, y si no te inmutas, se debilita, hasta que desaparece. Cero mente, cero conceptos, haz la autoindagación y pregúntate ¿qué es la mente, de dónde ha salido? Y te das cuenta que “yo” es la mente, y los pensamientos también son el “yo”, pues dices “pienso”. Si quieres deshacerte de la mente, te tienes que deshacer del yo.

La transcendencia interior: ¿de dónde ha salido el “yo”? y el “yo” saldrá volando y se llegará a la vacuidad, al Nirvana, a la Realidad absoluta, Parabrahman, la Nada, que se convierte en todo.

El 2º principio: percibo, siento y comprendo que nunca he nacido y no moriré. Tenéis que ser conscientes y sentir que nunca habéis nacido, no vivís, ni tampoco morís, no hay causa de la existencia, del sufrimiento, de los problemas. La ley de causa y efecto es cierta en el mundo relativo, pero en el mundo de la Realidad, no hay causa alguna, la creación no existe, es difícil de entender, siempre habéis existido en forma de Realidad absoluta, Sat-Chit-Ananda, Dicha suprema, vacuidad, nirvana. Crees que te dieron vida tus padres, y a ellos, y remóntate hacia tras, Adán y Eva, Dios, Quién fue primero el huevo o la gallina, la semilla o el árbol, no existen y nada te dio vida. El nacimiento es un sueño. Cuando sientes que no eres el cuerpo ni los pensamientos, sentirás paz, felicidad, nada te puede matar. La autoindagación aquietta la mente. La mente intenta autoconvencerte de que eres el cuerpo. El auténtico Yo es eterno, tu vida de ahora no tiene sentido, en poco se terminará. Si te involucras demasiado, te pierdes lo mejor, pues no comprendes cuál es tu verdadera naturaleza, ni comprendes quién eres en realidad. No hay que dedicar tiempo a meditar, solo buscar tu verdadero significado, y lo puedes hacer al conducir, al trabajar, solo tienes que ser consciente de tu Ser, que es lo que realmente eres y darte cuenta de que todo lo demás es una proyección de la mente. Lo que hacemos ahora es vivir un sueño mortal, pero sabemos que no somos la película que estamos viendo y cuanto más te identifiques con las cosas del mundo, con el cuerpo y con la mente, más te sumirás en la ignorancia. Desengáñate de Maia repitiendo: “no he nacido, no tengo vida personal, no existo, no voy a desaparecer”, Moisés decía que Dios le decía “Yo soy El que soy”.

El 3º principio: las cosas carecen de ego, el ego no existe, todo es sagrado, todo es Dios. Dios solo desaparece cuando aparece el ego. No hay más que Conciencia divina.

Concentraos en vuestro Ser permanente: lo que provoca la sensación de separación es el ego. Si tengo ego, más me aparto de los demás, más te gustas como persona. En el Ser permanente no hay ego. Si tuviera un ego, habría un origen. Koan (versículo-acertijo, basada en una paradoja, en el budismo zen, deja a la mente perpleja para que se quede sin poder pensar): la mente desaparece porque no tiene origen, ya que no hay ego. Los sueños también son una falsa imaginación. Todo es una paradoja, pues “eso” no existe, ejemplo del cielo azul, del oasis en el desierto (el agua no existe es un espejismo), lo mismo pasa con el mundo, solo existe en el mundo de los sueños. Tenemos que regresar por las ataduras kármicas, porque te has apegado a la Tierra. Todo a lo que te apegues te retiene aquí en la Tierra, sea bueno o malo, tienes que soltar. “Soy mi hermano y mi hermano es yo, Yo soy todo”, la ausencia del ego es el fundamento de todo. Estamos en un sueño y la forma de salir de él es despertando. La mente y el ego pueden ser sinónimos.

El 4º principio: todo es silencio. No puedes saber lo que es la iluminación pues ya eres Eso, pero si puedes saber lo que no es, y tras el proceso de eliminación, lo único que queda es la conciencia del Ser. La iluminación no es el mundo, no es el universo, ni el cuerpo, no puede describirse con palabras. La inteligencia humana no existe pues muere contigo, hablamos de lo eterno. Todo es aparente, y la trampa es que nos quedamos atrapados en las apariencias, reaccionamos contra ellas, nos sentimos engañados, heridos, sensación de que algo no va bien, tenemos la falsa premisa de que el mundo es real. Cuando descubres la verdadera naturaleza, todo es paz, si algo funciona pues funciona y si no, pues no, se transmutan las emociones, se siente amor y compasión, armonía y vacuidad. Sois libres, no sois el mundo, ni el cuerpo ni la mente, piensas en dejar un mundo mejor a los hijos, pero el mundo es un sueño. Las cosas parecen ser reales mientras se cree en ellas. Cualquier miedo que tengas es un concepto que ha creado la mente, no existe la



cuestión de si te tienes que casar o no, da igual, lo que no da igual es como reaccionas y las expectativas, y esto abarca a todos los aspectos de la vida, es lo que os han enseñado a creer desde la infancia. Estáis cargados de ideas, conceptos, sentimientos y opiniones y os ha convertido en amargados, y cuando despiertas todo desaparece, nada os puede destruir, la vida debe ser un camino espiritual para que despiertes. Por fantástica que sea la vida ahora, experimentarás la otra cara de la moneda. Aunque a una persona le vaya bien, le arrastrará otra vez el karma y la próxima vez será un sintecho. Nunca hay que juzgar a nadie. Lo importante es despertar, no te compares con los demás.

Os convertiréis en armonía divina. Cuando despiertas, comprendes, y ya no te dejas engañar por personas, lugares o cosas, ya no reaccionas, te manejas a ti mismo, unidad total con todo y todos. Cuando atracaron a Maharshi, él dijo, dejarlos, nuestro dharma es ser lo que somos, igual que el de ellos es ser lo que son. No debemos interferir con su dharma, así que dadles lo que quieran. Somos gente espiritual, pero el mundo no lo es, somos los últimos, no los primeros, los que vayan los primero serán los últimos y los últimos serán los primeros. Debemos desarrollar una gran humildad, no anheléis nada, no queráis ser ricos ni famosos, ni importantes, pero tampoco “quiero ser pobre y no tener nada”, sed vuestro Ser interior. Ser no hay más que uno, nos cuidamos los unos a los otros, los demás no existen, solo existe el Ser pero adoptando el aspecto de los demás, tratar a los demás como os tratáis a vosotros mismos.

