

# Una Vida Libre

Guía práctica para el  
Despertar de la Consciencia

ÁLVARO DEUDERO

Copyright © 2022 Álvaro Deudero

Todos los derechos reservados.

ISBN: 9798436841526

Eres tu propio maestro/a.  
El único camino hacia la Verdad es el camino hacia adentro.  
Al caminarlo comprobarás que tú mismo/a eres el propio camino que estás caminando.

Por eso te dedico este libro a ti,  
al milagro de la Vida manifestándose a través de ti,  
eterna e infinitamente libre.



# CONTENIDO

	Introducción	9
Cap 1	Una vida libre	13
Cap 2	La primera decisión	21
Cap 3	Despertando	31
Cap 4	La consciencia	39
Cap 5	El juicio final	51
Cap 6	El bien y el mal	63
Cap 7	El cuerpo	75
Cap 8	La ilusión del yo	85
Cap 9	Luz infinita	93
Cap 10	El deseo	101
Cap 11	La palabra	111
Cap 12	Orar	119
Cap 13	La respuesta	131
Cap 14	El mundo de los sueños	141
Cap 15	Dejar ir	149
Cap 16	Despedida	153



“Conócete a ti mismo,  
y conocerás al Universo y a los Dioses.”

Oráculo de Delfos.





## INTRODUCCIÓN

La Vida es Una y es Libre.

El propósito de este libro es que esta afirmación sea entendida e integrada en el transcurrir del día a día de una forma práctica y sencilla para que vivir sea una experiencia infinita de plenitud en la que la consciencia evoluciona y el alma goza momento a momento.

Debido, precisamente, a que toda Vida es Una y es Libre no tiene sentido realmente desarrollar en estas páginas el hecho en sí mismo de narrar “cómo” crear una vida libre, puesto que es absurdo tratar de crear algo que ya está creado, es absurdo tratar de que algo sea como ya es. Sin embargo, en líneas generales, vivimos a través de un espejismo que nos hace creer en la ilusión de que la vida no es ni libre ni una. Y es ahí cuando cobra un repentino y urgente sentido para mí el hecho de ahondar en este enunciado como pretexto para “salir” de dicha ilusión. Es decir, no consiste en crear una vida libre, sino en recordar que ya lo es, que siempre lo ha sido y que siempre lo será. Y al elevar la consciencia de que la vida es Una y es Libre, despertamos juntos de la ilusión, del espejismo, de *maya*.

Desde esa perspectiva es desde la que me sumerjo en esta amada escritura que entrego a la vida a través de ti.

Antes de comenzar, quiero contarte que he escrito y auto

publicado este libro por tres motivos esenciales:

- Por una parte, este escrito surge del deseo de transmitir parte de lo aprendido en mi propio viaje interior de una forma clara y honesta para inspirar a quien me lea a recorrer el suyo paso a paso.
- Por otra parte, nace de ver cómo muchas personas viven presas de sus propias cárceles, creyendo y afirmando que “así es la vida”, limitadas por la ignorancia de los principios fundamentales del Universo, por lo que se enciende en mí el deseo de arrojar un poco de luz acerca de estos.
- El tercer motivo, y el más poderoso e influyente, es un profundo compromiso interior de colaborar, con mi grano de arena, en la expansión de la consciencia colectiva.

Durante años viví preso del sufrimiento. La vida me pesaba, era una carga sin sentido. Trataba de disfrutarla, pero no entendía ni sabía para qué, así que regresaba una y otra vez a la prisión interior en lo que yo mismo me encerraba.

En vez de experimentar la Vida como Una y como Libre, solía (debido a ese espejismo ya nombrado) experimentar la vida como múltiple: estaba mi vida, tu vida, la vida del vecino, etc... y también la experimentaba como si fuera una especie de prisión en la cual no podía sentirme ni libre ni pleno, sino más bien todo lo contrario: limitado, angustiado y vacío.

Con las experiencias vividas, la voluntad de evolucionar y el estudio constante, descubrí (la palabra adecuada sería más bien “recordé”) que la Vida es realmente Libre y es Una. Y ese proceso de liberación y de unidad hizo que esté, aquí y ahora, escribiendo estas palabras para ti.

