



*Reclaiming  
Your  
Divinity*

EXPOSING THE ULTIMATE DECEPTION

**SPANISH**  
version

*Lightstorm*

## INTRODUCCION

Querido Lector (querida Encarnación del Amor), este pequeño libro es una expresión de nuestras experiencias de vida, las cuales hemos compartido con nuestros semejantes por más de treinta años alrededor del mundo, y que aún continuamos haciéndolo al día de hoy.

Swami desde temprano nos explicó que en la vida nosotros siempre debemos transitar a través de ciertas experiencias, con el objeto de ser capaces de asimilar realmente la verdad absoluta y dejar que se aloje en lo profundo del corazón. Una vez que esto se lleva a cabo, la expresión de vida y la experiencia de cada uno de nosotros se convertirá entonces en el ejemplo hablado, sentido y vivido de este mensaje de "La Gran Verdad".

Nuestra hábil mente le ha dado a este proceso un sinnúmero de nombres, como: Auto-realización, encontrar a Dios, Salvación, Liberación o Moksha, para unirse con Dios, para conocer el Alma-Divina, para convertirse en la Luz, para conocer la "Verdad" y seguir... y luego la mente embebió estos rótulos con grandes y misteriosas cualidades, que parecen estar fuera de nuestro alcance. Esta era la maniobra subconsciente de la mente para mantenernos por siempre en la ignorancia, sin poder conocer la "Verdad" y de ese modo tener el control sobre cada aspecto de nuestra vida.

De hecho la mente ha definido estos rótulos y los ha puesto sobre un pedestal mental, más allá de nuestro alcance humano normal. Atención, muchos de nosotros aún adoramos estos rótulos con la esperanza de que algún día podamos ser lo suficientemente afortunados de alcanzarlos, y de alcanzar lo que ellos representan en nuestra mente.

Ahora es el momento de la verdad.

Tú, al igual que todos, estás y siempre has estado Auto-Realizado, Liberado, Salvado, y siempre has sido Divino, has sido DIOS. Sólo depende de quién piensas tú que eres. ¡La clave de todo es aprender a controlar y gobernar la mente! Pero la pregunta es, ¿estás dispuesto a sumergirte en las profundidades de tus oscuros y profundos sentimientos... para darle la cara a todos tus apegos y deseos, enfrentarlos y luego dejarlos ir?... ¿Para liberarte de todos tus hábitos negativos?... ¿Para sentir una verdadera compasión, Amor incondicional, y para conocer a DIOS?... ¿Para conocer a tu verdadero Ser?... ¿Para que en tu vida nunca más te dejes llevar en todas direcciones, por todas las cosas, o por toda la gente?...

Mira en lo profundo de tu corazón y observa si realmente estás cansado de que tu vida esté siendo un paseo por una montaña rusa, hacia arriba y hacia abajo, una y otra vez. ¿Estás listo para dejar ir todos tus conceptos, ideas premeditadas, apreciaciones y percepciones? ¿Estás realmente preparado para desapegarte, o mirar a los amigos y familia sin involucrarte emocionalmente con ellos? Porque esto es lo que generalmente ocurre cuando eliges este camino.

Manéjate con absoluta honestidad, y si la respuesta que elijas fuese, "¡SI!", solamente entonces estarás listo para el desafío más grande de tu vida, el cual será disciplinar la mente. Tendrás que hacer que la mente sea tu herramienta, y entonces saber decidir cuando es el momento de ponerla en la caja de herramientas y cuando sacarla de allí.

Cada uno de nosotros tendrá que luchar esta guerra por recuperar el control de la mente, la cual ha esclavizado nuestro Ser Divino durante miles de vidas. Los Vedas (Escrituras Hindúes) llaman a esta batalla interna, el Mahabharata personal de cada individuo.

Podemos comenzar con una indagación profunda por todo lo que pasa por nuestra conciencia. Junto con esta indagación debemos volvernos absolutamente honestos con nuestro ser. Luego el siguiente paso es una profunda auto-investigación de todos los pensamientos, sentimientos, palabras y acciones que fluyen desde nosotros y a través de nosotros mismos. A continuación, empleando la herramienta mental de la contemplación, observando todos los puntos de vista de la situación, podemos emplear una discriminación absoluta para ver si algo de eso tiene sentido.

Cuando hallamos que cierta idea o concepto suena aparentemente válida y la sentimos de esa manera, entonces tenemos que encontrar algún método para integrar estas ideas con alguna forma de práctica. **Sí... práctica, porque no alcanza con decir que conocemos ese concepto.** Debemos practicar un poco con el propósito de asimilarlo fielmente, y luego hacer de esa práctica una parte de nuestra vida cotidiana. Entonces se convertirá en parte de nuestra expresión en la vida, y nuestra vida será nuestro mensaje.

Entonces, querido Lector, querido Ser, si estás seriamente decidido a preguntarte, "¿Quién soy Yo realmente?" "¿De qué lugar vengo?" "¿Hacia dónde me dirijo en última instancia cuando el cuerpo muere?" "¿Qué significa realmente la muerte?" "¿Por qué estoy aquí en este mundo, en este cuerpo, en esta creación o situación?" "¿De qué se trata la vida?" "¿Qué es real, y que es falso, o un sueño o una ilusión?" entonces continúa leyendo.

Solamente estarás listo, cuando estés dispuesto afrontar estos tipos de preguntas.

Comienza por indagar acerca de las cosas que están afuera tuyo, por ejemplo: ¿Por qué siempre todo cambia y se vuelve a acomodar por sí solo, y por qué nunca nada permanece igual? Y luego indaga en tu interior, por ejemplo: ¿De dónde provienen estos pensamientos y sentimientos, y por qué están aquí? ¿A qué y a quién pertenecen?

Cuestiona todo, se absolutamente honesto, en cada aspecto que puedas y verás que pronto encontrarás las respuestas a todas tus preguntas, porque éstas siempre han estado dentro TUYO.

La mente no es nada más ni nada menos que la herramienta para nuestra Alma Divina, nuestro Ser Divino o Conciencia Eterna, con el propósito de tener las experiencias de esta vida temporaria a través de nuestros cinco sentidos, densos y sutiles. Como declaramos anteriormente, CONTROLAR y

DISCIPLINAR la MENTE es la CLAVE hacia la VERDAD, hacia la BIENAVENTURANZA, hacia el TODO, hacia el UNO.

Entonces parece que este es el momento adecuado, para este pequeño y modesto libro, ya que muchos de nuestros hermanos y hermanas (en verdad somos todos solamente el Unico Ser Divino jugando el juego cósmico del nombre y la forma como si fuésemos muchos) están cansados de este eterno juego kármico de reencarnación y separación.

Esta mentira de la separación es propagada por nuestra mente somnolienta, diciéndonos que existimos en cuerpos separados y que no tenemos ninguna conexión real, excepto la de pertenecer a la misma familia, clan, tribu, cultura o país. ¿No estás enfermo y cansado de propagar esta mentira?

Las frecuentes repeticiones que encontrarás a lo largo de este libro, podrán enfadar al ego, pero están diseñadas intencionalmente para ayudar a la mente subconsciente a estar alerta; básicamente para mantenerse despierta y entonces integrar las ideas y las prácticas.

Entonces, querido Lector, ¿Estás listo para comenzar a utilizar tu poderosa "Herencia Divina"? ¿Estás dispuesto a trabajar para controlar la mente y hacerla tu herramienta? ¿Estás preparado para vivir plenamente el momento, el "AHORA"? ¿Estás listo para recuperar la Divinidad?

Si la respuesta es "¡Sí!", entonces ¡abróchate tu cinturón de seguridad, porque puede llegar a ser un paseo agitado!

**¡Controla la mente!**  
**¡Vive en el momento, el AHORA eterno!**  
**¡Siente una profunda alegría interior en cada momento,**  
**y no la dejes escapar nunca más!**  
**¡Se tranquilo y encuentra tu paz y felicidad interior silenciando**  
**la mente!**

También hallarás un capítulo comprensivo al final de este libro que está diseñado para darnos algunas ideas y métodos útiles sobre como transitar a lo largo de este sueño de ser padres.

Está presentado de una manera en la cual (nuestro Ser Divino que actúa el rol de padre) podamos también practicar, mientras que criamos y disciplinamos a nuestros hijos (nuestro Ser Divino actuando el papel de hijos), y de cómo podemos introducir de a poco una forma nueva o diferente de pensar y vivir en esta creación de ilusiones y experiencias temporarias. (Es una ilusión, porque no dura para siempre). Podemos compartir con ellos la verdad absoluta, de que ellos no son sólo el cuerpo, el ego, la mente y los cinco sentidos, y que la mente es sólo una herramienta para ser utilizada por el Amado Ser Divino, y finalmente la última gran "Verdad" de que todos estamos verdaderamente conectados en la unidad, que **toda la Creación es verdaderamente UNA.**

Podemos ayudarlos a aprender desde el mismo comienzo de su juventud, a cómo lidiar con este mundo de una manera positiva y apreciada. Compartiremos contigo algunas de nuestras experiencias y métodos personales de cómo criamos a nuestros propios hijos y cómo ayudamos a nuestros nietos.

Mediante la Gracia Divina hemos practicado y hemos sido capaces de desarrollar algunas herramientas sencillas con el propósito de también ayudar a nuestros hijos a construir una personalidad fuerte con auto-confianza, auto-satisfacción, auto-sacrificio, hemos hecho hincapié en la auto-disciplina desde el Amor y el respeto por todas las cosas.

¡Gracias, Querida Encarnación del Amor, por querer todavía tomar este pequeño libro!

Amor para todos,  
El Ser Divino (actuando como)  
Lightstorm (Johnima & Kalassu) y toda la Creación.



## **El Viaje de Henry**

(La Historia de un Alma)

Henry Fleisher era un viudo de cuarenta y cuatro años que no tenía hijos y vivía en un pequeño pueblo. Amaba a Dios con todo su corazón y era un devoto que concurría siempre a la iglesia desde la muerte de su amada esposa, nueve años atrás. El adoraba a Dios con toda el esplendor ritual de su iglesia. Le encantaba caminar por la naturaleza y encontrar que allí a menudo podía sentir una hermosa paz en su corazón. Luego eventualmente compró una pequeña cabaña en un bosque cercano, donde comenzó a pasar cada fin de semana.

Era un carnicero por profesión, y estaba orgulloso de su negocio, puesto que él personalmente se encargaba de carnear los animales, los cuales compraba a los granjeros del lugar. En su comunidad, Henry era un hombre caritativo y un buen vecino.

La idea de casarse otra vez pasó por su mente un par de veces luego de que un amigo suyo arreglara unas citas con algunas de las damas solteras del pueblo, pero a Henry no le convencieron.

Más adelante, en la noche de su cumpleaños número cuarenta y cinco, se despertó de un sueño terrible y más que vívido. Su querida esposa apareció en ese sueño y le dijo que tenía algo muy importante que mostrarle.

Ella lo tomó de la mano y juntos, como que flotaron hasta un lugar cercano. Allí vio a cien terneros, cientos de vacas, cerdos, corderos, pollos y otros animales que él había matado a lo largo de sus años. Los steers, con los ojos llenos de furia y los hocicos dilatados, estaban continuamente pateando la tierra, creando nubes de polvo. El resto de los animales estaban impacientes, y la ira se hacía ver en sus ojos. El no comprendía lo que su esposa le estaba mostrando, entonces le explicó:

"Henry, estos son los diferentes animales que tú mataste para tu negocio; ellos están esperando que te mueras, para retribuirte todo el sufrimiento y el dolor que les causaste." Le explicó con una triste sonrisa.

"¡Pero yo no sabía!" Exclamó sorprendido Henry con sus ojos bien abiertos.

"Oh Henry, ¿Cómo no pudiste darte cuenta? ¿No percibiste el miedo y el terror que ellos sentían justo antes de que los asesinaras?", le dijo su mujer.

"Bueno sí, creo, pero nunca me puse a pensar sobre el tema, porque era parte de mi trabajo. La carne de estos animales proveyó nuestro sustento. Tú sabes que soy un buen hombre; voy a la iglesia y venero a Dios todo el tiempo. Entonces, ¿Por qué Dios me haría sufrir?", replicó atónito Henry.

"Dios no te dijo que matases animales; ipero tú lo hiciste, con el objeto de ganar dinero! Esa fue tu acción y esta será tu reacción, a menos que encuentres una manera diferente de resolver este karma creado por ti mismo."

Más adelante ella explicó, "Verás querido, solamente venerando a Dios con rituales eclesiásticos, haciendo obras caritativas, y todas esas plegarias egoístas, nada de eso te conducirá hacia la "Verdad", hacia Dios; pues Dios es puro amor incondicional. Verás, he aprendido que todo en esta Creación es Dios, y pronto, tú mismo de algún modo te darás cuenta, mi amor."

En ese momento todos los animales se liberaron y cargaron a toda velocidad hacia Henry y su esposa. El gritó de miedo, soltó la mano de su mujer y comenzó a correr para salvar su vida. Pero apenas podía mover sus piernas. Sentía como que estaba estancado en arenas movedizas. Y justo cuando los afilados cuernos de los animales comenzaron a perforar su cuerpo se despertó gritando, todo sudado y agitado.

Esa mañana Henry permaneció en cama durante un largo tiempo tratando de comprender el sueño que tuvo. Llegó a la conclusión de que su esposa tenía razón, que los animales también eran criaturas de Dios, y no sólo animales tontos e ignorantes, pero (como ellos le expresaron en el sueño) ellos son seres con sentimientos de alegría, pena, temor, ira y amor. Finalmente se levantó y le prometió a Dios que nunca más iba a dañar intencionalmente a algún animal.

Henry también se cuestionaba el verdadero significado de su vida. "Yo creo, desde el punto de vista mundano que estaba haciendo bien las cosas, manteniendo a mi familia, siendo un hombre creyente y un amado esposo, ¿Con eso no bastaba? ¡Supongo que no!", él pensó. Entonces Henry comenzó su búsqueda por la verdad.

Esa misma tarde, mientras que miraba las noticias del día, vio la propaganda de un libro que decía explicar de que se trataba realmente la vida y la muerte. Inmediatamente lo ordenó mediante su tarjeta de crédito y cuando lo recibió en su casa, una semana más tarde, automáticamente se sumergió en sus páginas.

El libro era claro y simple, y contaba la experiencia personal del autor, quien se había vuelto Auto-realizado, y estaba compartiendo la historia de su vida. Este libro tuvo en Henry un profundo impacto, lo que lo llevó a comenzar su búsqueda sobre las técnicas para lograr la Auto-realización. El halló que controlar la mente y los sentidos parecía ser el único paso que había que dar y además todos concordaban con esto. Entonces cómo él no tenía esposa ni hijos para pedirles permiso para cambiar su forma de vida, estaba listo para comenzar; inmediatamente vendió su negocio y su casa y se mudó permanentemente a su pequeña cabaña en el bosque donde empezó a practicar cómo controlar la mente.

Todo los días caminaba a través de los árboles hacia el turbulento y pequeño río que se encontraba cerca de allí. Se sentaba ala orilla durante horas y se perdía en la contemplación y la meditación.

Pronto Henry se dio cuenta de que todo en la Creación estaba fundamentalmente conectado y que tenía una energía de vida consciente.

Comenzó a sentirse uno con los árboles, con el río, el cielo, los animales, las montañas, y de a poco con todo. Por lo tanto ahora, quien había sido una vez un duro carnicero se cuidaba de no pisar donde había hormigas o de dañar algún insecto durante sus caminatas.

De este modo transcurrieron siete años y ahora Henry se había convertido en amo de su mente y sus sentidos. Había relegado con genuino control a su mente y se había encontrado frente a frente con su eterna y verdadera Conciencia, su Ser, su Dios interior. Ahora estaba completamente desapegado de cualquier deseo mundano.

Llegó un día en el que se encontraba caminando con una silenciosa paz interior junto a las orillas del río, cuando de repente vio una oveja hembra embarazada, dentro del río, luchando para no morir ahogada. Henry fue corriendo hacia ese lugar para ayudarla, pero llegó demasiado tarde. La oveja murió en el agua mientras que daba luz a su cordero. Sin embargo, pudo al menos salvar al pequeño y recién nacido animal. El, amablemente lo envolvió con su chaqueta y lo llevó a su cabaña con el propósito de cuidarlo.

Sentía un profundo amor por el pequeño animalito y comenzó a cuidarlo como si fuese su hijo recién nacido. Su apego emocional creció, hasta que un día se sintió incapaz de controlar su mente, porque él estaba constantemente preocupado por su niño, el cordero. Realmente éste se había vuelto su obsesión emocional.

Todo el tiempo Henry se lamentaba, "Dios mío, está oscureciendo, ¿dónde está mi bebé? ¡Dios querido, espero que nada malo le haya sucedido! Tal vez un animal salvaje... Oh, no quiero ni pensarlo... ¡Debo ir y encontrar a mi Bebé!" y entonces salió a buscarlo, hasta que encontró a su pequeño tesoro.

Un año más tarde, en una fría mañana de septiembre, Henry se levantó sintiendo un dolor en su pecho. Lamentablemente esa misma mañana exhaló su último aliento, y sus últimos pensamientos fueron, "Oh mi pequeño, ¿quién va a cuidar de ti? ¿Ahora quién te va a alimentar y proteger?" y Henry partió.

Luego de ver su vida entera, en la galería de los Registros, más conocidos como Registros Akasicos, el Ser Espiritual de Henry comprendió todo claramente. Se percató de que él mismo fue su propio juez en la vida, reviviendo todos sus pensamientos, palabras y acciones, pero lo más sorprendente era él ahora podía ver perfectamente su verdadera intención detrás de todo.

Se dio cuenta de que incluso, aunque había llevado a cabo el gran logro de renunciar a todos sus apegos y deseos mundanos, controlando la mente y los sentidos, de algún manera no había sido lo suficientemente vigía y honesto con respecto a su mente.

Verán, él percibió que había dejado que un profundo sentimiento de culpa (el cual nunca lo expuso conscientemente) se infiltrara en su mente. Cuidando y dejándose llevar emocionalmente por el pequeño cordero, él pensó



subconscientemente que eso contrarrestaría todo el sufrimiento y el dolor que su ignorancia le había causado a todos los animales que había matado en el pasado.

Ahora observando el Registro Akasico de su vida, comprendió esto con total firmeza, y se dio cuenta de cómo su mente lo había engañado. Había aprendido bien de ese sueño que tuvo con su esposa, ya que nunca más dañó ningún animal, pero ahora podía ver claramente cómo su mente lo engañó a creer y sostener aspectos, como la culpa y la vergüenza.

Por supuesto, ahora su alma comprendió que la culpa, la vergüenza, la preocupación y el miedo son sólo señales de advertencia, como lo es una señal de tránsito, puesto que es así cómo aprendemos, mediante la experiencia personal; y entonces, aprendiendo de nuestros errores es cómo evolucionamos de la ignorancia.

El vio cómo su mente capciosa lo engañó con la culpa, y luego le hizo creer que amando intensamente al pequeño cordero podría limpiar toda la crueldad hacia los animales que había masacrado. Esto, contrariamente, le produjo un apego emocional hacia el animalito recién nacido. Ahora entendió que le había permitido a su mente, una vez más, que tomara el control de su vida.

También vio claramente que sus últimos pensamientos (antes de dejar su desgastado cuerpo) no estuvieron centrados en ver la Unidad en "Todo", el Divino aspecto de Dios en toda la Creación. Además de todo, el murió sin el sonido del AUM, AMEN o DIOS en sus labios o incluso sin emanar una absoluta paz interior desde cada poro de su ser. Pensó con desdicha, "Todos esos años de práctica, de controlar la mente... y vengo a ser otra vez engañado por la mente. Señor, toda esa práctica y mis últimos pensamientos estuvieron llenos de miedo y preocupación por el corderito."

Su conciencia espiritual percibió todo tan claramente; qué cambiante que es la mente y qué fácil es hundirse en la ilusión del apego y el deseo. Sintió como que él mismo se había cavado su fosa y juró que nunca más iba a permitir que la mente lo engañase con la ilusión del nombre, la forma y la separación.

En el transcurso del tiempo el alma de Henry fue reencarnada en una adorable y acaudalada familia Judía como el más joven de sus hijos. Sus padres eran médicos, y propietarios de un hospital privado de California.

Desde el principio sus padres pudieron ver que este niño no era igual que todos los demás. Su forma de ser era tranquila, era gentil, pero también obstinado, y a menudo irresponsable. Siempre iba al Templo con el resto de la familia, pero realmente nunca le prestaba atención, siempre miraba por la ventana a las aves y los árboles, y en general el muchacho actuaba como si nada le importara demasiado. Y cuando llegó el momento para su Bar Mitzvah, el Rabino lo dejó de lado, puesto que él no estaba dispuesto a aprender ninguna oración sagrada.

La familia comenzó a pensar que él tenía un leve desorden mental. El niño regaló sus juguetes y parecía no interesarle nada es especial; siempre daba la impresión de estar un poco mareado y no le preocupaba su vestimenta. Sus hermanos siempre compraban hermosas prendas de afamadas marcas, pero a él no le llamaba la atención todo ese tipo de cosas. De hecho, su madre lo tenía que llevar a las tiendas y elegirle ella misma el tipo de ropa para que, según su esquema mental, luciera con elegancia acorde a la familia que pertenecía. Él nunca se quejaba; su naturaleza era estar siempre divagando, pero con un carácter amoroso y amable. Sus padres se sentían profundamente frustrados, ya que él no mostraba los mismos ideales que sus otros dos hermanos.

Incluso cuando solían jugar juntos juegos como 'Monopolio', él siempre regalaba la parte de dinero que le tocaba en cada partida; no le interesaba francamente. Incluso nunca intentó sobresalir en ninguna materia de la escuela. Siempre se las arreglaba para aprobar con lo justo y con el mínimo esfuerzo. Se sentía muy feliz cuando lo dejaban sólo, o cuando le tocaba cuidar a los perros de la familia y al gato Persa de su hermana.

A medida que Henry iba creciendo, todos a su alrededor se burlaban de él o le gritaban cosas. Básicamente lo trataban como un imbécil, un tonto, debido a que él raramente hablaba o respondía a los insultos. Al transcurrir el tiempo, se convirtió en un hombre y nada cambió demasiado.

El padre de Henry, habiendo abandonado desde mucho tiempo atrás a quien consideraba un hijo haragán y poco eficiente, finalmente le dio un trabajo y lo puso como empleado de maestranza en el hospital. Henry nunca se quejó ni puso objeción alguna; él simplemente hacía su trabajo limpiando los pisos y los baños día y noche.

Cierto día arribó un paciente nuevo. Un Rabino llamado Jacob, una persona sabia y muy reconocida en todo el área de San Francisco. El Rabino tenía sesenta y tres años y se le había diagnosticado un cáncer terminal. La familia de Jacob lo había internado allí, puesto que de ese modo lo podrían visitar todos los días, debido a que el hospital quedaba a cinco minutos de su casa.

El Rabino Jacob era un viejo con mal carácter, con miedo a morir, aunque él abiertamente no lo admitía. Entonces cada día que Henry tenía que limpiar la habitación del Rabino, Jacob encontraba alguna cosa para quejarse.

Frecuentemente le gritaba a Henry, "¡Cuidado pedazo de estúpido, pusiste tu trapo de piso al lado de mi cama, tonto! Dios, ¿en qué parte del mundo encontraron a un torpe como tú?" cosas como esta eran moneda corriente, pero Henry nunca parecía estar molesto; simplemente terminaba su trabajo y se iba.

Entonces un día, en una bella mañana, Henry había llegado tarde para limpiar la habitación del Rabino. Ese día Jacob estaba particularmente malhumorado, ya que el dolor se había incrementado junto con su temor por una muerte cercana. Henry abrió la ventana, para que el sol llenase el cuarto

con energía, cuando un moscardón entró en la habitación y comenzó a zumbarle a Jacob pasando por sus oídos. El Rabino rugió, "¿eres tonto o qué? Abriste la ventana y dejaste entrar a la mosca. ¡Mata a ese insecto, maldita sea!", pero Henry no la mató; en vez de hacer eso la atrapó y la sacó por la ventana, cerrándola sin reaccionar a nada de lo que el Rabino decía. Y luego Henry continuó con su trabajo.

El Rabino presionó vehemente el botón de llamada y continuó, "¡Dios no lo puedo creer, tendrías que haber matado esa maldita mosca! ¡Las moscas son insectos que traen enfermedades, imbécil! ¿Qué diablos le pasa a tu cerebro?".

Cuando llegó la enfermera, Jacob le pidió que lo despidiese a Henry, pero la enfermera le comentó que Henry era el hijo del doctor, y que sólo era un poco lento y retraído. El Rabino Jacob se sintió un poco avergonzado por las constantes ofensas contra Henry, y decidió hablar con él la próxima vez y talvez también ayudarlo.

Al día siguiente cuando Henry entró al cuarto de Jacob, el Rabino lo llamó y le pidió que se sentara en la silla pegado a la cama. "Escucha," dijo Jacob, "Sólo quiero decirte que ahora comprendo por qué actúas de ese modo tan... (buscaba las palabras adecuadas) tan extraño. Dime una cosa, ¿también tienes dificultad para escuchar?".

Henry respondió, "No."

"Entonces, ¿por qué no te ofendes con todo lo que te digo?", inquirió Jacob.

"¿Piensas que me tengo que ofender? ¿Por qué debería de ofenderme por esos nombres? Este cuerpo creado por la mente es pura ilusión. Tus explosiones de ira son solamente las opiniones descontroladas que surgen de tu mente, unidas con esta mentira de separación, que es una vez más manifestada por tu mente, y que no tiene nada que ver conmigo, o con quien verdaderamente soy.

Al creer que eres el cuerpo y sus cinco sentidos, piensas que tú y yo aquí estamos separados. Para mí, este cuerpo que llevo no es nada más que una carcasa temporaria, o un traje si prefieres, una ilusión creada por la mente que está destinada a morir desde el momento de su nacimiento. Yo, como Conciencia espiritual, soy eterno, y simplemente me visto con este traje llamado cuerpo por un período de tiempo, hasta que llegue la hora de deshacerme de él; y luego, cuando llega el momento, me pongo otro. Por lo tanto, ¿quién puede decir que tú, o yo, realmente existimos, en este sueño creado por la mente?