Sencillamente dais lo mejor de vosotros mismos de forma automática. Tú eres todo, el reino mineral, vegetal, ... todo eso son partes del Uno, porque todo es uno. Seguimos sin encontrar la paz, pues seguimos buscando, los libros sirven para motivarnos de que existe algo más, pero llega el momento que hay que mirar hacia dentro, la Verdad no es una enseñanza, yo no imparto enseñanzas. Los problemas no existen si vivís en el momento, no hay nada, Nada es vuestra verdadera naturaleza, los problemas empiezan cuando empezáis a pensar, si no pensáis no hay problemas, lo que hay que hacer es vaciar la mente mediante la observación. La Realidad solo está presente cuando no hay pensamientos, no hay que decir nada, no creer nada, no ser nada, simplemente no pienses en nada e intenta convertirte en nada, es mejor que repetir mantras o afirmaciones, el silencio es omnipresente, la mejor actitud, es donde se diluyen todos nuestros problemas. No pienses en tus problemas, mejor trabájate para que puedas ver tu propia realidad y que en realidad no hay problema alguno. La gente está enganchada a sus problemas como a un vicio. Es tu mente la que te crea esos problemas, pero en realidad no tienes mente.

La práctica del “yo existo”, es lo único que sabes de verdad, de todo lo demás no sabes nada, pero existo porque estoy aquí, ir repitiéndolo distanciando más el “yo” del “existo”: “Yo”...”existo”, y llegarás a la conclusión de que existes en forma de “yo”, ¿quién es este “yo” que existe?, pero no respondas, y cuando desaparece el “yo” desaparece todo lo demás, los pensamientos y los problemas. ¿Quién soy yo? No tiene respuesta, porque cuando os surja una respuesta será en forma de vacuidad, de vacío, de Divinidad, Nirvana, Sat-Chit-Ananda, Conciencia de la Dicha suprema, Realidad absoluta, da lo mismo como le llames, os convertiréis en Eso y sentiréis profunda paz, dicha incondicional, que no podréis explicar, pues lo que es limitado es incapaz de abarcar lo infinito, no hay palabras, con la autoindagación te remontas al origen del “yo”. Vivimos en un mundo que cambia continuamente, y lo único real es la Verdad, vuestra máxima prioridad. No os podéis preocupar sintiendo miedo y considerar que tenéis otras obligaciones con las que cumplir primero, tendréis que trabajaros más, tendréis que trabajaros más. Reflexionar los 4 principios al abrir los ojos por la mañana.

Todo depende de vosotros, si hacéis la autoindagación, seréis libres de las mundanidades del samsara y sentiréis repletos de Dicha, depende de vosotros, se os puede llevar a una mina de oro, pero sois vosotros los que tenéis que excavar. Todos tenéis que dejar todo: el cuerpo, los pensamientos, las posesiones, seres queridos, ..., por ello, el sabio busca la Verdad ahora e intenta liberarse ahora. Puedes estudiar sobre planos astrales, reencarnación, ser positivo en la vida, cómo atraer la pareja perfecta, atraer salud, riqueza, aprender a canalizar, todas esas cosas le encantan al ego, pero aquí lo que hacemos es intentar eliminar el ego, para no seguir atrapados en el mundo, pues es la única forma de ser feliz y de establecerse en el Ser. Resumen de los 4 principios:

1. Comprendo, siento y percibo que todo, TODO es una manifestación de mi mente
2. Comprendo y siento plenamente que no he nacido, que no permanezco y que no desaparezco
3. Siento y comprendo la ausencia de ego de todas las cosas, de toda la creación



4. Comprendo plenamente en qué consiste la iluminación a partir de todo lo que no es.

Los 3 vehículos de la iluminación. Después de los 4 principios, aprender los 3 vehículos que sirven para atravesar el océano del samsara hasta llegar a la tierra de la iluminación de la noble sabiduría. Los 3 vehículos antes de la iluminación:

1. Sentís profundamente un intenso anhelo, muchas ganas de estar en soledad. La práctica de la autoindagación os hace muchas ganas de estar a solas para que el mundo no os distraiga, y te aporta gran felicidad
2. Sientes un profundo deseo de estar siempre en sátsang (no es solo asistir a una reunión espiritual)
3. Sentís un profundo deseo de estar con gente espiritual como vosotros, ya no te mola los familiares, viejos amigos con los que ibas de fiesta

Tres métodos en el camino. Los 3 métodos como ayuda en el camino para comprender en menos tiempo de qué estamos hablando:

1. Entrega: nos entregamos por completo a Dios o a nuestro propio Ser interior, ya no tienes vida propia. Cada uno de los aspectos de vuestra vida pasan a ser de Dios: No mi voluntad sino la Tuya. Eso es devoción, es bhakti, dejas todas las decisiones que tengas que tomar en manos de Dios, le entregas la mente a Dios y eso te conduce a la iluminación
2. Conciencia del observador: ser testigo de uno mismo, observarse desde la barrera, observar los pensamientos, observar lo que tiene lugar, sentarse a meditar y observar lo que sucede en la mente sin intentar corregir nada, simplemente observar los pensamientos y los actos en la vigilia.
3. Autoindagación: ¿a quién se le plantea este problema?, ¿quién tiene este karma determinado?, a mí, y ¿Quién es ese mí?, yo soy ese mí, ¿quién soy “yo”? ¿de dónde provengo? Y así remontarte hasta la fuente del yo.

Quien quiera liberarse tiene que trabajárselo: puedes usar cualquiera de los 3 métodos, pero haz algo, no desperdicies la vida en frivolidades. Esto no significa que no puedes trabajar o ir al cine, no se abandona nada, sino que uno es consciente de lo que hace, te conviertes en un ser compasivo, amable con todos, dejas de competir por ser el mejor, eso es el ego. Cuando uno deja de pensar en sí mismo y piensa en el Ser, uno se convierte en omnipresencia, consideras a todos los demás parte de ti mismo. Si un ser humano sufre, tu sufres. Se diferencia del budismo, pues el bodhisattva dice que no se iluminará hasta que todo el mundo alcance la iluminación, y tienen un bodhisattva superior el arahant, parecido al avadhut del hinduismo, que se ilumina por sí solo porque comprende que su propio Ser es el Ser de todos y eso es lo que aceptamos. Si quieres ayudar a los demás seres humanos y crear un mundo mejor, descubrir vuestro propio Ser y todo lo demás vendrá por sí solo.

