

Un nuevo mundo ahora

(Eckhart Tolle)

El florecimiento de la conciencia humana: la mayoría de los humanos solo ve las formas exteriores, sin ser conscientes de la esencia interior, como tampoco son conscientes de su propia esencia y solo se identifican con su forma física y psicológica. Cuando estás alerta y contemplas una flor, un pájaro, ... sin nombrarlo mentalmente, se convierte en una ventana para ver lo que no tiene forma. Hay una apertura interior al reino del espíritu. Según el budismo, la mente humana genera sufrimiento, insatisfacción. Pecar, significa no acertar con el sentido de la existencia humana, vivir torpemente, ciegamente y como consecuencia sufres y causas sufrimiento.

La mente humana es inteligente pero está viciada por la locura, tiene un impacto destructivo sobre el planeta. Y esa disfunción se está intensificando y acelerando.

La Primera Guerra Mundial, 1914-1918 (10 millones de muertos), guerras motivadas por el miedo, codicia, ansia de poder, han sido habituales durante toda la historia, igual que la esclavitud, tortura y la violencia infligida por motivos religiosos e ideológicos. A finales de siglo, más de 100 millones de muertos. 20 millones de muertos por Stalin en la Unión Soviética. Destrucción de bosques, maltrato a animales, envenenamiento de ríos, océanos y aire. El miedo, codicia y ansia de poder, son las fuerzas psicológicas que motivan las guerras y la violencia. Es un engaño colectivo. Si no hay un cambio de conciencia y sin un cambio de realidad interior, y sin tener en cuenta el ego, nada funciona, por ejemplo el comunismo, inspirado en nobles ideales. Mediante la liberación o iluminación o con el final del sufrimiento y con el despertar, se produce dicha transformación.

Gautama Siddharta vivió hace 2.600 años en la India, fue el primero que lo vio con claridad. Buda, significa el iluminado. En la misma época apareció en China Lao Tsé (dejó el Tao Te Ching). Reconocer la propia locura es el principio de la cordura. Ellos fueron los primeros en enseñarnos el camino. No obstante las religiones se convirtieron en fuerzas divisorias, en vez de unificadoras, trajeron más violencia y odio. Se convirtieron en ideologías, falso sentido del yo. Mataban a los no creyentes. Surgieron el gnosticismo, misticismo en el cristianismo antiguo, el sufismo en la religión islámica, el hasidismo y la cábala en el judaísmo, el Advaita Vedanta en el hinduismo, el zen y el dzogchen en el budismo. Todos ellos hacían hincapié en la comprensión y la transformación interior.

Espiritualidad y religión: Tener un conjunto de ideas que uno considera la verdad absoluta, no vuelve espiritual a nadie. Cuanto más peso tienen nuestras ideas o creencias, más nos aislamos de la dimensión espiritual. La gente "religiosa" equiparan verdad con pensamiento, aseguran estar en posesión exclusiva de la verdad. Si tu no crees como ellos piensan que estás equivocado, y en otros tiempos te mataban por ello, y algunos todavía lo hacen ahora. La nueva espiritualidad, la transformación de la conciencia, está surgiendo fuera de las estructuras de las

religiones existentes. Hay que librarse de la identificación con la forma, el dogma y los rígidos sistemas de creencias. Ser espiritual, no tiene nada que ver con lo que se cree y todo es cuestión de tu estado de conciencia. Los que son más incapaces de mirar más allá, están más atrincherados en sus creencias, en su mente e intensificación del ego. Algunas iglesias, sectas, cultos o movimientos religiosos son entidades colectivas del ego.

La urgencia de la transformación: cuando una forma de vida, se enfrenta a una crisis radical, o se extingue o se alza por encima de las limitaciones, mediante un salto evolutivo. El ego se reconoció por parte de los primeros maestros hace ya más de 2.500 años y ahora pone en peligro la supervivencia del planeta. La humanidad está en la disyuntiva de evolucionar o morir. Debe de surgir una nueva dimensión de conciencia. Hay que trascender del pensamiento y de las ideologías, y sistemas de creencias. El ego es la identificación con la forma, con formas de pensamiento. Con la forma, formas físicas, formas de pensar, formas emocionales, lo que da como resultado una total inconsciencia de nuestra conexión con el todo. En el antiguo testamento y en el nuevo, habla del hundimiento del orden mundial, un nuevo cielo y una nueva tierra, entendiéndose por cielo el reino interior de la conciencia.

Ego: cuando no cubres el mundo con palabras y etiquetas, tu vida recupera una sensación de lo milagroso. Hay que desenredar tu sentido del yo, del Ser. Cuanto más etiquetas, más superficial y carente de vida será la realidad. Puedes ganar inteligencia, pero pierdes sabiduría, alegría, amor, creatividad y la plenitud de vida. "yo" es una sensación ilusoria de identidad, una percepción errónea de quién eres. Eso es el ego. Solo persiste cuando lo confundes con la realidad. Al ver quién no eres, la realidad de quién eres emerge por sí misma. La mayor parte de la gente, tienen muchos pensamientos compulsivos, repetitivo e inútil. Cuando dejas de identificarte con los pensamientos, surge una alegría y una paz interior. El principal problema de la existencia humana es pensar sin conciencia. Todo el mundo está loco, solo existen diferentes grados. La vida no es tan seria como mi mente hace que parezca.

Contenido y estructura del ego. La mente egótica está condicionada por el pasado. La estructura mental que provoca el ego, es la identificación con las cosas, lo dotas de un sentido del yo. Muy utilizado en publicidad, como realizador de la identidad. La satisfacción del ego dura poco, y sigues buscando más, comprando, consumiendo. Hay que honrar el mundo de las cosas, no despreciarlo. Nuestra sociedad de consumo basa el progreso en siempre más. Cuando ya no puedes sentir la vida que eres, es probable que intentes llenar tu vida con cosas. El ser debe sentir, no se puede pensar. Todas las cosas que el ego busca, son sustitutos del Ser que no puede sentir. Podemos valorar las cosas, pero no nos tenemos que aferrar a ellas, eso es ego. Cuando se acepta una pérdida, se trasciende el ego y emerge nuestro ser. El Yo Soy que es la conciencia misma. Jesús dijo, "si alguien te quita tu

camisa, deja que se lleve también tu capa", significa que renunciar a las cosas es un acto de más poder que defenderlas o aferrarse a ellas. El ego no es malo, solo inconsciente. Cuando observas el ego en ti mismo, estás empezando a superarlo. Por eso, renunciar a todas las posesiones, ha sido una antigua práctica tanto en Oriente como en Occidente. Cuando eliminas un tipo de identificación, el ego encontrará rápidamente otro. El ego tiende a equiparar tener con Ser. Tengo, luego soy, y cuanto más tengo, más soy. El apego a las cosas desaparece por sí mismo cuando ya no intentas encontrarte a ti mismo en ellas. El comienzo de la transformación de la conciencia, se produce cuando eres la conciencia que es consciente de que hay apego.

Deseo, necesidad de más: insatisfacción de no estar completo, todavía no tengo suficiente, para el ego significa "todavía no soy suficiente". Ningún ego puede durar mucho sin la necesidad de más, lo que produce inquietud, insomnio, angustia, insatisfacción por los deseos incumplidos. Es lo que le sucede a muchas empresas, donde el objetivo ciego es el beneficio.

Identificación con el cuerpo: es otra forma de identificación. Muchos sienten que disminuye su valía porque perciben su cuerpo como feo o imperfecto. Te identificas y puede producir casos como la anorexia, ... Los que se identifican con la belleza, su fuerza o habilidades físicas experimentan sufrimiento cuando estos atributos empiezan a disminuir y desaparecer, como es natural que suceda. Basan su identidad en la identidad del yo que equivocadamente asignan a la imagen o concepto mental de su cuerpo, que al fin y al cabo es una forma física que correrá el mismo destino que el resto de las formas, la impermanencia y la decadencia. Aunque parezca increíble, el ego crea enfermedades con el fin de reforzarse por medio de ellas.

Sentir el cuerpo interior: el cuerpo interior no es el cuerpo, sino energía vital, el puente entre la forma y la no forma. Cuando estás en contacto con tu cuerpo interior, no te identificas con el cuerpo ni con la mente. Ya no te identificas con la forma. La conciencia del cuerpo interior, te ancla al momento presente, es una puerta para salir del ego, refuerza el sistema inmunitario y la capacidad de autocuración del cuerpo.