Piénsalo de este modo, somos como actores puestos en escena, cada uno haciendo un papel en el drama Divino llamado vida. Pero nos hemos involucrado demasiado con nuestros roles en este juego cósmico, que nos hemos olvidado (nuestro Ser Divino) que sólo estamos actuando; y por ende eventualmente hemos perdido nuestra verdadera identidad. Somos nada más

y nada menos que el puro reflejo de la Conciencia eterna de Dios, haciendo un papel en el sueño del nombre y la forma creado por la mente del Todopoderoso. Entonces, ¿por qué yo (mi eterno Ser) debería molestarme por los pensamientos, palabras, sentimientos o acciones de este sueño mental? Querido Rabino Jacob, en los comienzos estaba Dios. Entonces, ¿quién eres, qué eres, y cómo en el nombre de Dios puede ser posible que seas diferente, estés separado, sólo o que creas que tu Ser verdadero puede, morir?" respondió Henry sonriente.

El Rabino quedó completamente atónito. Este empleado doméstico, este tonto, le había clarificado la más alta sabiduría esotérica y la Verdad metafísica, al igual que la más sagrada enseñanza de la Kabbalah en menos de tres minutos. Jacob se quedó absolutamente anonadado. Se sentó inmóvil en su cama mirando con los ojos bien abiertos el calmo rostro de Henry.

En ese exacto momento la familia del Rabino, entró a la sala para hacer su visita diaria e interrumpieron la conversación. Henry se levantó, dijo, "Limpiaré más tarde", y se fue de la habitación.

Más tarde, cuando Henry regresó, el Rabino estaba calmo y relajado, por primera vez desde su arribo al hospital. Saludó a Henry con hondo respeto y le pidió cortésmente si era posible hacerle algunas preguntas esotéricas que lo habían estado carcomiendo a lo largo de su vida.

Henry replicó, "¡Sí, si usted quiere!", y desde ese preciso momento Henry se convirtió en el maestro del viejo Rabino. Al día siguiente, Jacob le comentó a su familia y a muchos de los miembros del hospital acerca de su bendecida experiencia, y pronto todos ellos, incluso los padres de Henry, vinieron a escuchar las conversaciones cotidianas entre el Rabino Jacob y Henry.

Por primera vez en su vida, el Rabino no le temía a la muerte. Su profunda comprensión y su simple aceptación de lo que era (es pasado y por lo tanto se ha ido), lo que es ahora (es todo lo que realmente existe), y lo que será (será perfecto), pronto le trajo alegría, amor y paz a su corazón. El cuerpo de Jacob tuvo su deceso tres semanas más tarde, con una sonrisa en su calmado rostro.

Luego de aquello, los padres de Henry pudieron finalmente comprender el comportamiento que había tenido su hijo durante toda la vida. Ellos pronto comenzaron su propio viaje interior, trabajando en disciplinar la mente y los sentidos tal como Henry les había explicado. Le dieron a Henry una oficina justo al lado de la de su padre y le pidieron que fuese el consejero espiritual de todo el hospital.

Fin

Aquí tenemos que darnos cuenta de que el patrón de comportamiento de la nueva vida de Henry fue un estilo de personalidad específica subconsciente, preprogramada antes de que el encarnara en un cuerpo nuevo,

para asegurarse (en esta, su nueva vida) de no desarrollar ningún tipo de apego a nada; podrían decir que estaba eternamente vigilando. La mayor parte del tiempo, cada persona generalmente expresa su experiencia de Auto-realización de diferentes maneras, dependiendo del karma que le queda, o de la razón para encarnar, etc. Sin embargo, la única cosa que ellos tienen en común es el hecho de que ellos conscientemente saben quiénes son, y por ende no tienen ningún apego verdadero, o ningún deseo por algo. Ellos ya no poseen ideales ni ambiciones personales. Pueden aparecer actuando el rol de un millonario del Jet Set, un playboy, una persona casada con una vida normal (padres de familia), un monje o yogui, una estrella de rock o de cine, un soldado, un artista o inventor, un granjero, un plomero, un maestro o un Rebelde, un carnicero o un empleado de maestranza, pero ellos siempre sabrán que son la Conciencia Eterna Divina (como Espectadores de todo el drama cósmico), jugando al juego del nombre y la forma. Actuarán tan bien, que quienes miren el rol que hacen, nunca se imaginarán o sabrán que ellos están plenamente conscientes de la 'Verdad' Divina y viviendo en esa VERDAD llamada 'Estado de Brahma Vidya'.

\*\*\*

AUM

## Capítulo I

¿Quién llegó primero, la gallina o el huevo?

Queridísimo Lector, si tú estás real y sinceramente buscando alguna verdad sobre preguntas como, "¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? ¿Quién o qué es Dios? ¿Adónde se encuentra?" y básicamente, ¿Qué sentido tiene mi vida y esta creación? ¡Por favor entonces continúa leyendo!

Entonces este pequeño libro, en el cual estaremos compartiendo algunas de nuestras propias experiencias, te podría ser de ayuda en esta exploración. Pero comprende ya mismo que cada uno debe caminar inevitablemente a través de sus propias experiencias personales para comprender totalmente y finalmente conocer la 'Verdad'. Esta Verdad, como Dios y Amor, pronto comenzará a tener un sentido perfecto, y es el punto más sencillo de comprender, cuando la mente va siendo dejada atrás por el corazón.

Muy bien, querido buscador, vayamos al punto. ¿Les daríamos un vistazo a algunas de las siguientes preguntas que requieren una profunda contemplación?

¡Al principio estaba Dios, y Dios creó toda la Creación!

Entonces, si todo fue originado de Dios, por Dios, a través de Dios, entonces ¿qué diminuta parte de la creación no es Dios?

"Entonces, ¿quién es Dios? ¿Qué es Dios?"

"¿Dónde está Dios?"

"O por esas cuestiones, ¿tiene Dios un nombre o una forma en particular?"

"... ¿Y cuál es la verdadera idea de la religión?"

Por otro lado, ¿qué parte del sentimiento del Ego y la Mente conectó las religiones organizadas?

Bien, ¿qué piensas tú? ¿Es Dios una personalidad Divina viviendo en alguna existencia celestial? ¿Es El, Ella o Eso un "Arbusto en Llamas" o "La Luz"? Y si todo se originó de Dios, por Dios, a través de Dios, ¿qué seríamos nosotros?

Algunos dicen, Dios se separó de Sí mismo para que pudiese amarse a Sí mismo. Sí, podría ser, pero Dios es Amor... y Dios es completo, entonces, ¿por qué Dios necesitaría Amor, especialmente cuando Dios es todo?... ¿O ninguna cosa? Y aquí vamos otra vez, este tema se nos va más allá de la mente. Entonces te animamos a que nos digas: "¿Qué persona o cosa en toda esta creación no es Dios?" (Y no digas Bush {haciendo referencia al Presidente de EEUU}). ¡Vamos, ámate! No puedes, ¿verdad? Porque al comienzo, ¿qué

existía? Vamos, tú sabes. Dios, el Padre Celestial, la Madre Divina, Alá, En-Sof, El Sin Forma, el que está presente en todo, el Todopoderoso, **¡TU!**

O, si todo esto es demasiado para digerir, divirtámonos un poco con eso, y piénsalo de esta manera, "¡Dios estaba aburrido! ¡Entonces se dividió a Sí mismo con el propósito de amarse a Sí mismo!". ¿Acaso algunas veces no nos sentimos solos y queremos alguna compañía, con quien compartir cosas, con quien hacer el amor o sólo tener una encantadora conversación? ¿No te has cansado alguna vez de estar solo?

Entonces echémosle un vistazo a la idea de Dios, y de cómo la Creación llegó a ser lo que es.

Comencemos haciendo un poco de investigación en la última pregunta, "¿Cuál es el verdadero significado de la religión y por qué hay tantas religiones diferentes?", y tantos y tantos nombres para llamar a Dios. Dios mío, por algo tan básico y sencillo, ¿por qué la mente egocéntrica hace que todo sea tan complicado? ¿Por qué? ¿Será porque la mente se puede identificar solamente con un objeto o una idea, como un nombre o una forma? Qué aburrido...

Oh sí, tal vez sea así, la mente también se aburre con la idea de una sola religión y un solo nombre para DIOS. Uno se debe preguntar cuántas cosas más creará la mente. (Epa, eso es futuro... fantasía... **"¡Mente, vete a la caja de herramientas!"**).

¡Todas las religiones declaran que al principio existía Dios! Ellas describen esta idea o concepto de Dios como un nombre o una forma, o como una Eterna Energía Divina más allá de nuestra experiencia humana, más allá de la habilidad de la mente por comprender. ¡Observa esta declaración, más allá de la mente! ¡Dios simplemente ES... siempre... sin principio ni fin! Y si te aferras a este pensamiento, no hay mente. Uh, ¡qué tétrico! (Ja ja).

La Biblia Cristiana declara:

En el comienzo existía Dios, de DIOS el PADRE vino la PALABRA, y la palabra se convirtió en carne, y así Adán fue creado y de Adán vino Eva y así comenzó la proliferación de la Creación.

En la antigua religión Hebrea, el libro Sagrado Kabalá declara:

En el comienzo existía el En-Sof, Dios, que se traduce como ilimitado (E=sin, Sof=fin). Para ellos esto simbolizaba la unidad total más allá de la mente, más allá de nuestra comprensión. Sencillamente no puede ser explicado en palabras o incluso comprendido por la mente. ¡Porque está más allá de la mente!

Los Cabalistas sacaban ventaja de esta dificultad de expresar lo inexpresable señalando que el En-Sof, por definición, debería ser inexistente. Todas las palabras de todos los idiomas no pueden explicar a Dios. La Kabbalah Hebrea más adelante explica que Dios (En-Sof) por el poder de la 'PALABRA' secreta creó el primer Sefiroth (como Adán en el Cristianismo). Esta idea del Sefiroth una vez más representa la Mente Cósmica o el Principio Creativo. Los antiguos Cabalistas también se dieron cuenta de que la única manera de

percibir a Dios (En-Sof) era controlar la mente y luego ir más allá de ella. Ellos declaran, "Silencia tu mente y te conocerás a ti mismo como DIOS".

En la religión Islámica el principio de Dios indefinido es simplemente llamado Alá.

En términos metafísicos (tal cual lo percibimos) la idea de la Creación puede ser expresada de la siguiente manera:

Ahora antes de actuar con un claro intelecto, destaquemos aquí que no es posible explicar a Dios, puesto que aún estamos usando palabras, ideas, conceptos (la mente) y Dios está más allá de la mente. ¡Pero tal vez esta simple percepción puede servir para dar una fracción de claridad a esta idea de Unidad! Sólo siente la energía que está detrás de estas palabras, TODO AMOR, TODOPODEROSO, y eso tal vez te ayude a comprender su origen, o digamos mejor nuestro origen. Realmente es bastante fácil y sencillo, pero el trabajo de la mente es complicar la idea de DIOS más allá de nuestro alcance, y así es como parece estar en control. Por lo tanto ya mismo, reclamemos nuestro control sobre la mente.

Primero existe la Conciencia Eterna... la Auto-Conciencia... una Inteligencia Luminosa y Perfecta. Luego reflejando (al igual que un objeto en un espejo) o proyectando la Conciencia sobre su propia Inteligencia Luminosa, que también es parte del Ser, un reflejo interno del Ser aparece como una EMANACIÓN que parece estar separado de éste. De ese modo la Conciencia se percibe a sí misma como, "¡Oh, yo también soy eso!". Esta es la primera ilusión, la idea de que hay dos Yo, Maya. Este reflejo interno del Ser luego se convierte en el útero de la Creación, un Espacio elíptico interno imaginado que (debido a la conciencia) no tiene fin. Compréndelo como una imaginación eterna que no posee límites (De la forma que lo pienses, así será).

Este útero luego se convierte en la fuente de toda la vida, de todos los nombres y las formas, tal cual lo vemos. Esta emanación continúa para reflejarse a sí misma en el espejo de esa Inteligencia Auto-Consciente y como respuesta causa una oscilación o movimiento en este Espacio interior (o digamos útero) el cual causa un patrón de frecuencia, o un sonido que luego, se despierta desde el Silencio. A esto lo llamamos 'la Palabra de Dios' o el Sonido primario, el sonido "AUM" u "OM", la primera VIBRACIÓN. Esta vibración es la corriente de energía del Amor o Fuerza de Vida, Chi o Prana. Luego este movimiento que se expande continuamente se transforma en un océano variable de diferentes patrones vibratorios, que aceleran o desaceleran, cambian y se re-agrupan, se unen y se separan, chocan y explotan y así sucesivamente; y con este proceso de continuo cambio e interacción de patrones de impulso cíclico y electromagnético, la MENTE con sus poderes creativos, crea todas estas MANIFESTACIONES que no son más que un SUEÑO. Esto incluye a todas las creaciones, en todos los niveles y dimensiones de la Creación (universos, reinos celestiales, regiones inferiores o infernales, etc...). Esta corriente de energía del Amor, Chi o Fuerza de Vida es el flujo de lo que comúnmente llamamos Amor Divino de Dios. Es una vibración benevolente, omnipresente, que está incluida en todo, que ama a todo, que conoce todo, y que está en continua expansión, y que es la fundación de TODOS y de TODO.



Entonces siguiendo esta explicación metafísica de la Creación, debemos llegar inevitablemente a la siguiente conclusión de que (empleando nuestro intelecto puro y nuestra discriminación) ya que toda la Creación es solamente la Conciencia de una energía que se mueve constantemente, y que se representa a sí misma en diferentes formas o estados de movimiento, nada puede morir realmente, sólo cambia de estado (o se transmuta a sí misma) mediante patrones que se re-agrupan o frecuencias cambiantes, o aceleraciones o desaceleraciones. (Einstein también llegó a la misma conclusión).

Cuando la energía se desacelera, aparece para nosotros como materia sólida, al menos para el ojo humano. Por supuesto que esto visto bajo un poderoso microscopio no es verdad. Luego a medida que se acelera el movimiento de energía, se torna cada vez menos sólida o densa hasta que nuevamente es espacio o éter. Tal vez podrías pensarlo de la siguiente manera:

Un cubo de hielo representa la materia sólida, caliéntenlo un poco y se derretirá convirtiéndose en agua, caliéntenlo un poco más y se convertirá en vapor. Todo el tiempo es la misma energía consciente (esencia atómica) pero en diferentes estados de movimiento. Esa es la razón por la cual los sabios saben que para nuestra Conciencia la "muerte" realmente no existe, es sólo un cambio!

En la filosofía Hindú, los textos Hindúes más antiguos, los Vedas, declaran:

En el comienzo existía Paramatma (el principio de la Fuente Primaria de Dios). Los Vedas describen El Paramatma como "Ni esto – Ni aquello" porque esta Fuente Primaria de todo no puede ser explicado o concebido a través de la mente o el intelecto. Los Vedas continúan explicando que el sonido que comenzó la Creación, es el sonido ॐ o 'AUM' u 'OM'. Siglos más tarde este sonido 'AUM' para los Budistas se convirtió en 'HUM', para los Hebreos y Musulmanes en 'AMIN', y para los Cristianos en 'AMEN'. Esta 'PALABRA' o sonido 'AUM' se originó de la Fuente Primaria, Dios, y consecuentemente la forma de Narayana entró en existencia para darle un concepto de comienzo a la mente humana. Luego Brahma, el Creador surgió del ombligo de Narayana. (Es la misma idea que el Sefiroth o Adán). Una vez más Brahma representa la Mente Cósmica o el Principio Creativo, el Arquitecto (por así decirlo, de la mente) de esta Creación del nombre y la forma, de separación. Brahma pudo también ser descrito como simple punto de la forma proyectada de Dios de nuestra Conciencia Divina.

Consecuentemente este punto de Conciencia proyectada (Brahma, la MENTE) se convirtió en la primera ilusión creada de separación de Dios, o el primer espejismo de una DUALIDAD imaginada. Entonces Brahma, a través de su proyección mental, su imaginación, su habilidad para los sueños (que inherentemente tiene el mismo y exacto poder como la Conciencia de la Fuente Primaria – Dios) originó esta diversa y multidimensional Creación Divina de interminables nombres y formas.

Todos los antiguos Adeptos Espirituales, Maestros, Rishis, Yoghis y Guías, Santos y Sabios lograron llegar a la Verdad de que no existía nada más que 'DIOS', a través de una meticulosa investigación y de un esfuerzo autodisciplinado realizando ciertas prácticas (mayormente a través de errores), y ver de ese modo que era la imaginación de la descontrolada MENTE la causa raíz del sentimiento de estar separado de Dios.

Ellos se dieron cuenta de que la manera para reconectarse con nuestro Dios interior era meditar y practicar cómo silenciar la mente. Practicaron y se convirtieron en amos de la mente, controlando todos los pensamientos que tenían que ver con el pasado, puesto que vieron que sacaba de cuajo la ilusión de antiguos sentimientos y emociones.

Ellos también vieron qué importante era controlar todos los pensamientos que se aventuraban en el futuro, soñando algunas fantasías irreales, porque eso creaba más deseos y apegos a esta ilusión momentánea y siempre cambiante de la Creación. Luego ellos razonaron correctamente que sólo existe el momento presente, 'el AHORA', el cual podemos realmente experimentar y con el cual podemos interactuar.

Eventualmente con la práctica, lograron convertir la mente en su herramienta a medida que iban transitando por de este sueño llamado vida en el 'AHORA'.

Así que llanamente podemos observar que cada Maestro Espiritual, junto con todas las más importantes religiones del mundo, tienden a estar de acuerdo y han declarado, "¡En el comienzo existía Dios y Dios creó toda la Creación!".

Aquí deberíamos preguntar, "¿Somos Dios o somos su Creación?". Es tan simple como esto: Si crees que tú eres solamente el cuerpo, la mente y los sentidos, entonces... ¡Sí! ... tú estás separado; eres tú creación mental. Sefiroth, Adán, Brahma, Manu, Harry, Ronesa, Joe, Mary, Irene, Jane, Cassidy, Jaydon, Trent, o quien sea, y luego cuando MUEREN, están MUERTOS e idos, esa conciencia es borrada de la Creación, ni tú ni nada que les pertenezca existe, ¡y eso es todo! ¡Kaput ... Fin!

Pero si conoces a tu Ser como Conciencia Divina (el alma) que es eterna, para siempre, que nunca puede ser dañada de ninguna manera, que no puede morir, que es toda poderosa, que ama a todo, que incluye todo, ¡TU ERES DIOS! Sí, tú... tú que siempre has sido y siempre serás eterno, para siempre. ¡Entonces elige! Elige ser Divino, o si lo prefieres, puedes crearle a la mente y eventualmente ser comida para los gusanos. ¿Cuál de las dos opciones suena mejor? Elige una... Tu Divinidad, o alimento para gusanos, la creación de la mente. Y luego atente a la decisión que elijas, hazla tu Verdad. ¡Deberás pelear por ella, porque es una batalla!

Sin embargo, junto con esta Verdad llega la gran responsabilidad de vivir tu vida de acuerdo a ella. Por lo tanto si eres Dios, entonces tus pensamientos, palabras y acciones deben reflejar o expresar esta Verdad cotidianamente amando todo, incluyendo todo, y siendo todopoderoso (y ese

poder debe estar basado en un amor puro e incondicional, o de lo contrario cosecharás un mal karma). Más adelante volveremos a referirnos a este tema y lo trataremos más específicamente.

La humanidad le ha dado miles de nombres y le ha atribuido muchas formas a este concepto mental y emocional de Dios. El Creador, Padre Celestial, Madre Divina, Paramatma, Cristo, Narayana, Jehová, En-Sof, Alá, Ahura Mazda, La Luz, El Arbusto Encendido, Naugual, Nirvana, Sat-Chit-Ananda, Conciencia Divina Auto-luminosa, El Absoluto Eterno, Tripura Ma, La Fuente Primaria, El Todopoderoso, el Ser Divino, La fuerza de Vida, La Fuerza, La Causa Primordial, La Fuerza de Amor Creativa, El que no tiene Nombre, o la Energía, etc...

No importa cuántos nombres o formas diferentes le ha dado la mente a esta idea o concepto de Dios, el tema común vociferado por todas las religiones y los Maestros espirituales es que sólo existe una 'Realidad' o Verdad (Dios), la cual manifestó toda la Creación. Posteriormente ellos declararon que Dios es Amor.

Entonces la respuesta a la pregunta sobre religión sería que: la religión debería SER y debería representar siempre AMOR Divino! Como Sai Baba nos dice, **"¡Sólo existe una religión, la religión del Amor!"**.

Si alguna religión no se expresa a sí misma en el mundo como Amor puro en pensamiento, palabra y acción, entonces debe ser un dogma de conceptos y reglas creado por la mente del hombre para algún otro propósito.

(Mmm, tal vez ego, ¿no te parece?).

Y así la mente creó su niño llamado ego con el objeto de sentirse especial, importante, y separado.

Es sólo razonar, si todo se originó de Dios, por Dios, con Dios, a través de Dios, Amor y Conciencia, entonces nosotros y todo lo que pertenece a esta Creación debe ser Dios.

Esa es la razón por la cual estamos eternamente perfeccionándonos consciente y personalmente. Queremos ser muy buenos en todo, y siempre estamos buscando amor a nuestro alrededor, sin darnos cuenta (debido a que la mente nos embauca) de que el amor que estamos buscando, está y siempre ha estado dentro de nosotros. Todos y todo en esta Creación es la 'Encarnación del Amor', Dios, o esta corriente de Amor Divino y de Energía Consciente, esta Fuerza de Vida.

Aquí hay algo para contemplar. Cuando sientas o percibas ese amor profundo e inmaculado en tu corazón o a tu alrededor, es siempre sólo tu propio Amor que se refleja ante ti como si te mirases a un espejo, porque de alguna manera tú estás consciente de que eres ese mismo Amor. Esta es una Creación que lo refleja todo y tú sólo puedes experimentar lo que eres y lo que proyectas. Cuando este Amor es por Dios, siempre es un reflejo perfecto, como el reflejo claro, brillante e inalterado de un espejo sin manchas, impecable. La misma idea reflexiva va para todo lo demás, como la belleza, alegría, paz

interior, o ira, resentimiento, preocupación y miedo. Entonces puedes ver que exactamente lo que envías o proyectas retornará hacia ti. ¡Cosecharás lo que hayas sembrado!

Cristo, Rama, Krishna y Sai Baba al igual que todos los otros Maestros y Guías Espirituales, Santos y Sabios realizaron y compartieron con nosotros que la naturaleza de Dios es Amor puro. Que Dios es Amor, Paz y Felicidad, y que toda la Creación es realmente una ilusión o un sueño creado por el principio de la Mente.

Buda explicó la Fuente Primordial, el principio de Dios, la Conciencia Divina (que es todo y que también es **'nada'**) de otra manera. El declaró que existe sólo el Nirvana, la Felicidad consciente de Ser. El se dio cuenta de que no hay nada en ninguna parte que no sea inherentemente Divino, y que en la experiencia y el análisis final, no hay una entidad personalizada separada o figura de Dios con nombre y forma. El descubrió que la idea de un Dios separado era una ilusión creada por la mente; y que esta Creación era un sueño creado por la mente.

El 'estado Consciente del Ser', el estado de Nirvana, el Absoluto Inmortal (el En-Sof, Paramatma, Alá, Dios o el 'YO SOY DIOS' si así lo prefieren), es lo eternamente real, y se encuentra en todos lados. Estamos todos conectados, y es por eso que su filosofía era no provocar daño alguno, ni incluso a la más pequeña criatura.

El también explicó este estado del SER como un 'Gran Vacío' (como un espacio infinito sin estrellas) que es llenado completamente con la Luz de la Conciencia Eterna del Alma y por lo tanto nunca puede estar vacío, tal cual lo comprendemos. Buda, como tantos otros, comprendió que toda la Creación es realmente una ilusión momentánea, que cambia continuamente, o un sueño creado por el Principio de la Mente Cósmica. Su experiencia personal le enseñó que era la mente descontrolada, con sus muchos apegos y deseos, la que causaba este sentimiento de separación del Creador y a cambio creaba toda la miseria humana.

La naturaleza de Dios es AMOR o "Dios es Amor". Esta corriente de Amor es la UNIDAD que todos los Maestros Divinos, Avatares (personalidades Divinas y conscientes en forma humana), Santos y Sabios nos han contado. Pero recuerda que el Amor no siempre tiene que ser obligadamente una sonrisa, y una cortesía externa.

Por ejemplo:

Cuando Jesucristo estaba rechazando a los prestamistas, y liberando a los animales que estaban siendo vendidos para sacrificar en el Templo, El era absolutamente duro y determinante.

Sin embargo en todos los casos de Amor desinteresado, es siempre la realidad inmutable y clara.

La Conciencia Eterna, el Ser Divino o Principio de Dios es la causa raíz de Todo y de Todos, y en el mismo aliento se debería decir que está más allá

de todo, más allá de la mente, es realmente 'nada', porque Dios no puede ser descrito como una 'cosa' que sólo puede ser un nombre y una forma. La razón por la cual decimos que 'Dios es todo' es porque Dios es la única realidad. Dios es inherente o la causa raíz de esta Creación Mental, aunque Dios está más allá de la Creación, más allá de la Mente. Pero para que nuestro ser de conciencia corporal se identifique con algo, o con todo, nuestra mente tiene que poseer un nombre o una forma de identificación para así poder intentar concebirlo, comprenderlo o SENTIRLO.

De ese modo la mente creó un sistema que llamamos religión, con el propósito de representar una creencia en la idea de que hay un Inmortal, Absoluto, Fuente Primordial, Eterna, Incambiable, Omnipresente, Perfecta, Conciencia Creativa, Energía, Vibración, Fuerza, Dios, que es el Creador de Todo.