17. tu verdadera naturaleza es felicidad. Siente la Dicha-Felicidad que realmente eres, no importan los problemas que parezcas tener, ni lo bueno o malo que suceda en la vida, olvídate de todo, o tiene importancia, siente la presencia de la Conciencia. No pienses en ella, siéntela, si piensas lo estropeas, no prestes atención a la mente. No hay nada en lo que tengas que convertirte, ni nada que necesites. No busques la iluminación ni la liberación, nunca la encontrarás, no hay donde buscarla, si la buscas con los sentidos, no existe, cuando trasciendas los sentidos, los observas sin reaccionar ante ellos, te das cuenta de que desde siempre has estado sumido en la Dicha.

La felicidad no tiene condiciones. Hay que sentirse felices porque sí sin ninguna razón pues eso es lo que somos en realidad, no porque las cosas nos vayan bien. Somos personas felices, pero no lo sabemos. La felicidad no tiene nada que ver con persona, lugar o cosa alguna, la verdadera felicidad es fruto de la iluminación, cuando uno toma conciencia de que no es el cuerpo y la mente, de que no es sus negocios, no es el mundo, cuando sueltes todo, de lo contrario es una falsa sensación de felicidad. Pensamos que somos felices porque vamos a la playa, porque brilla el sol, pero si escarbas verás una carga de tristeza, infelicidad. Mientras te consideres ser humano es imposible ser verdaderamente feliz. La felicidad de que se habla está más allá de la condición humana, del bien y del mal, más allá de las experiencias, es nuestro auténtico estado natural, es lo que sois, pero para experimentarla, hay que soltar todo lo demás, no puedes estar apegado a nada. Felicidad es sinónimo de Dicha, que no tienen nada que ver con el mundo en que vivimos. Creemos



que para ser felices nuestra vida tiene que ser de una determinada manera, poseer determinadas cosas, pero es falso. La felicidad nos aporta lo bueno, es al revés. La felicidad implica abundancia, buena salud, alegría, paz, armonía.

Dicha, alegría y felicidad. Cuando la mente deja de pensar es al revés de lo que crees, entonces solucionas tus problemas. Cuando uno no necesita nada ni se quiere nada, se manifiesta auténtica dicha. La gente quiere algo y cuando lo consiguen se sienten peor. Olvidaos del mundo y de la gente, conoceros a vosotros mismos, conoced la felicidad, y cuando comprendáis quién sois, sentiréis una felicidad pura, felicidad en el silencio, cuando no sucede nada, estaréis siempre feliz, siempre en paz. Todos los dioses que has venerado: Buda, Jesucristo, están todos dentro de vosotros, Sois Eso, no hay más que un único Ser y eso es lo que sois, vuestra naturaleza es divina, no sois el cuerpo, ni la mente, tu naturaleza es infinita, entonces te sientes feliz. Felicidad es sinónimo de Ser, solo existe el Uno. Las personas no son felices porque no saben aún quienes son en realidad.

Espacio ilimitado: la vasija de barro: sois igual que la vasija, siempre tenéis espacio por dentro y por fuera, el espacio es infinito. Cuando se trasciende el cuerpo, es como cuando se rompe la vasija, el Ser de vuestro interior se convierte en el Ser de fuera, se fusiona con el Ser. Se le llama Atman al Ser interior y Brhman al exterior. Cuando ambos se fusionan, se convierten en Brhman, en Unidad, en Realidad absoluta, en Conciencia pura, se liberan y se vuelven libres. Pero no hace falta morir, puedes ser libre ahora si lo sueltas todo lo que lleva toda la vida esclavizándote mentalmente. Presta atención a vuestro Corazón, observad vuestros sentimientos ¿de verdad sois vuestros sentimientos? ¿de dónde surgen mis sentimientos y los pensamientos, y mi vida, quién crece, envejece y muere, quién es este “yo” que juega a todo esto? Cuando estás a solas enciendes la TV. No pienses en el tiempo, ni en el trabajo, ni en vuestros problemas. Podéis despertar de este sueño mortal en un sueño de dualidades o seguir con vuestras cosas buenas y malas. Vivís en un mundo de mentira, y tenéis que despertar, sois como el mar, todos los pensamientos, cuerpo, creencias, son como olas en la superficie del mar, las burbujas aparecen y desaparecen, pero el mar sigue siendo el mismo. Igual, nuestra auténtica realidad no cambia, aunque el cuerpo aparezca y desaparezca. Descubrir quienes sois de verdad.

Pertenecéis a Dios. Sed conscientes de vosotros mismos. El mundo tiene su propio karma y no tiene nada que ver con vosotros. Todo lo que veis es Dios, por eso no tienes que ser juez de nada, dejad al mundo tranquilo. Vuestro destino es despertaros a la Conciencia, lo podéis hacer ahora o dentro de mil reencarnaciones, solo depende de vosotros, la dirección que toméis depende de cómo reaccionéis a vuestro mundo a nivel personal. Los errores no existen, no hay equivocaciones, todo es correcto tal y como es, lo entenderéis cuando os quedéis quietos y en silencio, la iluminación silencia la mente, mantened la calma en todas las situaciones y dejar que la mente esté tranquila y en silencio. El mundo no necesita vuestra ayuda, vosotros lo habéis creado tal y como es, surgió de vuestra mente, cuando la mente se aquieta, el mundo comienza a desaparecer y vivís en armonía y felicidad, cuando dejáis de pensar, juzgar y de tener miedo os inunda la felicidad, tenéis todas las respuestas en vuestro interior. Nadie de fuera puede ayudaros, solo vosotros a vosotros mismos. Toda la fuerza del universo está en vuestro interior. Todo está bien, siempre lo ha estado y siempre lo estará, actúa como un Dios y no como un ser humano, de sentir lástima por ti mismo y de quejarte de lo infeliz que eres. Descubre quién eres, observa desde la barrera los fenómenos que veas y se libre, vive en el momento. Si te sientes infeliz es porque estás pensando en algo o en alguna situación que no te gusta, pensáis en algo del pasado u os preocupáis por algo que pasará en el futuro, si aprendes a vivir en el ahora no puedes sentirte infeliz, en el ahora solo existe Dicha suprema. No penséis, vivid el ahora. El ahora es la Realidad, el Uno supremo. Empezáis una situación y parece de color de rosa, pero al tiempo ya no es novedosa y os volvéis a sentir infelices, tenéis que hacer cosas para sentiros felices, ver tv, ir al cine, leer prensa o libros o meterte en situaciones para no pensar, incluso sales a la naturaleza pues ves la alegría, amor y experiencia algo externo. Andáis huyendo de algo y buscando la belleza fuera de vosotros, y sois vosotros la belleza, la felicidad, las flores, los árboles, el mar, el cielo y las montañas, todo surge de vosotros, sois Eso. Quieres empezar una relación con una persona para sentirte feliz, para disfrutar de su compañía y amor, pero en vuestro interior hay un amor y felicidad más grande que lo que puedas encontrar fuera. Lo tenéis todo y del exterior no necesitáis nada. Cuando piensas cosas que no son ciertas o te imaginas que van a pasar cosas malas, os hace infelices. Si te identificas con el Ser, no hay palabras para expresar la felicidad, no hace falta ir a ningún sitio, ni conocer a nadie, ni nada que hacer, simplemente sed vosotros mismos.