Este libro viene a recordarte que no tienes por qué vivir como yo vivía, ya que de hecho, la Vida no es ni eso, ni así, nunca lo ha sido y nunca lo será. Los barrotes de esa prisión en la que nos encerramos a nosotros mismos son absolutamente ficticios

## INTRODUCCIÓN

y podemos derribarlos conectando coherente y conscientemente con el corazón, para vivir en plena libertad, ya que es, esencialmente, lo que nos corresponde por ser lo que somos: vida infinita. Este libro viene a transmitirte la idea original desde la cual se han fundado todas y cada una de las enseñanzas espirituales, místicas e iniciáticas a lo largo de la historia: **El ser humano tiene acceso a la divinidad desde su interior.**

Personalmente, he puesto mi intención en que sea un texto breve, ameno y de fácil lectura y comprensión para que el acceso a él sea tanto para lectores habituales como para personas que no están tan acostumbradas a leer este tipo de libros.

Te deseo un hermoso viaje interior por estas páginas.

Con amor,  
Álvaro Deudero.



# Capítulo 1

## UNA VIDA LIBRE

Antes de adentrarnos en la profundidad de este viaje, quiero escribirte algunas palabras acerca de qué significa eso de que la Vida es Una y es Libre y qué representó su revelación en mi propio camino.

Desde muy pequeño me pregunté quiénes somos, de dónde venimos, a dónde vamos y qué hacemos aquí. Y hacerme esas preguntas tan temprano me llevó en la niñez al desconcierto interior, a la introspección, a la dificultad para integrarme socialmente y a un constante sentimiento de incompreensión.

Más tarde, en mitad de ese brote egoico que es la adolescencia, esa búsqueda interior se transformó en angustia vital y en inconformismo. Algo me molestaba, aunque no sabía aún qué era y en mi interior esa molestia generaba movimiento. Movimiento de búsqueda, de anhelo, del deseo de encontrar una verdad a la que sostenerme. Fue germinándose en mí la rebeldía, la desidia y una especie de queja constante contra el mundo exterior. Surgió un adoctrinamiento inmaduro apoyado puramente en lo que para mí estaba “bien” y estaba “mal”. Todo eso me condujo a un dolor que no lograba entender y que derivó, a su vez, en un profundo sufrimiento que duró años.

Debido a la enorme sensibilidad, incomprensida por mí y por la mayor parte de mi entorno, que había ido desarrollando

durante todos esos años, ese sufrimiento fue, capa a capa como una cebolla, llevándome al núcleo y a la raíz del mismo. Y así, varios años más tarde, estando ya en el centro del centro de esa “noche oscura”, fue donde supe, entendí e integré que había estado dando vueltas toda mi vida en torno al mismo asunto que se movía en mí desde la infancia, aunque en el transcurrir de los años, lo hubiera olvidado. Ese asunto no era más que el repetir de aquellas preguntas iniciales que me había hecho tantas veces a mí mismo en silencio: ¿quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos? y ¿qué estamos haciendo aquí?

Quería desocultar el misterio de la vida.

Ésta tenía que tener algún sentido oculto que no estaba pudiendo desvelar. Me negaba a mí mismo que la vida fuera un sin vivir constante, debido a la propia contradicción que eso suponía.

Sin saberlo, estaba buscando a Dios.

Recuerdo que una tarde, teniendo alrededor de 20 años y angustiado por la falta de sentido, fui a dar un paseo solitario por el campo, y en mitad del paseo, me detuve y grité a plena voz que si existía algo así como Dios, le pedía inmediatamente que se apareciera ante mí con una señal clara e indiscutible que me hiciera percibirlo.

En ese momento, me quedé quieto y cerré los ojos, y al instante vino una mosca y se posó en mi brazo. Como acto reflejo, abrí los ojos y la golpeé, tratando de espantarla. La mosca escapó volando y se perdió entre los árboles del camino. Y entonces, una voz interior que desconocía hasta ese momento, me dijo: “Dios se posa en tu brazo y tú le golpeas.”

¿Cómo? ¿Dios es una mosca?

No tenía ningún sentido para mí. Y lo único que podía pensar era que definitivamente estaba volviéndome loco.

No tengo suficientes palabras para describir lo que experimenté. No hay lógica ni intelecto capaz de transmitir lo vivido en aquel momento.

Por algún motivo que no lograba entender, estaba en éxtasis. Sabía que estaba acariciando lo que para mí se convertiría en una

verdad interior, aunque aún no alcanzaba a definirla, a darle forma con la palabra.

Regresando por el mismo camino hacia la casa en la que vivía, volví a detenerme, pero esta vez no lo decidí. Mi cuerpo se detuvo y, de repente, lo entendí: “Dios es esa mosca que se ha posado en mi brazo porque Dios está en todo.”