El olvido del Ser: el ego es la identificación con la forma, buscarte y perderte en alguna forma. Las formas no solo son objetos materiales y los cuerpos físicos, son las formas de pensamiento que surgen constantemente en el campo de la conciencia. Es lo que percibes como una voz dentro de tu cabeza que nunca para de hablar, es la corriente del pensamiento incesante y compulsivo. Cada pensamiento absorbe tu atención, te identificas con la voz de la cabeza y las emociones que la acompañan. Estás en las garras del ego. Es un error el dicho de Descartes "pienso, luego existo", pues equipara pensar con Ser, la identidad del yo soy con el pensamiento. En lugar de la verdad definitiva, había encontrado la raíz del ego. En cambio Jean-Paul Sartre dijo que cuando eres consciente de que estás pensando, esa conciencia no forma parte del pensar. Cuando sabes que estás soñando, estás despierto dentro del sueño. Muchas personas viven como sonámbulos, atrapados en estructuras mentales bajo la misma pesadilla.

La paz que sobrepasa la comprensión: a veces con las guerras, se encontraban sin nada y la angustia inicial dejaba paso a una sensación de presencia, de paz y serenidad. Cuando no hay nada con lo que identificarse, las formas que te rodean mueren o cuando la muerte se aproxima, tu sentido del Ser queda libre del enredamiento de la forma. Esa es la paz de Dios, la verdad definitiva de quién eres no es "yo soy esto o aquello", sino Yo Soy. No todos los que sufren una gran pérdida experimentan este despertar. El ego encuentra una nueva forma a través de rabia, resentimiento o autocompasión. La resistencia es una contracción interior, un endurecimiento de la concha del ego. Estás cerrado. Cualquier acción que hagas en estado de resistencia interior (o negatividad) creará más resistencia exterior, y el universo no estará de tu parte, la vida no te ayudará. Si las contraventanas están cerradas, la luz del sol no puede entrar. Cuando te rindes y cedés, se abre una nueva dimensión de conciencia, apoyada por la inteligencia creativa, te vuelves amable, ocurren coincidencias, descansas en paz que llega con la rendición. Descansas en Dios.

El núcleo del ego: la mayoría de la gente está tan identificado con la voz de su cabeza, con el pensamiento compulsivo y las emociones que lo acompañan, están poseídas por su mente. En términos espirituales, eso es la inconsciencia. Los pensamientos y el contenido de la mente están condicionados por el pasado: educación, cultura, entorno familiar, El núcleo central de la actividad de la mente, consiste en pensamientos y emociones repetitivos y persistentes, eso es el ego. El ego consiste en pensamientos y emociones, en recuerdos con los que te identificas "yo y mi historia", en identificaciones colectivas como nacionalidad, religión, raza, clase social o filiación política, y también con identificaciones personales no solo de posesiones, sino de opiniones, apariencia externa, sentimientos duraderos o conceptos de ti mismo como "mejor que", triunfador, ... Los egos solo se diferencian en la superficie, viven de la identificación y la separación. Todo ego está luchando constantemente por la supervivencia, para sostener la idea del yo, necesita la idea opuesta de "el otro". Jesús decía: "¿por qué ves la paja en el ojo de tu hermano y no adviertes la viga en el tuyo?, la respuesta, es porque cuando criticas o condenas a otro, eso te hace sentir más grande, superior.

Quejarse y resentimiento: quejarse es una de las estrategias favoritas del ego para reforzarse. La queja es una algo que la mente inventa y que tu te crees. Solemos aplicar etiquetas mentales negativas a la gente. El insulto, los gritos, chillidos... El resentimiento es la emoción que acompaña a la queja. Significa sentirse indignado, ofendido. En lugar de disculpar la inconsciencia de los demás, la conviertes en tu identidad. A veces la culpa que percibes ni siquiera existe, es un malentendido, pero tu mente proyecta para demostrar que tienes razón. No reaccionar al ego de otros, es una forma muy eficaz de superar el propio ego. Tu mayor protección es ser consciente. Otra palabra para la no reacción es perdón, mirar más allá del ego para ver la cordura que hay en todo ser humano, que es su esencia. El mayor enemigo del ego es el momento presente. No hay que confundir quejarse, con informar a alguien de un error a fin de que se corrija. Cuando te ha

ces consciente del ego que hay en ti, deja de ser ego para convertirse en una vieja pauta mental condicionada. El ego implica inconsciencia.

Tendencia a reaccionar en lugar de actuar; rencores: Quejarse es una tendencia a reaccionar en vez de actuar. Hay muchos que están esperando la próxima cosa contra la que reaccionar. Son adictos a la indignación y a la ira, así refuerzan su sensación del yo. Cuando un resentimiento dura mucho, pasa a ser rencor. Los rencores colectivos pueden durar siglos e impulsar violencia. Un rencor es una fuerte emoción negativa relacionada con un acontecimiento del pasado que se mantiene vivo a través del pensamiento compulsivo. Un rencor puede contaminar otros aspectos de la vida. Mientras piensas en tu rencor y lo sientes, su energía emocional negativa puede deformar la percepción de algo que esté ocurriendo en el presente o influir en tu manera de hablar o de comportarte. Un fuerte rencor te mantiene en las garras del ego. Hace falta sinceridad para ser consciente de que se guardan rencores. No intentes librarte del rencor, intentar olvidarlo, perdonar, no funciona. El perdón ocurre de manera natural cuando ves que no tiene sentido mantener el ego. Jesús decía "perdona a tus enemigos". El pasado no tiene poder para impedirte estar en el presente, solo los rencores del pasado lo pueden hacer. El rencor es el peso de viejos pensamientos y emociones.

Tener razón, negar la razón a otros: Te da sensación de superioridad, cuando te quejas implica que tu tienes razón y el otro no. Eso refuerza el ego, te identifica con una postura mental.

En defensa de una ilusión: Si te limitas a decir lo que sabes que es verdad, el ego no interviene, no hay identificación. Pero esa identificación se puede producir sin que te das cuenta, cuando dices "creeme, lo se". La verdad, no necesita defensa. El ego confunde las opiniones con hechos, es un maestro de la interpretación distorsionada. Con la conciencia (no con pensamientos), puedes diferenciar los hechos de las opiniones, puedes ver cuál es la irritación y la situación, ver la totalidad de la situación o persona.

Verdad relativa o absoluta. La historia del cristianismo es un ejemplo de cómo uno cree que está en posesión exclusiva de la verdad. Durante siglos, han torturado y quemado a los que no opinaban igual. Estaban tan equivocados que había que matarlos. La verdad se consideraba más importante que la vida humana. La verdad era su interpretación, un montón de pensamientos. Pol Pot, un dictador loco en Camboya, mató a un millón de personas, entre los que estaban que llevasen gafas. (pues pertenecían a la clase educada, burguesía, los explotadores de campesinos). Las doctrinas ideológicas, no tienen la verdad absoluta, pues están formadas por pensamientos, pueden apuntar hacia la verdad, pero nunca es la verdad. Las religiones se pueden utilizar al servicio del ego o al servicio de la verdad. Si crees que tu religión es la Verdad, estás utilizándola al servicio del ego, se convierte en ideología y crea una sensación de superioridad. Solo existe una verdad absoluta, y todas las demás, emanan de ella. Cuando encuentras esa Verdad, tus actos están en concordancia con ella. Las palabras no son la verdad, solo apuntan hacia ella. El mismo Ser que tú eres es la Verdad. Las leyes y mandamientos son necesarias para los que están desligado de la Verdad interior. Impiden los excesos del ego

El ego no es personal: a nivel colectivo se suele decir, "nosotros tenemos razón y ellos no". Ambas partes creen que están en posesión de la verdad. El ego humano en el aspecto colectivo, es más loco que el "yo", que el ego individual. La mayor parte de la violencia la ejercen ciudadanos normales al servicio del ego. Están identificados con el pensamiento y la emoción, con el ego. La codicia, egoísmo, explotación, crueldad y violencia, siguen impregnando todo el planeta. Todo lo que te molesta en otros, contra lo que más reaccionas, está también en ti.

La guerra es una postura mental: combatir la inconsciencia te arrastrará a la inconsciencia. No se puede derrotar a la inconsciencia atacándola, y además te convertirías en la misma cosa que estás combatiendo. A pesar de la guerra contra el crimen y las drogas, éstas han aumentado. La población reclusa de EEUU ha pasado de 300.000 en 1980 a 2,1 millones en 2004. El tratamiento médico es la tercera causa de fallecimientos en Estados Unidos, después de las enfermedades cardiacas y el cáncer. La homeopatía y la medicina china, no tratan a la enfermedad como a un enemigo, y por lo tanto no crean nuevas enfermedades. La guerra es una postura mental, solo verás lo que quieras ver. Hay que reconocer al ego como una disfunción colectiva, la locura de lamente humana. No te lo tomes como algo personal, sin quejas, culpas, acusaciones ni descalificaciones. Nadie está equivocado. Solo lo está el ego de alguien. Cuando te das cuenta de que todos sufren la misma enfermedad de la mente, surge la compasión.