Guru, significa el sabio que os lleva de la oscuridad a la luz, y lo hace para que toméis conciencia de que sois el Uno, y ya lo sois tal como sois ahora mismo, si vives en el ahora, si piensas lo estropeas pues los pensamientos se ocupan del pasado o del futuro, no estás en el ahora, sois Brahman tal y como sois, el guru te hace que lo comprendas, lo veas y lo sientas. No todos necesitan un guru, puede ser un árbol, una montaña, una flor. Cuando el árbol se convierte en tu guru, deja de ser un árbol y se convierte en ti, Tú te identificas con la esencia del árbol que es Conciencia. Un guru con forma humana es un ser cuyas palabras brotan del silencio que sientes en el corazón, la esencia del guru es también tu esencia, solo existe el Uno. El guru te sirve para elevar el nivel de conciencia y liberarte, deja de considerarte ser humano. Detente cuando comienzas a pensar que algo está mal, que os han herido, no reacciones. Todas las situaciones que se te presenten en la vida son necesarias para vuestro crecimiento, no existen los errores, lo que os haya pasado y os esté pasando, es necesario para tu evolución espiritual, el único que reacciona es vuestro ego, solo observa desde la barrera, no te involucres en discusiones para cambiar las cosas, observa sin alterarte y pasarás la prueba y no tendrás que repetirla, si no lo haces, aunque se termine dicha situación, volverás a encontrártela hasta que aprendas a no reaccionar ante ella. El universo es la universidad donde se forma el alma, antes de despertar, hay que tener estas pequeñas tomas de conciencia, con las que aprendemos a sentir que todo está bien, solo basta con vivir en el momento para que todo lo que hay en el universo se convierta en vosotros. Jesucristo decía, “todo lo que tengo es vuestro”, significa que la Conciencia es Dicha suprema y la Dicha se manifiesta en forma del mundo, de universo, de vosotros mismos. No existen 2 fuerzas (bien y mal, todo está bien), solo hay una Fuerza, Dios, omnipresente, no hay sitio en un problema para Dios y algo más. Las carencias, las enfermedades, las limitaciones, la crueldad proviene del que lo ve así, solo lo ven mal el que vive en el mundo onírico, todos los hechos están sujetos a cambios, si algo es un hecho jamás puede ser realidad. El concepto de realidad implica que siempre es igual y que nunca cambia, la armonía, el amor, la alegría, la dicha es Realidad, vosotros sois Realidad como sois, no como pensáis que sois, y al plantearte esto, se eleva vuestro nivel de conciencia, pues purificáis vuestra conciencia de los samskaras y karmas del pasado. El Ser interior, el guru interior, os conducirá al guru exterior y cuando participes en el satsangs, escucharéis las verdades que se revelan en el silencio y tendrás la sensación de que no existe causa alguna para este universo, las situaciones no son lo que parecen, el universo es un sueño. En los Upanishads o Vedas, los rishis (sabios) llegaron a la misma conclusión sobre la Realidad y comprobaron que este mundo y la mente no es real. Vuestra propia naturaleza ya está despierta, le dais importancia a vuestra condición de ser humano y ese es el único problema que tenéis, el detonante de que todas las demás mentiras se conviertan en experiencias. La Realidad absoluta, no tiene que practicar ninguna sádhana, repetir ningún mantra ni hacer nada, no esperes a despertar. Se despierta con el silencio, experimentando el ahora, la Realidad, ahora no sucede nada, nadie sufre, todo es perfecto ahora mismo, trasciende los sentidos. Cuando la mente se ponga a pensar, sujetadla con la observación y regresad al ahora, cuando te arrastren los pensamientos, vuelve a la posición de observador, y permaneced en el momento. En el momento presente, no sucede nada, y os brotará alegría, felicidad, paz, es lo único que existe, Sois Eso.

18. El sabio. No hay maestros, ni Verdad, ni enseñanzas, solo existe el Uno y vosotros sois Eso, no hay ningún maestro. Yo soy El que soy.

La gracia divina y la iluminación. Venís a liberaros de vuestra experiencia del día a día, para establecerte en el Ser, para alcanzar el Nirvana, el satori (iluminación en el budismo zen), para iluminaros. Pero el sol no necesita iluminarse, vuestra auténtica naturaleza es moksha, liberación, eso es lo que sois, pero algunos no os lo creéis, por eso tenéis que despertar, para soltarlo todo, los miedos, frustraciones, a lo que estás apegado y entonces la gracia divina fluirá, y estaréis donde estáis ahora mismo, despiertos, solo que ahora no lo sabéis. No os consideréis seres mortales con problemas, pensando en el futuro y en el orgullo y el ego, soltadlo ya, eliminar los falsos conceptos que tenéis desde hace siglos y reencarnaciones, esclavos de los pensamientos. Todo es predestinado, es kármico para los que no hacen nada por encontrar la iluminación, pero cuando vislumbras la Verdad y empiezas a indagar todo el día, se trasciende el karma y te conviertes en seres libres. Este mundo está lleno de cambios, no tiene nada que ofrecer.

Una profunda paz. Cuando alcanzas la iluminación sientes paz, no quedarán dudas, estaréis conectados con el todo y todo estará conectado con vosotros, no existirá vuestro cuerpo ni el mundo. Cuando encontréis a un sabio que haya llegado al final del camino nos puede ayudar a que nos llegue la iluminación,



aunque hay personas que se han establecido en el Ser sin ayuda de nadie. Los fenómenos vienen y van, pero el Ser nunca cambia, el Ser es silencio.