El resto, de lo que en este mundo rotulamos como religión, es un sistema de varios dogmas creados por el hombre, por la mente, interpretaciones espirituales, opiniones personales y rituales de sociedades de elite secretas o personalidades fanáticas y egocéntricas, una pretensión de ser especial (de quienes se imaginan que poseen una conciencia elevada de Dios) de parte de individuos, hermandades e instituciones que toman todo para su propio beneficio.

Aquí suponemos que estas religiones fueron creadas originalmente para ayudarnos a encontrar alguna suerte de reconexión con nuestro 'Ser Verdadero'. Pero al igual que siempre, si dejamos al ego y la mente tomar las riendas, entonces la religión se torna egoísta e interesada en sus propios beneficios. ¡Solamente observa lo que la religión católica hizo con las enseñanzas de Amor de Jesús! Ellos crearon un Dios temeroso, un Dios que los condenaría al Infierno si no se adhieren a sus reglas.

Verás, cuanto más propagamos algunas prácticas rituales de ubicar primero la Religión y en segundo plano un Dios Afectivo, estamos creando una separación por encima y más allá de nuestro alcance humano, y siempre nos sentiremos separados, inferiores (incluso el concepto de la verdadera espiritualidad nos parecerá más allá de nuestro alcance). O en el otro lado del espectro, algunos se rebelarán y lucharán contra todo lo que tenga que ver con la religión o Dios y se convertirán en ateos.

Aún hoy creamos ídolos provenientes de las palabras e ideas. Ponemos la idea de Liberación, Moksha, Salvación, Auto-realización, Amor incondicional e incluso la Luz en un pedestal separado y casi inalcanzable en frente del cual nos arrodillamos y adoramos mentalmente, teniendo la esperanza de que algún día en el futuro podamos adquirirlos mediante la Gracia de Dios. (Esta es la manera en que la mente controla nuestra vida, dándonos la falsa idea de un tiempo eterno en algún futuro que no existe en absoluto).

Para cada ídolo la mente crea (comenzamos una ideología o religión separada) una sociedad o hermandad secreta, una nueva iglesia o instalación, un partido político gobernante, una tendencia de New Age, y solamente el cielo

sabe que más soñamos con el propósito de sentirnos especiales ante el mundo que nos rodea.

La idea original para crear un Dios personalizado (uno que tenga una forma y un nombre), era permitirnos tener una relación más cercana con El. Y eventualmente estando fundidos o sintiéndose conectados con Dios es extremadamente difícil para la gente identificarse con nada, con 'ninguna cosa', puesto que la mente no puede crear una sensación de cercanía o conexión íntima sin alguna suerte de referencia.

Por lo tanto, si los individuos se identificasen plenamente con esta forma/nombre de Dios y constantemente pensasen en El de una manera más próxima o íntima, entonces tarde o temprano la separación entre Dios y el individuo se volverá borrosa y sin que transcurra mucho tiempo se fusionarán el uno con el otro perdiendo su identidad mental separada, debido a este sentimiento constante de proximidad. Este amor intenso o bhakti (devoción) por este Dios de nombre y forma disolverá eventualmente la identificación de la personalidad ego-mente y a su vez los llevará más allá de la mente, en un estado de existencia donde haya plenamente una Unidad total y absoluta. Esta ha sido la experiencia de muchos de nuestros Santos y Sabios religiosos.

Si observamos más de cerca, podemos ver que esa misma premisa (la UNIDAD subyacente) es representada en todas las religiones del mundo. Toda la Creación es nacida u originada de la UNICA Fuente Primordial de Conciencia, Dios, En-Sof, Jehová, Alá, Paramatma, etc... ¡Esta fuente AMA A TODO, INCLUYE A TODO, y es TODOPODEROSA!

Ninguna de las mejores o más fáciles maneras de utilizar correctamente esta 'herramienta' llamada 'la mente' va a dejar que esta última se vuelva completamente inmersa y apegada a algún nombre o forma de Dios, y de ese modo dejar de lado todos los otros apegos y deseos mundanos. En otras palabras, Dios se vuelve tu primer amor, tu único deseo.

Esto al principio parecerá una adoración, por la que todos debemos pasar en alguna de nuestras innumerables vidas, y si somos honestos, pronto florecerá una firme devoción (otra forma de enfocar y disciplinar la mente) que como consecuencia madurará como un AMOR incondicional por Dios y toda su Creación, ya que siempre son uno y la misma esencia. Como resultado de esta identificación absoluta de Amor, y esta inmersión con Dios y su Creación, tú eventualmente perderás tu falsa identificación como un ser separado y egocéntrico. Y esto automáticamente desembocará en la experiencia personal de sentirse uno con Dios. Luego, a través de esta experiencia personal, ¡TU conocerás tu Verdadero SER como el TODO, el UNICO, como DIOS!

Este entonces es el atajo sencillo y elemental para Conocer a Dios, al 'ALMA'.

Cuando Cristo le dijo a sus discípulos, "¡Ama a tu prójimo como a ti mismo!" o "¡Amaos los unos a los otros como Yo los he amado!" estaba expresando el Principio Divino de Amor Incondicional, que ellos deberían seguir, y que El mismo estaba viviendo.

Krishna (un Avatar Hindú) explicó en el Bhagavad Gita (parte de las escrituras Hindúes) cómo entregar humildemente el corazón y la mente, cada pensamiento, sentimiento, palabra y acción con amor y devoción a Dios. Para ver solamente a Dios como el hacedor, como la realidad subyacente en todo. Para pensar todo el tiempo en Dios. De esa manera, explicó Krishna, la falsa ilusión de un ser con una personalidad egocéntrica creada por la mente, no funcionará por más tiempo como el aspecto dominante y controlador de tu vida. Entonces Dios se convertirá en el auriga, el conductor, el capitán, gurú o energía que guía tu vida. Convirtiéndose en el observador, entregándose, o despojándose de tu 'falso ser' (la mente), que atenta ser el controlador, hacedor, sufridor o disfrutador de algo, tú (el Ser Divino en tú) de esa manera permitirás que la energía de Dios (la energía con Conciencia Suprema) te guíe a través del laberinto de la vida. Este amor y profunda devoción hacia Dios, resultará en la Unidad final, la completa fusión con Dios.

Buda, Cristo y todos los otros Avatares como Rama, Krishna, Sai Baba, etc...juntos con todos los Santos y Sabios de la Creación, compartieron con nosotros que la única 'Realidad' o 'Verdad' que no cambia es que existe SOLAMENTE DIOS. Ese Dios está dentro tuyo y a tu alrededor, y es nuestro Ser Consciente Divino que ama a todo, incluye a todo y todos, y es todopoderoso. Todo el resto era, es y será, simplemente un ciclo de una ilusión creada por la mente que cambia constantemente, una emanación diversa de sueños temporarios o momentáneos que son como experiencias, creados por nuestro apego y deseo, los cuales la mente nos hace creer que necesitamos con el objeto de sobrevivir.

Cuando Cristo dijo, "Dividan cualquier trozo de madera o levanten cualquier roca, mírenlas de cerca, porque allí me encontrarán, YO ESTOY allí" él estaba diciéndonos nuevamente que Dios está en todos y en todo.

O cuando Cristo dijo, "¡Quienes me ven, también ven al Padre!" ¿Qué nos sugiere esta afirmación? ¿No nos dice, "Yo y el Padre somos Uno. Yo soy Dios"? todo lo demás es una proyección de la MENTE.

\*\*\*

Aquí tenemos un par de prácticas sencillas con las cuales podrían trabajar.

- a) ¡Los pensamientos del pasado creados por la mente, son historia! Ya no se aplican más en el momento presente, fueron solamente lecciones aprendidas. Entonces si en algún momento estos pequeños pensamientos tienden a aparecer, Tú (el Ser Divino), te haces cargo de la situación diciéndole a la mente, "Vuelve a la caja de herramientas. Te llamaré cuando te necesite. Yo elijo vivir en el momento".
- b) ¡Los pensamientos del futuro creados por la mente, son una fantasía! Ellos no existen en el momento. Es la mente intentando crear una existencia falsa, y sacarte del AHORA.

- c) Para ir más allá de la mente debes dejar de lado todos los conceptos generados por ésta, las ideas premeditadas, prejuicios y percepciones envidiosas, porque ellas son las barras de tu prisión que no te dejarán ser libres. Tener percepciones está perfecto, pero en el momento en que creas que la percepción es verdadera y más válida que cualquier otra cosa, estarás dejando que se torne una crítica debido a tu ego o énfasis emocional. Ten la percepción y luego deséchala. Solamente significa que estás alerta, lo cual es perfecto, pero no creas que sea 'real', verdadero, más importante o duradero.
- d) Puedes estar haciendo esto tanto tiempo como el cuerpo te responda, pero una vez que la mente se da cuenta de que tú, Tu Ser Divino, estás firmemente plantado en tu convicción, la mente escuchará y todo será más fácil.
- e) El AHORA es Eternidad, todo lo demás es la ilusión de la mente. La vida solamente ocurre en el momento.
- f) Cuando te levantes en la mañana, vuélvete conscientemente alerta de todos los pensamientos o sentimientos que son parte del presente. Observa si hay alguna suerte de humor que parezca estar presente.
- g) ¡Luego decide intencionalmente que vas a estar alegre y energético, nada más que porque a ti te gusta estar así! Al principio la mente te intentará decir, "Simplemente no puedo decidir estar feliz, esa no es la manera en que las cosas funcionan. Hay muchas situaciones que no son nada placenteras con las que tengo que lidiar en mi vida para poder ser feliz". ¡Piensa un momento! Luego si no disciplinas la mente automáticamente te traerá a colación algún antiguo disgusto o situación frustrante o creará un escenario futuro no existente donde proyectará cuánto debes preocuparte y estresarte por algo que podría surgir. Por lo tanto recuerda, ¡ahora la mente es TU HERRAMIENTA! Se vigilante y cada vez que atrapes a tu mente dictando tus pensamientos y sentimientos escarbando en el pasado o en algún futuro inexistente, debes disciplinarla inmediatamente. "¡Estoy aquí en este momento, en el ahora y elijo ser feliz! ¡Cómo te atreves a intentar quitarme eso! ¡Ahora eres mi herramienta, y por ende vete a la caja de herramientas!

\*\*\*

AUM



## Capítulo II

¿Tú crees que este mundo que está a tu alrededor es permanente, sólido y real?

¿Tú crees que eres el cuerpo, la mente, los sentimientos, pensamientos y memorias?

¿Tú crees en una vida en el más allá? ¿O piensas, "Cuando estás muerto estás muerto y punto. No habrá nada más que oscuridad y simplemente dejarás de existir"?

Bueno, pienses lo que pienses, querido Lector, sería ya tiempo de que contemplases el inevitable destino del cuerpo, la muerte. El hecho, es que el cuerpo nació para morir... pero ¿qué es realmente la muerte?

La Verdad, Honestidad, el Amor y Dios son simples. La mente, el ego (Maya o ilusión), la religión y la espiritualidad, a menudo son (o tienden a ser) muy complicadas. Ellos básicamente tratan de confundirnos al punto de hacernos creer que la alegría perfecta, la paz mental y la felicidad interior están fuera de nuestro alcance, básicamente inalcanzables, lo cual por supuesto es una mentira perpetrada por el ser con una personalidad mental egocéntrica. Nuestro estado natural del 'Ser', es alegría perfecta, paz mental, ecuanimidad y felicidad o equilibrio interno, ¡y no te olvides nunca más de esto! (O deberíamos decir, nunca dejes que la mente te arrastre hacia este estado).

Entonces, a partir de este momento, "CUESTIONA TODO" y luego practica algo. Pero más que nada, desde este momento, trabaja en ser **Absolutamente Honesto** con tu espíritu, con tu ser.

\*\*\*

Antes de comenzar con un poco de apoyo en algunas de las preguntas fundamentales que detallamos anteriormente, que requieren un poco de contemplación y profunda indagación, hagamos una lista de algunas de las herramientas básicas para este viaje interno que a menudo hallamos esenciales o de mucha utilidad y ayuda.

1. Ten un gran deseo por la Liberación o Auto-realización. O pon a Dios como prioridad en tu vida. O desea solamente una cosa más, conocer y experimentar la Verdad absoluta, Dios o tu Ser Divino...
2. Emplea el poder de voluntad y desde este momento, esta es tu verdadera odisea de la cual nunca te vas a tambalear, ¡ESTATE TOTALMENTE DETERMINADO A CONOCER LA VERDAD!

3. Haz un esfuerzo continuo de pensamiento, palabra y acción para separar conscientemente el 'Ser real' del 'falso' (la mente de mono), los pensamientos creados por la mente, los pensamientos y el 'ser de personalidad egocéntrica'.
4. Deja de lado todos los conceptos y críticas, nunca esperes, quieras, necesites o desees algo de parte de alguien.
5. Date cuenta de que hasta ahora nada en tu vida es duradero, excepto una parte interna profunda y consciente que sabe que tú existes (la conciencia 'YO SOY') y la recolección de todas tus experiencias que ahora son una parte integral de ti mismo.
6. Adopta una actitud sonriente y calma de desapego a todas las cosas mundanas, porque sabes que nada perdura y todo está en permanente cambio. De este modo puedes mantener una corriente constante de alegría silenciosa fluyendo desde tu corazón, sin importar que ocurra en tu vida.
7. Se consciente de que de tu nariz para afuera mayormente no tienes control sobre la gente o el mundo que te rodea; pero con práctica, de tu nariz para adentro puedes tomar control sobre tus pensamientos, sentimientos, sobre el tiempo, el espacio, las palabras, las acciones y tu vida en este sueño (una vez más controlando la mente).
8. Detente, tómate un momento y reflexiona (respira hondamente) antes de reaccionar contra algo que venga hacia ti, o desde ti mismo.
9. Encuentra algunos minutos de descanso en silencio, donde puedas cerrar los ojos y respirar profundo, dejando que la atención siga plenamente el flujo de tu respiración. O contempla la belleza de la naturaleza concentrándote completamente en un aspecto como un glorioso atardecer o una flor, música bella o un hermoso paisaje. U órale a la representación de Dios con nombre y forma que hayas elegido o a Su aspecto sin forma. Habla directamente con Dios y se honesto y real en la comunicación. Habla de algo que este en tu mente, como si le hablarías al más cercano y querido de tus amigos. Confíale todo, incluso tus secretos más oscuros y profundos, sin dudarlos. ¡Vacía o entrégale tu mente a Dios! (Esto te dará un atisbo de la verdadera paz

interior). O mírate en el espejo, porque realmente en tus ojos están las ventanas de tu alma (Dios); Hazle preguntas y luego expone todo.

10. Y deja de golpearte contra todos los errores del pasado que has tenido en tu vida. En verdad solamente fueron experiencias de aprendizaje. Esto es sólo otro engaño de la mente para mantenernos por siempre ocupados e involucrados, alimentándonos, o podríamos decir haciéndonos creer en todas estas energía negativas que tienen una tendencia a quedar atrapadas en el cuerpo y que pueden eventualmente hacer que este último se enferme. El sufrimiento, la culpa, el arrepentimiento, el resentimiento, la vergüenza, la ira y el odio te dicen que tu mente está residiendo (y escarbando) en el pasado y no está aquí en este momento presente. La preocupación, el estrés, la ansiedad, las actitudes de hacerse la 'víctima', los sentimientos de temor acerca de algún futuro indeterminado (que no está aquí en este preciso momento), esa es la mente en el futuro, echando leña al fuego en tu imaginación descontrolada y fugitiva. Es tu mente imaginando un destino futuro inminente, que no está aquí ahora. Una vez más si tu te insertas en esta proyección mental (recuerda que tienes todo el poder) eventualmente la crearás. Además, ahora te estás perdiendo el momento presente y todas sus nuevas oportunidades para hacer buenas y razonables elecciones. Piensa en todas tus experiencias de vida, placenteras o dolorosas, como si fueran sólo experiencias de aprendizaje, y ahora déjalas ir. Sólo acéptalas como lo que son y finalmente, arrójalas. Perdónate por todo, o tal vez una mejor manera de decirlo es, simplemente ACEPTAR todo por lo que una vez FUE (o ES), sólo otra experiencia de aprendizaje.

\*\*\*

Como podrás ver todas estas lecciones o puntos de enfoque, están apuntadas a controlar la mente y los sentidos. Concentrándote en el momento, el AHORA, pues el AHORA es todo lo que existe.

### **iii EL AHORA ES ETERNIDAD !!!**

\*\*\*

Comenzaremos con un par de prácticas sencillas con las que puedas trabajar.

Podría ser una idea excelente tomarte un momento y observar tu verdadera prioridad en la vida. Qué es lo más importante en tu situación de vida presente. Esto verdaderamente decidirá tu camino.

Si las experiencias mundanas son aún las prioridades que sientes hondamente, como: encontrar una compañía, desear tener hijos, amasar riquezas (incluso para servir a la humanidad), hacer de ti un nombre respetado y famoso, enamorarte del poder y el glamour que pueda estar a tu disposición, si existe todavía alguna necesidad persistente para experiencias mundanas nuevas y mejores (más dinero, sexo, alimentos, alcohol, drogas) o juguetes, entonces se absolutamente honesto al respecto y zambúllete profundamente en el mundo de tus deseos. Pero ponle un tope a esos deseos, de otra manera te manipularán y podrían continuar por muchas vidas más.

Parecido a esa larga serie de TV llamada Dinastía; ese tipo parecía nunca tener dinero. Siempre precisaba más, sin importar cuán acaudalado era o cuán miserable parecía ser su vida, o podríamos decir, la vida que él creó para sí mismo. Observen esto, él tenía una hermosa mujer, millones de dólares y todos los juguetes del mundo.

Solamente piensa esto, él podría haber liquidado todo y llevado a su esposa a alguna isla del Pacífico (hasta incluso podría haber comprado una), intervenido en grandes proyectos humanitarios sólo por diversión, y vivido felizmente por siempre. Pero no, cada episodio lo llevaba más al infierno. Si no era algún familiar codicioso, entonces terminaba siendo un trato comercial indigno. Entonces, ¿quién tenía el control, su Dios interior o la mente egocéntrica? En este caso, lo que lo controló a él fue la codicia, el dinero, la lujuria y el poder. Su mente tenía el control total, y de ese modo muchas vidas llenas de karma fueron auto-creadas por su propio poder espiritual.

Entonces, querido Ser, si decides sumergirte completamente en la ilusión mundana temporal, entonces ponle un límite a tus deseos de manera determinante. Se absolutamente consciente de lo que estés haciendo, hasta que llegue el momento de que te canses de eso, y querrás conocer solamente la Verdad y nada más que la Verdad.

Recuerda, todo es Dios, entonces nada puede ser malo; esto incluye al mundo y todo lo que hay en él. Tu has adquirido una forma humana para tener todas estas experiencias, por lo tanto no pienses que son malas o no espirituales, nada más míralas como experiencias de aprendizaje y nunca entierres estos deseos o sentimientos. Por lo contrario, sácalos a la luz y acéptalos como son. Eso será mucho más valioso que pretender estar en un nivel espiritual superior a esos deseos o sentimientos que no existen más, porque los enterraste muy profundamente. **DEBES SER ABSOLUTAMENTE HONESTO** contigo mismo.

\*\*\*

Aquí tenemos más ideas prácticas:

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate sin ninguna agenda mental, para ninguna razón en particular, sólo siéntate tranquilamente (relajadamente) y siéntete consciente de tu cuerpo y del lugar allí te rodea. (Incluso la gente que observa, si así lo prefieres). Luego después de unos momentos, préstale

atención a tus pensamientos y sentimientos. ¿Acaso quiere tu mente que te sientas aburrido e incapaz de sentarte quieto y tranquilo? ¿Está tu mente haciendo críticas de todo lo que ves o percibes y te está diciendo que esto es absurdo, tonto, una pérdida de tiempo? ¿Está la mente continuamente tratando de categorizar todo para sentirse a cargo de la situación? Experimenta todos los diferentes pensamientos y sentimientos que puedan surgir y fíjate que ocurre. Vuélvete el Observador, el que observa los pensamientos y sentimientos. Trabaja en relajarte conscientemente durante todo el proceso.

Luego de unos minutos trabaja conscientemente (apropósito) en llevar tu mente hacia atrás para estar sin pensamientos, vacía. Una antigua técnica tibetana es contemplar un objeto fijamente mientras que practicas mantener la mente vacía. Ramana Maharshi solía contemplar una estrella del cielo en particular (pero tú puedes usar lo que más te sea accesible). Usa una imagen, un atardecer, un árbol o flor, la luna, una estrella, o lo que halláramos bien simple era usar alguna parte de nuestro cuerpo. Como a tu cuerpo lo tienes siempre contigo, puedes practicar en cualquier momento del día. Mirá tus manos, pies, un dedo, un pulgar o un dedo del pie para que te ayude a concentrarte en el momento, para estar vacío en el ahora, pero más que nada, para estar relajado.

Observa cuán aleatorios son los pensamientos que surgen. Luego en un punto dado di "¡Suficiente! ¡Detente!... ¡Mente, ahora eres mi herramienta, vuelve a la caja de herramientas! ¡Elijo estar en silencio, sin pensamientos, tranquilo!" (dilo en voz alta, si lo prefieres) y luego conscientemente, intencionalmente lleva tu mente a esa concentración vacía sobre tus manos, pies, cuerpo o tus alrededores. Practica esto todo el tiempo que te sea confortable, sin necesidad de sentir preocupación o estrés, diviértete con esto, observa cuanto tiempo lleva antes de que esa niña traviesa, llamada mente, intenta hacerse cargo creando pensamientos aleatorios. Aunque lo puedas hacer sólo durante algunos momentos en el día, cuanto más practiques, más fácil te será. Ahora tú tienes el control. ¡Por lo tanto mantén el control!

\*\*\*

AUM

## Capítulo III

Todos los grandes Santos, Sabios y avatares nos mostraron que todo el sufrimiento humano es el resultado de creer que somos nada más que el cuerpo, la mente, y nuestros cinco sentidos. La mente no deja de jugar su constante juego de crear, tomando (o robando) nuestro poder Divino de nuestro Ser-Divino y de ese modo nos hace olvidar la genuina Verdad. Recuerden, esa es la razón por la que fue creada en primer lugar. La mente nos hace creer la ilusión de que estamos separados de Dios, que somos inferiores, o como mucho una pequeña parte de Dios. De hecho, a medida que transcurre el tiempo, nos decepciona diciéndonos que no somos gran cosa, que somos impuros, que siempre estamos con necesidades, y que no somos Amor puro.

Suena como un familiar abusivo, un marido, una esposa o un padre, ¿no es así? Quiero decir, ¿no es esa la forma en que una persona manipula a otra, haciéndola sentir inferior? Si lo observas desde un punto de vista psicológico, esa es una de las maneras en que uno puede controlar, manipular y dominar a otro. Bueno, eso es exactamente lo que la mente nos ha venido haciendo desde muchas vidas atrás.

Es tiempo de reclamar nuestro Amor Divino, nuestra Belleza, y Poder. Ahora la mente es TU herramienta Divina, y nunca más tu ama.

Esta es la razón por la que siempre nos encontramos buscando algo que nos haga sentir completos; como el dinero, el poder, el sexo, la fama, las relaciones y el amor... pero lo que realmente estamos buscando es nuestro Amor Incondicional Puro, natural, nuestro Ser eterno e indefinible. Esta es la otra mitad que buscamos desesperadamente con el objetivo de sentirnos completos una vez más. Pero buscamos este complemento en el mundo temporal, en otra gente, en placeres sensuales, en posesiones y juguetes, que siempre terminan decepcionándonos de algún modo. Oh, seguro, nuestra mente egocéntrica nos engaña de vez en cuando haciéndonos creer que encontraremos el complemento que nos falta para ser felices poseyendo grandes riquezas, poder, fama o algún tipo especial de relación, pero al final resulta todo hueco y sin sentido, ¡porque cuando llega la mente debemos dejar todo eso atrás!

Entonces con el propósito de reclamar y luego experimentar nuestra plenitud, tendremos que aventurarnos más allá de la mente y los sentidos. La Verdad está, realmente no hay nada que buscar, ni tampoco ir a algún lugar especial para encontrarla (porque nunca ha estado perdida), no hay nada por adquirir que ya no esté en nuestra posesión. Sólo tenemos que silenciar y controlar la mente y luego estaremos cara a cara con nuestro Dios interior.

Entonces disciplinando la mente y controlando los sentidos, seremos capaces una vez más de recordar y experimentar nuestro amado Ser-Divino.

\*\*\*

¿Qué es el Karma?

El Karma es uno de nuestros grandes maestros. Es la ley cósmica de Acción – Reacción. Tú cosechas lo que siembras.

Entonces dínos, ¿Existen víctimas?

Bueno, contemplemos un poco más la idea de ser la víctima y el que sufre. Pregúntate, ¿quién está sufriendo? ¿Quién es una víctima?

La modalidad de víctima y sufrimiento comienza con la falsa idea de que somos el cuerpo, un cuerpo-víctima inmerecido e inocente, que no hizo nada para merecer este (que realmente fue auto-creado) infierno. Tu mente te susurrará, "Pobrecita yo, ¿por qué Dios me hace esto a mí?".

Pero la verdad es que, tú como Dios, manifestaste esto para aprender nuevas lecciones o para pagar tu deuda kármica que creaste personalmente a lo largo de tus tantas encarnaciones. Es la justicia kármica perfecta (reacciones iguales a las acciones que cometiste), y simplemente son experiencias de aprendizaje que creaste para enseñarte a ti mismo a volverte más y más consciente. La falacia en esto surge cuando te identificas como la víctima injusta y desamparada de estas experiencias.

Míralas como una recompensa justa o una paga por algo que debes haber hecho en el pasado, como otra lección de vida. La verdad es, "¿Alguna vez has aprendido algo realmente importante cuando las cosas te salen de maravilla?" Mayormente no... El dolor y el sufrimiento son definitivamente una manera rápida de aprender. Cuando más dura es la experiencia, más rápido se aprende la lección. Algunas veces las almas más valientes eligen las lecciones kármicas más difíciles (como nacer con alguna discapacidad, o capacidad diferente) porque sienten que alcanzarán su Dios interior más rápidamente.