¿Quieres paz o drama? Necesitas el drama para afirmar su identidad

Más allá del ego: la verdadera identidad: Lo único que hace falta para liberarse del ego es ser consciente de él, porque la conciencia y el ego son incompatibles. La conciencia es el poder oculto tras el momento presente, por lo que también se le puede llamar Presencia. Solo la presencia puede deshacer el pasado en ti y así transformar tu estado de conciencia. La conciencia espiritual consiste en ver claramente que lo que percibimos, experimentamos, pensamos o sentimos no es lo que somos, que no podemos encontrarnos a nosotros mismos en todas esas cosas que son pasajeras. Jesús dijo "Niégate a ti mismo": quería decir, niega la ilusión del yo. Lo que queda es la luz de la conciencia, en la que van y vienen las percepciones, experiencias, pensamientos y sentimientos. Eso es el Ser. Lo que ocurre en mi vida ya no tiene importancia absoluta, solo relativa.

Todas las estructuras son inestables: La fuerza motivadora oculta, es siempre la necesidad de destacar, de ser especial, de tener el control, la necesidad de poder, El ego siempre quiere algo de los demás, siempre hay una motivación oculta, una sensación de todavía no es bastante. Nunca queda satisfecho. La emoción que gobierna la actividad del ego es el miedo a no ser nadie, a no existir, a la muerte. Solo la verdad de lo que eres, si llegas a ella, te hará libre. El miedo es porque el ego surge de la identificación con la forma, y ninguna forma es permanente, siempre hay sensación de inseguridad. Cuando aceptas de que todas las estructuras son inestables, surge la paz en nuestro interior.

La necesidad del ego de sentirse superior: Muchas personas son adictas al cotilleo (suele incluir un elemento de crítica maliciosa y de juzgar a los demás, una

imaginaria superioridad moral y un juicio negativo sobre alguien). Si alguien tiene más, sabe más o puede hacer más que yo, el ego se siente amenazado, por lo que se suele criticar rebajando las posesiones, conocimientos o habilidades de la otra persona.

El ego y la fama. El dejar caer nombres de la gente que conoces es querer adquirir una identidad superior a los ojos de los demás. Con la fama comienzan a verse superiores a los mortales ordinarios, se vuelven más infelices y más dependientes de su continua popularidad. Einstein siguió siendo humilde y sin ego. Una relación auténtica es la que no está dominada por el ego. Esa atención alerta es la presencia. Es el requisito previo para una relación auténtica. Los 3 estados de las relaciones egóticas son el deseo, el deseo frustrado (ira, resentimiento, acusación, quejas) y la indiferencia.

Representar papeles: las múltiples caras del ego El ego va buscando algo del otro, se alimenta de la atención de los otros, es una energía psíquica. El ego no sabe que la fuente de toda energía está en el interior, y por eso la busca fuera. Una persona tímida, teme la desaprobación o crítica. Detrás del concepto positivo de uno mismo está el miedo oculto a no ser lo bastante bueno. Siempre que te sientes superior o inferior a alguien, es el ego que llevas dentro.

Villano, víctima, amante: un papel corriente es el de víctima, que busca la compasión. En muchas relaciones sentimentales, se atrae a esa persona "que me va a hacer feliz y me va a hacer sentir especial" A lo que se le suele llamar enamorarse, suele ser una intensificación del deseo y la necesidad del ego. Te vuelves adicto a la otra persona, no tiene nada que ver con el verdadero amor, que no incluye deseo. Te quiero significa deseo tenerte además te amo, mientras que Te amo, no se suele utilizar pues el amor verdadero tampoco se da casi nunca.

Librarse de las autodefiniciones: Buda o Jesús veían lo irrelevante de las castas o clases sociales. Cuando aceptas plenamente que no sabes, entras en un estado de paz y claridad que está más cerca de lo que verdaderamente eres que ningún pensamiento. Cuando te defines mediante el pensamiento, te limitas.

Papeles preestablecidos: Lo que importa de verdad no es la función que desempeñamos en este mundo, sino si nos identificamos con esa función y se convierte en un papel que representamos. Cuando representas papeles, estamos inconscientes. Confundes una pauta de conducta con lo que eres y te tomas a ti mismo muy en serio. Asignas papeles a otros. Las interacciones humanas auténticas se vuelven imposibles cuando te pierdes en un papel. La espontaneidad, despreocupación y la alegría no forman parte de ese papel. El movimiento hippie originado en la costa Oeste de EEUU, se negaron a representar los papeles que le querían imponer, y en Vietnam murieron 57000 jóvenes y 3 millones de vietnamitas. Hizo que la antigua sabiduría y espiritualidad oriental pasara a Occidente y un despertar de la conciencia global.

Papeles temporales: no hablas igual con un niño que con un adulto, representas un papel. Cuanto más identificada está la gente con sus respectivos papeles, menos auténticas son las relaciones. Toda interacción entre 2 personas, es una

interacción entre 4 identidades. Kasan un monje maestro zen, no se comportó igual con mendigos que con reyes, era incapaz de ver más allá de los papeles sociales y ver la igualdad del Ser en todos los humanos. No estaba preparado.

Paternalidad ¿papel o función? Cuando uno se excede con los niños, los malcria, da sobreprotección.. No hay que pensar "que yo sé lo que más te conviene", "quiero que logres lo que yo nunca logré". La conciencia es el mayor agente de cambio. Tú puedes aceptar el comportamiento de tus padres con compasión. La conciencia significa Presencia y solo ella puede disolver tu pasado inconsciente. Cuánto más pasado compartido hay en una relación, más presente hay que estar, de lo contrario, te verás obligado a revivir el pasado una y otra vez.

El papel de feliz frente a la verdadera felicidad: la felicidad muchas veces es un papel que la gente representa y detrás de esa fachada hay mucho dolor, depresión, crisis nerviosas y reacciones excesivas. Si hay infelicidad en ti, lo primero que necesitas es reconocerla, pero no digas "soy desgraciado", solo dí "hay infelicidad en mí". Es una situación en la que te encuentras, pero no tiene nada que ver con lo que tú eres. Hay que emprender acciones para cambiar la situación. Si no puedes hacer nada, afrontalo, puedes aceptarlo o sentirte desdichado. La causa primaria de infelicidad no es nunca la situación, sino lo que piensas acerca de ella. Se consciente de los pensamientos que tienes y sepáralos de la situación que es neutral. Cíñete a los hechos. Afrontar los hechos dan fuerza. Lo que piensas crea emociones que sientes. En lugar de ser los pensamientos y emociones, se la conciencia que hay detrás. No busques la felicidad, si la buscas no la encontrarás, pues buscar es lo contrario a la felicidad. Es posible liberarse de la infelicidad afrontando lo que hay. La infelicidad anula tu estado de bienestar y paz interior, fuente de la auténtica felicidad.

Sufrimiento consciente: si tienes hijos pequeños, déjale espacio para ser. Vienen a este mundo a través de ti, pero no son tuyos. Lo que para ti es un error, puede ser exactamente lo que necesitan hacer o experimentar tus hijos. Dales ayuda y orientación, pero a veces deja que cometan errores. El sufrimiento nos hace ahondar en nuestro ser. El sufrimiento está causado por la identificación con la forma, por el ego. A la larga el sufrimiento destruye al ego cuando sufrimos conscientemente. El sufrimiento tiene el propósito de la evolución de la conciencia y la disolución del ego. Si te resistes al sufrimiento, el proceso es lento, porque crea más ego, pero cuando aceptas, se acelera el proceso. El fuego del sufrimiento se convierte en la luz de la conciencia. El ego dice "yo no tendría que sufrir" y ese pensamiento te hace sufrir mucho más. Hay que decir sí al sufrimiento para poder trascenderlo.

Paternalidad consciente: Hacer no es suficiente si descuidas el Ser. Si estás en las garras del ego, piensas que haciendo más acumulas actos para sentirte completo. Solo te perderás haciendo cosas. La clave está en darle atención sin forma al hijo. La atención basada en la forma es necesaria y tiene su importancia, son las preocupaciones mundanas. Cuando estés con tu hijo, hay que estar completamente presente, sin desear nada más que ese momento, tal como es.