Dios estaba en la mosca, en los árboles, en el aire, en el propio camino. Estaba en todo. Y si estaba en todo, de algún modo también debía de estar en mí. Por lo que si la divinidad estaba en mi interior, de forma inexplicable aún para mí, yo mismo debía de ser una parte de Dios.

El éxtasis aumentó. Todos los vellos de mi cuerpo se erizaron. Una descarga energética se apoderó de mí. No sabía qué estaba pasando. Comencé a llorar como nunca había llorado. Era un llanto lleno de belleza, de comprensión y de goce. Sentí la plenitud de toda la existencia latiendo inmensamente en mi corazón. Estaba experimentando a Dios.

Pero claro, imagínate a un chico de unos 20 años, que había sido completamente escéptico toda su vida, que criticaba y se rebelaba con violencia ante cualquier tipo de religión, doctrina o disciplina, que si pensaba en Dios era para culparle de todo el sufrimiento y sin sentido de la vida; descubriendo de repente en mitad del campo que Dios estaba dentro de él y que una voz interior se lo había dicho porque una mosca se le había posado en el brazo.

Era delirante. A cualquiera que se lo contara pensaría lo que yo mismo estaba pensando: que me estaba volviendo loco. Sonaba como un auténtico disparate. Así que debía tomar ese descubrimiento, esa profunda revelación que me había sacudido por completo en cuerpo y alma, y mantenerlo en secreto. Ocultar esa verdad en lo más profundo de mi ser y continuar como si nada de aquella experiencia hubiera sucedido.

Pero acompañado de ese pensamiento, había una certeza que que se había instalado en mí y que no lograba explicar. Era una sensación interior, una intuición de que “algo” había hecho un clic dentro de mí, de que aquel momento supondría para siempre

un “antes y un después” en mi camino.

Y tanto fue así que por ese motivo te lo estoy narrando al comienzo de este libro.

Aquel momento fue, aunque yo no lo supiese nombrar así en aquella época, el primer momento presente de plena consciencia que viví. Fue el momento en el que la consciencia de Dios comenzó a despertar en mí.

Aunque, como he dicho, mi viaje interior había comenzado ya desde muy niño haciéndome todas esas preguntas trascendentes, ese momento fue el primero en el que, de verdad, me abrí a “escuchar” una respuesta. Y al abrirme, al entregarme a esa escucha, la respuesta llegó.

A partir de ese momento, tomé dos decisiones importantes en mi vida:

- La primera decisión fue profundizar en mí mismo para descubrir con exactitud qué era lo que había experimentado.
- La segunda decisión fue que dedicaría mi vida al estudio de lo místico y lo iniciático, al camino espiritual, y que haría de ello algo práctico para aplicar en el día a día.

Así que, a escondidas, comencé a indagar en mí. Quería descubrir la forma en la que la divinidad se manifestaba dentro de mí. Decidí empezar a ir a terapia para conocerme más a mí mismo, y a la vez, empecé a interesarme profundamente por la sabiduría chamánica, egipcia y griega. También empecé a leer algunos textos iniciáticos y teosóficos que iba encontrando (aunque no entendía casi nada de lo que leía). Descubrí y tuve mis primeros contactos con la meditación y con el yoga, así que me abrí a leer algunos importantes libros sobre budismo e hinduismo (aunque tampoco terminaba de entender del todo lo que leía). Todo me parecía complejo y demasiado elevado para mi nivel de consciencia. Tratando de entender más y mejor, me



atreví a abrir la Biblia y leerla. Fui versículo tras versículo, leyendo el Antiguo y el Nuevo Testamento, pero entendía aún menos.

Cuanto mas leía, menos entendía. Así que seguí estudiando. Me topé con el misticismo judío, la kabbalah, con la ciencia cristiana y con la metafísica. Comencé a indagarlas todas por igual. La psicología y la filosofía siempre me habían gustado, pero a partir de ahí, me sumergí en mayor profundidad en su estudio también auto didáctico.

Leía y leía, aunque hubiera mucho que seguía sin entender. Eran como un montón de piezas que no encajaban. Pero sabía que tenían que encajar de algún modo. Así que seguía leyendo y estudiando, poniendo mi voluntad de crecer, de evolucionar y de ser más y más consciente de qué somos en cada experiencia que vivimos, confiando en que a medida que siguiera investigando, la información calaría en mi subconsciente y de algún modo se me revelaría el sentido.