Amad al sabio, amad al Ser. Al amar al sabio, estás amando al Ser, es vosotros mismos, los sabios o gñanis existen por vosotros, para que os iluminéis. Cuento de Krishna: una noche en la casa de un rico, les trata mal, y le dice que vivas en la prosperidad y en la abundancia. Otra noche en la casa de un pobre que les dio todo lo que tenía, y le dice, que se te muera la vaca, el discípulo no lo entendía, y le explicó que al rico, le dijo eso porque iba a reencarnar muchas veces y al pobre, se lo entregaba todo a Dios menos la vaca que era lo único que tenía, y eso le impedía iluminarse.

Ser duro de corazón. Aprender a amar. Al amar al sabio, la autoindagación resulta más fácil, llevar una disciplina espiritual y practicar la autoindagación, manteneros como el observador. El ego hace ejercicios de respiración o pranaiaama y repetir palabras sagradas o mantras, por eso no se exigen métodos espirituales en el Advaita, no se requiere ningún tipo de sádhana, sólo amor.

El amor verdadero conlleva entrega. Se entrega el ego, quédate vacío y libre.

El Dios de vuestro interior jamás os descarriará. La auténtica espiritualidad no es fácil, pues implica cambiar la visión de la vida y mantenerse en silencio la mayor parte del tiempo, no dejar a la mente que juzgue ni que piense determinado de un tema. No esperéis que el sabio haga lo que consideráis que debería hacer, porque el que piensa es el ego.

El sabio estará siempre con vosotros.

Solo existe el Ser y vosotros sois Eso. Dejad de preocuparos de todo, acordaos de que todo está bien, el universo se ocupa de nosotros y nos aporta lo que es necesario. Despréndete de los miedos. El miedo es porque no sabéis quién sois realmente, os consideráis seres humanos con problemas. No existe espacio ni tiempo donde puedan surgir los miedos, solo existe el Ser, la Conciencia pura, la Realidad absoluta y nada más, y sois Eso. Al comprender esto, surge la Paz.

Como distinguir entre sabios falsos y auténticos. Vuestro corazón os lo dirá, algo dentro de ti, te dice lo que tienes que hacer y dónde ir, y si eres falso devoto irás a un falso sabio “Dios los crea y ellos se juntan”. Todo el mundo está donde le corresponde. Los errores no existen. Un falso sabio, tiene gente falsa que reciben falsas enseñanzas, y es como tiene que ser. Si sois sinceros, atraeréis al sabio adecuado. No hay que preocuparse de dónde estamos, todo depende de lo que somos. Sentaos en silencio y desea la iluminación con todo tu corazón, con la mente y con el alma. Llamad a Dios a gritos y todo saldrá por sí solo. Si se te acerca un mendigo, dale dinero sin juzgar, te olvidas del tema y sigue hacia delante. La persona que practica devoción o bhakti es un bhakta o devoto. No se puede decir soy un gñani (el que ha trascendido el universo, no es el cuerpo ni la mente, es libre) por practicar gñana. El gñani no lo dice, se queda en silencio. No tener ideas preconcebidas de cómo tienen que ser los demás, solo practicar autoindagación y tener actitud de observador. Los milagros están en la mente, para que sucedan tienen que existir sujeto y objeto pero no tienen nada que ver con el gñani, el está libre de esas cosas.

Un bien para la humanidad ayudar a todo el que lo necesite. Para el gñani (omnipresente, omnipotente y omnisciente), los demás no existen, son él mismo, se convierte en un bien para la humanidad y ayuda a quien lo necesite. Cualquier paso que da el cuerpo físico, está predestinado por el karma, ayuda siempre. Si uno se anuncia en tv, da entrevistas, escribe libros, no es un gñani, pues para hacer eso, se necesita un “yo” personal y en el gñani no existe “yo” personal, se ha aniquilado. El gñani no tiene ambición ni metas, no organiza cursos y no busca discípulos ni admiración. Se sentirán atraídos por él, los que tengan esa inclinación kármica, los que hayan meditado y se hayan perfeccionado en una vida anterior, ya están preparados para llegar al final, aunque puede que no sea en esta vida, aunque están avanzados, es su momento. Sed simplemente vosotros y lo demás surgirá por sí solo. Al estar en silencio, se siente paz, felicidad y libertad, todo está bien, ya no te preocupas por la situación mundial ni por la crueldad de los hombres, eso pertenece al mundo ilusorio, sabéis que es imposible cambiar el mundo, el mundo se desarrolla como le corresponde, siempre existirá la crueldad y guerras entre los hombres, este plano es dualidad. Uno no dice que no vaya ayudar a los demás, sino que es imposible ayudarlos, es todo una paradoja.

La paradoja. Elevarse a un estado de conciencia superior. No pienses en lo que haces cuando ayudes a alguien, hacéis lo que tenéis que hacer y os olvidáis de ello, no te conviertes en parte del karma, te elevas



y cuando tienes paz, las personas que acceden a tu aura, también se sienten en paz y armonía sin que vosotros hagáis nada, solo habéis pasado a un nivel más elevado de conciencia.

Sed como una rosa. No decir que hacéis buenos actos por los demás, si no puedes ayudar, quédate en silencio y habrás bendecido a la persona. Cuando uno se convierte en su verdadero Ser, no queda nada por hacer ni ayudar, pues todo el universo emana de su propio Ser y se deja de ser el “yo” y se convierte en el Ser universal y al contemplar al mundo se contempla a Si mismo, una paradoja. El sabio ve el mundo como nosotros pero ve la Conciencia a través de él. La gente corriente, ve el mundo como real y todo lo que le cuentan los sentidos y se identifican con las cosas, situaciones, personas, lugares. El sabio ve su Ser en forma de universo, la mente no lo puede entender, pues con las limitaciones no puede comprender el infinito. Un sabio o gñani no es un yogui ni un maestro espiritual. El sabio no tiene enseñanza que transmitir, eso las dan los maestros. Se trata de estar en su presencia, eso es lo que transmite las enseñanzas. El sabio no enseña formas de yoga (kundalini, hatha, raya, laia...) pues las enseñanzas formales proceden de la mente, son conceptos mentales y el sabio está más allá de la mente, es Realidad absoluta, Conciencia pura, es omnipresente.