Reconocer a tu hijo. Lo humano es forma, el Ser no tiene forma

Dejar de representar papeles: Muchos están identificados con sus papeles, son actores inconscientes en un juego de egos. Cuando no representas papeles, significa que no hay ego en lo que haces, no hay protección ni reforzamiento del yo. Cuando intentas ser esto o aquello, representas un papel. Tu ya eres tú, no tienes que hacer nada. Renuncia a definirte y a definir a los demás. No eres inferior ni superior a nadie, de ahí surge la verdadera autoestima y la verdadera comprensión

El ego patológico: El ego es patológico, deriva de pathos, que significa sufrimiento. Buda lo descubrió como característico de la condición humana. Una persona en las garras del ego, no reconoce el sufrimiento como sufrimiento, sino la única respuesta apropiada en cualquier situación. El ego, en su ceguera, no ve el sufrimiento que se inflige a sí mismo y a otros. La infelicidad es una enfermedad mental y emocional creada por el ego. Es el equivalente de la contaminación ambiental del planeta. Los estados negativos (ira, ansiedad, odio, resentimiento, descontento, envidia, celos) no se reconocen como negativos, sino que se justifican y no se perciben como creados por uno mismo, sino que crecen causados por otro. Dices, que día más espantoso (el viento, frío, ... no son espantosos, son como son) Lo espantoso es tu resistencia y reacción interior y la emoción creada. "Nada es bueno ni malo, es el pensamiento el que lo hace así". Muchas veces el ego ve al sufrimiento o negatividad como un placer, pues así se refuerza. La rabia y el resentimiento refuerzan el ego. Una postura mental de yo tengo razón. Afectan al corazón, aparato digestivo, sistema inmunitario. Son formas de sufrimiento y no de placer. Cuando estás en estado negativo, algo en ti quiere negatividad, pues crees que te proporcionará lo que desees. Si lo ves dentro de ti, la conciencia crece y el ego se encoge. Te das cuenta de que te estás creando sufrimiento. La negatividad no es inteligencia, procede del ego. El ego es astuto pero no inteligente. La inteligencia ve que todo está conectado. La astucia está promovida por el interés propio. Casi todos los políticos o gente de negocios son astutos, no inteligentes. La astucia divide, la inteligencia incluye

La infelicidad de fondo: el ego crea separación y la separación genera sufrimiento. El ego es patológico. Las formas de negatividad suelen ser ira, odio, y otras más sutiles: impaciencia, irritación, nerviosismo, hartazgo. Constituyen la infelicidad de fondo, un estado interior predominante en muchas personas. Para detectarlas, hay que estar alerta y presente, sin identificarte con la mente. Los pensamientos inconscientes que producen descontento o resentimiento son por ejemplo, esperar que ocurra algo en tu vida para estar en paz y ser feliz, algo ocurrió en el pasado o ahora que no debería haber ocurrido...

El secreto de la felicidad: Lo anterior, son pensamientos que se confunden con la realidad. Estar en paz y ser tu mismo, es la misma cosa. El ego dice que tal vez en el futuro pueda estar en paz si ocurre... La única oportunidad de estar en paz es ahora. La paz es el fin del ego. El momento presente es el campo en el que se juega la vida. El secreto del arte de vivir, del éxito y la felicidad es ser uno con la vida, con el ahora. El ego crea la negatividad y sin darte cuenta, creas el infierno en la tierra, creas sufrimiento, esa es la esencia de la vida inconsciente. Cuando lo haces

notar, se recurre a la indignación y a la negación e incluso a chillar y la violencia física: guerra. Jesús dijo "perdonarlos porque no saben lo que hacen". Para acabar con el sufrimiento de la humanidad, hay que empezar por uno mismo, pregúntate si hay negatividad en mí y estate atento a los pensamientos y emociones. Con la conciencia dejas de identificarte con los pensamientos, emociones y reacciones. Antes eras pensamientos, emociones y reacciones, ahora eres conciencia, presencia consciente que contempla esos estados. Para librarte del ego, tienes que ser consciente de tus pensamientos y emociones. Esto no es realmente "hacer", sino estar alerta y "ver". Pasar del pensamiento a la conciencia es una inteligencia más grande que la astucia del ego. Con la conciencia se despersonalizan las emociones y los pensamientos y ya no constituyen tu sentido de identidad.

Formas patológicas del ego: El ego es patológico pues indica disfunción y sufrimiento. Muchas personas mienten habitual y compulsivamente. La esquizofrenia paranoica es una forma exagerada del ego, forman historias ficticias, las inventa la mente. Piensan que están conspirando contra mí. A veces organizaciones tienen sistemas de creencias paranoicas. El infierno son los demás, es la voz del ego. Cuanto más fuerte es tu ego piensas que las otras personas son la fuente de problemas en tu vida y le hacemos la vida más difícil a los demás. Se sienten el centro del universo, con doble papel de víctima y de héroe. En el ego colectivo de religiones, naciones, es nosotros contra los malignos otros, y es la causa de muchos sufrimientos: la inquisición, la Primera y Segunda Guerras Mundiales, el comunismo, la guerra fría, conflicto de Oriente Próximo, son episodios dominados por la paranoia colectiva. Cuanto más inconsciente, más violencia física. El ego intenta demostrar que tienes razón y los demás se equivocan. Las posiciones mentales confieren un sentido del yo. Las posturas mentales no tienen nada que ver con quién eres. El zen dice: no busques la verdad, deja de tener opiniones, no te identifiques con tu mente y emergerá tu ser desde más allá de la mente.

Trabajo con ego y sin él: Las personas que son buenos en su oficio, en esos momentos están libres de ego, el trabajo se ha convertido en una práctica espiritual, en esos momentos están presentes, responden a lo que el momento les exige. Hay otros que son buenos en lo que hacen, pero el ego les sabotea su trabajo, solo una parte de la atención está en el trabajo, la otra parte está en ellos mismos, su ego exige reconocimiento. Muchas personas son ellas mismas su peor enemigo. La gente sabotea inconscientemente su propio trabajo cuando niega ayuda o información a otros, o minan la posición de otros para que no tengan éxito. Cuando ayudas poco o nada a los demás, el universo te ayudará poco, porque te has separado del todo. Para atraer el éxito, tienes que darle la bienvenida allí donde lo veas.

El ego en la enfermedad: Si te quejas, sientes lástima o te irrita estar enfermo, el ego se hace más fuerte. En cambio hay quien tienen un ego fuerte, pero se vuelven más agradables cuando están enfermas. Cuando enfermas, tu energía baja y puede que esa energía se vaya a los pensamientos y emociones. Las personas que refuerzan el ego, tardan más en recuperarse.

El ego colectivo: A veces el ego se agranda y refuerza el sentido del yo, al identificarse con un grupo, el ego pasa de lo personal a lo colectivo. El ego colectivo, necesita conflictos y enemigos, necesita tener la razón. Las multitudes son capaces de cometer atrocidades que los individuos por separados son incapaces. En la nueva conciencia, las personas formarán grupos que reflejen la conciencia iluminada. Es preciso estar en alerta constante, hay que disolver el ego con la luz de la conciencia.

El cuerpo-dolor: la mayoría de los pensamientos son involuntarios, automáticos y repetitivos, es ruido mental sin propósito. Tu no piensas, pensar te ocurre, la digestión, circulación... ocurre. Estamos poseídos por esta voz. La mente está condicionada por el pasado, y representas el pasado una y otra vez. Estamos poseídos por la mente, falso sentido del yo: ego. El grado de identificación con la mente varía según las personas. La mayor parte de la atención está absorbida por el pensamiento, en realidad no te ven, no te escuchan. Su atención está en el pasado o en el futuro, que solo existen en la mente como formas de pensamiento.

El nacimiento de la emoción: El ego tiene otra dimensión: las emociones. Se convierten en ego cuando te identificas con ellos y se apoderan de ti, se convierten en "yo". La emoción es la reacción del cuerpo a la mente. No somos nosotros los que gobernamos al cuerpo, lo hace la inteligencia y es ella la responsable de las respuestas del organismo al entorno. Una emoción es la respuesta del cuerpo a un pensamiento. Reaccionan a todo pensamiento como si fuera una realidad.

Las emociones y el ego:

El ego además de ser la mente no observada, la voz que hay dentro de la cabeza, son las emociones no observadas, la reacción del cuerpo a esa voz. Las reacciones son las emociones, y a su vez devuelven energía a los pensamientos. Es un círculo vicioso. La voz del ego altera el estado de bienestar del cuerpo. El cuerpo está sometido a presión y estrés pero no por un factor externo, sino por la acción de la mente. Una corriente de emoción negativa acompaña a una corriente de pensamiento incesante y compulsivo. Una emoción es tóxica cuando interfiere en el equilibrio del cuerpo: el miedo, ansiedad, ira, rencor, tristeza, odio, disgustos, celos, envidia, perturban los flujos de energía del cuerpo y afectan al corazón, al sistema inmunitario, a la digestión y a la producción de hormonas. Hay conexión entre emociones negativas y enfermedades físicas. Las emociones negativas: infelicidad. Hay que diferenciar entre emociones positivas creadas por el ego o las que emanan del Ser. Las que se generan por el ego, ya contienen sus contrarias, p. e. el amor es posesión y apego adictivo y se puede transformar en odio cuando no cumple las expectativas del ego. No hay subida sin bajada. Las emociones más profundas no son en realidad emociones, sino estados del Ser, no tienen contrarios. Emanan del interior como el amor, la alegría, la paz: aspectos de tu naturaleza.

Cargar con el pasado: la pesada carga del pasado la lleva la mente. El pasado vive en ti en forma de recuerdos, y se apoderan de ti, es una carga y forman parte de tu sentido del yo. Tu personalidad está condicionada por el pasado, se convierte en tu prisión. Tu historia no solo es recuerdos mentales sino también emocionales. La

mayoría de la gente acarrea equipaje innecesario, tanto mental como emocional. Tenemos que aprender a no mantener en la mente acontecimientos, trayendo la atención al presente y no dejarnos atrapar con películas mentales. Nada de lo que ocurrió en el pasado puede impedirte estar en el presente ahora.