Pero si te aferras fuertemente a tu VERDAD, de que eres Perfecto, Hermoso, un Ser Amoroso y Divino, enfundado en un cuerpo que está experimentando su sueño del karma, caminando en un mundo de sueño, entonces sin importar el tipo de karma (bueno, malo o feo), ¡'Tú' serás quien triunfe! Pero solamente si separas tu Dios interior de tu 'mente con personalidad egocéntrica'. En realidad nada puede hacerte daño (a tu Ser Divino). Seguro, tu cuerpo aún puede tener que experimentar ciertos efectos kármicos, pero nunca más te sentirás como una víctima o identificarás como tuyos al dolor y el sufrimiento. Estarás dispuesto a decir, "¡El cuerpo tiene dolores o el ego está sufriendo, pero YO ESTOY perfecto!", y de aceptar el dolor, en el momento, como lo que realmente es; como una experiencia kármica o de aprendizaje, tal cual los Santos y Sabios nos han dicho, sin importar cuan dolorosamente perfecto y horrible alguna de ellas pueda parecer.

Acá es donde debes practicar separarte y aferrarte a tu Verdad. Oye, haz lo que sea, **pero hazlo.**

Sin la experiencia personal completa de conocer quién realmente eres, tendrás que emplear la fe y luego practicar un poco. Ten la profunda confianza en que los Santos y Sabios hablaron solamente la VERDAD. Luego practicando lo que ellos nos han mostrado, tu verdadero Dios interior se hará evidente y la Verdad se sobrepondrá ante esta modalidad de 'víctima', o esta mentira de dolor y sufrimiento.

\*\*\*

Aquí hay algunos ejemplos de cómo puedes practicar 'Tu VERDAD' y separarla de la ficción:

Ejemplo:

Te despiertas con un fuerte dolor de cabeza.

Práctica:

En vez de creer que eres tú, teniendo el dolor de cabeza (que te pertenece a ti)... separa lo 'falso' de lo 'real'.

"¡Ah, mi cuerpo tiene dolor de cabeza pero mi Dios interior está perfecto!".

O si al cuerpo le fue diagnosticado un cáncer:

Otra vez... separa el falso cuerpo de sueño de la verdad.

"¡Ah, este Cuerpo de Sueño puede tener cáncer y está trabajando algún karma, pero mi Ser Divino está PERFECTO!".

Trabaja conscientemente separando tu Ser Divino del 'falso ser con una personalidad egocéntrica'.

Otro ejemplo: Digamos que te despiertas y que te sientes con cansancio y agotamiento, entonces, alguien pregunta, "¿Cómo estás?" y en vez de no decir nada o simplemente decir, "¡Estoy bien!" le dices la Verdad. "¡El Ser interior (Dios interior) está perfecto, pero mi cuerpo se siente cansado y mi mente está tratando de decirme que tengo que estar malhumorado! Está bien, puedo aceptar de que el cuerpo descanse; pero es hora de ponerse a trabajar. ¡La vida es así! ¡Sin embargo, elijo no sentirme malhumorado!".

Inmediatamente has hecho la separación entre tu ser verdadero y tu ser falso, y también tomas el control de la mente exponiéndola. Y la mayoría de las personas que están a tu alrededor sonreirán y disfrutarán el buen humor.

Años atrás nos llamó una mujer, nos preguntó si podría venir a nuestra casa en la montaña por una semana, para meditar y ponerse en sintonía con su ser interior. Ella llegó un lunes, se instaló, e inmediatamente comenzó sus prácticas yóguicas.

Ella practicaba yoga, meditaba durante horas y también cantaba el nombre de Dios y luego de un par de días continuó su práctica con tres días de silencio.



Bueno, permíteme comentarte, esos tres días de silencio fueron los días más bulliciosos que hemos experimentado en un largo tiempo.

Verás, nosotros practicamos vivir en el momento en nuestro estado Divino, y eso quiere decir que nuestra herramienta, llamada la mente, está en silencio, a menos que elijamos acceder a ella desde la caja de herramientas. Entonces cuando tú vives en este estado es muy fácil percibir formas de pensamiento. Tienen diferentes colores y formas (dependiendo de cada pensamiento y la intensidad), como rosa, azul, rojo, amarillo, dorado, blanco, o marrones, grises oscuros o negros. Aparecen mayormente como energía rotativa o nubes alrededor de la cabeza de una persona.

Bueno, nuestra amiga tenía algunas nubes de color marrón oscuro y negro alrededor de su cabeza. Entonces la confrontamos, a pesar de su muestra altamente espiritual. Al principio ella se sorprendió, luego insultó, y enseguida se puso a la defensiva y quedó muy confundida. Finalmente, luego de algunos minutos más, se quebró en un llanto y en este estado altamente emocional expuso, "YO FUI ABUSADA POR MI PADRE y nunca lo podré perdonar."

"Oh," dijimos, "Fuiste abusada por tu padre, ¿fue así?"

Bueno, ella cambió de tema inmediatamente, negándolo y actuando como si nosotros hubiésemos escuchado cualquier cosa. Pero no permitimos que su engañosa mente se saliera con la suya. Entonces continuamos refiriéndonos al tema hasta que su pequeño y oscuro secreto fue completamente revelado.

Esperamos pacientemente hasta que finalmente dejó de llorar. Recuerda, es muy bueno permitir que todas las emociones salgan por completo, para que nada quede almacenado como energía negativa, y luego pueda comenzar la curación.

La interrogamos y como podrán imaginar, a su mente egocéntrica no le gustó. Le preguntamos qué era lo que ella creía y cuál era su Verdad. Le preguntamos, "¿Crees en el karma y la reencarnación?"

Ella nos respondió, "¡Sí, por supuesto que creo!" luego continuamos, "Entonces nos viene a la razón al haber recibido esta reacción, le debes haber hecho algo horrible a tu padre en una de tus reencarnaciones anteriores, ¿no lo crees?" se quedó callada.

Proseguimos, "En vez de sentirte como una víctima, deberías sentir alivio que el karma ha sido pagado, ¿correcto?", ahora ella volvió su mirada hacia abajo, moviendo sus manos pero aún en silencio. "Entonces, corazón, tal vez deberías de estar agradecida, y decirle gracias a la Creación".

Ella inmediatamente acotó, "Pero yo era sólo una niña, ¡no era justo!" y le contestamos, "¿Existen realmente los niños? ¿O sólo es la Conciencia Divina

en pequeños cuerpiitos? Una vez más, ¿Tú crees que eres el alma, el espíritu, la Conciencia Divina o crees que eres el cuerpo?”.

La mujer respondió suavemente, “Yo creo que soy un Espíritu eterno”.

“Entonces, si crees que eres Espíritu eterno, ¿cómo es que explicas todos los cambios en la vida, como la niñez, juventud, vejez o la idea de qué sexo eres? ¡Vamos, ponte cara a cara con tu Verdad!”, fue nuestra exposición.

“No te engañes y observa minuciosamente, ¿has estado viviendo una mentira? ¿Creyendo lo que es falso? ¿Creyendo que eres la víctima? ¿Acaso tu práctica espiritual ha sido sólo una forma de escapar? Porque si tú realmente crees en el karma y la reencarnación, y que no hay víctimas, accidentes o niños, entonces ¿cuál es tu problema?” nuestra amiga otra vez comenzó a llorar y a asentir con su cabeza puesto que obviamente se sentía reflejada con todo lo que le habíamos expuesto.

Continuamos, “O puedes seguir creyendo de que eres el cuerpo, la mente, y los sentidos, y la pobre e indefensa niña víctima... y que este lugar es real y no un lugar de lecciones kármicas... y luego revivir y sacar a la luz tu pena, residir en tu miseria y lamentar tu sufrimiento injusto hasta que te ahogue. Pero al menos hazlo adrede y disfruta de tu desgracia. O puedes elegir ya mismo comenzar a vivir en tu estado Divino. ¡Pero entonces tu vida debe reflejar esto!”, en ese momento una pequeña sonrisa surgió de su rostro al tiempo que una vez más asentía con su cabeza.

“¿Puedes ver como dejaste que tu mente viviera en el pasado? Has llevado este dolor contigo durante muchos años, ¿Por qué? ¿Por qué no le dijiste a la mente que se metiese en la caja de herramientas cada vez que intentaba sacarte del AHORA, del momento presente? ¿Puedes ver que realmente no estabas practicando tu Verdad sino que te escondías en una pompa espiritual?”.

Nuestra amiga asintió y dijo, “Sí, puedo verlo, y no, no estaba practicando mi Verdad. Yo pensaba que meditando, o sólo amando a Dios y siendo una persona buena y espiritual sería suficiente.”

“Es una gran ayuda y está bien durante un tiempo, pero tarde o temprano debes madurar de esta mentira de separación y ser el Ser Divino que realmente eres, y vivirlo. Eso significa que nunca más le debes permitir a la mente que te manipule. Piensa en todas las lecciones que has aprendido con las experiencias que han molestado tu cuerpo”, dijimos.

“Sí, ahora tengo una profunda compasión por cualquiera que haya tenido este tipo de experiencia”, fue su réplica.

“Entonces perdona esa parte de ti misma que es tu padre y más que nada perdónate a ti misma. Como diría Swami, “El pasado es pasado”. La manera de hacer esto es simplemente aceptar la lección kármica como lo que fue. Date cuenta de que todo era parte de tus lecciones de vida que elegiste para ti (incluso antes de nacer) y también date cuenta de que todo es perfecto,

sin importar la apariencia que tenga ante la mente o ante el mundo que está a tu alrededor”, añadimos.

“Por lo tanto ahora mismo es el tiempo de practicar vivir en el momento y no permitir que la mente te engañe otra vez. Haz una distinción de QUIEN ELIGES SER; esta ilusión de cuerpo-mente y sentidos, o el Ser Divino, que los Sabios y Santos nos han dicho que somos, y siempre hemos sido. Recuerda, ilo único que ellos ganaron al contarnos esto fue ser perseguidos! Nuestro amado hermano JESÚS fue colgado en una cruz por contarnos esto”, finalizamos la acotación sonrientemente.

Nuestra amiga se fue ese mismo día y comenzó a practicar honestamente, y cuando nos llamó, algunas semanas más tarde, nos contó que finalmente estaba siendo sincera consigo misma, y que por primera vez su vida ahora era realmente más dichosa.

\*\*\*

Entonces querido Ser, recuerda, solamente tú eres responsable por tu paz interior, nadie ni nada más. Ni Dios, Salvador, Santo, Sabio, Avatar o maestro espiritual/guru, ni tus padres, ni tu esposa, marido o hijos, ni tus amigos ni enemigos, ni tampoco ningún medio/ambiente, circunstancia o profesión especial, ni nada ni nadie más; **isólo TU!**

Detente por unos minutos y contempla la siguiente declaración y observa si para ti tiene sentido:

“¡Está la persona que tú piensas que eres!  
¡Luego está la persona que otros piensas que eres!  
¡Y luego está la persona que tú realmente eres!”  
Entonces, ¿cuál de las tres eres tú?

\*\*\*

AUM

## Capítulo IV

Démosle un vistazo más de cerca a esto de vivir el momento, 'EL AHORA'. De esto se trata la vida. Es la razón por la cual nacimos como humanos, para experimentar el momento. ¡La vida solamente puede ocurrir en el momento, el presente, el Ahora!

La mente está todo el tiempo sacándote del momento, creando un pensamiento sobre alguna negatividad de una experiencia del pasado, y luego crea una sensación en tu cuerpo (en el plexo solar o área baja del pecho, porque es allí donde primeramente la energía del pensamiento toca el cuerpo) y luego emerge desde allí. Este sentimiento a su vez intensifica el pensamiento original y de ese modo provee más energía para la mente con el objeto de crear pensamientos más fuertes, los cuales crean sentimientos más fuertes. Sin que pase mucho tiempo serás absorbido por este círculo vicioso de energía y te identificarás a TI mismo con estos pensamientos y sentimientos. "¡Estoy enojado!" "¡Estoy sólo!" "¡Estoy Feliz!" "¡No estoy bien!" "¡Estoy súper bien!" "¡Soy esto, aquello o lo otro!" y así este ciclo de energía (positiva o negativa) continúa sin parar. Luego, después de un tiempo, (quien sabe cuantas vidas) comienzas a creer que TU mismo eres estos sentimientos y pensamientos. Nos referimos a esto como una 'falsa fusión' de nuestra Conciencia Divina con la mente y los sentidos del cuerpo. Ahora el truco, o práctica, es separar tu 'falso yo' de tu 'yo real'.

¿Puedes ver la trampa de este ciclo vicioso? Está en ti romper con este ciclo estando plenamente concentrado en el momento presente, y separar la verdad de la mentira. ¡Puedes lograrlo! ¡Lo único que tienes que hacer es practicar y estar alerta!

Si no disciplinas tu mente, tu vida mayormente será una mezcla de memorias pasadas o ilusiones futuras. Entonces no estarás más viviendo plenamente en el momento, sino que estarás perdiéndote el momento, perdiéndote los milagros de la vida. Debes comprender que la mente junto con los cinco sentidos es nuestra experiencia de vida, que es creada por nosotros mismos. Puede ser un drama, una comedia, alegre o triste. (Triste si nos estamos perdiendo el Ahora, el momento). Pues el momento es absolutamente perfecto, bello y maravilloso; ¡es realmente mágico!

Por lo tanto presta mucha atención a este momento y separa lo que es 'falso' de lo que es 'real'. Recuerda siempre tu Verdad, la gran película, por así decirlo.

Con cuerpos emocionales femenino, hallamos que una manera de detener el ascenso es ir inmediatamente a tu Verdad, "Soy conciencia Divina caminando en un cuerpo de sueños, actuando un rol en una actuación elegida por mí, como esposa, madre, amiga, amante o empresaria y todo es PERFECTO, sin importar cómo la mente pueda percibirlo".

En esta danza (o drama) de vida mundana las cosas a menudo pueden parecer bastante horribles, malas, inconscientes, ignorantes, horrendas, incorrectas, injustas o inhumanas. Es allí donde debemos ser honestos con

nuestros normales sentimientos humanos, y nunca suprimirlos. Pero nunca deberíamos ser indiferentes, sino que tendríamos que demostrar una profunda compasión (pues Dios es compasivo con todo), y junto con esto tener la clara comprensión de que de alguna forma todo esto es un karma auto-diseñado. Entonces cada tanto tendremos que respirar hondo, enviar un pensamiento de Amor y Luz a las situaciones que percibimos como atroces y que de algún modo quieren preocuparnos.

Pon cara de dolor y di, "¡Au!"... y luego podemos agregar, "ah... (alivio) pero de algún modo yo sé, ... Yo sé... (y con los dientes apretados di) Sí, kármicamente... ES PEERFEECTOOO... ayy... ¡Sólo ruego que todos aprendan sus lecciones lo más rápido y lo menos doloroso posible!".

Seguramente aún tendrás algunas situaciones sin resolver en tu vida presente, por lo tanto utiliza este precioso momento para atar todos los cabos que has dejado sueltos. Digamos que tienes un caso de ira o resentimiento no resuelto con uno o más de nuestros amigos y familiares.

Puesto que solamente tenemos el poder de actuar en el momento, en el AHORA, utilicemos este momento presente mientras aún tengamos un cuerpo.

Si estás viviendo en tu estado de Conciencia Divina puedes hacer esto. Ahora mismo, (si puedes) ve y visita (o simplemente levanta el teléfono o incluso escríbeles una carta o un e-mail) a los individuos con los que tienes el resentimiento. Podrías decirle algo así, "Escucha, nada más quiero decirte que no me importa lo que haya ocurrido en el pasado, o quien tenía la razón o quien había actuado inadecuadamente... ahora comprendo que simplemente fue una lección de aprendizaje para ambos, y en particular para mí. Ni siquiera puedo recordar la causa de nuestro malentendido, pero quiero que sepas que todo está en el pasado. Todo lo que quiero decirte es perdón por esta equivocación y, básicamente que te amo", o algo por el estilo. Entonces elige, ¿prefieres vivir en un estado de furia y odio o en un estado de paz y amor? ¿Cuál suena mejor? Lo principal es que limpies cualquier negatividad del pasado y que todo termine en amor (o sigue así otras vidas más hasta que todo termine en amor).

Tú sabes, los Budistas poseen una grandiosa práctica a la que se adhieren. El hecho de irse a dormir lo llaman, "la pequeña Muerte". Ellos imaginan la Muerte como un pequeño pájaro que está sentado en sus hombros. Y cada día tienen una conversación con la 'Muerte'. Se aseguran que todo en ese día se haya completado, o finalizado. Que nada se deje sin terminar (poniendo lo mejor de ellos) antes de que el día culmine. Ellos están preparados para morir en cualquier momento. Teniendo en sus vidas todo terminado, están listos para mudarse. ¡Entonces, cuando llega la noche y se van a dormir, están listos para morir sin ningún resentimiento!

Esta es también una excelente práctica.

Recuerda, ¡estos cuerpos nacieron para morir!

Querida Alma, permitámonos tomar el control de nuestra mente en este preciso momento. Vivamos sabiamente y terminemos cualquier situación emocional, mental o física que haya quedado inconclusa, en vez de perder el tiempo en historias pasadas o fantasías futuras.

Vive cada día en el momento, como si fuese el último día de tu vida.

Sí, comparte tu AMOR y Luz todos los días como si fuese tu último día en la tierra.

\*\*\*  
AUM

## Capítulo V

El verdadero SILENCIO interior es uno de los pilares en la experiencia del Ser, tal cual nos ha sido contado por Santos y Sabios, los 'Amos' de la mente.

Durante un momento experimentemos y contemplemos la idea del Silencio. Observemos al Silencio como la fuente de todo el sonido. El sonido surge del mar del silencio (interior y exterior) y luego se hunde o fusiona nuevamente en ese silencio. Cierra tus ojos y escucha sólo a un sonido en particular y observa como se comporta, como se eleva y luego desaparece.

Práctica:

Cierra tus ojos y enfócate (o vuélvete consciente) en el silencio subyacente y siempre presente que está en todo tu alrededor, debajo del sonido y también debajo de todos los sonidos que tu oído escucha.

El silencio es interminable y tan vasto como toda la Creación. Este también se refleja como el silencio interior cuando no hay pensamientos ni sentimientos emocionales que ocupen tu conciencia. Es la quietud absoluta de tu Estado natural del Ser, tu Ser Verdadero.

### **Como tu lo pienses, así será.**

Una corta historia:

Una joven mujer nos estaba contando como su familia estaba siempre interfiriendo en cada aspecto de su vida y cuán frustrante era. Ella constantemente hablaba de toda las interacciones negativas y lamentaba el hecho de que nunca la podrían comprender. Y continuaba todo el tiempo hablando de su familia.

Bueno, no hace falta decir que cuando ella nos contó todo esto, la escuchamos durante unos momentos hasta que se le terminó el aliento, y luego cuando comenzaba una vez más la interrumpimos.

**"¡¡¡DETENTE!!!"** le dijimos con una voz fuerte y autoritaria. E instantáneamente se quedó callada. Luego de una pausa agregamos, "Estate en silencio al menos un momento, deja que tu mente se vacíe".

Esto la dejó atónita, y se sentó en silencio. Luego le dijimos una vez más que le preste atención a su mente fugitiva y a su emoción, y le señalamos otra vez a su Ser Verdadero como el Observador de estos pensamientos y sentimientos, del apego de su mente hacia las críticas, opiniones y percepciones. Ella todavía estaba en silencio.

Nos telefoneó un mes más tarde y nos contó que ahora ya era capaz de resolver sus cuestiones familiares. Ella dijo que aquel día cuando le gritamos "¡DETENTE!" le produjo un temblor en su corazón y consecuentemente le produjo un efecto en su rutina mental normal. Finalmente ella pudo ver claramente toda la situación.

Para la mayoría de la gente en el mundo de hoy, no existe tal cosa como la tranquilidad interior, o el silencio lleno de vida y vacío, porque la mente chismosa la mantiene constantemente ocupada. A esto añádanle los muchos sentimientos molestos y tormentosos que nunca dejan que las personas se relajen, ni siquiera en los sueños, y el resultado es que ellas no pueden encontrar la paz interior.

El silencio, la calma perfecta, el espacio sin fin, son todos los atributos que le hemos dado a nuestra idea de Dios. El silencio es la base, la matriz eterna, la fuente de todos los sonidos. El silencio (adentro y afuera) es por lo tanto incambiable, eterno, infinito, sin ninguna limitación... ¡Es Dios!

Dentro de ti mismo, en silencio, es donde generalmente te comunicas con Dios, entonces cierra tus ojos y se consciente del silencio que te envuelve y abarca dentro y fuera de ti (para poder realizar esto de una manera efectiva, tendrás que practicar cómo silenciar tus pensamientos y sentimientos emocionales, en otras palabras, tu mente).

El espacio es otra idea o punto para contemplar. Un experimento similar al anterior se puede hacer con formas y espacio, puesto que este último es la fuente de todas las formas. Entonces ahora contempla el espacio, y en forma similar al Silencio, experimenta con formas de todo tipo. Nada existe sin el espacio y sin embargo, el espacio no existe. Las formas nacen en él y eventualmente se hunde o se disuelve nuevamente en el espacio presente, todo penetrante. Entonces el espacio podría también ser llamado el útero o matriz de todas las formas. A Dios a menudo se le da los mismos atributos que al Espacio. Omnipresente, todo penetrante, infinito, ilimitado, invisible, etc...

Mira a tu alrededor, vuélvete consciente del espacio vacío que rodea o subyace todo. Observa el escenario y mira todos los objetos que están visibles. Ahora concentra la atención en el espacio que estos ocupan. Presta atención sólo al espacio ilimitado en el cual estos objetos aparecen. Ahora cierra los ojos y mira, o siente, el mismo espacio dentro de tu ser que está en el cuerpo.

Esta es tu conciencia (tu Dios interior) percibiendo el vacío o ese estado de ser donde **'no hay pensamientos'**, cuando la mente no está activa. Muy pronto los dos se fundirán y tú serás consciente de que el espacio que está dentro tuyo es el mismo que está afuera. Sólo existe el Espacio Unico, o no visible, pero está lleno de las posibilidades de todas las creaciones de nombre y forma, como la semilla omnipresente, omnipotente o matriz de la Creación. Entonces tu mente, cuando percibe Silencio o un Espacio vacío ilimitado, interior y exterior, experimenta el 'estado del Ser' de tu 'Verdadero Ser', eterno y natural.

Emplea la energía de la mente, como tu herramienta, para considerarte libre, liberado, y seguramente vas a volverte libre.

\*\*\*



Aquí tenemos un ejercicio práctico de concentración de doce (12) segundos, que nos enseñó Swami:

Para esta práctica de cómo silenciar la mente (control de la mente), podrías observar un objeto (escoge cualquier objeto que este cerca) o simplemente emplea tu dedo pulgar y mantenlo frente tuyo a un brazo de distancia. Ahora durante doce segundos mira al objeto o dedo pulgar con total concentración, totalmente alerta, sin mover tu cuerpo, tus ojos, ninguna parte de tu cuerpo. No tengas ningún pensamiento. Ni siquiera 'Estoy mirando...' o, "Pulgar..." o "Esto es absurdo..." o, "OM" o algo, sólo percibe (o ubícate en) el Vacío, sin ningún pensamiento; solamente contempla, y si surge un pensamiento, dile 'CAJA DE HERRAMIENTAS', y no mires el reloj, y no dejes que la mente cuente, uno, mil, dos, dos mil, y todo lo que sigue. ¡Sólo siéntelo! ¡RECUERDA QUE ESTA PRACTICA ES PARA VACIAR LA MENTE, SIN PENSAMIENTOS!

Si practicas esto a lo largo de tu rutina diaria, durante sólo 12 segundos por vez, tu habilidad para concentrarte y no tener pensamientos, sólo Conciencia, será excelente en algunas pocas semanas, practicando estrictamente. Entonces serás capaz de detener la mente que no cesa de correr salvajemente desde el pasado hacia el futuro, tratando de desplazarte del momento.

Pronto tendrás la capacidad de sentarte y concentrarte sin ningún tipo de pensamiento durante dos minutos y veinticuatro (2:24) segundos, lo cual es doce (12) veces el ejercicio de doce segundos de manera consecutiva. Este es todo el tiempo que cualquiera de nosotros necesita emplear por día para esta práctica, 2 minutos y 24 segundos...

Toda esa otra fanfarria de tener que sentarte por horas y días a meditar es algo que no tiene sentido, y es creado por la mente egocéntrica. Esta práctica de concentración mental te lleva nada más que 2 minutos y 24 segundos.

Pero como dijimos anteriormente, cada vez que en tu corazón piensas o sientes amor por Dios, o te pierdes en ese estado Divino y en la belleza de la naturaleza (como una hermosa flor o un atardecer, etc.) **estás meditando**, y puedes hacerlo todo el tiempo. Todas las otras prácticas son sólo maneras diferentes de concentración, con el propósito de convertirte en amo de tu mente.

Muchos Santos y Sabios, yoguis e iluminados nos han mostrado diferentes caminos para comenzar a controlar la mente y los sentidos mediante la contemplación y la meditación, y por sobre todo a través del SILENCIO. Pues en ese silencio interior te conocerás a ti mismo como DIOS.

\*\*\*

Aquí tenemos un par de prácticas sencillas.  
Recuerda, con practicar un poco ya es suficiente.