El sabio no es tan solo su cuerpo, es omnipresente, está en todas partes, y estás conectado a él, solo con pensar en él, pero no hay enseñanzas que transmitir, la enseñanza es la vacuidad. El sabio no busca nada, porque para él, no queda nada que buscar, es libertad total, Realidad absoluta, libre de deseos y caprichos, aunque su cuerpo sigue siendo el mismo para la gente que lo ve, pues él es consciente de que no tiene cuerpo y experimenta su propio karma. Aunque el sabio no es un maestro, todo lo que hace constituye una enseñanza y acaba con tu mente y queda felicidad eterna, libertad total. Mientras tenemos mente, tenemos pensamientos y no podemos ser felices ni estar en paz. Su cuerpo hace aparentemente lo mismo que el de todos los demás, es como un ventilador que después de desenchufarlo, sigue dando vueltas hasta que se para (deja el cuerpo), por tanto, no acumula karma. No se puede juzgar, comparar o criticar a los demás y mientras creamos que somos un cuerpo y una mente, no podremos comprender al gñani, pues es consciente de que es la pantalla y que las imágenes se proyectan. El gñani no interfiere en nuestra vida, no es un solucionador de problemas, pues los problemas están en la mente. Os retenéis aquí pues juzgáis a los demás, por eso hay que dejar de pensar, para cuando te das cuenta que piensas, pues todos los pensamientos son erróneos, tanto si son buenos o malos.

La Fuerza que conoce el camino. Solo con que os entregarais a ella, se verían cubiertas vuestras necesidades. Si sigues criticando el cuerpo tendrá que regresar una y otra vez al plano terrenal, siempre en busca de algo, sin nunca conseguir simplemente Ser. El gñani no se puede comprender intelectualmente, sabe que no tiene cuerpo y cuando os mira, se ve a sí mismo. Solo se puede comprender al sabio a través del Ser, porque él siempre se ve a sí mismo allá donde mire, es consciente de que en él está todo el universo. No juzguéis según las apariencias. Hay quien se aburre y buscan otros maestros, otros sátsangs. Cuando os quedáis en silencio, la Conciencia empieza a funcionar a través vuestro: quédate en silencio y sabrás que soy Dios. Deja de buscar, ya lo tienes. Todo, ya eres libre.

El Ser, más allá de la mente. Búsqueda de la verdad-Dios. Vivimos en un mundo de dualidades, toda subida tiene su bajada, un paso atrás tiene un paso adelante, toda fuerza en un sentido, experimenta una resistencia en sentido contrario. Si os quedáis enganchados al mundo, acabaréis decepcionados. Si intentamos comprender la vida con la mente, no podemos y estaremos más confusos. En un mundo de dualidades, no puede existir la paz. Todo cambia, ahí es cuando aprendemos a dirigir la mirada a Dios, pero nadie sabe que es Dios, es algo que la gente piensa cuando le pasa algo malo en la vida. Ha habido más guerras en nombre de la religión que del resto. Hay que dirigir la mirada hacia dentro y el único Dios que descubriremos es “Yo soy”, y cuando oras, nos llenamos de paz, desarrollando la humildad y el amor, se empieza a sentir algo distinto. Todo surge de la mente, es un conglomerado de ideas, imaginaciones y cosas, pensamientos sobre pasado y futuro. Cuando evolucionamos, se trasciende la mente ya que es lo que nos mantiene anclados a la Tierra y nos hace creer que somos seres humanos. La mente es muy poderosa como explica el raya yoga y la mayoría se queda en ese nivel, utilizan la mente para tener éxito en la vida y si no conocen a un maestro experto en liberarnos de la mente, se pasan miles de años enganchados con reencarnaciones, planos astrales y miles de experiencias. Todo es cierto para los que creen en la mente, igual que un sueño es real mientras lo estamos soñando. Cuando soñamos, no pensamos que nuestro sueño es falso y cuando funcionamos con la mente, no pensamos que nuestras experiencias de la vida son falsas. Es



difícil ir más allá de la mente mientras nos desenvolvemos a nivel de mente, nos sentimos seguros y aprendemos que cuando no nos gusta una situación, podemos cambiar de opinión y con la imaginación configuramos la situación en la que nos gustaría estar y la mente la crea, pero no aporta libertad ni felicidad y tenemos que experimentar cosas. En cambio, los que tienen humildad y fe en lo desconocido, llegaréis a la conclusión que para alcanzar la liberación, hay que acabar con la mente y si no tenéis un maestro o un libro adecuado, os podéis pasar vida tras vida atascados en distracciones mentales. La mente se trasciende y se aquieta cuando se deja de pensar, y vuestra naturaleza resplandece por sí sola. Hay que liberarse de todos los pensamientos, y para ello se pueden repetir mantras para no pensar, cuando la atención se concentra en un único punto, entramos en el estado de savikalpa samadhi y el mantra es el punto en el que nos concentramos, pero así es un proceso muy laborioso y se tarda varias vidas.

Experimentar la Dicha de la eternidad. Si utilizas mantras se experimentan periodos de silencio y te fusionas con la Conciencia por tiempo limitado y se saborea la Dicha: estado de nirvikalpa samadhi, pero no es permanente, se puede parar el corazón a voluntad y parecer que estás muerto, pero se acaba regresando, y se siguen teniendo preocupaciones y el meditador necesita un ser iluminado para que le dé la gracia y pueda trascender ese estado y se establezca en el sahaya samadhi, y ya no se sale del estado de Dicha suprema y es consciente de que no es de este mundo, sino que se libera por completo, se convierte en la Realidad absoluta, en Conciencia pura, se vuelve omnipresente. Un sabio iluminado es como una lupa, concentra los rayos, a través de él se canaliza la gracia del universo, los que sintonizan con el sabio, sintonizan con la gracia y “se prenden fuego”, se iluminan y aunque veas el cuerpo, saben que no lo tienen.

Si se practica la autoindagación, el resultado se consigue el doble de rápido, y la gracia comienza a fluir cuando piensas en la forma física del gñani, aunque la gracia ya fluye de por sí, la sinceridad de la bhakti, del intenso deseo de devoción, amor y libertad atrae la gracia del gñani y el devoto se libera. En los Upanishads y los Vedas, dicen que las palabras y el silencio del gñani son más potentes que el Dios que uno se imagina, Dios es gracia sin manifestar, pero el gñani es un canal por el que fluye la gracia y los devotos que tienen como máxima prioridad la iluminación se quedan en silencio y es cuando la gracia fluye por sí sola.

Cómo se produce la sanación con o sin forma física. Presta atención a un ser iluminado, tanto a lo que diga como a su silencio, el habla desde el silencio. El auténtico gñani, no tiene tiempo para ir sanando a la gente, se pasa el tiempo sumido en la Dicha de la eternidad, en la omnipresencia, y cualquier persona se puede sintonizar desde lejos con la vibración del sabio, y se puede sanar de un problema físico, aunque el sabio no tiene nada que ver con eso, es con la gracia que fluye a través de él con la que se puede sintonizar desde cualquier parte del universo.