Individual y colectivo: una emoción negativa que no se afronta, deja un residuo de dolor. Las emociones viejas pero aún vivas, son el cuerpo-dolor. Este no solo es individual: guerras tribales, esclavitud, saqueos, violaciones, torturas, ... Todo recién nacido carga ya con un cuerpo-dolor emocional. Las personas con cuerpos-dolor pesados suelen tener más posibilidades de despertar espiritualmente, aunque algunas quedan atrapados.

Cómo se alimenta de los pensamientos el cuerpo-dolor: Se alimenta con pensamientos negativos, porque solo estos son compatibles con su propio campo de energía. La frecuencia vibratoria del cuerpo-dolor sintoniza con la de los pensamientos negativos y solo estos alimentan el cuerpo-dolor. El consumo excesivo de alcohol activa con frecuencia el cuerpo-dolor. Otros están consumidos por el odio obsesivo hacia su ex pareja. El cuerpo-dolor se alimenta de películas en las que la violencia se presenta como una conducta humana normal para generar emoción negativa en el espectador y se convierte en una dosis para el cuerpo-dolor adicto al sufrimiento. Casi todas las mujeres comparten el cuerpo-dolor femenino que se activa antes de la menstruación, muchas quedan abrumadas por una intensa emoción negativa. El ego puede arraigar y crecer con más facilidad en la forma masculina, ya que las mujeres están menos identificadas con la mente que los hombres. En 300 años, entre 3-5 millones de mujeres fueron torturadas y matadas por la Santa Inquisición (junto con el holocausto, el capítulo más negro de la historia): se las tildaba de brujas y torturadas y quemadas en la hoguera: por dar muestras de amor a los animales, andar sola por campos o bosques, recoger hierbas medicinales, ... Los países jóvenes como Canadá, Australia, Suiza, tienen cuerpos-dolor colectivos más ligeros. El cuerpo-dolor colectivo racial es muy acusado en los judíos, nativos y negros norteamericanos. Solo hay un culpable del mal en este planeta: la inconsciencia humana.

Cómo liberarse: Estar lo bastante presente cuando surja alguna emoción negativa. Cuando dejas de identificarte, el cuerpo-dolor ya no puede controlar tu pensamiento. Cuando te das cuenta que el cuerpo-dolor busca inconscientemente más dolor, quiere que ocurra algo malo (muchos accidentes de tráfico están producidos por cuerpos-dolor activos). ¿Qué pasaría con la infelicidad si no te importa ser infeliz?, hay un espacio alrededor de mi infelicidad. Cuando dejo de identificarme con el sentimiento, con la antigua emoción dolorosa, con atención directa sin intentar resistirte, la emoción ya no puede seguir controlando el pensamiento. Los niños hipersensibles se convierten en adultos con cuerpos-dolor muy pesados. Cuando los niños tienen ataques cuerpo-dolor, no hay que entrar en el drama, y no cedas a sus demandas.

Infelicidad: No toda la infelicidad es por el cuerpo-dolor. Una parte es infelicidad nueva, creada cuando no estás en sintonía con el momento presente, cuando se niega el Ahora. Una persona con cuerpo-dolor fuerte, encuentra con facilidad

razones para estar molesta, irritada, dolida, triste o temerosa. Las personas con cuerpo-dolor fuerte, emanan una energía que los demás perciben como desagradable. A veces con tu presencia, la otra persona deja de identificarse con su cuerpo-dolor. Estar presente es lo más poderoso que uno puede hacer o decir, aunque tenga que dar origen a palabras o acciones. El dinero puede activar el cuerpo-dolor y provocar inconsciencia completa. En las parejas es bueno que cuando uno diga o haga algo que active el cuerpo-dolor del otro, se hable, y así no se podrá renovar con el drama en la relación y no te llevarás arrastrado por la inconsciencia. Eso te ayudará a estar plenamente presente. Cuando estás poseído por el cuerpo-dolor y no lo reconoces como lo que es, se convierte en parte de tu ego. No es el cuerpo-dolor, sino la identificación con él lo que causa el sufrimiento que infliges a ti mismo y a los otros. Es esa identificación la que te obliga a revivir el pasado una y otra vez y te mantiene en estado de inconsciencia. Aceptar significa que te permites sentir lo que estás sintiendo en ese momento. Forma parte de la esencia del Ahora. Si lo discutes, sufres, al aceptarlo te haces espacioso y completo. Jesús dijo "Sed completos, como es completo vuestro Padre que está en el cielo". No necesitas volverte completo, sino ser lo que ya eres.

Descubrir quién es uno en realidad: Las personas inconscientes, atrapados en sus egos, te dirán quiénes son: su nombre, profesión, historia personal, forma de su cuerpo... Conocerte a ti mismo es algo más profundo que adoptar un conjunto de ideas o creencias. Conocerte a ti mismo es estar enraizado en el Ser, en lugar de perdido en tu mente. Tu sentido de quién eres determina lo que percibes como tus necesidades y lo que te importa en la vida, y todo lo que te importa tendrá el poder de trastornarte y perturbarte. Lo que te importa no es necesariamente lo que dices o crees, sino lo que tus actos y reacciones revelan como importante para ti. Todas las cosas son pequeñas, porque las cosas son transitorias. Si lo que quieres de verdad es paz, entonces elegirías paz, si de verdad sabes que eres espíritu y no un pequeño yo, te mantendrías sin reaccionar y totalmente alerta cuando te enfrentas con personas o situaciones adversas y no te afectaría el dinero, el contrato, la pérdida, la amenaza, el no conseguir la realización de cosas pasajeras. Tu eres conciencia, no un yo pequeño, y no debes de convertir en enemigo a ninguna persona o situación. Cuanto más limitado y egótica sea tu visión de ti mismo, más verás, te centrarás y reaccionarás a las limitaciones egóticas de los otros, en su inconsciencia. Lo que tu percibes como sus defectos, se convierte para ti en su identidad. Solo ves en ellos su ego y así refuerzas tu propio ego. En lugar de ver más allá del ego de los otros, estás mirando su ego. Mira el ego de los demás el ego que hay en ti. Tu no eres el ego, cuando te haces consciente del ego que llevas dentro, entonces sabes quién no eres. Quién tu eres, no necesita creencias, toda creencia es un obstáculo, ni siquiera necesita que te des cuenta, pues ya eres quien eres. Pero si no te das cuenta quien eres, no brillas en este mundo, es cómo el que tiene mucho dinero y no lo sabe, su riqueza se queda como un potencial no manifestado.

Abundancia: si la idea de carencia de dinero, reconocimiento y amor forma parte de lo que tu crees que eres, siempre experimentarás carencia. En lugar de

reconocer lo bueno que hay en tu vida, lo único que ves es carencia. Reconocer lo bueno que hay en tu vida es la base de toda abundancia. No puedes recibir lo que no das. Jesús dijo "dad y se os dará". Observa la plenitud de la vida a tu alrededor. La abundancia les llega a los que ya la tienen. Jesús dijo "porque el que más tiene, más se le dará, y al que no tiene, hasta lo poco que tiene le será arrebatado."

Conocerse y saber de ti mismo No ha que confundirse con saber acerca de ti con conocerte a ti mismo (el pasado y el psicoanálisis estudian tu pasado). Podrás averiguar como ha condicionado el pasado tu mente. Trata acerca de ti, pero no eres tú. Conocerte a ti mismo es ser tú mismo y dejar de identificarte con el contenido. La mayoría de la gente se define mediante el contenido de su vida. Todo lo que percibes, experimentas, haces, piensas o sientes es contenido. El contenido suele absorber la atención de la mayoría de las personas y es con lo que se identifican. No te refieres a la vida que eres sino a la que tienes. Te refieres al contenido: tu edad, estado de salud, relaciones, medios económicos, trabajo, situación de vida, tu estado emocional y mental. Circunstancias externas e internas de tu vida.

Caos y orden superior Aunque todo parece azar y caos, se esconde el despliegue de un orden y propósito superiores. El aforismo zen "la nieve cae, cada copo en su lugar adecuado". No podemos comprender el orden superior a base de pensar, todo lo que pensamos es contenido. El orden superior emana del reino sin formas de la conciencia, de la inteligencia universal. En un bosque sin intervención, aunque al principio parece desorden, te das cuenta que hay armonía, un orden superior, todo tiene su sitio perfecto. La mente está más cómoda en los parques ajardinados, la mente entiende su orden. El bosque tiene un orden incomprensible, a la mente le parece un caos, más allá de bueno o malo, no se puede comprender con el pensamiento, pero se siente cuando te quedas quieto y alerta y no tratas de entender ni de explicar, entonces te das cuenta del carácter sagrado del bosque y la armonía oculta. La naturaleza te ayuda a volver a sintonizar con la totalidad de la vida.