- a) Practica el ejercicio de concentración de 12 segundos cada vez que puedas durante el día.
- b) Otro método sustituto es otra manera que mantendría la mente ocupada y concentrada en un pensamiento, en vez de dejarlo andar por todo el lugar. Como por ejemplo repetir "Aum u Om", "Hum o Amen", "Yo soy" o "Soham", "Yo soy Dios", "Yo soy lo que yo soy", o una oración como "Que toda la Creación sea siempre feliz" o recitar un mantra como por ejemplo el 'Gayatri Mantra' una y otra vez, mentalmente o en voz alta. Al practicar esto pronto lograrás como resultado la pérdida de la identidad de tu ego, porque la mente está ocupada con otra cosa.
- c) O podrías recitar o cantar los tantos nombres de Dios, o escuchar, leer o contar historias de las muchas formas y nombres de las encarnaciones de Dios. Esto mantendrá ocupada a la mente con pensamientos en Dios, lo cual eventualmente te llevará a una identificación con Él, más que con tu ser egocéntrico.
- d) O tu Ser o Alma Divina podría empezar a cuestionar estos pensamientos creados por la mente, enfrentarlos, pidiéndole a la mente egocéntrica que busque su origen. Cuando la pequeña voz que está en tu cabeza te diga, 'Ah, ¡no necesito practicar nada de esto!' dile, "Ey, mente... ¿Quién no necesita hacer esto?" "¿Quién es este 'Yo'?" y ¿De dónde proviene este 'Yo'?" "¿Cómo y dónde se origina?" "¿Cuál es su fuente primordial?" o sólo pronuncia esta afirmación "¡YO SOY! Y tú eres sólo mi herramienta, por lo tanto mantente callada, a menos que yo te llame". Usa cualquiera de estas y si practicas repetir una de estas preguntas cada vez que un pensamiento surja (que es la treta de la mente para sacarte del camino) pronto verás que habrá un intervalo de silencio: '**sin pensamientos**'. Permanece en ese intervalo todo el tiempo que puedas, y luego repite el procedimiento. Muy pronto este intervalo de silencio, sin pensamientos, se extenderá.
- e) O simplemente podrías concentrarte en tu respiración. Sigue la inspiración y la expiración de tu cuerpo con tu mente. Si quieres puedes agregar un mantra como: "¡YO SOY!" O "¡Soham (yo soy Dios)!" con cada respiración. Esto nuevamente detendrá los procesos de pensamiento y sentimiento, y te llevará al origen dentro de tu cuerpo, al estado de Conciencia de '**Yo soy**'.

Recuerda, te convertirás en lo que tú pienses!... porque tus pensamientos, palabras y acciones son todopoderosas... **iRecuerda que tú eres Dios!**

\*\*\*

AUM

## Capítulo VI

La danza de la Vida y la Muerte, y la Luz y el Amor, es la danza de la CREACIÓN. Entonces querido Ser, se aventurero y danza a lo largo de la vida compartiendo constantemente tu Amor y Luz (que es lo que tú siempre has sido) con toda la Creación.

Nuestro hijo, Kodey, compartió con nosotros una de sus aventuras de su historia personal. El demostró su honestidad exponiendo los deseos que le habían quedado dando vueltas. Se trata de cómo, en el momento y cuando surge la oportunidad, podemos realizar cualquier deseo que ha quedado inconcluso, si estamos en sintonía con el flujo de la Creación. Pero debemos adquirir ese espíritu de aventura, y una vez más no preocuparnos con el desenlace, y simplemente disfrutar el juego. Es una historia linda, divertida y luminosa. Cuando él nos la contó, no pudimos parar de reírnos. Más tarde confesó que realmente tenía un poco de temor por compartirla con nosotros. Pensó que lo íbamos a reprimir por desperdiciar todo ese dinero en cosas estúpidas, puesto que ya tenía cuentas y responsabilidades con las que debía cumplir.

Nosotros le dijimos, "¡Qué maravilloso! ¡En una semana terminaste y satisfaciste los deseos de una o más vidas, y eso merece cada centavo del que hayas gastado! Qué bueno, que bella aventura".

Esto es lo que él escribió. ¡Disfrútalos!

Las Vegas:

Hace más o menos un año me fui de viaje a Las Vegas con Eric (uno de mis mejores amigos), ya que él nunca había estado allí. Yo estaba muy entusiasmado porque ya había estado allí un par de veces y siempre me divertí muchísimo. Entonces decidimos ir en auto para ahorrar un poco de dinero y quedarnos en un hotel de mejor nivel y ubicación. Partimos de Los Angeles y arribamos a destino luego de 3 horas y media (Sí, condujimos muy rápido)... y llegamos muy exaltados para la diversión nocturna.

En ese momento de mi vida tenía un poco de dinero extra para jugar y apostar. Normalmente llevo sólo 50 o 100 dólares para estos casos; pero esta vez tenía 500. Sin embargo realmente no estaba con las mejores ganas de gastar dinero en apuestas.

Así que nos registramos en el hotel, nos cambiamos y fuimos directamente al casino. Era alrededor de las siete en punto. Yo quería gastar mis 500 dólares porque sabía que de seguro los iba a perder (todos sabemos como manipulan las cosas los casinos). Ahora es donde se pone interesante.

Generalmente ando medio corto con el dinero, porque realmente nunca he tenido mucho. Siempre he sido bendecido con lo justo y necesario. Pero tal vez fueron los cócteles gratis. Sin embargo, quisiera pensar que fui yo... ¡Decidí jugar UNA mano de black jack apostando todo el dinero!

Mi amigo me preguntó, "¿¿¿Por qué???" y yo le dije, "Porque vinimos a divertirnos, no a sentarnos en un casino lleno de humo para perder lentamente nuestro dinero. ¡Hay muchos clubes para ir y mujeres por conocer!".

Entonces caminé alrededor de las mesas de black jack buscando alguna que llamara mi atención. ¡Ahora comprendo, a mí no me gusta jugar black jack, adoro jugar a la ruleta! Por esa razón esto me era raro y alocado. Pero bueno, volvamos a esta historia.

Vi una mujer mayor muy agradable de nombre Victoria. En ese momento dije, "Ahí es donde vive mi abuela". Y esa fue la razón que necesitaba para tirar 500 dólares. Entonces me senté sólo en la mesa y dije, "Quisiera jugar sólo una mano, apostando todo este dinero".

Ella sonrió y preguntó, "¿Te sientes con suerte?" y le respondí, "No, me siento impaciente".

¡Con una sonrisa puse mi dinero sobre la mesa mientras que mi amigo Eric me miraba como si me fuese a matar! Entonces me dije a mí mismo, "¡Aquí vamos!".

Mientras ella lentamente abarajaba las cartas, lo que parecía como una hora, comencé a darme cuenta de lo que podría haber hecho con ese dinero. (simplemente le estaba regalando todo mi dinero a una hermosa extraña llamada Victoria). Luego ella me repartió mi primera carta y fue una sota. Entonces sonreí y dije, "Esa anda bien..." y luego me dio mi siguiente carta, y fue un as. ¡Yo no jugaba mucho, pero sabía que en esa instancia no había forma de que pudiera perder!! En ese entonces Eric me palmeaba el hombro y decía, "¡Las bebidas van por tu cuenta, las bebidas van por tu cuenta!".

Victoria sonrió y dijo, "¡Buen trabajo!" y me dio 750 dólares en fichas para agregar a mis 500 dólares. Me sentía con suerte y acertado en mi decisión. Me hice el fin de semana, ¡e iba a tener un poco más de diversión!

Entonces decidimos ir a cenar al restaurant del casino. En el camino pasamos por una mesa de ruleta, donde la croupier se llamaba Jaime. ¡Ella no me llamó la atención, pero sí lo hizo la hermosa chica que estaba sentada a su lado!

Entonces decidí jugar. Eric no paraba de decirme que tenía hambre y que fuésemos a comer, pero todo en mi interior me decía que me sentase. Eso fue lo que hice y puse 100 dólares en el número cero. Ahora, generalmente le juego a este número, pero normalmente le apuesto sólo 1 dólar. Entonces, sabiendo que iba a perder esta apuesta, me levanté de la mesa y comencé a irme. Cuando ya estaba de espaldas a la mesa, todo el mundo comenzó a aplaudir. ¡¡¡Miré hacia atrás y vi que HABÍA SALIDO EL 0!!!

Detesto decir esto, pero con una mirada confusa en mi rostro dije, "¡Santa Suerte! Mientras que me daban 3.500 dólares. Dije, "¡Hermano, tengo que intentarlo de nuevo!" entonces puse otra ficha de 100 dólares en la fecha de mi cumpleaños, el número 13.

En esa instancia tenía alrededor de 25 personas paradas a mi alrededor, alentándome y coreando, "13-13-13-13-13...". ¡iiiLa mujer arrojó la bolilla e increíblemente, la suerte me tocó otra vez!!!

Todos aplaudían y yo, confundido, parecía un ciervo atrapado por los reflectores de los cazadores. Recuerdo que lo miraba a Eric y con una gran sonrisa me dijo, "iiiiiiiESTE FIN DE SEMANA VAS A PAGAR TODO!!!!!!", ¡la Creación me había puesto 8,000 dólares en mi bolsillo!

Inmediatamente volví al cuarto del hotel y empaqué mi ropa, y le dije a mi amigo que me siguiera. Caminamos hasta donde están los taxis y tomamos uno hacia el hotel y casino Bellagio. ¡Para alguno que no conoce mucho acerca de Las Vegas, este es uno de los mejores hoteles de la ciudad! Fuimos a registrarnos y pedimos una suite con vista a la hermosa fuente y a la mejor parte de Las Vegas. ¡El costo era de 1.200 dólares la noche! ¡Ningún problema! Tomamos el ascensor y comenzamos a desempacar en la más espectacular suite que jamás he visto. Prácticamente queríamos pasar todo el tiempo allí dentro, ¡pero decidimos salir a dar una vuelta! En ese momento eran casi las diez en punto. Entonces nos preparamos y fuimos a un club.

Cuando llegamos, había una cola de alrededor de veinte metros para entrar. Siempre había visto a la gente hacer esto, pero nunca lo había intentado; entonces enrollé 200 dólares en mi cédula de identificación y caminé hacia el portero.

Mientras caminaba, vi a dos hermosas jóvenes que estaban esperando en la fila y simplemente les pregunté si querían acompañarnos a entrar. Con una sonrisa nos preguntaron si conocíamos a alguien, y le contesté, "sí, a Ben Franklin".

Luego de decir esto, caminamos hacia el portero y dándole mi cédula le dije, "¿Hay espacio para cuatro?" el respondió, "No hay problema Sr. Wintergate, venga por aquí...", Eric estaba en el cielo y la verdad que la pasamos súper bien. Nos fuimos a dormir alrededor de las tres de la mañana.

A la mañana siguiente, y luego del estupendo servicio de habitación y un magnífico masaje corporal, decidimos ir a dar un paseo. Fuimos caminando hacia una locadora de autos que tenía un Ferrari Spider 255 de color amarillo en la vidriera. Justo daba la coincidencia de que era uno de mis autos favoritos. Tenía un gran cartel que decía ¡RENTAME!

Así que nos dejamos llevar y entramos al local a preguntar cuanto salía el alquiler del vehículo. El hombre respondió con una sonrisa soberbia, "Señor, ese vehículo cuesta 250 dólares la hora o 800 dólares el día". Me cayó muy mal la manera en que se dirigió a nosotros, ya que parecía decirnos "¡Tú son inferiores, no podrían ni siquiera tomarse una fotografía junto a él!". Entonces le respondí con frivolidad, "¡Está bien, lo alquilo por dos días, gracias!" ¡Eric no lo podía creer! Lo próximo que hicimos fue andar a 200 km./hora en la autopista de las afueras de Las Vegas. ¡Qué bárbaro! Eric casi lloraba de la

emoción mientras que andábamos a toda velocidad por las rutas que cruzan el desierto.

Después de unas horas, decidimos retornar a Las Vegas (debo decir que lucíamos mucho mejor conduciendo un Ferrari convertible que caminando por la calle). Fuimos a una tienda a comprar champagne con el propósito de celebrar en nuestra habitación, antes de salir en nuestra última noche. Por supuesto, Eric insistió en que compremos seis botellas de 'Crystal' que costaban 250 dólares cada botella (¡siempre tuve ganas de probarla!).

Entonces decidimos ir a cenar. Normalmente estaría comiendo algún sándwich, pero aquí estábamos el plato más delicioso y fantástico que nos costaba 200 dólares. INCREÍBLE, pero para nosotros, lo valía cada centavo. Nuestras papilas gustativas no habían probado tan delicados sabores y texturas. Era "¡IMPRESIONANTE!".

Luego de la cena mi amigo dijo, "¿Qué sería de Las Vegas sin un club de desnudos?". Le respondí, "Por supuesto, si quieres podríamos ir a uno, pero realmente no quiero gastar mucho tiempo en eso, así que vamos por nada más que una hora, ¿está bien?".

Fuimos a un lugar muy lindo y, por supuesto, le di 50 dólares de propina al valet parking para que estacione mi Ferrari justo en la puerta. Honestamente me encantan las mujeres, pero en general, los clubes de strip tease no van conmigo (Todo lo que muestran es falso. Allí las mujeres son buenas contigo porque sienten que te pueden sacar dinero). Luego de haber dicho eso, una stripper se me acercó y me preguntó si quería que me danzara eróticamente. Le contesté con una sonrisa, "¡No, gracias!", ella dijo algo malicioso y se fue. Eric, por otro lado, estaba ido con su supuesta 'chica de los sueños'. La había encontrado allí y estaba gastando los 100 dólares que le había dado para ese propósito. De pronto otra chica se acercó a mí y me preguntó si quería que me haga un baile erótico, y cortésmente le respondí, "No, gracias, ya nos vamos".

Ella contestó sarcásticamente, "Ooohhh, eres el tipo que está en bancarota". Y le respondí divirtiéndome, "No lo creo, acabo de darle a la mesera una propina de 50 dólares por esta agua mineral de 5 dólares".

"¡Seguro que lo hiciste! Espero que tengas al menos un dólar para darle a la chica que se va del escenario", decía ella mientras que se marchaba.

En ese momento Eric vino y me dijo, "¡Vamos, dejemos este lugar de mala muerte!". Yo, o mejor dicho mi ego, se sentía un poco irritado por haber sido tratado de esa manera. Pero la Creación fue muy sabio e hizo todo perfecto.

Cuando salimos del lugar, las dos mismas chicas que me dijeron eso estaban afuera fumándose un cigarrillo. Mientras que nos íbamos, ellas me vieron y sarcásticamente dijeron, "¡No puedo creer el auto que tiene este miserable!". Como no podía ser más perfecto, el valet parking, a quien le había

dado una buena propina, gritó, "Sr. Wintergate, aquí tengo su automóvil", y trajo mi Ferrari de 250.000 dólares.

Sonreí y miré a las dos jóvenes. Sus mandíbulas ya casi tocaban el piso. Les dije, "Lo lamento señoritas, no pago por las cosas que puedo conseguir gratis. ¡Que tengan una linda noche!".

Cuando entramos al auto lo miré a Eric. Se estaba muriendo de la risa, y una vez más gritaba, "¡ESO ESTUVO INCREÍBLE!".

Más tarde terminamos yendo al mismo club. Esta vez invitamos alrededor de 20 personas a una fiesta en nuestra suite. No hace falta decir que, una vez más, tuvimos una noche espectacular.

A la mañana siguiente tuvimos otra sesión de masajes y desayunamos en la cama, preparándonos para volver a casa, de nuevo a la "realidad". Primero regresamos el auto y luego nos retiramos del hotel. Era muy gracioso, todo el personal del hotel parecían saber mi nombre. Era muy extraño, pero ví claramente que era sólo el dinero lo que los hacía actuar de ese modo. ¡Verdaderamente puede hacer que le ego sienta la ilusión de poder!

Di propinas a diestra y siniestra, como nunca en mi vida. Comí y bebí las cosas más caras, que siempre me moría por probar, conduje uno de los autos de mis sueños lo cual era un deseo que tenía inconcluso. Y por dos días, viví la vida de un ricachón. Les digo en secreto, siempre me preguntaba que se sentiría al no tener que estar preocupándome por el dinero.

Muchas de las personas a las que les conté esta historia me dijeron, "¿Quemaste tus 8.000 dólares en dos días? ¿Estás muy loco?", mi respuesta fue, "Sí, pero realmente no gasté mis 8.000 dólares. No gasté nada porque aún conservé los 500 dólares con los que había empezado".

Aquí vi el momento perfecto para experimentar otra forma de vivir, con la cual siempre había soñado. Pero también experimenté la falacia y la mentira que yace en esa vida, especialmente con la gente que actuaba a mi alrededor. Esta es la vida con la que sueña la mayoría de la gente. Nunca me arrepentí de ese fin de semana, y déjame contarte, un montón de deseos fueron realizados. Incluso deseos no cumplidos que conscientemente no sabía que los tenía.

Gracias a mis padres siempre he trabajado y me he esforzado para vivir la vida en el momento. Escucha, tal vez me hubiese llevado una o dos vidas enteras experimentar estos deseos inconclusos, peor todo lo que me llevó fue sólo dos días y un poco de dinero. Uau, que manera más fácil de limpiar los deseos, ¿no lo crees así?

Y además también pude darle esta experiencia a alguien más. Mi amigo Eric probablemente nunca hubiese tenido el coraje de hacer algunas de las cosas que hicimos juntos.

Tomé a ese fin de semana como una experiencia de crecimiento y aprendizaje, un don de la Creación, demostrándome que cualquier tipo de



apego solamente traerá preocupaciones, estrés y calamidades. Estando plenamente en el momento, dejando que la vida conduzca es libertad de verdad, ¡y puede ser un maravilloso regalo! Sigue a tu corazón, no a la mente ni a las críticas de la sociedad. Si le hubiese echo caso a la mente, no hubiese tenido esa aventura. ¡Espero que hayas disfrutado de esta aventura al igual que yo!

\*\*\*

Práctica:

**MIRA LA IMPERMANENCIA EN TODO INCLUSO EN TU PROPIO CUERPO.**

Los deseos son todos creados por la mente, al igual que todo lo demás (bueno-malo, correcto-incorrecto, placer-dolor, caliente-frío, etc...). ellos no son parte de ti. Tú eres la Conciencia que simplemente es, y está siempre presente. Eres por siempre y eternamente libre, observador, bailarín, actor o actriz, jugador... en y a lo largo de toda la Creación. La mente, querida Encarnación del Amor, intentará mantenerte cautivo, atado, atrapado en la creencia de que tú (la mente egocéntrica) eres la causa, el efecto, el hacedor, y el creador de todo. ¡ESO ES INCORRECTO!

Pero si has estado practicando silenciar la mente y controlar los sentidos, y vivir en el momento, entonces tu CORAZON DIVINO, tu Ser, tu Conciencia estará bajo control. Solo así podrás decir que estás a cargo de tu vida.

Entonces si alguna vez estás nuevamente en duda acerca de las elecciones que has hecho en tu vida, mira profundamente en el interior de tu corazón y ni en tu mente, ya que la respuesta siempre está allí, en tu CORAZON.

Podrías intentar con un pequeño experimento. Si tienes que tomar una decisión sobre algo, mantén en tu mente el pensamiento de una de las opciones, y luego siéntela o déjala hundirse en tu chakra que está en el área del corazón (en alguna parte de la parte media de tu pecho). Luego observa que se siente. ¿Se siente cálido, calmo, agradable, placentero? ¿O se siente un poco tenso, incierto? Y se siente agradable, entonces en ese momento probablemente es la opción correcta. Date cuenta de que lo que presientes aquí, en tu corazón, es siempre más correcta que la voz que susurra en tu cabeza (Esa es la razón por la que nuestras mujeres son a menudo más intuitivas que nuestros hombres, puesto que ellas escuchan más al corazón).

Sabiendo que tú eres el Amado Ser Eterno, y luego poniéndolo en práctica con pensamiento, palabra y acción (amando todo e incluyendo todo) a lo largo de tu vida, tu Ser Divino entonces tendrá el control consciente de tu vida. ¡Esto es lo que la gente comúnmente llama Iluminación!

¡Entonces, recuerda constantemente que tú eres y por siempre serás el Ser Primordial Absoluto, el Testigo Eterno de todo! Eres Amor, Conciencia pura, más allá del nombre y la forma; esta Creación multifacética llena de

maravillas es en verdad una magnífica experiencia momentánea. ¡Es irreal, un espejismo mental creado por la mente!

Entonces vive contento con tu cuerpo todo el tiempo que este te dure, percibe la existencia aparente de la Creación que está a tu alrededor, pero permanece siempre enfocado en tu paz interior sabiendo que todo lo que está a tu alrededor es sólo un reflejo de tu Luz Divina, del Amor, la Gloria, y la Belleza, es una danza de Luz y Amor. Sabiendo conscientemente esto, tu trabajo es compartir esa Luz y Amor con toda la Creación y despertar todos los corazones a esta Verdad; ¡no mediante la predica, pero siendo el ejemplo! ¡Deja que tu vida sea tu mensaje!

\*\*\*

Aquí tenemos algunas prácticas sencillas con las que podrías trabajar:

- a) Si la mente intenta llevarte al pasado, contra tu voluntad, tan pronto como la atrapes dile, "CAJA DE HERRAMIENTAS".
- b) Lo mismo cuando intente manifestar una forma de pensamiento futuro (fantasía); en cuanto la sorprendes le dices, "¡A LA CAJA DE HERRAMIENTAS!".
- c) Viviendo en el momento, estás permitiendo que la Creación, el fluido de Dios, tu Ser Verdadero, se manifieste en todos los clases de emocionantes y maravillosas aventuras. ¡Eso es libertad!

\*\*\*

AUM

## CAPITULO VII

Entonces, querida Encarnación del Amor, querida Alma, comprendemos que esta idea de ser Dios puede al principio encontrar alguna resistencia por parte de tu mente. Ella podría discutir contigo de que tú sólo puedes llegar a ser una pequeña parte de Dios.

Entonces cuestiona este pensamiento mental, y pregunta por qué y de dónde proviene este pensamiento. Entonces tu Ser Divino puede emplear tu herramienta de la razón y el intelecto y de ese modo preguntarte a ti mismo cuál es la diferencia.

Por diversión, digamos que el océano es Dios y que tenemos una taza llena de agua de mar. ¿Cuál es la diferencia entre el agua de mar que está en la taza y el océano? Es simplemente el mismo agua. Si rompes la taza o viertes su contenido en el océano, ¿dónde está el comienzo de uno y la terminación del otro? ¿Cuál es la diferencia? Piensa en tu cuerpo, los sentidos, y el ego como si fuesen la taza, y el agua de mar dentro de la taza como tu Conciencia Eterna, tu Ser Divino.

Otra forma de observar este mismo concepto es este: digamos que el éter o aire que está a nuestro alrededor y en todas partes es Dios. Ahora piensa que tu cuerpo es una maceta o recipiente de arcilla, ¿qué ocurre con el aire de la maceta? ¿Te das cuenta de la idea?

La misma idea del aire omnipresente puede ser empleada para contemplar la existencia o no-existencia de Dios. ¿Cómo podemos nosotros con la mente egocéntrica comprobar la existencia de Dios? Realmente no podemos, ¿verdad? Porque por definición, Dios está en todos lados y en ninguno. El está más allá de nuestra comprensión humana mental, aunque El esté en todo, y sin El no existiríamos en absoluto.

Ahora observemos el aire que está a nuestro alrededor. Sin este aire no podemos vivir. Pero al mismo tiempo no podemos ver, tocar, oír, oler o saborear el aire puro y limpio, ¿no es así? Entonces, ¿cómo sabemos que el aire está ahí? Bueno, estamos vivos y respirando, ¿no? Y esa misma es la prueba de que el aire existe, a menos que estés en Los Angeles en agosto, porque en esa época puedes ver, oler y saborear el aire, jajaja.

Entonces al ver la existencia de todo en la creación, uno comprueba que una fuerza creativa, todopoderosa, eterna, conciente, una Energía o Dios debe de existir, porque estamos aquí presentes. Y como ningún ser humano tiene el poder de crear todo esto, debemos preguntar, "¿Quién o qué creó esto?".

Sí, sí, sí, lo sabemos, clonando y haciendo todo ese tipo de cosas. Verás que lentamente nos estamos convirtiendo en Dios, en un nivel científico.

Verás, todos en nuestro corazón sabemos intuitivamente que Dios está realmente más allá de todas las palabras, los pensamientos, todas las percepciones o conceptos. El, Ella o Eso está más allá de la mente. Pero

nosotros estamos aquí, o parecemos estarlo. ¡Y tal cual nos han dicho los santos y sabios, nosotros somos DIOS, AMOR, TODO, UNO!

Por lo tanto, intentemos encontrar otra manera de describir a Dios; también podríamos hallar una forma razonable de referirnos y describir lo indescriptible.

Decidimos ser simples, puesto que el tío y la tía de cada uno (la mente) ha intentado mistificar y complicar a DIOS. Encontremos un punto en el que todos estemos de acuerdo. Ya serás consciente de esto si prestas atención.

Como suena esto:

AMANDO A TODO... INCLUYENDO A TODO... Y TODOPODEROSO, ¿está bien? Esto significa que 'TU', tu verdadero Ser Divino, posee todas estas cualidades. ¡ESTO ES LO QUE REALMENTE ERES!

**¡AMAS A TODO!  
¡INCLUYES TODO!  
¡ERES TODOPODEROSO!**

Tu mente podría susurrarte, "Sí, correcto, seguro, sí, sí... Así que eres todopoderoso, amas a todo, ¿eh? Hey, recuerdo cuando tenías 8 años y les arrojabas piedras a ese nido de pájaros... e incluyes a todo, ¿eh?... ¡Sí, seguro que eres así!".

Escucha, este es el momento de Recordar tu Divinidad y decirle a la mente, "¡Cállate y vuelve a la caja de herramientas! ¡Mente, la verdad que eres una herramienta maravillosa, pero te tengo noticias, eres una maestra terrorífica! Desde este momento eres mi herramienta y mi Ser Divino es el Amo. ¡Porque **soy todopoderoso, amo a todo y a todos, e incluyo todo!**".

Recuerda, la mente es un pequeño diablo que mece tu Ser Divino para que se duerma. Te ha tenido tan preocupado y ocupado con cosas, que has olvidado quién es quién. Recuerda la antigua frase, "El poder absoluto corrompe absolutamente". Este, como lo puedes ver hoy en día al igual que en la historia de la humanidad, será en última instancia el destino de todas las personalidades con una mente egocéntrica que luchan por el poder.

Mira más de cerca y observa que esta pequeña y tramposa diabla llamada Mente no se rendirá fácilmente ante nuestro poder DIVINO. Por lo tanto con el propósito de una vez más tomar el control de esta mente, prepárate para la batalla de tu vida. Al igual que Arjuna se preparó para su batalla con Maya (la mente), como está escrito en el Mahabharata (escrituras Hindúes), abróchate el cinturón de seguridad y prepárate para estrepitoso paseo. Como Swami siempre nos dice, "**¡Es simple, pero no es fácil... y mientras que vivas, debes practicar!**". Date cuenta de esto... ¡ya mismo!