El primer error es pensar que tenéis problemas mentales o físicos, ya que solo existe una única Fuerza, a la que puedes llamar Dios, solo tienes que identificarse con ese Uno, Dios es omnipresente, y no hay sitio para carencias, enfermedades y limitaciones. Se puede sanar cualquier enfermedad cuando eliminéis de la mente cualquier condición humana y comprendes que tu verdadera naturaleza es Realidad absoluta, aunque aparente tenga un cuerpo y parezca que piensa, es como un espejismo, como estar hipnotizado. Con la autoindagación consigues que no exista la enfermedad, la carencia ni el mundo y te identificas con el Ser, te olvidas del tiempo y espacio y te conviertes en la sencillez, y recuerdas a diario que no eres el fenómeno cuerpo-mente y no tienes nada que ver con el mundo. Este universo está repleto de gracia, cuando se tiene corazón puro, se esfuman las barreras. Se necesita el maestro, porque la fe no es fuerte, les falta seguridad, y cuando uno degusta la dicha de la Conciencia, desaparecen las barreras. Los maestros pueden regresar solo por amor.

19. Desconcierta al guru.

Busca la respuesta en tu interior. Escucha siempre a tu Corazón. Hay que confiar en el maestro para poder aceptar la validez de sus enseñanzas, pero no aceptar nada con fe ciega, reflexionad de forma inteligente, sentido en vuestro interior, y si es verdad, algo os lo dirá desde dentro, sentiréis amor por el maestro como resultado de la indagación personal.

Vuestro Corazón es vuestro verdadero Ser, es Dios, la mente no es nada solo un conjunto de pensamientos del pasado y del futuro. El Corazón es el centro del silencio, de la quietud, de la paz absoluta, cuando se obliga a la mente a descansar en el Corazón, se siente felicidad y dicha, entrega la mente al



Corazón, el Ser no te va a engañar, la mente sí. El mundo está lleno de maestros, con vuestro discernimiento, podréis ver al auténtico maestro, el maestro interior, te conducirá al maestro de fuera. La relación maestro-discípulo es el catalizador para que eso suceda. Hay que ascender al nivel donde no existen los problemas, sino la armonía, dicha y felicidad, lo que hay que hacer es elevarnos. Al despertarte, niega la existencia del mundo, pues cambia sin cesar y no puede ser real. Al despertarte verás la única Fuerza, Eres uno con todo, todo te saldrá bien. Recuerda cada día: no soy el fenómeno cuerpo-mente, no tengo nada que ver con el mundo. No pienses en los asuntos del mundo, ya que funciona por sí solo y evoluciona como le corresponde, no pienses en tus asuntos, estás sujeto a la ley del karma y el Dios del karma (Ishvara) se ocupará de todo, no pienses en ello. No pienses en las manifestaciones del mundo, ni en el cuerpo y sus problemas. Mi verdadero "Yo" es Realidad absoluta, por tanto, es falso el "yo" el que parece tener cuerpo con problemas y percibe el mundo y el universo, piensa en el Corazón espiritual en el lado derecho del pecho.

El hilo del yo. Quédate en silencio, y si te vienen pensamientos, indaga a quién le vienen, practica a diario, y te liberarás, en el silencio, la gracia siempre está contigo, a tu alcance, de ti depende recibirla de forma adecuada y para ello, mantén la mente quieta. Cuando piensas en el sabio, el sabio pensará en ti y uno acaba siempre por convertirse en aquello en lo que piensa, por eso hay que tener cuidado con lo que se piensa. Piensa en el sabio y te convertirás en el sabio.

Reflejar la luna y las estrellas. La gracia está en todas partes, solo tienes que sumergirte en el silencio para captarla. Si la mente está llena de ruido, solo se captan las vibraciones del mundo, es como el estanque de agua, si está quieta, refleja la luna y las estrellas. Una mente llena de ruido refleja caos y confusión, cuando la mente está quieta y en silencio, refleja tu divinidad. No hay que destruir la mente, pues no existe. Tienes que desear la liberación por encima de cualquier cosa en el mundo, reflexiona a las cosas a las que estás apegado, tienes que soltarlo todo y la liberación llegará. Los pintores hacen sus mejores obras cuando no piensan. Thomas Edison, se ponía en su mecedora y se olvidaba de la mente, y le llegaban las ideas del Ser, que lo bloqueamos con los pensamientos. Si la mente deja de pensar, la Conciencia surge por sí sola en forma de creatividad, y lo que has venido a hacer en la Tierra lo harás, porque está predestinado. Tu tarea es llenarte de paz y quietud y dejar que la naturaleza siga su curso, y verás que eres feliz y estás en paz.

La hipnosis se conecta con el subconsciente y le da más fuerza al ego, ya estás hipnotizado, tienes que salirte del trance hipnótico y del estado de vigilia. Solo el ego lucha por una causa. La solución no consiste en luchar por causas (se hace porque ese es su dharma). Los que leen esto, tienen algo en el Corazón que quiere desarrollarse y liberarse. Si aquietas la mente, eliminas pensamientos, sentimientos, actitudes y asciendes a un plano superior con la autoindagación y estarás a salvo. Si tienes miedos no estás preparado aun y haz lo que tengas que hacer, siempre serás tu el que decida. Por dejar de pensar no te quedas en estado vegetativo, al contrario, te vuelves espontáneo, piensas solo lo necesario y todo lo demás funciona por sí solo. Existo, luego no necesito pensar, en vez de pienso, luego existo. Después de la iluminación no hay sujeto que pueda convertirse en mejor persona. O se está despierto o dormido, no hay punto intermedio. Cuando despierta se da cuenta de que siempre ha estado despierto, pero para llegar al despertar, hay que tener experiencias y prácticas, depende del nivel de madurez de cada uno. Al despertar el karma se quema, nunca existió. Solo existe el Ser, no queda nadie que le pueda hacer algo a alguien más, eso forma parte del sueño, y al despertar solo existe el Uno, no hay ningún sujeto que haga nada.