Bueno y malo: La vida no es solo nacimiento, crecimiento, éxito, buena salud, placer y victorias, sino también pérdida, fracaso, enfermedad, vejez, decadencia, dolor y muerte. Convencionalmente se etiqueta como bueno y malo. Todo está en peligro de descomposición. El pensamiento aísla una situación o un suceso y lo llama bueno o malo. El universo es un todo indivisible en el que todas las cosas están interconectadas en el que nada existe aislado. Las etiquetas mentales de bueno y malo, son ilusorias. El puede ser del sabio significa una negativa a juzgar lo que ocurre. En lugar de juzgar lo que es, lo acepta y así entra en sintonía consciente con el orden superior. No hay acontecimientos casuales, no hay sucesos ni cosas que existan por sí mismos ni aislados. El cosmos no es caótico (significa orden). No es un orden que la mente humana pueda comprender.

No importa lo que pase: J. Krishnamurti (filósofo y maestro espiritual indio), explicaba con palabras (son contenidos) lo que está más allá de las palabras, dijo: "mi secreto es que no me importa lo que pase". Implica que en mi interior estoy sintonizando con lo que ocurra. Estar en sintonía con lo que es significa estar en

una relación de no resistencia interior a lo que ocurre. Significa no etiquetarlo mentalmente como bueno o malo, sino dejarlo ser. Tus acciones adquieren el poder de la inteligencia de la Vida misma. El maestro zen Hakuin, lo único que dijo cuando le acusaron falsamente de que había dejado embarazada a una chica, fue ¿Ah sí?. Cuidó al niño y la madre con el remordimiento admitió que no era el y volvió a decir ¿Ah sí? Cuando entregaba el niño. El maestro responde a la falsedad y a la verdad, a las malas noticias y a las buenas de la misma forma. Permite que la forma del momento, buena o mala, sea como es, no participa en el drama humano. Para él solo existe el momento presente y es como es. Ocurra lo que ocurra, no tiene poder sobre él, si te resistes estás a merced de lo que ocurre y el mundo determinará tu felicidad e infelicidad.

El ego y el momento presente: tu relación más importante es tu relación con el Ahora, lo que es o lo que ocurre. Si tu relación con el ahora es disfuncional, se reflejará en todas las relaciones y en todas las situaciones que te encuentres. La decisión de hacer que el momento presente sea tu amigo, representa el fin del ego, ya que el no hace caso al Ahora. El ego vive en el tiempo. Cuanto más fuerte es el ego, más se apodera el tiempo de tu vida. Casi todos los pensamientos que piensas son del pasado o del futuro, y tu sentido del yo depende del pasado para tu identidad y del futuro para su realización. El miedo, ansiedad, impaciencia, remordimiento, culpa, ira son disfunciones del estado de conciencia ligado al tiempo. Para el ego, nunca estás del todo aquí, porque siempre estás ocupado intentar llegar a otra parte. Aquí es donde surge la impaciencia, frustración y tensión, y suele ser la realidad cotidiana de mucha gente, su estado normal. Muchas veces se trata al momento presente como si fuera el enemigo, un medio para lograr un fin, cuando odias lo que haces, te quejas de lo que te rodea, maldices lo que está ocurre o cuando piensas que debería o no debería, culpas, entonces discutes con lo que es. La realidad exterior, siempre te devuelve un reflejo de tu estado interior. Pregúntate si tratas el Ahora como un medio para lograr un fin, cuál es mi relación con la vida. Así puedes desenmascarar al ego y entrar en estado de Presencia. Pregúntatelo hasta que ya no lo necesites. Ver es hacer surgir la presencia.

La paradoja del tiempo. Eliminar el tiempo: La vida es siempre Ahora, todo ocurre en el ahora. Averigua si tu búsqueda espiritual emprendida es una forma disfrazada del ego. El pasado y el futuro es lo que alimenta al falso yo creado por la mente, y el tiempo está en tu mente. Eliminar el tiempo de la conciencia es eliminar el ego. Es la única práctica espiritual auténtica. Aunque no hablamos del tiempo de reloj, sino del psicológico, que es la interminable preocupación de la mente egótica por el pasado y el futuro, y su resistencia con la vida. Cuando permites que este momento sea como es, disuelves el tiempo y el ego. Para sobrevivir, el ego da más importancia al tiempo, al pasado y futuro que al presente. Cuando dices sí al Ahora, se convierte en una puerta a lo sin forma, desaparece la separación entre Dios y el mundo. Cuanto más te identifiques con la forma, más se fortalece el ego.

El soñador y el sueño: la no resistencia es la clave, a través de ella el espíritu se libera de su encierro en la forma. Muchas cosas que ocurren son efímeras: cosas,

cuerpos, egos, sucesos, situaciones, pensamientos, emociones, deseos, ambiciones, temores, drama... parecen ser importantes, y antes de que te des cuenta se ha ido. Las formas van y vienen. El soñador no es la persona, pues la persona forma parte del sueño. El soñador es la conciencia misma: lo que eres. Nuestro propósito es despertar dentro del sueño, así el drama que forma el ego llega a su fin y surge un sueño más benigno y maravilloso. Esto es el nuevo mundo.

El gozo del ser: Llega un momento, en el que no buscas dinero, prestigio, éxito, sino alegría y vida en lo que haces. Stephen Hawking: "¿quién habría podido desear más?. La infelicidad o negatividad es una enfermedad en nuestro planeta. El mundo rico está identificado con la forma, perdido, atrapado en el ego. La gente cree que su felicidad depende de lo que ocurra, es decir de la forma. No se dan cuenta, que lo que ocurre es lo más inestable del universo. Cambia constantemente. Acepta el momento presente y encontrarás la perfección que es más profunda que cualquier forma y no está afectada por el tiempo. El gozo de vivir es la única felicidad auténtica y no te llega a través de ninguna forma, posesión, logro, persona o suceso. Emana de la dimensión sin forma que hay dentro de ti, de la conciencia misma y es una misma cosa con lo que tú eres.

Dejar que disminuya el ego: Uno de los mecanismos de reparación del ego más comunes es la ira, provoca un hinchamiento del ego. Una práctica espiritual es permitir la disminución del ego cuando se produce. Cuando alguien te critica, no hagas nada, así te libras de la identificación con la forma. Al hacerte menos de cara al ego, experimentas una expansión y dejas sitio para que surja el Ser: Jesús decía "niégate a ti mismo o pon la otra mejilla". A veces tendrás que decir que te dejen en paz o no a alguien, pero habrá poder en tus palabras, pero no fuerza de reacción ni negatividad. Si te conformas con no ser nadie, con no destacar, sintonizas con el poder del universo. Tao Te Ching: "se el valle del universo", así se restaura tu totalidad y todo vendrá a ti. Jesús: "cuando seas invitado, ve y siéntate en el último lugar, para que cuando venga el que te invitó, te diga amigo acércate más". El que se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado. No refuerces el ego queriendo destacar, ser especial, exigir atención. A veces no expreses tu opinión.

Lo de fuera es como lo de dentro: En la meditación, ese silencio que no tiene forma es más tú que ninguna de las cosas que forman el contenido de tu vida. Una vida humana sana y equilibrada es una danza entre la forma y el espacio. La mayor parte de la gente está identificada con la forma, que los mantiene atrapados en el ego: con la percepción de los sentidos, pensamientos, emociones, que la mitad oculta está ausente de su vida. Lo que ves, oyes, sientes, tocas, piensas, es una mitad de la realidad, es forma: es el mundo y la otra mitad es el reino de los cielos o la vida eterna. Dios o El Ser es anterior a la existencia. La existencia es forma, contenido, lo que ocurre, es el primer plano de tu vida. El Ser es el fondo. La gente está tan concentrada en lo que ocurre, en el contenido de su vida, consumidos por el tiempo que han olvidado la eternidad (la realidad viva de lo que eres). La forma no eres tú.