Tú eres una Conciencia completa y la Creación entera nace y se disuelve DENTRO TUYO. Es así, y no de la forma que la mente y el ego te quieren hacer creer. ¡Que eres pequeño, frágil, que estás en constante peligro, y que estás lleno de pecados!

Hablando de pecados, si existe algún pecado en sí, es el pecado de olvidar quien eres REALMENTE (Divino y hermoso, Felicidad y Amor puro); o la falsa creencia de que estás separado de DIOS. ¡Eso es un pecado!

Tú eres el Espíritu puro que penetra el universo entero y sobre el cual descansa toda la Creación. Tú eres la Inteligencia Omnipresente, Omnisciente, Omnipotente, No condicionada, Sin forma y Permanente. Tú eres el Ser Supremo. Los universos aparecen y desaparecen en si, pero tú, el Ser Supremo, nunca eres afectado por nada de eso.

¡Ahora comienza a creerlo! Entonces cuanto más practiques alguna de estas sugerencias, más fácil te será para convertirte en lo que ellas dicen.

Ahora mismo, controla esta mentirosa e ignorante mente egocéntrica, este pensamiento de separación, que ha estado completamente escondida de ti, mintiéndote por miles de vidas, diciéndote que eres inferior, que no vales la pena, que no eres hermoso, ni Divino. Realmente eres la Encarnación misma del Amor.

También recuerda, los Santos y Sabios no ganaban nada contándonos esto. De hecho, fueron acusados de blasfemia y también perseguidos, ridiculizados y violados, torturados y crucificados por decirnos que somos Dios.

Sólo observa cuantas atrocidades innumerables, guerras y asesinatos en masa, han sido y son cometidos en el nombre de Dios, Inquisiciones, Cruzadas, guerras santas, exterminaciones sistemáticas, invasiones militares, ataques terroristas. ¿Cómo alguna guerra podría ser sagrada? Analiza la situación que se vive hoy en día. ¿Acaso es diferente?

Tal cual lo hemos experimentado personalmente, si eres vigilante, tu práctica se convertirá en una parte tuya, y también en una parte de tu vida cotidiana. Cuanto más integres esta verdad en tu vida más fácil será. Sólo recuerda que debemos practicar continuamente mientras que estemos viviendo en estos cuerpos de sueño.

Pero como la mente ha estado en control de cada pensamiento, palabra y acción a lo largo de tantas vidas, tu amado Ser Divino se ha quedado dormido, en un trance de ignorancia, y no ha tenido un poder consciente sobre la mente. De hecho la mente no puede existir sin el poder de tu Ser Divino, entonces por miles de vidas la mente te ha controlado haciéndote creer que estás separado de Dios, tu Ser Divino. Vida tras vida esta carcelera, que se llama mente, te ha estado MINTIENDO, ENGAÑANDO y DESVIANDO de tu Herencia Divina.

Siempre que mires una película de Dios, de Jesús, o una película que describa algún Santo, Sabio o algún acto de amor incondicional, y si el actor es bueno, percibirás un sentimiento increíble de amor y compasión, e incluso te podría llegar a emocionar hasta las lágrimas. ¿Por qué? ¿Podría ser que estás recordando algo? ¿Es algo que tira de las cuerdas de tu corazón y que te lo

abre? Las acciones de amor incondicional revuelven algo en tu interior y te suena tan familiar y tan placentero, ¿verdad?

¡Eso es porque esto te demuestra quién realmente eres y has sido siempre! La mente te dirá, "Oh, ese es Jesús, tú no eres un Santo o Jesucristo". Pero la verdad es que tú eres esa misma Conciencia afectiva de Cristo, y siempre lo has sido. Tú eres igual de hermoso, de afectivo y compasivo. Simplemente lo has olvidado. Así que dile a la mente que se calle y se meta en la caja de herramientas.

Ahora es el momento de poner a la mente en el lugar correcto. Hazla tu herramienta Divina y nunca más dejes que sea tu maestra tirana.

Sí, sabemos que hemos repetido esto una y otra vez, y continuaremos repitiendo ciertas cosas porque la mente ha manipulado nuestras energías de vida una y otra vez. Estamos intencionalmente programando nuestro subconsciente y llevando a la mente a la búsqueda de su origen, la Verdad. Estamos 'Recordando nuestra Divinidad'.

Entonces como lo hemos aclarado anteriormente, y por el resto de este libro, siempre que hablemos del Ser 'Real', nuestro 'Ser Divino', 'Ser Verdadero' o 'Alma Divina', nos estaremos identificando con nosotros mismos, porque somos eternos, incambiables, AMAMOS TODO... INCLUIMOS TODO... y somos TODOPODEROSOS.

Al cuerpo físico perecedero, junto con la mente, el ego, las emociones y los sentidos, tenemos y tendremos siempre que llamarlos el ser 'falso', el complejo de personalidad del cuerpo, que es creado por la mente. 'Falso' significa temporal, que cambia y se re-acomoda constantemente, nace y luego muere, se crea y se destruye, crece y se extingue.

Por suerte esto nos dará todo el conocimiento claro y comprensivo de nuestro uso de palabras a lo largo de este libro.

Entonces, ¿qué vamos a hacer con todo este poder, este increíble Amor incondicional, que es lo que somos y siempre hemos sido?

Recuerda, saber esto trae acarreada una gran responsabilidad. Entonces, **Ama a todos, Sirve a todos, Ayuda siempre, Nunca hagas daño**, como nos dice Sai Baba, para ayudar a prevenirnos de karma negativo. Porque tú eres y siempre has sido Alma, Dios, el Ser Divino, y tus pensamientos, palabras y acciones son todopoderosas, aman a todo e incluyen todo.

**¡¡¡AMEN A TODOS, INCLUYAN A TODOS, SEAN  
TODOPODEROSOS!!!**

\*\*\*

Aquí tenemos algunas prácticas simples más con las que puedes trabajar.

Exponiendo la mente y sus varias tretas en voz alta, cada vez que la agarres, ante quien esté contigo o ante el mundo en general, es una gran forma de disciplinarla. Inmediatamente se volverá silenciosa, porque la mente odia ser expuesta. Ya no la estás protegiendo.

Aquí hay otro aspecto con el que podrías trabajar. Digamos que estás en una situación pública y alguien está siendo negativo mirándote a la cara, enfrentándote, ¿sí? Detente justo antes de que reacciones automáticamente ante el hecho, incluso si tu mente se siente ofendida. Practica pedir disculpas para ir al baño (todo el mundo comprenderá). Luego respira hondo un par de veces, tira un poco de agua sobre tu rostro y cabello, y recuerda quién realmente eres. Ve a tu verdad; míralo como otra experiencia de aprendizaje. Luego piensa cual es la mejor manera de interactuar con la situación o persona implicada. Cuando nuevamente te sientas centrado y tranquilo, sal del baño y haz lo mejor, según tu percepción. Observa que es lo que sientes en tu corazón, y compártelo. Pero ten cuidado, no esperes ningún desenlace en particular. No te preocupes por el resultado.

\*\*\*

AUM

## Capítulo VIII

Entonces, somos todopoderosos, incluimos a todo y amamos a todo. Esto significa que nuestros pensamientos, palabras y acciones son todopoderosos. ¡¡¡Absolutamente!!!

Démosle un vistazo a cuán poderosos son nuestros pensamientos. Esto te dará la idea de cómo la mente ha creado cientos de miles de vidas anteriores, y si no disciplinamos ya mismo la mente, esta creará muchas más encarnaciones futuras.

La mente honestamente cree que te está haciendo un favor. Realmente cree que ella es DIOS porque no puede concebir que exista algo más allá de su existencia. Entonces, permitiendo sin querer que esta mente de mono acceda a tu poder Creativo Divino, le estás dando la libertad, para crear más deseos y apegos, todos sólo para ti, junto con nuevas y relucientes experiencias personales. La mente cree que está haciendo su trabajo de propagar esta creación y mantenerte feliz y preocupado. ¡Qué buena amiga!

Recuerda, tú eres 'Dios', y eso automáticamente hace que tus pensamientos sean todopoderosos.

Aquí te demostramos como funciona:

Digamos que estás trabajando en una oficina. Tu actividad se ha tornado rutinaria y estás cansado porque tu trabajo realmente no te gusta, y tus compañeros están siempre de mal humor. En general, no es un lugar feliz. La semana pasada, un amigo que estaba de vacaciones en Hawaii, te envió una hermosa tarjeta postal. La ubicaste en la pared justo encima de tu computadora y no puedes dejar de contemplarla; ahora comienzas a imaginarte a ti mismo estando Hawaii. Haces esto durante muchos días, incluso semanas, y ahora tus pensamientos han creado una fantasía emocional muy profunda, o un sueño, viéndote a ti mismo bronceado, hermoso, descansando en la playa, nadando en las bellas lagunas azules o surfeando en la Costa Norte. Incluso te imaginas surfeando una ola de 10 metros de altura.

Estos pensamientos o fantasías están continuamente rotando en tu mente, por lo cual tu vida diaria se torna aún más depresiva y aburrida. Recuerda, tú eres Dios y tus pensamientos son todopoderosos.

Entonces, un día vas a almorzar y mientras cruzas la calle, saliendo de tu trabajo, sin prestar mucha atención, porque aún estás imaginándote surfeando esa ola de diez metros, eres atropellado por un autobús. No llegaste a verlo porque tu mente estaba demasiado ocupada soñando con Hawaii.

Ahora tu cuerpo está muerto, pero tu Conciencia y esta energía que es un patrón de deseo no cumplido, el deseo de vivir en Hawaii, está aún aquí vibrando en la creación. Todos sabemos que esta energía no puede morir, simplemente se transmuta. ¡Recuerda, tú eres el creador de tu propia creación!



Ahora estos sentimientos intensos y ondas de pensamiento que tú creaste, poseen su propia frecuencia vibratoria, exacta, personal, electromagnética, y ningún otro posee la misma. Tu energía mental, que actúa como una estampilla de identificación o una huella digital cósmica, esta vivita y coleando. Tú, mediante tu intenso deseo, has puesto en movimiento la creación de tu próximo cuerpo.

Ten en cuenta de que una vez que TU, porque realmente eres Dios, creas algo, eso se debe manifestar y ser experimentado; al menos hasta que la energía de la creación se extinga o gaste. Entonces ahora esta energía de deseo de Hawaii condensa en su interior la estructura atómica más apta para el nuevo cuerpo, con el propósito de liberar la energía mediante una creación material y actual del deseo que tú manifestaste.

Luego, después de mucho tiempo naces como un hermoso bebé en Hawaii. Por supuesto, no recuerdas por qué, así que creces surfeando y te conviertes en un joven muy apuesto.

Pronto toda la gente que está a tu alrededor te dice cuán maravilloso y bello eres y que deberías estar en las películas. Entonces tu inquieta mente susurra, "Sí, realmente me encantaría. Todo el mundo amándome, el dinero, las fiestas y el sexo, Hollywood, películas, etc...".

Entonces ahora comienzas a soñar y te imaginas en Hollywood, estando en las películas y tu deseo crece más intensamente día tras día, mes tras mes, pensamientos como, "Tal vez algún día yo sea descubierto por algún casting de talento, el próximo Brad Pitt... Sí, incluso soy más lindo, y más joven... Necesito cambiar mi nombre Hawaiano 'Vahini' por... tal vez... Oh, no se, tendría que pensar un nombre"... y siguiendo de este modo, la típica mente fugitiva.

Entonces un día, mientras estás surfeando y mostrándote ante las chicas, no prestas atención, porque tu mente está soñando tu futura carrera actuarial.

"¡Crunshhhh!"... Uy, eres comido por un gran tiburón blanco. Otro cuerpo que se convierte en polvo; pero al igual que antes, esa energía de deseo intenso creará la próxima encarnación.

Esta vez naces en Hollywood, California, en la familia de un productor de películas. Tu padre es director y productor de fama mundial, y tu madre es una actriz famosa. Por supuesto, una vez más, no recordarás por que estás allí. Entonces creces por la vía rápida. Eventualmente entras en el negocio de las películas como actor, pues es fácil por el apellido que tienes (ya naciste con un pie adentro de la carrera actuarial). Eventualmente te conviertes en una estrella de cine, y más tarde tal vez en un productor o director.

Luego de incursionar en la búsqueda de todos los sentidos de gratificación posibles, encuentras que te sientes vacío, ahora más que antes. Te das cuenta de que todos quieren algo de ti y que nadie te ama realmente, y ni siquiera les importa conocer tu verdadera personalidad.

Entonces empiezas a pensar que maravilloso sería convertirse en una persona normal, con una vida calma, tranquilo, con alguien que realmente te ame por lo que eres, y no por lo que posees. Entonces sueñas con eso, y el deseo se genera, de la misma manera que se generó anteriormente en las otras vidas. Y un día te encuentras en una gran fiesta celebrando tu última película y te da un ataque de corazón, y te mueres. Uy, allí está esa energía de deseo creando otro cuerpo.

Naces en una familia armónica y creces, y te casas con tu hermosa compañera de colegio..... y así sigues, una y otra vez. ¿Entiendes el punto? **¡TU eres DIOS!**

Ahora date cuenta de que tu mente ha hecho esta misma rutina durante miles de vidas. ¿No estás cansado de esta rueda interminable? Entonces detiene tu mente y no le permitas que viva en el futuro. Deja de proyectar creaciones con nombre y forma. ¡Es hora de que te hagas cargo de tu vida!

Deja de desear, de soñar, de querer, de imaginar y de planear, y en cambio concéntrate en este momento y vívelo plenamente con alegría y abundancia. Vive por tus propios medios y disfruta lo que tienes aquí y ahora, porque este momento es tu vida. Siempre será y es 'AHORA'.

Esto no significa que no puedes hacer un plan tentativo, o elegir una cierta dirección en tu vida.

No, por el contrario, emplea tu mente intencionalmente y crea el plan, pero no inviertas ni un poquito de energía emocional en él, pensando constantemente acerca de ese plan o de cuál sería el resultado.

Ejemplo:

Digamos que estás planeando un viaje. Saca a la mente de la caja de herramientas. Ahora estás poniéndola conscientemente a trabajar para ti; ahora piensa sobre todo lo que el plan abarca. Complétalo en tu mente y luego llama a la aerolínea y haz los arreglos necesarios en el momento. Pero en el instante en que finalizaste la tarea, deja de pensar acerca del viaje. Porque si no dejas de soñar e imaginarte cuán maravilloso será, entonces si justo ocurre algo que no permite hacerlo, podrías llegar a sentirte triste, desilusionado, frustrado o incluso furioso. Escucha, ¡si esperas algo, espera desilusionarte! No inviertas tu energía emocional en ningún plan, porque no podría terminar exactamente de la manera que esperas. Tú conoces ese viejo dicho, "¡Uno propone pero Dios dispone!"

Piénsalo de este modo: "Bueno, ese es el plan, pero como todo cambia constantemente, veremos que ocurre cuando llegue el momento". Y luego no pienses más en eso.

Ahora, si todo funciona bien, ¡grandioso! Pero si algo viene fuera de lo previsto y necesitas cambiar las cosas, grandioso, ¡sabrás manejar la situación! De esta manera, sin esperar nada, o buscando un cierto resultado, no tienes que sentirte desilusionado.

Entonces mientras que estés creando tu plan en el momento, estarás plenamente en el presente, y estarás usando la herramienta del tiempo, que está creada por la mente, para hacer el plan.

Llamémosle a esto tiempo regular, tiempo físico, hora de reloj u hora actual. Como todos sabemos esto puede llegar a ser extremadamente beneficioso en nuestra vida cotidiana. Es una buena herramienta de organización y muy útil cuando la relacionamos con el trabajo o para preparar cosas, como por ejemplo vacaciones, etc...

Ahora, a la otra clase de tiempo simplemente la podríamos mirar como un tiempo emocional, imaginado o psicológico, ese es el único que nos pone en problemas.

Con esta clase de tiempo la mente nos engaña diciéndonos que siempre habrá tiempo suficiente para todo, tiempo ilimitado. Por supuesto, mil vidas más. La mente, empleando la emoción, nos motiva para soñar deseos futuros o resentimientos pasados. Este no es el funcionamiento regular de la hora reloj, esto es tiempo irreal, imaginado. En verdad, **el tiempo no existe**, isólo existe el Presente eterno!

Ahora que somos conscientes de todo esto, démosle otro vistazo a nuestro amigo que trabaja en ese pesado lugar y que ha recibido una postal de Hawaii.

El obviamente está cansado de su trabajo y ha estado **practicando** su verdad. El sabe que sus pensamientos son **todopoderosos**, entonces puede **elegir conscientemente** cambiar su situación presente.

Cuando está en el trabajo, conscientemente, intencionalmente, puede enviar pensamientos mentales de amor que incluyan a todos como, "¡Que todos en esta oficina sientan alegría en sus corazones y que despierten a la verdad de que son Dios y siempre lo han sido!". Esto creará un medioambiente mucho más alegre.

Luego, por diversión, puede agregar, "...y yo seré promovido y enviado inmediatamente a nuestra nueva sucursal en Hawaii junto con un gran aumento. ¡Y que así sea!".

Entonces si es o no promovido, no es de su preocupación, porque él está en el momento y no se siente apegado a ningún resultado en particular.

Pero si siente que su deseo es realmente fuerte con respecto a mudarse a Hawaii, entonces puede tomar una decisión consciente de mudarse allí para realizar su deseo. Puede ser un alegre aventurero y dar un salto hacia lo desconocido.

Viviendo en el momento, él puede ahora tener auto-confianza, y elegir inmediatamente cambiar su trabajo, su vida, y mudarse a Hawaii. Y luego

decirles a los pensamientos de deseo y a la mente que se queden tranquilos en la caja de herramientas.

Por ejemplo, el podría decir, "Ey, mente, podría necesitarte luego para hacer reservas para mi vuelo, si elijo este camino y me mudo a Hawaii, pero ahora mismo estoy aquí en el trabajo, por lo tanto vete a la caja de herramientas". Más que nada, diviértete con tu conocimiento y poder adquiridos, se el niño alegre y afectivo que siempre has sido. ¡Y que así sea!

Como ya dijimos, la eternidad es realmente el presente, el AHORA. Por lo tanto permanece calmado y sin apegos, y conoce la Verdad. Libérate de la mente y su parloteo constante y te liberarás de los efectos del karma pasado, acciones negativas o positivas, y eso a su vez detendrá el eterno ciclo de nacimiento, muerte y reencarnación.

\*\*\*

AUM

## Capítulo IX

Ahora observemos esta idea de "Incluir Todo y Amar Todo", ¿quieres? Observemos cómo ser realmente un Ser Divino pensando, hablando, caminando, cada día, sin importar lo que estés haciendo.

Entonces comencemos poniendo nuestros dones Divinos en práctica con algo que todos hacemos, comer y beber. Antes de que comas o bebas algo, no te detengas agradeciéndole a Dios, sino que continúa mentalmente o verbalmente compartiendo ese alimento con toda la Creación.

Sería algo así:

Que toda la Creación comparta y disfrute de esta comida conmigo mientras que yo la esté disfrutando, y que la energía producida por este alimento sea compartida por todos, y que ellos realicen al Dios que reside en su interior, y que todos los estómagos estén llenos mientras que yo esté comiendo. ¡¡¡Y que así sea!!!

Digamos que recién terminaste de comer un riquísimo helado con chocolate, y te olvidaste de incluir a todos (mentalmente) los seres de la creación. No te enojas contigo mismo, está bien, porque durante muchas vidas incluso te olvidaste de que tenías este poder. Simplemente ordena o pide otro helado y luego compártelo riéndote con alegría, amor y luz.

Crea tus propias afirmaciones bellas y afectivas, algo que sea agradable y te haga sentir cómodo.

Puedes hacer esto en el trabajo, jugando algún deporte, teniendo cualquier hobby, o incluso cuando estés haciendo el amor.

Cuando estás haciendo el amor con tu pareja, no lo hagas de una manera egoísta sólo con esa persona; por el contrario, imagínate haciendo el amor y abrazando toda la creación en un abrazo ferviente y apasionado. Tú puedes hacerlo, es fácil abrazar toda la creación en esa pasión; de hecho, es más divertido, es como un juego de niños. Ya no es algo serio o importante, sino divertido y expansivo, ¡y te garantizamos un climax mucho más intenso! Sólo imagínate a todos los corazones abriéndose hacia la verdad de que ellos son Dios, mientras que tú estás abrazando a tu amante en ese amor puro, glorioso, en esa Unidad. ¡Y que así sea! ¡Créenos cuando te decimos que la creación puede usarlo, pues hacer el amor es una herramienta muy poderosa! ¡De hecho, piensa en ello como un deber hacia la Creación! Y está bien si te olvidas de compartirlo en el calor del momento. Entonces simplemente dile a tu pareja, "Cariño, me olvidé de compartirlo con la creación, y fue algo egoísta de mi parte, ¿vamos a hacerlo de nuevo?", jajaja.

Para hacerlo breve, puedes incluir todo y amar todo de esta manera, con todo lo que piensas o haces en la vida.

Diviértete con todo, siéntete como un niño alegre y juguetón con todo esto, y nunca te pongas serio por nada. Y está bien si te olvidas, de hecho está

muy bien, porque te has acordado de que te olvidaste. Porque por miles de vidas ni siquiera sabías que tenías este poder.

Aquí tenemos una bonita historia que ocurrió en uno de nuestros viajes. Estábamos viajando por Sud América, y mientras que estábamos compartiendo nuestras experiencias con un gran grupo de gente, una joven se paró y dijo lo siguiente:

"Tengo un problema donde trabajo. Mi jefe es realmente un estúpido, y debido a eso toda la atmósfera de la oficina es terrible. Me encuentro deprimida todo el tiempo, y me siento nerviosa todas las mañanas antes de ir a la oficina. Renunciaría, pero el problema es que es el único sustento que tengo; y como la economía del país está tan mal, tengo suerte de tener un empleo. Ahora, todo lo que estoy escuchando en esta charla es verdad para mi corazón, y creo que Sai Baba, Jesús, Buda y todos los otros santos y sabios no mintieron cuando aclamaron 'Yo soy Dios'. Entonces, ¿qué puedo hacer?" esa fue su desesperada pregunta.

Le preguntamos cuales eran sus tareas en la oficina. Ella respondió, "Soy la asistente personal del jefe (el idiota). Lo primero que hago es llevarle café en la mañana, hacerme cargo de sus archivos y su correo, arreglar las reuniones, y en general, estar a cargo de la oficina".

"¡Entonces bien!", dijimos, "¿Estás lista para emplear tus adorables poderes Divinos?"

"No tengo nada que perder", fue su respuesta. Entonces continuamos, "Está bien, lo primero que tienes que hacer es empezar a divertirte. Se como una niña y juega con tus amorosos poderes, recuerda, tus pensamientos son todopoderosos. Cuando estés en la mañana haciendo el café para tu jefe, dale una infusión con tu energía Divina... 'Que los corazones de quienes beban de este café se llenen de amor, luz y alegría y que ellos se den cuenta de que son realmente Dios. **iY que así sea!**'... haz lo mismo cuando estés escribiendo sus cartas, o entregándole la correspondencia, y antes de que llegue a la oficina, toca todo lo que esté sobre su escritorio, siéntate en su sillón, y transmítele alegría, luz, e imagina su corazón despertando hacia su Ser Divino; y si honestamente sientes que lo mereces, puedes sumar un aumento para ti misma y para el resto del personal (recuerda incluir a todos, jajaja). Date cuenta de que tu verdadero trabajo es despertar la conciencia de Dios a tu alrededor. ¡Diviértete, esta es tu meditación!".

"Lo haré", nos confió muy agradecida.

Y así ocurrió, que unas semanas más tarde regresamos una vez más a ese país. Los organizadores arreglaron otro encuentro en una gran sala. Bueno, ¿a que no saben quien estaba? Nuestra joven amiga, y ella no estaba sola, la mitad del personal de la oficina donde ella trabaja vino con ella. Estaba muy bella, con un rostro de felicidad se paró y dijo, "Le dije a mi mente que se metiera en la caja de herramientas, fortalecí mi Ser Divino y fortalecí el despertar de Dios a mi alrededor. ¡Funcionó! De hecho, mis amigos y compañeros de trabajo comenzaron a sentir el cambio. Luego de un tiempo

vinieron y me preguntaron que estaba ocurriendo, y si yo estaba haciendo algo. Entonces compartí con ellos precisamente lo que aprendí sobre mí misma, y sobre quienes somos realmente. Eso para ellos también tenía sentido. Entonces todos nos pusimos a practicarlo en el trabajo. De hecho, lo estoy haciendo a lo largo de todo el día. La actitud de nuestro jefe ha cambiado y la oficina, en general, ahora es alegre. ¡Funciona! Somos Dios, y nuestros pensamientos afectivos son todopoderosos. Y mis amigos de la oficina vinieron conmigo para atestiguar esta verdad”, y todos ellos se pusieron de pie.

Entonces querido amante del Amor, inténtalo, aún si es una sola cosa. Sólo practica una cosa, eso es todo. ¿Qué pierdes intentándolo? El Ego, orgullo, celos, furia, odio, tristeza, etc... Tu ocupación ya no será un trabajo, sino una alegría, porque quedarás absorto en tu estado Divino. ¡Eso es meditación, eso es vivir! Y una vez más sabemos que lo estamos repitiendo, pero puedes hacer esto con todo a lo largo del día.

Si trabajas en un restaurant sirviendo o cocinando alimentos: bendice mentalmente la comida para que todos los que la consuman, estén sanos y felices y se den cuenta del Dios que reside en su interior. iiiQue así sea!!!

Si estás comprando ropa nueva: Que todos luzcan tan bien y tan bellos como yo con estas nuevas prendas y que ellos se den cuenta de que son Dios...