Felicidad eterna. Amabilidad y cariño. Si quieres salirte de la rueda y convertirte en felicidad eterna, e ir más allá de las apariencias, es el "yo" mortal el que percibe el bien y el mal. Todo el mundo está en el lugar adecuado, los errores no existen, aprende a llevar una vida sencilla, practica el cariño y la amabilidad, la humildad, aporta paz a todo el mundo. Que no te afecte la Tv ni la prensa, no prestes atención a cotilleos, no te involucres en filosofías profundas. Si el mundo te parece un lugar difícil, es porque tu lo permites, todo depende de cómo lo percibas. La Divinidad os protege, no tenéis que luchar contra nada y no hay nada que temer. Todo está bien. En el silencio están todas las respuestas.

20 El silencio del corazón. Ya eres todo lo que puedas imaginarte, eres el Ser imperecedero que existe desde siempre

Sois espíritu. Si buscas algo, no hace falta que vengáis, no os puedo dar nada que no tengáis ya, yo no soy el hacedor de nada, ni vosotros tampoco. Sois plenitud, lo que tengo es vuestro, no os falta nada. Conoceos a vosotros mismos y no serás el "yo" personal sino sois energía suprema, Sat -Chit-Ananda,



Nirvana, Sois Eso y si lo crees estarás en paz y nada de este mundo te puede afectar y sentirás felicidad, dicha total, te dará igual lo que le pase al cuerpo, los pensamientos de la mente o lo que la gente haga o quién tiene razón. Si te consideras ser humano, tienes que lidiar con la dualidad (bueno-malo, sano-enfermo, rico-pobre, feliz-triste).

Sois la luz que resplandece en la oscuridad. Sois omnipresencia, desde siempre lo sois, no sois lo que pensáis que sois. Tenéis algo en el interior que conoce la Verdad.

Las realidades inefables. No hay lenguaje que pueda describir las realidades de la Conciencia pura, no hay palabras. Dejad de pensar en el mundo, en vuestros problemas o lo que os sucede en la vida, no te compares con los demás.

Vosotros sois el Ser que yo amo. El amor es incondicional, os amo porque me amo a mí mismo y solo existe un único Ser, no es algo separado de mí. El Ser es amor omnipresente, es Conciencia y vosotros sois Eso.

El ojo del huracán es paz. Siento y veo paz en cualquier situación, independientemente de lo que parezca estar sucediendo, hay paz

La pizarra. Todo lo que sucede es una imagen que aparece en la realidad de la vida, eso es Realidad, Conciencia. A la pizarra no le afectan los dibujos, considérate como la pizarra y siente las cosas que suceden en el mundo como imágenes que van cambiando en la pizarra, ayudará a comprender lo que os muestran los ojos, no sois los sentimientos que tenéis, no sois las cosas que oís, ni lo que saboreáis, todo eso no son más que imágenes.

Cuál es vuestra auténtica naturaleza. Sois totalmente libertad absoluta, armonía y dicha. Sois uno con todo, todos somos hermanos incluido vegetales y animales, cielo, ...

El verdadero amor no cambia nunca. Cuando miráis a todos con un único ojo sin establecer diferencias, estáis enamorados, pero si solo ves el físico y cualidades que queréis, entonces es encaprichamiento y solo dura hasta que obtengas lo que quieras. El verdadero amor no cambia. Todo se desarrolla tal y como corresponde. Acordaos de amar a vuestro Ser interior, de venerarlo, de orarle, Dios vive en vosotros en forma de vosotros mismos.

Meditación Vipásana: significa “verlo todo tal y como realmente es”, técnica de meditación redescubierta por Gautama Buda hace más de 2500 años, sirve para erradicar impurezas mentales, alcanzar la felicidad. Es observación de uno mismo y disuelve las impurezas mentales, es un equilibrio mental repleto de amor y compasión. 3 pasos: la mente se agita si se mata, se roba, se miente o se ingiere sustancias embriagantes. Se concentra la atención en la respiración a través de los conductos nasales. Al 4º día la mente está más calmada y se pasa a observar las sensaciones del cuerpo, comprender su naturaleza, desarrollar ecuanimidad al no reaccionar, y finalmente, meditación de amabilidad, cariño o compasión.

Los iamas y niamas, eternas leyes para vivir correctamente para atraer la gracia y liberarse del sufrimiento y no os vendrán repercusiones caóticas. La vida se basará en acción correcta y alcanzaréis la paz
Comentarios de los vedas:

Iamas:

1. No violencia, ahimsa: No hacer daño en pensamiento, palabra o acción, amabilidad, simpatía, percepción de que todo ser vivo es manifestación de Dios.
2. Veracidad, satia: evitar mentir y el no cumplir lo prometido, ser veraz en pensamiento, palabra y acción. Decisiones basadas en la integridad espiritual. Ética
3. No robar, asteia: no robar ni codiciar el bien ajeno, en pensamiento, palabra o acción. Humilde respeto a lo que les pertenece a otros por el karma. No te fijes en las posesiones ni en la vida de los demás, da a espuertas.
4. Conducta divina, brahmacharia: dominio de uno mismo, control de nuestra energía, y control de las inclinaciones físicas.
5. Paciencia, ksama: contener la intolerancia hacia los demás y la impaciencia ante las circunstancias.
6. Perseverancia, dhriti: superar la no perseverancia, el miedo, la indecisión, y la volatilidad



7. Compasión, dáia: doblegar cualquier sentimiento de crueldad o falta de sensibilidad hacia otros seres.
8. Franqueza, honestidad, áryava: renunciar al engaño y a las malas acciones.
9. Moderar el apetito, mitahara: no comer mucho, no comer carne, pescado, aves ni huevos, ingerir alimentos frescos, vegetarianos que aporten vitalidad.
10. Pureza, saucha: evitar impurezas a nivel físico, mental y verbal.

Niama:

1. Remordimiento, hri: ser modesto y avergonzarse de los malos actos de uno mismo
2. Satisfacción, santosha: buscar la felicidad y serenidad en la vida
3. Davidez, dana: pagar el diezmo y dar con generosidad sin esperar nada a cambio
4. Fe, astikía: creer firmemente en Dios, en el maestro, así como en el camino hacia la iluminación
5. Venerar a Dios, ishvara-puyana: devoción mediante la veneración y meditación diaria.
6. Escuchar las escrituras: siddhanta arávana: estudiar las enseñanzas y escuchar a los sabios de nuestro propio linaje
7. Cognición, mati: desarrollar voluntad e intelecto espirituales siguiendo las pautas del maestro
8. Votos sagrados, vrata: cumplir los votos, reglas y prácticas religiosas.
9. Repetición, yapa: repetición del nombre de Dios (el rosario en el cristianismo)
10. Austeridades, tapas: hacer sádhana, penitencias, austeridades y sacrificios.