El descubrimiento del espacio interior: se obtiene mucho bien al no tener resistencia interior a los acontecimientos, al ser uno con lo que ocurre. "Puede ser", significaba que era de sabios no juzgar. La impermanencia cuando se reconoce conduce al desapego. Los 3 aspectos de la verdadera libertad y la vida iluminada son: no resistencia, no juzgar y desapego. Las cosas son efímeras y transitorias y cuando te haces consciente, disminuye tu apego a ellas. Así disfrutas más los placeres del mundo mientras duren, sin miedo de perderlos y sin angustia acerca del futuro. Cuando estás desapegado, ocupas una posición más alta para ver los acontecimientos en lugar de quedar atrapados en ellos. Cuando no estás identificado con las formas, la conciencia (lo que eres) queda libre y aparece el espacio interior. Llega una quietud, una paz, incluso ante algo aparentemente malo. También eso pasará, hay espacio alrededor del suceso y de ahí emana una paz que no es de este mundo (de el solo es la forma) y la paz es espacio. Es la paz de Dios. Ahora disfrutas y aceptas las cosas sin darle la importancia y transcendencia que no tienen. Ya no pides al mundo que te haga completo, que te haga feliz, sentir seguro, que te diga quien eres. Al no tener esas expectativas, el sufrimiento creado por el yo finaliza al sobrevalorar la forma y no ser consciente de la dimensión del espacio interior. La vida de la gente está llena de cosas en desorden: cosas materiales, cosas que hacer, que pensar, la mente está llena de pensamientos. No solo hay que ser conscientes de las cosas, sino de ser conscientes. Hay que liberarse del ego y de las cosas mundanas, del materialismo. "También esto pasará", "Nunca estoy molesto por la razón que pienso"

Televisión: Cuando estás cansado, bebes alcohol o drogas, puedes estar más relajado y despreocupado, tienes menos carga en la mente: inconsciencia (lo único que tiene en común con la conciencia del espacio es que estás fuera del pensamiento, pero aquí estás por debajo del pensamiento, de la otra forma estás por encima). El estadounidense medio de 60 años, ha pasado 15 años mirando una pantalla. Es ocio, inactividad. Cuando ves la tele, se reduce la actividad pensante, no se generan pensamientos, no te acuerdas de los problemas y te libras de ti mismo. Aunque no piensas, estás absorbiendo pensamientos e imágenes y se presta a la manipulación. Sus pensamientos se convierten en tus pensamientos. También caes por debajo del pensamiento, no te elevas por encima. Tiene esto en común con el alcohol y las drogas: pérdida de conciencia y fuerte carácter adictivo. Sigues mirando aunque no haya nada interesante. La televisión está controlada por personas que están controladas por el ego. Ver la tele te deja inconsciente, induce pasividad y quita energía. En lugar de mirar al azar, elige los programas.

Conciencia del espacio interior: Estás distraído por la forma, cuando estás fascinado con las experiencias, te conviertes en un objeto, eres consciente de un pensamiento, no de ti mismo. Jesús dijo: "el reino de Dios no llegará con señales visibles, porque el reino de Dios está dentro de vosotros". Si no te pasas la vida descontento, preocupado, ansioso, deprimido, desesperado o de forma negativa, si eres capaz de disfrutar de cosas simples como escuchar el sonido de la lluvia, el viento, si aprecias la belleza de las nubes, o sabes estar a solas sin sentirte solo ni sin necesitar el estímulo mental de una diversión, si tratas a un desconocido con

amabilidad sin desear nada de él... has abierto un espacio y se produce una sensación de bienestar, paz viva. Cuando aprecies algo simple, cuando veas belleza, cuando sientas cariño, siente la espaciosidad interior. La verdadera felicidad está en las cosas simples, aparentemente sin importancia. La gente busca cosas importantes y mientras se pierden lo insignificante, que no es tan insignificante. Nietzsche "Poco hace falta para la felicidad, con lo más mínimo, lo más suave, el ruido, un aliento, un guiño, una mirada... con muy poco se consigue la felicidad. Quédate quieto." La verdadera felicidad no está causada por el objeto o suceso. Del espacio interior donde emana la conciencia, la verdadera felicidad, la alegría del Ser. Para ser consciente de las cosas pequeñas, tienes que estar callado por dentro. Se requiere un alto grado de alerta. Quédate inmóvil, mira, escucha, hazte presente. El Ser no está afectado por la juventud, vejez, riqueza, pobreza, lo bueno, lo malo...

Acción presente: cuando estás presente, quieto, alerta, abierto a lo que es, surge creatividad del espacio interior. Estás vigilante para que no surja el concepto "yo" o "mio". Si te atribuyes mérito, el ego ha regresado. La gente está absorbida por la voz de la cabeza. Algunas personas se sienten más vivas cuando viajan, porque entonces sienten la percepción, la experiencia, acapara más parte de su conciencia que el pensamiento. Se hacen más presentes. Cuando perciben algo, el ego le pone nombre, lo interpreta y lo compara con alguna otra cosa. Están aprisionados en formas de pensamiento. No despertarás espiritualmente hasta que cese la compulsión inconsciente de poner nombres. No diferencias entre bueno o malo, deja que cada sonido sea como es, sin interpretarlo, y así te llega una sensación de calma, quietud de fondo, paz. La conciencia ya no está absorbida por el pensamiento, parte está en su estado original sin forma, no condicionada, esto es el espacio interior. Juana Pérez, jefe de contabilidad, 45 años, 2 hijos, ... es un concepto mental de experiencia, son objetos, no el sujeto que experimenta, son experiencia, no el experimentador. Las experiencias, tienen 3 ingredientes: percepción de los sentidos, pensamientos o imágenes mentales y emociones. Tú eres la conciencia, y eso es difícil de definir, pues la estarías convirtiendo en un objeto. Aunque no puedas conocer la conciencia, te puedes hacer consciente de ella, que eres tú mismo. Puedes sentirla en cualquier situación, el espacio interior en el que se perciben las palabras, y se convierten en pensamiento. Es el Yo Soy básico, de fondo, en el se basa toda experiencia, pensamiento y sentimiento.

La respiración: es posible descubrir el espacio interior, creando huecos en el torrente de pensamiento. Cuando eres consciente de la respiración, apartas la atención del pensamiento y crea espacio, generas conciencia, aunque la plenitud de la conciencia, está ya ahí, sin manifestarse. El consejo es ser conscientes de nuestra respiración. Siente el movimiento del aire entrando y saliendo. De esta forma creas espacio donde antes había pensamientos compulsivos. Respirar no es algo que tú haces, sino que presencias mientras ocurre. Solo tienes que observar cómo ocurre, no se requiere esfuerzo. Es un excelente tema de meditación, pues no es un objeto, no tiene forma. Se consciente de tu respiración, te obliga a estar en el momento presente, clave de la transformación interior. Comprobarás que no

puedes pensar y ser consciente de la respiración a la vez. La respiración consciente detiene tu mente. Estás despierto y alerta.

Adicciones: la conducta compulsiva y persistente vive dentro de ti como una entidad, un campo de energía que periódicamente se apodera de ti y de tu mente. Te dice tal vez, haz tenido un mal día, te mereces darte un gusto.: chocolate, cigarrillo, copa,... Pauta de conducta compulsiva: fumar, comer en exceso, beber, ver la tv, Internet... Cuando notes que surge la necesidad compulsiva, párate y haz 3 respiraciones conscientes. Esto genera conciencia. Se consciente del campo de energía dentro de ti. Haz más respiraciones conscientes y así desaparece el impulso compulsivo.

Conciencia del cuerpo interior: al respirar te haces consciente del cuerpo interior. La gente está tan distraída con los pensamientos, que no sienten la vitalidad interior. Las drogas, música fuerte, emociones, actividades peligrosas, sexo, drama en las relaciones, son sustitutos de la auténtica sensación de vitalidad. En las relaciones íntimas se busca una pareja para que te haga feliz y cuando no va bien, culpa de ello a la pareja. Al respirar sientes tu cuerpo interior, sientes las manos, brazos, pies, ...

Espacio interior y exterior: el cuerpo no es sólido, sino espacioso, no es la forma, sino la vida que anima la forma física, es la inteligencia que lo creó y lo mantiene. El cuerpo es un 99 % vacío, hay mucho espacio entre los átomos. La luz llega en un segundo de la tierra a la luna, 8 minutos del sol a la tierra, de la estrella más próxima Centauro, tarda 4 años y medio. El espacio es muy vasto, la inmensidad desafía la comprensión. La luz de la galaxia próxima de Andrómeda tarda 2.400.000 años en llegar. El cuerpo físico que es forma, se revela sin forma cuando se ahonda en él. Los pensamientos y palabras pertenecen al mundo de la forma, no pueden expresar lo que no tiene forma. Cuando te haces consciente del espacio del Ahora, te sientes más vivo por dentro. Utiliza la conciencia del cuerpo interior para crear espacio, así parte de tu atención o conciencia se mantiene sin forma y el resto queda para el mundo exterior de las formas. Te sirve como ancla para estar en el ahora, y no te pierdes en pensamientos, emociones o situaciones externas. Cuando piensas, sientes, percibes y experimentas, la conciencia se hace forma. Se reencarna en un pensamiento, sentimiento, experiencia. Lo que aporta equilibrio en tu vida es sintonizar con el espacio y no con la forma. Ver algo u oír antes de que la mente le ponga nombre. Eso es espacio interior, en el primer momento de la percepción, hay una breve parada del pensamiento. El ego implica completa inconsciencia de la dimensión del espacio. Si te haces consciente de estos espacios, el mundo lo sentirás fresco, nuevo y vivo. Cuanto más percibes a través de la pantalla mental de conceptos, más inerte e insípido es el mundo que te rodea.