Si pagas alguna compra con dinero, cheque o tarjeta de crédito: Que todos los que toquen este dinero, cheque, tarjeta de crédito, se den cuenta de que son Dios...

Si programas, arreglas, vendes, tocas o trabajas con computadoras o algo: Que todos los que toquen o tengan algo que ver con esta computadora (o lo que sea)...

Si estás caminando por la calle: Que todos los que caminen por estas huellas...

Si juegas al tenis, practicas rafting en el río, ski, si vuelas, navegas en bote, acampas, haces surf u otra actividad o deporte: Que toda la Creación comparta y disfrute esta experiencia conmigo y...

Haciendo esto conscientemente, estás automáticamente actuando de una manera todopoderosa, y estás amando todo e incluyendo todo. Ahora estarás pensando, hablando y actuando como tu verdadero Ser Divino.

Incluso las experiencias dolorosas o negativas pueden ser usadas para el bien de todos. Si hay algún dolor en tu cuerpo, si sufres alguna angustia mental o emocional, o si te encuentras con alguna experiencia negativa: Que toda la Creación se alivie y cure de este tipo de dolor o experiencia por la que estoy pasando en este momento, y junto con eso, que ayude a cada uno en la Creación para realizar el Dios que está dentro de ellos. iiiY que así sea!!!

Con esta práctica no existen limitaciones, a menos que permitas que tu mente las cree.

Como declaramos anteriormente, "¡Es simple... pero no es fácil!". Sólo recuerda hacerlo, de cualquier modo, a cualquier hora... en cualquier lugar.

No es fácil, porque te llevará un esfuerzo consciente y la profunda creencia o la experiencia y el conocimiento de quien eres realmente. Y luego de un tiempo, cuando se convierta en un nuevo hábito, ni siquiera te darás cuenta de que estarás haciendo algo, porque simplemente se convertirá en una parte tuya, y tu vida lo reflejará e irradiará a través de tu ser.

Sólo recuerda, mientras que respires tendrás que estar en puntas de pie y practicar porque la mente y Maya son muy tramposas.

\*\*\*

Entonces comienza a practicar ahora mismo.

a) Siempre que te acuerdes, comparte todo lo que hagas con toda la Creación.

iiiAhora estarás Amando todo, Incluyendo todo y serás Todopoderoso!!!

\*\*\*

AUM



## Capítulo X

Siempre tendrás que experimentar algo en tu interior antes de poder decir que lo sabes o lo comprendes. Una percepción mental, una crítica, o un libro que hayas leído **no es realmente conocimiento**. Sólo a través de la experiencia personal puedes conocer o comprender la verdad. Entonces si no has tenido la absoluta experiencia personal, entonces confía en que los Santos no mintieron, y practica alguna de las sugerencias. Y te garantizamos que cuanto más practiques una o todas estas cosas, te volverás cada vez más consciente porque todo está y siempre ha estado dentro tuyo. Practica y recordarás quien eres y has sido realmente, un Ser Divino que camina, habla, está lleno de alegría, amor y felicidad. Y esa alegría, amor y felicidad se desparramará en cada lugar que estés y propagará más despertares de conciencia en toda la Creación.

\*\*\*

Si la mente tiene el control, entonces su historia o drama que es visto como tu vida, le da al ego esa falsa identidad. Y esta es la mentira a la cual hemos estado atado por muchas vidas. Lo segundo es que tú comienzas a vivir cada momento con una completa aceptación de lo que es, y al controlar la mente estarás recuperando tu poder, tu control, tu vida.

¡Posees un gran don Divino! Tu cuerpo físico. Probablemente te llevó un millón de vidas lograr este momento de conciencia, de estar alerta. Entonces mira a tu cuerpo como Divino, porque todos los demás cuerpos en todos los demás niveles están enfundados en tu interior, ¡aquí y ahora! Por ende trátalo como la Iglesia o el Templo en donde reside Dios y RECUPERA TU DIVINIDAD.

Utiliza este cuerpo, ahora mismo, como tu puerta para despertar la conciencia o para transformar la energía en más y más conciencia. Tómame un instante y simplemente siente tu energía, esa sensación escalofriante a tu alrededor o que también corre rápido por tu columna, o la energía Chi que suavemente fluye a través de todo tu cuerpo.

Esa es una práctica mucho más valiosa que fugarte en tu mente, y crear escenarios interminables de nacimientos y muertes.

Por siglos, la idea metafísica de dejar el cuerpo y escapar al plano causal o astral a través de visiones, sueños conscientes y experiencias de salirse del cuerpo han sido explicadas en detalle y proclamadas como una experiencia superior.

Esto puede ser relativamente correcto si lo miramos de cerca. Puede ser inicialmente útil tener una experiencia de salirse del cuerpo personal y directa, para que te ayude a darte cuenta de que no eres el cuerpo, o experimentar algunas visiones Divinas, o puede ser de mucha ayuda en algunas cuestiones de aprendizaje específicas.

Pero si empleas toda tu atención y energía en proyecciones o viajes astrales o causales, encontrarás que es sólo otra treta de la mente tramposa

para mantenerte atado a más creaciones, o juegos, de nombre y forma, para atraparte en las dimensiones, lokas o reinos más sutiles. Se puede tornar en otra manera de escaparte del momento. ¡Ten cuidado, la mente ha tenido el control por miles de vidas e intentará lo que sea por reclamar su poder sobre ti!

Nadie, que nosotros seamos conscientes, se ha vuelto iluminado a través de la contradicción, escapándose o simplemente combatiendo contra el cuerpo (castigándolo) y la mente (suprimiéndola); ni a través de la negación de lo que FUE o lo que ES en el momento: ni experimentando una fantástica y gloriosa experiencia de salirse del cuerpo, que obviamente es creada por la mente. Seguro que puede ayudar, como dijimos anteriormente, pero todo lleva alguna suerte de conciencia práctica con el propósito de integrar cualquier experiencia y volverla una parte natural de tu Conciencia que se expande todo el tiempo.

Al final siempre tendrás que regresar al cuerpo, y la experiencia se termina, no importa cuán gloriosa, maravillosa, espiritual o divina haya sido. Y luego tienes que encontrar un camino para expresarla en tu vida, en pensamiento, palabra y acción y compartirla con alegría como Amor con toda la creación. Y si por razones kármicas, tu cuerpo muere durante una experiencia fuera del cuerpo, la mente tendrá entonces el control de tu cuerpo de energía sutil, hasta que tarde o temprano ella creará un nuevo cuerpo físico debido a los deseos y apegos que quedaron inconclusos.

Aquí hay otro punto para prestar mucha atención. Si por casualidad la mente te arrastra hacia una forma de depresión profunda e incluso tal vez intente llevarte a un suicidio susurrándote, "Ah... de todos modos esto es un sueño, ¿Por qué debería preocuparme hacer algo? ¿Por qué incluso levantarme de la cama?", ahí es cuando debes ser extremadamente vigilante.

Ejemplo:

Una amiga que nos ha escuchado muchas veces hablar de esto junto a su familia, una vez nos llama por teléfono. Estaba muy frustrada, "Mi hijo no se levanta de la cama para ir al colegio. El se plantea, ¿Por qué me tengo que molestar en ir? Si después de todo, esto es un sueño".

Le dijimos que respire hondo, se relaje y le pase el teléfono a su hijo. "Escúchame," le dijimos, "Pedazo de mente tramposa, levanta el trasero de la cama ya mismo, vestite y andá a la escuela. Tenés una responsabilidad sabiendo lo que sabes. Sos Dios, entonces ya es hora de actuar de ese modo, y compartir esa Luz, Amor y energía Divina con todos en tu colegio y con toda la Creación. Es tu responsabilidad como un Ser Divino de abrir más corazones hacia esta Verdad, compartiendo tu Amor. Cuando estés caminando por los pasillos de la escuela, toca todos los casilleros y ¡mentalmente, 'Todos los que toquen estos casilleros, que conozcan la verdad de que son Dios, y que sus corazones se abran a esta verdad y haciendo eso, sus vidas serán felices y llenas de amor. ¡Y QUE ASÍ SEA!'. ¡Así que levántate, tienes trabajo que hacer!". Rezongó pero comenzó a reírse, y luego fue a la escuela.

Estate alerta de que esto, es simplemente la mente intentando uno de sus últimos engaños para mantener o recuperar el control de tu vida. Verás, si matas tu cuerpo, entonces la mente se asegura el control sobre un nuevo cuerpo.

Swami una vez nos contó que incluso el más grande de los Maestros Auto-Realizados, Yogui, santo o sabio, quien tiene la mente bajo control y se conoce a sí mismo como Dios, re-ingresará eventualmente a la sociedad del mundo y compartirá todo lo adquirido, con amor y verdadera comprensión del Ser Divino, con todos sus semejantes. Sabiendo plenamente que es el Único y Eterno Ser Divino, actuando todos los roles diferentes, luego compartirá su Amor y Luz y elevará conciencias adonde sea que vaya.

Por lo tanto si piensas que escondiéndote en alguna caverna puede ser la respuesta a todos tus problemas de la vida, entonces date cuenta de que podría ser un excelente paso para ganar control sobre la mente y los sentidos, si tienes la personalidad y el talento para eso, pero nunca será la culminación de tu viaje. Porque cuando te conoces a ti mismo como Dios, la Conciencia Divina Incondicional, no importará en que lugar encuentres a tu conciencia; aquí, allí, en cualquier lado, porque sabes lo que verdaderamente eres y siempre has estado conectado; ... y se vuelve una parte integral de tu naturaleza básica compartir todo lo tuyo con la Creación. Y eso, querida Alma, es la inherente responsabilidad de Amor que viene junto con el conocimiento de la VERDAD. SWAMI diría, **"La vida es un juego, júgalo, júgalo bien, pero sin apegos"**.

Sólo existe la UNIDAD, entonces, ¿de quién nos estamos escondiendo?

Repetiremos esto una vez más. Es importante que comprendas plenamente esto porque es una verdad vital.

¡Tú tienes un gran don Divino! Es tu cuerpo físico. Probablemente te llevó un millón de vidas obtener este momento de conciencia, este estado de alerta. ¡Entonces mira a tu cuerpo como Divino porque todos los otros cuerpos en todos los otros niveles están enfundados en tu interior, aquí y ahora! Por ende trátalo como la Iglesia o Templo en el cual Dios reside, y RECUPERA TU DIVINIDAD.

\*\*\*

Ahora démosle un vistazo más de cerca a lo que podemos hacer en el momento presente. En nuestra experiencia, y por favor contempla tu propia vida para verificarlo, hay sólo tres acciones básicas que podemos hacer en el presente. Recuerda, las cosas pueden solamente hacerse en el momento.

Recuerda, sea lo que sea, sólo puedes actuar en el momento, acéptalo, cámbialo o arréglalo, o aléjate de él.

Contempla un poco esta idea y verás que es lo único que tiene sentido. El pasado se fue, es historia. El Futuro no existe, es un misterio. Sólo el

presente está siempre aquí para que interactúes con él. Como Swami a menudo declara, "Es un presente de Dios, esa es la razón por la cual se llama Presente".

En el momento, simplemente puedes aceptar lo que es, si ninguna crítica, culpa, resentimiento, preocupación, ansiedad o temor, etc... sólo aceptar lo que ES, sin intentar de re-acomodar o cambiarlo de alguna manera. Si haces esto con absoluto amor, no tendrás que repetirlo. Pero, si no puedes aceptar lo que es, y estás lleno de sentimientos ocultos de ira, preocupación, y temor, tendrás que repetir esa situación particular hasta que termine con amor.

Ocurre lo mismo cuando intentas cambiar el momento presente porque no te gusta o no estás de acuerdo con él, o tal vez piensas que puedes hacerlo mejor. Ahora, si la Creación no cumple con tu deseo o con tus gustos para hacerlo mejor o diferente poniendo obstáculos todo el tiempo, entonces de una manera u otra tendrás que aceptar eso, y aceptarlo como es y seguir tu camino. O puedes resistirte y rebelarte, pero eso solamente prolongará la lección kármica y causará más dolor, y tendrás que repetirlo una vez más a menos que se resuelva con amor. Recuerda, la situación es de algún modo auto-creada, incluso si no lo puedes ver, la verdad es que tú lo creaste, con el propósito de aprender de ello.

O puedes alejarte de la situación presente. Pero esto debe ser hecho con modales completamente afectivos, sin ego, sin ataduras emocionales. O puedes lidiar con ello en algún otro punto en tiempo y espacio. Pero date cuenta, ahora mismo, de que esta misma situación surgirá una y otra vez, incluso vida tras vida, hasta que puedas resolverla en tu interior con amor, perdón, aceptación y armonía.

Comprendiendo esto claramente y luego practicándolo, nunca más estarás forzado a reaccionar ciegamente, por alguna programación mental o emocional a la personalidad egocéntrica o a la situación que enfrentes. En cambio, se consciente de las muchas posibilidades subyacentes para un cambio positivo. Simplemente permite lo que ES...; y en vez de sentir ira ante la persona o situación, siente gratitud por la presente experiencia de vida, porque está diseñada perfectamente para enseñarte y hacerte más consciente.

Entonces, querido Ser, cualquiera sea la situación que puedas encontrar en el drama de tu vida presente, acéptala como es, cámbiala si puedes, o deja la situación con amor y con una paciente comprensión. Porque como ya lo dijimos, si no termina con amor y comprensión, tendrás que repetirla una y otra vez hasta que culmine de ese modo. No hay otra manera, porque te guste o no, o incluso si no eres consciente de eso, estamos por siempre avanzando a paso firme para recordar y expresar nuestro Ser Divino.

¡Practica desde este preciso momento!

Sonríe y ríete cuando tu mente te engañe al querer tratar de involucrarte con el pasado, el cual ya se fue, o en un futuro que no existe. Dile que se vaya a la caja de herramientas.

Una vez más, en vez de enviar ira a una persona o situación en particular, siente gratitud por la experiencia presente porque está perfectamente diseñada para hacerte más consciente. Acepta tu vida tal cual es en este momento. Entonces en este preciso momento serás capaz de sentir la abundancia y prosperidad a tu alrededor.

Entonces aquí y ahora, deja finalmente de lado el pasado. Cada momento es un nuevo comienzo y tiene posibilidades infinitas, pero tienes que estar atento, absolutamente presente, aquí y ahora, para experimentar el momento.

¡Sólo acepta tu vida tal cual es en este momento! Vive de manera realista según los medios que están a tu inmediata disposición en este momento presente. Trabaja conscientemente en evitar esta deuda interminable, incluso si eso significa no poder tener ahora mismo ese auto nuevo, casa o cualquier otro objeto. ¡Haz que la mente deje de escuchar esas propagandas esclavizantes, diseñadas intencional y psicológicamente, que te dicen que vivas por encima de tu crédito bancario! Entonces cuando puedas ver claramente cómo te manipula la vorágine del mundo, serás capaz de estar satisfecho con lo que sea que tengas en el momento.

Escucha, querida Encarnación del Amor, es posible que según la opinión del mundo parezcas estar fracasando en el nivel físico, pero al mismo tiempo, estarás siendo exitoso en el nivel interior.

¡Entonces despierta! Hermoso Ser Divino, pon la mente, tu herramienta, nuevamente en la caja de herramientas hasta que la llames para que haga un servicio. Tú, el Ser Divino, tienes ahora el control y cuando no precisas esta herramienta, llamada mente, para resolver algún problema o crear un plan, alguna situación momentánea o para organizar algo, entonces dile a la mente que permanezca en silencio.

Las cualidades, como tener una mente abierta, ecuanimidad, no criticar, perdonar o aceptar, paciencia, sinceridad, calma, contento y amor incondicional, pueden llegar a ser nuevos y grandiosos hábitos o aliados en tu práctica para controlar la mente.

Una manera de practicar estas adorables cualidades, y hacer que la mente y el ego sean más humildes, es volverte plenamente consciente de que has vivido muchas vidas, y experimentado muchas cosas con el objeto de identificar, juzgar o percibir estos aspectos negativos o positivos como lo malo, lo bueno, correcto, incorrecto, celos, codicia, ira, temor, resentimiento, críticas y otros más. Para que tú seas consciente de ellos, y para que comprendas estas cualidades, debes haber pasado por todas ellas a través de experiencias, con el propósito de percibir las. O sino, serías ignorante ante todos esos aspectos.

Sólo observa, viviste tantas vidas en las que has sido el peor de todos, y el mejor de todos. Debes haber sido una persona que ha dado mucho, al igual que una muy codiciosa, un individuo amoroso al igual que uno depravado, una

persona honesta al igual que una estafadora, un filántropo, al igual que un avaro o un ladrón, un asesino al igual que una víctima, en una vida u otra. De otro modo no serías capaz de identificar estas cosas tan claramente. ¡Qué colisión para el EGO!

¿Cómo sabe un niño que el hermoso fuego es caliente y que quema? ¡Generalmente por la experiencia personal de tocarlo y quemarse!

Lógicamente dime, ¿de qué otra manera serías capaz de percibirlo como algo bueno o malo, placentero o doloroso? A menos que hayas tenido una experiencia directa en alguna vida pasada, nunca serás capaz de verlo o percibirlo, y de comprenderlo con tanta claridad.

Entonces, ¿quién eres tú para criticar a alguien por sus experiencias personales de aprendizaje, sin importar cuán buenas o malas puedan parecer? Todos deberíamos haber tenido nuestras experiencias de aprendizaje, personales y perfectas, por lo tanto seamos ahora graciosos y permitámosle a todos que tengan las suyas.

Trabaja conscientemente para dejar de lado tus antiguas críticas y esos sentimientos negativos como la ira, odio, resentimiento, preocupación, frustración, miedo, lujuria, codicia y celos. Estas son todas señales de precaución que te dicen que la mente está tomando las riendas de la Divinidad.

Tú sabes bien a donde los tienes que enviar... ¡A la caja de herramientas de Dios!

\*\*\*

Algo para trabajar:

Tal vez podría ser de mucha ayuda escribir todos los viejos, y ahora inútiles, malos hábitos al igual que tus buenas cualidades con las cuales quieres trabajar. Luego borra los viejos hábitos de la lista, cuando hayas sustituido un nuevo hábito, por uno de los viejos e inútiles.

Siempre que la mente divague, tráela nuevamente al momento actual. Luego si quieres pensar en organizar o hacer un plan, llama a la mente y hazlo intencionalmente.

Crea el plan y luego olvídate. No pongas en él, ningún pensamiento de energía emocional, mayormente esto culmina en una desilusión.

Renuncia a la idea demencial de esperar, necesitar, querer, desear algo de alguien.

Húndete en tu corazón y siente o percibe la UNIDAD en la subyacente fuerza de Vida que es visible como vibraciones, inteligencia, belleza, amor, servicio y sacrificio en el mundo mineral, vegetal, animal y humano respectivamente.

\*\*\*

AUM

## Capítulo XI

Una vez más, recuerda:

Si lo hubieses sabido mejor, o si hubieses tenido el control de tu mente y los sentidos en el momento en que algunas de estas experiencias pasadas ocurrieron en tu vida, habrías actuado, hablado, pensado y sentido todo de una manera diferente, ¿no es así?

Bueno, obviamente en ese momento no sabías hacer otra cosa, pero por suerte aprendiste de la experiencia. Pero ahora, que sabes mucho más, no sigas repitiendo la misma experiencia una y otra vez. Así que puedes dejar de culpar a alguien, incluyéndote a ti mismo, o a alguna circunstancia o medio/ambiente. Recuerda, solamente tú creaste la situación, consciente o inconscientemente, con el propósito de tener esta experiencia de aprendizaje.

Escucha, Amado Ser, puedes aprender por el camino difícil, porque nada es realmente fácil en este sueño, o puedes aprender por el camino que es terriblemente difícil. Y si no tienes la voluntad de aprender, entonces tienes un camino aún más difícil que los anteriores. Tú decides, pero antes de que dejes este cuerpo aprenderás, porque tú mismo ha diseñado tus propias lecciones antes de encarnar en esta vida. Podrías decir que el guión constantemente re-editado, la meta final es siempre la misma pero en el guión, se nos presentan muchas opciones de cambio, de tu vida fue ya escrito antes de que nacieras.

Hacemos esto para limpiar o rectificar nuestras acciones pasadas, ignorantes e inconscientes. Y como ya dijimos, el karma es el maestro perfecto, o la justicia cósmica perfecta, que siempre coloca la base para cada plan auto-diseñado como una lección de vida. Entonces ya puedes dejar de culpar o condenar a alguien o a alguna circunstancia. Ya no hay necesidad de comprobar o justificar algo porque ahora te has dado cuenta de que es un engaño de la mente, intentando tenerte protegido, mintiendo, engañando o incluso matando por ese propósito.

Recuerda que el ego siempre necesita tener o crear un conflicto, problemas, o mala gente, algo o alguien a quien culpar, con el objeto de fortalecer la ilusión o la mentira de su propia existencia, de ser real y sentirse separada. ¡Aceptalo! ¡Y perdona totalmente lo que el pasado, el presente y el futuro te pueda traer! Hazlo con amor.

Entonces querido Ser Divino, no identificándote de ninguna manera con el pasado o el futuro, y no permitiendo más estos juegos mentales para definir quien eres, tendrás una herramienta para detener cualquier tipo de dolor y sufrimiento auto-creado.

La próxima vez que te encuentres en una situación donde la mente este arrastrando tu enfoque fuera del momento, vuelve a enfocar tu poder de pensamiento en el presente y vuélvete plenamente consciente de qué es lo que está ocurriendo. Primero concéntrate en tus alrededores cercanos, luego comienza a observar los pensamientos o sentimientos que surjan. Ahora míralos y experimentalos, pero no reacciones o les pongas resistencia alguna

criticándolos o juzgándolos; sólo obsérvalos, pero nunca permitas que te manejen.

Trabaja para que nunca más reacciones por viejos hábitos que surjan a través de estas energías de pensamiento y sentimiento, las cuales han estado pretendiendo ser 'TU MISMO' por un largo período de tiempo.

Si te hallas identificándote con los pensamientos o sentimientos, puedes simplemente ejercer tu control sobre ellos diciendo, en voz alta o en silencio, "Ey mente, ¿te llamé? NO, yo no soy estos pensamientos ni sentimientos. No tienen nada que ver con este momento, o CONMIGO. Estoy aquí y ahora, y eso es todo. Mente, ya no tienes el control... **iYo soy!** iTú eres una herramienta, entonces vuelve a la caja de herramientas! Mente, ¿cómo te atreves a mostrar tu cara cuando no te he llamado?", una vez más, disciplina la mente como si fuese una niña testaruda, mal educada e insolente.

Recuerda, esta práctica de separar lo real, el Ser Divino o la Conciencia del Alma, de lo falso es uno de los primeros pasos hacia la Auto-realización y el verdadero Auto-control. **iSE SIEMPRE EL AMO!**

El Auto-control es el único control real que importa, porque generalmente desde tu nariz para afuera no tienes el control de nada. Pero, desde tu nariz para adentro, si practicas, puedes tener el control de todo. Es sólo un engaño mental que te hace pensar que puedes controlar lo que está afuera de ti; y esto, querido Ser, te mantendrá hondamente frustrado y preocupado, puesto que ese es el plan de la mente. Entonces esta es la razón por la cual DEBEMOS PRACTICAR. ¡Se vigilante y permanece alerta!

Date cuenta de que la Gracia Divina de Dios está siempre ahí para ayudarnos. ¡La Gracia es como el sol que brilla siempre y que sólo parece extinguirse cuando las nubes oscuras de nuestra ignorancia la oculta de nuestra vista!

\*\*\*

Aquí tenemos algunas cosas con las que podemos trabajar:

Acepta lo que ES, lo que FUE, y lo que podrías SER. Perdona todo, a todos, a ti inclusive, simplemente a través de la aceptación; eso es suficiente. Cada momento es como es. Relájate en el momento y encuentra una manera de satisfacerte con cualquiera sea la fortuna que el momento te tenga y brinde.

La idea de la humildad es otra manera de observar a la aceptación. Sai Baba una vez nos dijo lo siguiente, "¡Cuando ya no sientas la necesidad de agregarle o quitarle algo a algo... eso es realmente humildad!", ¡Eso es realmente Amor incondicional!

Aquí tenemos otra manera de pensar sobre la aceptación. Es la práctica Zen del 'no-hacer', manteniendo la mente vacía pero estando plenamente conscientes y enfocados en el momento. Si una persona necesita ser



escuchada, ve ahí y escúchala, sin pensamientos ni críticas. Estate allí sólo por ella, vacío.

Recuerda siempre tu Verdad, "¿Quién soy realmente? O, ¿qué debo aprender supuestamente de esto? ¿Durará para siempre?" o tal vez podrías pensar, "¿Cómo manejaría esta situación en particular Sai Baba, Cristo, Buda o Krishna?".

Concéntrate perfectamente en todo lo que hagas, pero, no busques ningún resultado en particular. Estate conscientemente alerta, como el Observador, y nunca permitas que la mente te haga sentir tétrico ante algo. Esta sensación es una perfecta SEÑAL DE ALERTA, que te dice que la mente te ha engañado una vez más.

\*\*\*

AUM

## Capítulo XII

Todo en esta Creación esta vivo y en movimiento. Es un patrón cíclico de movimiento que se ve en todo, desde la estructura del átomo hasta las galaxias y universos. Nuestra vida, al igual que la naturaleza, es también gobernada por varias estaciones, ciclos y ritmos. Estos ciclos tienen patrones rítmicos individuales y distintos. Dale un vistazo más de cerca a tu ritmo de vida. ¿Cómo es? ¿Es intenso, calmo, estresante, sereno, firme o errático?

¿Estás siguiendo tu propio ritmo de vida o es tu trabajo, tu sociedad o el mundo en general lo que te dicta el ritmo? Ya es hora de establecerte y adherirte a tu ritmo personal. Tu ritmo de vida es el flujo básico natural de cómo haces las cosas. De cómo te mueves, piensas, sientes, hablas, juegas, creas, y en general cómo lidias con tus actividades cotidianas. Cuando nace un niño, posee su ritmo propio, perfecto y natural hasta que el hogar impone su ritmo sobre el bebé.

Ejemplo: El marido y la esposa tienen que irse a trabajar a una hora en particular. El bebé se despierta de repente de su hermoso sueño. Rápidamente es bañado, secado, vestido y llevado de manera apurada a pasar el día con extraños. LA PROGRAMACIÓN DE LA SOCIEDAD HA COMENZADO, y desde entonces la sociedad dictamina su ritmo sobre el hogar.

Como estamos seguros de que te has dado cuenta, esta demanda del ritmo mundial se acelera o incrementa año tras año. ¿No se te ocurre que parece que en el día nunca tienes el tiempo suficiente para poder realizar todas tus tareas requeridas?

Míralo de este modo, ahora tenemos más confort, y cada vez menos tiempo para compartir con nuestros seres queridos. Todo se debe a nuestro apego irrazonable hacia las cosas que queremos o deseamos de esta creación. El problema que surge es que dejamos de lado nuestro ritmo personal, lo cual afecta a toda la familia, ¿para qué? Artículos adquiridos, auto nuevo, juguetes, etc... entonces perdemos nuestro tiempo interno, y esto, a su vez, crea estrés, ansiedad, frustración y toda clase de experiencias negativas. La unidad familiar sufre, los niños son casi ignorados y son a menudo criados por la guardería, la sociedad u otros extraños. ¿Vale la pena?

La mente dirá sí, todo el mundo lo hace; pero, ¿qué te dice tu corazón? Tienes que darle un vistazo a la verdadera razón por la cual permites que tu ritmo personal de vida sea cambiado o controlado por algo exterior a ti. Míralo de cerca e investiga, ¿qué resultado mundano específico se desea obtener? ¿Es por dinero, codicia, sexo, glorificación o fama?

\*\*\*

Cosas que podrías practica:

Observa que es lo más importante en tu vida. Si la presión de la sociedad o una armonía placentera. ¿No te das cuenta de que el amor es lo más importante en toda la creación?... ¿Amor y Armonía?

Haz lo que tengas que hacer para retener este amor y armonía dentro tuyo. Recuerda constantemente tu Verdad y adáptala a tu ritmo de vida personal. Juega con él y deja de tener una actitud 'seria' con todas las cosas. ¿Haber sido serio te ha ayudado alguna vez? Sí, tal vez te ha dado una úlcera. Por el contrario, vuélvete más concentrado y practica cualquiera de las lecciones para restablecer tu ritmo.

Mira que es lo que puedes hacer, con el objeto de al menos tener a uno de los padres en casa con el o los niños. Túrnate, si puedes, así ellos pueden tener la energía masculina y femenina, respectivamente. También permite que los niños experimenten su propio ritmo y no fuerces tu propio ritmo o el de ellos. Permíteles encontrar la auto-confianza y la auto-satisfacción en su propio ritmo de vida, antes de que la sociedad los absorba.

Como un paso siguiente, quien sea que quede en la casa la mayor parte del tiempo, debería fijar el ritmo del hogar, para hacer de la casa un santuario, en contraste con el ritmo nervioso del trabajo o de la rutina diaria. Puedes hacer esto con una bella música tranquila que les guste a ti y a tu pareja, o cuando uno de los dos llegue a casa, disfruten juntos de un lindo baile sensual, pero recuerda compartirlo con toda la creación, o siéntate tómate un té o café, o hazle el amor a tu ser amado. Lo que sea para volver a estar en sintonía el uno con el otro. Habla de tu día en el trabajo, habla de algo, y de todo, pero en tu ritmo natural, en tu sincronía, calma y armonía, porque al final, eso es lo que realmente importa.

Cuando los niños regresan de la escuela, pídeles que vayan a lavarse las manos, y haciendo esto ellos pueden lavar la energía inquieta que traen del colegio. Tú y tu pareja pueden también hacer esto cada vez que entren al hogar, con el objeto de cambiar las vibraciones del mundo exterior, que a menudo inconscientemente, llevamos a casa con nosotros. Tenemos un amigo que se sienta en su auto por unos minutos cada vez que se va de su oficina, al final del día. Conscientemente quita de su mente todos los temas negativos relacionados con el trabajo mientras que respira hondo, hasta que logra adquirir una vez más su propio ritmo. Y solamente después entra a su hogar. A él le da resultado, entonces fíjate qué es lo que funciona para ti.

Haz de tu hogar tu santuario familiar, el único lugar donde puedes volver a obtener tu propio ritmo de vida.

También en el trabajo, tómate algún tiempo para volver a tu ritmo personal. Por ejemplo a la hora de almorzar, preferentemente tranquilo y sólo; o puedes crear una cita contigo mismo para apagar el mundo por unos instantes, cerrar la puerta y desconectar el teléfono. Incluso puedes hacer esto cerrando tus ojos y respirando hondo, o yendo al baño para estar sólo,

cualquier cosa que te funcione. Haz lo que sea para volver a cero tu ritmo natural de vida, tu balance.

Intenta tomándote una semana, sorprende a la familia, sorpréndete a ti mismo, ve a algún sitio, donde sea, ten una aventura... ten algunas experiencias divertidas junto con tu pareja, haz algo diferente, fuera de lo normal.

¿Recuerdas cuando tus padres te dijeron, "¡Tienes que tomarte la vida más en serio, y comenzar a ser más responsable!" cuando lo único que querías hacer era disfrutar el momento con tus amigos? Bueno, ellos tenían razón acerca de ser responsable por tus acciones, pero en nuestra percepción ellos deberían hacer uso de la palabra enfocado, en lugar de serio. Entonces distingamos entre seriedad y concentración o enfoque. Contemplan un momento. ¿Acaso el sentimiento que está detrás de la palabra 'seriedad' no implica un enfoque con una agenda emocional y la expectativa de un cierto resultado deseado?

Solamente la mente, con el propósito de controlar nuestra vida, nos dirá que seamos serios. Puedes estar absolutamente concentrado y absolutamente intencionado en lo que estás haciendo, aquí en este momento, pero eso no significa para nada que tienes que de alguna manera ser serio. Ejemplo: Un cirujano haciendo un trasplante de corazón tiene que estar en su propio ritmo de vida con el propósito de estar en el momento, absolutamente concentrado, de otro modo el paciente morirá; pero no tiene que ser 'serio' para esa cuestión, apegado emocionalmente. Una de las reglas para los cirujanos es que ellos nunca deberían operar algún miembro de la familia debido a su obvio apego emocional. Pero si así ocurre, y por un momento te pones serio por algo en tu vida, no te tortures. No, por el contrario, sólo míralo como una señal roja de advertencia que te dice que te detengas y le prestes atención porque la mente una vez más está intentando atraparte, y luego dile a la mente que vuelva a la caja de herramientas.

\*\*\*

AUM

## Capítulo XIII

AHORA, AMADO SER, DIOS, ALMA, AMOROSO, BELLO, QUE ESTAS CONSCIENTE DE TODO, AMAS A TODO, INCLUYES TODO Y TODOPODEROSO... Como lo puedes percibir leyendo este libro, no es fácil separar tu Amado 'Ser Divino' de la mente con personalidad egocéntrica, ¿no es así? Lleva mucha práctica.

Hubiese sido lindo, y mucho más fácil, si nuestros padres nos hubiesen enseñado a separar la mente egocéntrica de nuestro Ser Divino. Sólo piensa al respecto, pero sólo por un momento, porque es una fantasía, entonces dile a la mente que se vaya a la caja de herramientas. Si nuestros padres hubiesen hecho eso, entonces ya lo habríamos sabido, y a una edad temprana. Entonces la mente podría haber estado bajo nuestro control, y haber sido usada todo el tiempo por nuestro ¡SER DIVINO \* AMOROSO \* PODEROSO! Qué sencillo, qué fácil. Bueno, creo que algunos de nosotros tiene que transitar a través de nuestro auto-creado infierno para finalmente darse cuenta de todo esto del modo más difícil.

Por favor, date cuenta de que algunos niños, aunque compartas con ellos estas lecciones... posiblemente, debido al karma, aún tengan que pasar por sus infiernos auto-creados con el objeto de separar la mente con personalidad egocéntrica de su Ser Divino. Entonces, a través de tu amor, déjalos caminar por sus propias experiencias. Y ten cuidado, el resultado no debería preocuparte. Tú sólo haz lo mejor que puedas por compartir tu Amor, tu Luz y Verdad.

Entonces aquí va:

Compartiremos contigo todas las cosas que practicamos con nuestros hijos y nietos.

Cuando los pequeños están en esa edad de comprensión, ahí en donde debes comenzar. Hasta ese momento sólo ámalos.

Primero, les inculcamos que todo es DIOS, que está vivo y que tiene sentimientos: los árboles, rocas, mesas, flores, básicamente todos los objetos animados e inanimados. Junto con eso, también compartimos que todo objeto o ser realmente disfruta ser amado.

Ejemplo:

Si uno de nuestros niños estaba enfadado golpeando la mesa de vidrio, le decíamos, "Oh Cariño, estás haciéndole daño a la mesa, ¿la puedes oír? ¡Continúa, pon tu oído sobre ella!" y con una voz muy suave susurrábamos, porque ellos aún eran chicos y se impresionaban. AUCH... DETENTE... ¡ME ESTAS HACIENDO DAÑO!" y la mirada en sus rostros no tenía precio. Y en ese mismo momento estaban percibiendo lo que habían hecho.

Entonces dijimos, "Estuvieron haciéndole daño a la pobre mesa. Ahora díganle que lo sienten, y que no fue adrede, ¿sí?" y ellos decían, "Lo siento, mesita".

Luego decíamos, "Vamos, hagamos que la mesa se sienta feliz limpiándola, dejándola linda y brillante, ya que ella nos hace un gran servicio permitiéndonos comer sobre ella, y a veces jugar nuestros juegos. Este servicio es el amor de la mesa hacia nosotros, entonces devolvámosle un poco de amor".

Ahora, cuando la estaban limpiando, cuando los niños no nos estaban mirando, con la misma voz dulce y suave, preferentemente que no suene como tu propia voz, susurrábamos, "OOOHHH... ¡Gracias! Que bien me siento", y los niños contentos respondían, "De nada mesita".

Puedes hacer esto con todo, y con el tiempo, ellos aprenderán a respetar todo como si estuviese vivo, como si fuese Dios, y aprenderán el auto-sacrificio, respetando todo lo que esté a su alrededor como si fuese parte de ellos mismos.

En verdad, el hecho es que todo está vivo, tiene sentimientos, y desea amor. (Recuerda, Dios se dividió a sí mismo para amarse a sí mismo).

Simplemente observa un granito de arena bajo un potentísimo microscopio. Es toda una creación, llena de movimiento, vida y Conciencia, Dios.

A continuación:

Mientras que nos disciplinamos a nosotros mismos, practicando separar la mente de nuestro Ser Divino, lo mismo hacemos con los niños.

Digamos que estás de compras en el mercado, y tu niño o niña de dos o tres años está gritando, teniendo un ataque de llanto, porque no le dejarás tener algo que él o ella quiere. En verdad el objeto no importa, el llanto y los gritos no son apropiados.

En una nota de ego personal: demasiada gente, a menudo las tan llamadas 'Personas Espirituales del New Age' no disciplinan sus niños lo suficiente. Los dejan correr salvajemente pensando, "Oh, está bien, son sólo niños". Bueno, ¿acaso no tenemos demasiados egos sin disciplinar corriendo alrededor de este mundo? ¿Necesitamos más? Los niños necesitan disciplina, al igual que la mente. Pero nunca disciplines a tus hijos con ira y frustración, **solamente** con **amor** hacia ellos, porque tendrán que aprender disciplina, de un modo u otro. Así como tú te estás disciplinando a ti mismo, enséñales un poco de auto-disciplina, que es por supuesto la mejor manera.

EJEMPLO:

Así como nosotros nos enfrentamos a nuestra mente egocéntrica, enfrenta la mente egocéntrica del niño.

Esto es lo que hicimos y dijimos:

"¿Quién está teniendo este ataque de llanto? ¿Quién está gritando? ¿Es tu bello y adorable Ser Divino, que es dulce, amable y amoroso y que recibe

abrazos y besos? ¿O es esta mente caprichosa? Escucha, esa mente sólo te pondrá en problemas, te castigará y te enviará a tu cuarto. ¿Entonces quién está gritando? Vamos, dinos.

Bueno, a esa edad, todavía no han aprendido (de la sociedad) a cómo ocultar la verdad. Y lo que descubrimos fue que primero con estas preguntas se distraían, y luego los gritos y llantos desaparecían. De hecho, la primera vez que lo hicimos ellos nos miraron como si estuviésemos locos, pero luego los podías ver pensar, intentando darse cuenta a que o a quien le estábamos hablando; y finalmente la verdad salía a la luz y decían, "Ah... imente molesta!".

Entonces dijimos, "Entonces, ¿qué van a hacer al respecto? ¿No prefieren recibir abrazos y besos?".

Ellos respondieron, "¡Ah ja!".

"Entonces díganle a esa mente molesta que se calle...", y entonces decían, "¡Mantente callada, mente molesta!" y luego recompensábamos su Dios Divino con besos y abrazos.

Esta práctica se puede usar con todo; cada vez que ellos exponen la mente egocéntrica, enfrentenlos, como si estuvieran enfrentando a su propia mente.

Y cada vez que están en su estado Divino, ayúdenlos a contemplarlo como su verdadero 'Estado del Ser'. Y haciendo esto aprenderán autodisciplina.

Entonces no te sorprendas si un día expones tu propia mente egocéntrica en frente de ellos. Ellos te podrán corregir preguntándote, "¿Quién es este? ¿Es tu Ser Divino o la mente?". Entonces sabrás que has hecho bien tu trabajo y tu vida ha sido tu mensaje.

Recuerda, tu vida es tu mensaje, y tu vida reflejará esto en tus niños.

\*\*\*

Queremos compartir una última cosa, un secreto que Sai Baba nos dijo hace mucho, mucho tiempo. Una vez entró a su habitación y se sentó con nosotros. Bajando su voz casi al susurro, nos dijo, "¿Quiere saber un secreto?".

Por supuesto dijimos, "¡Oh, sí SWAMI!".

Entonces nos susurró, "Cuando sus vidas en la tierra hayan terminado, y vuelvan a mirar sus vidas, realmente no importa si han sido los más ricos, los que hayan tenido más juguetes, o los reyes del mundo, genios, sacerdotes, personas trabajadoras o el mendigo más solo de la calle, todo lo que realmente importa es....."

**¡CUÁNTO AMOR HAS COMPARTIDO, EN CADA MOMENTO DE TU VIDA, CON TODA LA CREACIÓN!”.**

**\*\*\***

iQuerida Alma, practica y comparte tu Amor y tu Luz!

**\*\*\***

**AUM**



Aquí tenemos algunas prácticas más con las que podemos trabajar:

- A. Es una buena idea que primero te enfoques y pongas a tu cuerpo en equilibrio. Si tu cuerpo está enfermo es muy difícil concentrarte en algo que no sea el cuerpo. Entonces comienza observando lo que pones en el cuerpo, porque eso es en lo que te convertirás. Esto incluye alimentos al igual que la energía visual y auditiva.
  
- B. Decídate a hacer caminatas tranquilas, placenteras, en la naturaleza si es posible, y percibe esa conexión, Dios, que yace a tu alrededor. Este puede ser uno de los mejores ejercicios. O puedes hacer algunos ejercicios de estiramiento, natación, yoga, danza, o un poco de Tai Chi, básicamente lo que te haga sentir bien. "Pero recuerda, mientras que estés haciendo estas cosas no permitas que tu mente divague en otro lado".
  
- C. Haz respiraciones profundas con aire fresco cada vez que puedas, y concéntrate en el aire que entra y sale de tu cuerpo. Esto energizará tu cuerpo en el nivel celular.
  
- D. Bebe mucho agua fresca durante el día. El agua es el único líquido que mantendrá tus células sanas e hidratadas.
  
- E. Intenta tener una dieta más alcalina. La internet puede ayudarte a investigar sobre el tema. Una dieta de este estilo mantendrá tu cuerpo más saludable.
  
- F. Concéntrate en al única elección que realmente tienes en este preciso momento. Identifícate a ti mismo como Ser Divino, y luego interactúa con el resto de la creación con mucho amor. Al mismo tiempo, observa tu vieja mentalidad egocéntrica como una ilusión momentánea creada por la mente.
  
- G. Contempla y estate atento a que la mayoría de la gente no tiene ninguna elección, aunque ellos piensen que la tienen. La mayoría simplemente reacciona con patrones de comportamiento creados por la mente, debido a innumerables repeticiones, los cuales fuerzan al ego a pensar, hablar, sentir, actuar o reaccionar de una manera en particular. Esta es una forma de adicción. Esa es la razón por la que la mayoría de los individuos que tienen alguna clase de adicción no tienen en absoluto elección alguna en su situación auto-creada. Sólo están fortaleciendo un patrón mental, emocional y físico ya existente. Ellos están completamente inconscientes, lo cual significa que están completamente

identificados con sus mentes, y por lo tanto sus adicciones. Entonces para nosotros observar ese comportamiento implica que no tenemos una verdadera conciencia de quienes somos y de la situación en general. Para comprender y ser servicial ante alguien que exhibe este tipo de adicción habitual, demuéstales cómo pueden concentrarse en la Conciencia que está detrás de sus pensamientos y sentimientos, para que ellos puedan romper con esos patrones mentales que los pre-condicionan y separar quien es quien, que es que, y finalmente tener una elección.

- H. Esta es una manera con la que podemos ayudar a cambiar cualquier adicción, si la persona realmente tiene la voluntad de cambiar su experiencia de vida. Esto es estrictamente para un nivel de juego mental. Si la persona con la adicción cree en alguna de las formas de Dios, entonces explícale que cada vez que ella esté por comenzar su hábito adictivo, lo ofrezca en oración a los pies de Dios. Haciendo esto la persona llega a reducir el consumo o volumen de la sustancia, o la repetición del acto, o lo que sea, en pequeñas cantidades. Si la gente con este problema practica continuamente esto, romperán con su patrón en poco tiempo. Verás, entregándolo previamente a Dios, están poniendo a Dios antes de la adicción; esto mental y subconscientemente ubica la adicción en segundo plano. Haciendo sistemáticamente a Dios más importante que el hábito adictivo, el dominio por parte de la mente irá cesando. Tomando o consumiendo cada vez un poco menos, no habrá ningún síndrome de abstinencia ni ningún dolor incontenible.
- I. Contempla y observa que cada tipo de adicción surge de algún temor inconsciente o deseo incontrolado y la resistencia o rechazo a enfrentarlo o exponerlo.
- J. Estate presente en el momento. Solo así tendrás una elección relativa. Ser infeliz requiere de pensamientos y sentimientos negativos, conscientes o inconscientes. Ocurre cuando la mente ya no está en el momento presente. Por lo tanto permanece en el momento y se feliz.
- K. Observa todas las diferentes formas de dolor y pena como las engaños que usa la mente egocéntrica con el propósito de tener el control. Date cuenta que en el momento que tu mente te pone cara a cara con la pena o desdicha, en ese preciso momento, si la atrapas y le dices que se vaya a la caja de herramientas, iestarás a un simple paso de la verdadera Salvación, Liberación, Auto-conocimiento, Iluminación!

- L. Si la intención de la mente es arrastrarte al pasado, contra tu voluntad, entonces atrápala lo antes que puedas, y dile, "A LA CAJA DE HERRAMIENTAS".
- M. Lo mismo cuando intente manifestar una forma de pensamiento futuro (fantasía); apenas la atrapes, dile, "¡A LA CAJA DE HERRAMIENTAS!".
- N. Otra práctica es la visualización. Ocupa la escurridiza mente concentrándote en una vela que esté al nivel de los ojos en frente tuyo. Contemplando la llama por unos instantes y luego cerrando lentamente tus ojos, hallarás que la luz es ahora reflejada en tu interior. Entonces deja que tu mente tome esta luz interior y la visualice expandiéndose hasta llenar el cuerpo entero, luego la habitación, luego la ciudad, el país, el mundo, el universo, la Creación. En un punto no habrá más 'tú', la identificación mente-ego-cuerpo. Solamente la Luz quedará en tu Conciencia. Además puedes también hacerlo con una imagen de la forma de Dios que tú quieras.
- O. O si por alguna razón existe aún un residuo mental de regocijo por las oraciones o afirmaciones, entonces te gustaría hacer algo como esto: Oración o Afirmación de ejemplo: Amada Fuente Primordial de todo, Dios Madre-Padre, Ser Divino, debido a la conciencia de nuestra Unidad, esta parte de nosotros proyectada en un sueño, llamada....., por este medio declara que esta extensión del sueño del cuerpo, la mente, corazón y alma, existe sólo por el poder y la gloria de Dios, la Unidad de todo. Por lo tanto dejemos que todas las energías que fluyen a través de esta extensión del sueño como pensamientos, palabras, sentimientos y acciones, junto con el impulso que motiva a cada uno y la verdadera intención detrás de cada uno, sea usado para el beneficio de todos. Permite que esta transmisión de la última Verdad de nuestra Unidad Eterna Permanente, fluya como un claro reflejo, vibración o frecuencia de Amor y Luz a través de todas las interacciones de energías con todos los seres de la Creación... O permite que esta transmisión de energía sirva a todos los seres, para que recuerden realizar al Dios, el Ser Inmortal, que está dentro y fuera de ellos y de todo. ¡Y que así sea! ¡Aum! ¡Om! ¡Amén!
- P. Proclamando intencionalmente una declaración como: "¡Y que así sea!" al final de tu clara comunicación, estas realmente expresando y declarando tu **derecho Divino de nacimiento** de ser el claro canal para la fuerza creativa del ALMA, cuyos pensamientos, palabras y acciones son todopoderosos.

- Q. Practica: cierra tus ojos y concentra tu atención en tu interior en algo que para ti sea hermoso. Pronto comenzarás a percibir una sensación de paz interior. Prácticalo, y verás que siempre estuvo ahí, como una melodía en las profundidades de tu interior. Poniendo tu atención en el cuerpo así de esta forma, trascenderás, en un punto, realmente el cuerpo.
- R. Practica: dirige tu habilidad (poder) de pensar, tu conciencia, hacia tu interior y siente tu cuerpo desde adentro. Siente la energía que corre a lo largo de tu cuerpo. Es como una suave corriente que emana o irradia vida desde cada célula. Es la Fuerza de Vida o energía Chi. Ahora siente esta campo de energía viviente en todo tu cuerpo como una unidad conectada. Concéntrate en este estado sutil y pronto percibirás que no está solamente limitado a tu cuerpo, sino que es el mismo en todos lados; en tu interior, a tu alrededor, en todo y en todas partes. Ese es el sentimiento de nuestra Unidad con todo. Cuanto más atención le des a esta sensación ilimitada, más fuerte y claro se volverá. Pero en el momento en que tu mente comience a pensar acerca de lo que está saliendo a la luz, debes detenerla simplemente volviéndote a concentrar en la sensación original. En la percepción de la sociedad normal puedes rotular esto como una meditación, pero como nos explicó nuestro Avatar que está en este momento presente en India, Sri Sathya Sai Baba, "¡La verdadera meditación está siempre y solamente en el preciso momento en que piensas en Dios, o percibes y reconoces a Dios dentro de ti y a tu alrededor! ¡El resto es simplemente una práctica de concentración y contemplación!".
- S. Estate perfectamente concentrado en todo lo que hagas, pero no busques ningún resultado en particular. Conscientemente permanece en alerta, como el Observador, y nunca permitas que la mente te haga sentir serio ante algo. Concéntrate perfectamente con toda intención. Estate atento, la seriedad siempre tiende a expresar un compromiso mental y emocional, que tiene que ver con las expectativas y busca un resultado deseado en particular. Puede ser por admiración, fama, fortuna o incluso algún pequeño reconocimiento, o por algún compromiso emocional que tendrá que ver solamente con algo que quiera el ego o el ser emocional. Una vez más permítenos declarar que, **la seriedad es una perfecta SEÑAL DE ALERTA que te dice que la mente te ha engañado otra vez.**
- T. **Y por sobre todas las cosas, se el Amo de tu mente,** y mantenla en la **caja de herramientas** cada vez que no la estés utilizando.

\*\*\*  
AUM

\*\*\*

Aquí está la letra de "MAYA", que es una canción de Lightstorm del CD 'Paramatma', y es una versión condensada de la mayoría de las cosas que hemos compartido con ustedes en este libro.

## MAYA

¿No puedes ver la verdad detrás de este mundo de ilusión?, la  
separación es una mentira!

Maya es la causa de esta inmensa confusión, entonces obsérvala de  
cerca!...

¡Maya hazte a un lado!

¡Apegos y deseos son la trampa de esta ilusión, es hora de pelear por la  
Verdad y el Amor!

¡Deja de apegarte a esta ilusión momentánea, convierte tus deseos en  
Amor!...

¡Maya, hazte a un lado!

¡Vida tras vida y desde un cuerpo a otro, Maya sigue jugando su juego!  
¡Este constante sube y baja de emociones y ego, mayormente termina

en sufrimiento!...

¡Maya, hazte a un lado!

¡Somos Un Corazón, Un Amor, Un Todo!

¡Por Siempre Un Corazón, Un Amor, Un Todo!

¡Somos Un Corazón, Un Amor, Un Todo!

¡Vivir en el momento, estar en el Presente,  
es nuestra práctica todo el tiempo!

¡Todo está conectado, el resto es una ilusión,  
esta mentira de 'tuyo' y 'mío'!...

¡Maya, hazte a un lado!

¡Amar a todos y Servir a todos, conquistará esta ilusión,  
hagamos lo que se debe!

¡Es hora de hacerle frente a esta ilusión mental,  
la lucha recién ha comenzado!...

¡Maya, hazte a un lado!

iSomos el Creador, esa es la verdadera conclusión,  
ve a Dios y al Amor en todos!  
iPractica esto y verás que resolverá tu honda confusión,  
abre tu corazón y clama!  
iMaya, hazte a un lado!

iSomos Un Corazón, Un Amor, Un todo!  
iPor Siempre Un Corazón, Un Amor, Un Todo!  
iSomos Un Corazón, Un Amor, Un Todo!...



**OM \* AUM \* AMEN**