Perderte para encontrarte: Cuando te liberas de la necesidad de realzar la identidad-forma, te liberas del ego. Jesús: "para encontrarte es preciso que te pierdas", emerges del más allá de la forma, te haces menos para poder ser más. Pautas inconscientes: exigir reconocimiento, llamar la atención hablando de tus problemas, dar tu opinión sin que te la pidan, preocuparte de cómo te ven los demás, dártela de posesiones, conocimientos, belleza, posición social, fuerza, ...

tomarte las cosas como algo personal y sentirte ofendido, empeñarte en tener la razón. Deja de hacerlo y mira lo que ocurre. Quita importancia a quien eres en el nivel de la forma, genera conciencia.

Calma: es lo mismo que espacio, te haces consciente de la calma cuando conectas con la dimensión sin forma y sin tiempo que hay dentro de nosotros, más allá del pensamiento y del ego. La calma no tiene forma, no te puedes hacer consciente de ella con el pensamiento (es forma)

Tu propósito interior: la gente se siente atrapada en las rutinas de la vida cotidiana, otros se sienten limitados por las exigencias del trabajo, familia o la situación económica, el estrés o el aburrimiento. El propósito de tu vida no está en el exterior, no tiene que ver con lo que haces, sino con lo que eres (con tu estado de conciencia). La vida tiene un propósito interior y otro exterior (el hacer y es secundario). El propósito interior es despertar, es el propósito de la humanidad, el exterior puede cambiar con el tiempo y varía de una persona a otra. Encontrar el propósito interior y vivir de acuerdo con él es la base para cumplir tu propósito exterior, la base del auténtico éxito. Sin esa sintonización, puedes lograr cosas con esfuerzo, lucha, trabajo o astucia, pero no hay alegría, y termina en sufrimiento.

El despertar: es un cambio de conciencia, se separa el pensamiento y la conciencia, no es un acontecimiento, sino un proceso que experimentas. Dejas de perderte en los pensamientos, te reconoces como la conciencia que hay detrás, pensar deja de ser autónomo y ya no dirige tu vida. El pensamiento se convierte en el servidor de la conciencia. La conciencia es la conexión consciente con la inteligencia universal. Presencia es conciencia sin pensamiento. La iniciación del proceso, es un acto de gracia, no hay nada que puedas hacer para despertar, una vez que empieza no puedes dar marcha atrás, aunque el ego lo retrasa. Para algunas personas estas lecturas inician el proceso y para otras lo aceleran. Algunos despiertan cuando se hacen conscientes de la clase de pensamientos que piensan habitualmente, en especial los negativos persistentes con los que han estado identificados en su vida. De pronto hay conciencia, es consciente del pensamiento pero no forma parte de él. La conciencia es el espacio en el que existen los pensamientos, cuando el espacio se ha hecho consciente de sí mismo. Cuando has tenido un atisbo de conciencia, lo sabes, entonces puedes decidir estar presente en lugar de abandonarte al pensamiento inútil. Con la gracia del despertar viene la responsabilidad. La conciencia es lo más importante que te puede ocurrir. La mente de Dios es la conciencia, significa estar consciente. Lo más importante que te puede ocurrir es separar el pensamiento de la conciencia. A veces ya no estás seguro de tu propósito exterior cuando comienza el interior, al ver la locura de nuestra civilización. Ya no están gobernadas por el ego. Mientras no eres consciente del Ser, buscas sentido en la dimensión del hacer y del futuro, la dimensión del tiempo. El propósito exterior es relativo, inestable y no permanente, lo cual no significa que no te debas de dedicar a estas actividades. Habría que conectarlas con el propósito interior, para que haya un significado más profundo en lo que haces. Si no vives sintonizado con el propósito interior, casi todo será plan del ego y acabará destruido y provocará sufrimiento. El ego se colará en todo lo que hagas aunque

parezca espiritual. Lo primero es el estado de conciencia del que surgen las intenciones y los actos. Es la base para un nuevo mundo. Separas el pensamiento y la conciencia, el núcleo de tu propósito primario, negando el tiempo (no el del reloj, sino el psicológico), ya no buscas la plenitud en el futuro. Al negar el tiempo, niegas el ego, lo que haces es el punto focal de tu atención, hay calidad en lo que haces. Cuando te pones ansioso, es porque el propósito exterior toma el mando y pierdes el propósito interior, olvidas que tu estado de conciencia es lo primario, y lo demás es secundario. Lo grande surge de cosas pequeñas, la grandeza es una de las fantasías del ego. La base de la grandeza es hacer honor a cosas pequeñas. El momento presente siempre es pequeño y simple. Si tienes ansiedad, o negatividad, es porque has dado la espalda al momento presente. Con el momento presente, tienes acceso a Dios. Cuando te haces presente, tus acciones se cargan de poder espiritual. El propósito primario es que surja conciencia en lo que haces. Antes el propósito siempre estaba asociado al futuro, ahora es más profundo y solo en el presente. Te encuentras con alguien, y le dedicas toda tu atención... El éxito no es lograr lo que te propones, ganar reconocimiento, hacer dinero. El éxito es un acontecimiento futuro y donde el fin justifica los medios (si estos no contribuyen a la felicidad humana, tampoco te hará feliz, crea más infelicidad). Acción kármica, es la perpetuación inconsciente de la infelicidad. Lo que te reserva el futuro depende de tu estado de conciencia ahora. Cuando el hacer está unido a la calidad intemporal del Ser, eso es éxito, si no estás presente, te pierdes en el pensamiento y en tus reacciones en lo que sucede en el exterior. La esencia de lo que eres es la conciencia. A todo pensamiento, deseo o miedo, acción o reacción, se le confiere un falso sentido del yo que es incapaz de sentir el simple gozo de vivir. El éxito solo es una ilusión pasajera. Ningún propósito exterior dura para siempre, está sometido al tiempo. El deseo de seguridad es contrario a toda empresa noble y grande. Si la incertidumbre te resulta inaceptable, se transforma en miedo, si es aceptable se transforma en vitalidad, estado de alerta y creatividad. Cuando percibimos sin poner etiquetas mentales, sin añadir pensamiento, podemos sentir la profunda conexión que hay bajo nuestra percepción. Con el pensamiento compulsivo, pierdes la capacidad de sentir. Pensar divide la realidad en fragmentos sin vida.

Un nuevo mundo: el universo comenzó hace 15 mil millones de años con una explosión y se ha estado expandiendo. Solo el todo es verdad, pero no se puede expresar con palabras o pensamientos. Cuanto más ignorante seas de lo espiritual, más sufres. La estupidez es relativamente inofensiva. La inteligencia al servicio de la locura es muy peligrosa: fisión de átomos. La lucha o estrés o reacciones negativas es una señal de que el ego ha regresado

Conciencia: es la inteligencia, el principio organizador que hay detrás de la aparición de la forma. Cerebro humano: 100 mil millones neuronas. El cerebro no crea conciencia, la conciencia creó al cerebro. No es lo que haces, sino cómo lo haces lo que determina si estás cumpliendo tu destino. Si no estás en estado de aceptación, disfrute o entusiasmo, mira con atención y descubrirás que estás creando sufrimiento para ti y para otros.

Aceptación: realizar una acción en estado de aceptación, significa que estás en paz mientras lo haces. Esa paz, esa vibración de energía es la conciencia.

Disfrute: sustituye al deseo como fuerza motivadora de las acciones humanas. El deseo surge de ilusión del ego. Si el punto focal de tu vida es el momento presente, disfrutas con lo que haces, el poder creativo del universo se manifiesta como gozo. Tu vida experimenta expansión, disfrutas con lo que haces en vez de esperar algún cambio para poder empezar a disfrutar con lo que hagas. Es falso pensar que el disfrute viene de lo que hacemos, el gozo no viene de fuera ni de ninguna actividad, no debes de esperar que el mundo te proporcione alegría, felicidad. Disfrutarás de las actividades en las que estés presente, de todas las actividades que no sean un medio para lograr un fin. Disfrutas no con la acción hacia fuera, sino con la dimensión interior de la conciencia, que fluye en la acción, es el gozo de ser en lo que estás haciendo. El gozo del Ser es la alegría de ser consciente.

Entusiasmo: significa que disfrutas a fondo de lo que haces. El estrés y las emociones negativas como la ansiedad y la ira son tóxicas y producen trastornos. A diferencia del estrés, el entusiasmo tiene una frecuencia de energía alta. El entusiasmo y el ego no pueden coexistir. Cuando no hay identificación, no hay ataduras, que son una de las grandes fuentes de sufrimiento. Jesús: "todo lo que pidáis en oración, creed que lo recibiréis y será vuestro". Nada va a hacernos libres, porque solo el momento presente puede hacernos libres. Comprender eso es despertar. Jesús: "bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra". Mansos son los que no tienen ego, viven en estado de rendición y por eso se sienten uno con la totalidad.