Mientras todo esto sucedía, la noche interior que experimentaba se hacía más y más oscura. Cabría esperar que la angustia y el sufrimiento se hubieran reducido con el estudio, pero sucedió todo lo contrario: aumentaron. Cuanto más investigaba, cuanta más luz arrojaba sobre mis tinieblas, más fuertes parecían hacerse éstas. Sin embargo, tras mucho recorrido, cuando la noche llegó a su punto más álgido de oscuridad, de pronto amaneció.

Se hizo la luz. Surgió el día.

Comenzó el Génesis en mí.

Ha sido un camino muy largo hasta llegar a dónde estoy ahora, y el camino continúa hasta el infinito, pero no quiero que este libro sea autobiográfico. Así que simplemente uso este capítulo para contarte que, tras todos estos años de viaje interior, en un constante fluir en el camino con la voluntad disciplinada de dirigir mi consciencia hacia el encuentro del humano con lo divino desde el interior, esa voz que aquel día me habló de la mosca y de Dios, fue desarrollándose y hablándome cada vez más nítida y claramente, y siempre igual de amorosa.

La enseñanza interna a la que accedí puede resumirse en la

frase que da título a este libro: la Vida es Una y es Libre.

**La Vida es Una y es Libre porque todo lo que existe es este momento presente, eterno, infinito, que nunca nace y nunca muere, solamente es.**

Desde el principio de los tiempos, toda sabiduría, tanto la hermética, la egipcia, la budista, la hinduista, la esenia, la judía, etc... todas, sin excepción, han basado la esencia de su enseñanza en que el ser humano tiene acceso a Dios desde su interior y, para abordar este paradigma tan sencillo para la consciencia despierta, pero tan complejo para el individuo dormido, se ha hablado y escrito innumerables veces, a lo largo de milenios, acerca del Yo Soy.

Porque desde el Yo Soy, la Vida Es. Y cuando la Vida Es, la Vida se experimenta como Libre y como Una.

Permíteme que condense estas dos ideas universales en dos breves apartados:

- La vida es Libre porque no tiene límites, es infinita y eterna, es todo lo que hay.
- La vida es Una porque, al ser todo lo que hay, es Unidad, contiene en sí misma el cúmulo de infinitas experiencias presentes. Es el punto inicial desde el que todo se expande y se contrae en un eterno ciclo rítmico que fluye a través de la propia experiencia.

En el eterno fluir de la Vida, podemos observar que todo está en constante evolución y desarrollo. Todo está en movimiento. Todo está continuamente mutando y transformándose, de grado en grado, en un fluir sin fin. Desde que empezaste a leer este libro hasta este momento ha habido una multitud indecible de transformaciones. Tu posición física ha podido cambiar, tu corazón ha bombeado sangre  $\times$  número de veces, han surgido nuevos pensamientos y sentimientos internamente en ti. Pero también muchísimas personas han muerto y han nacido mientras leías estas páginas. Del mismo modo, ha habido accidentes,

abrazos, incendios, sorpresas, llantos, risas, tragedias, alegrías. Todo está en constante movimiento.

Pero en mitad de ese flujo infinito de actividad, hay una quietud inmóvil y estática, algo que no se transforma, que no crece ni disminuye, algo que es, que ha sido y que será, en constante unidad, más allá del tiempo y del espacio, de forma infinita y eterna. Ese “algo” que no cambia es la propia Vida. Es decir, es el hecho de que estás vivo o viva. Es el llamado “Yo Soy”.

Cuando empecé a escribir estas páginas, yo era, pero en ese momento presente, al vivir la experiencia en ese instante, podía afirmar que “Yo Soy”, del mismo modo exacto que en este momento, escribiendo estas palabras concretas también puedo afirmar que “Yo Soy”. Y cuando mañana viva el futuro, que realmente aún no existe, en ese imaginario tiempo que proyecto mentalmente, cuando se haga presente, podré decir mientras vivo ese instante que “Yo Soy”. Y es que el Ser, en el momento presente, siempre es.

Porque el Ser, en sí mismo, es el momento presente, es todo lo que hay.

La Vida es Una porque es presente. Porque es, aquí y ahora, siempre. Siempre ha sido y siempre será porque pasado y futuro no existen más que en el ilimitado imaginario mental de cada individuo. Y en este momento presente en el que la Vida es, siendo para siempre, se hace infinita. Sin límites, sin barreras ni fronteras de ningún tipo. Es decir, se hace Libre.

Cada instante contiene en sí mismo a toda la existencia.

Cada instante es infinito y eterno.

Y en cada instante, Yo Soy.

Y Tú Eres.

Y es entonces cuando se empieza, al menos a intuir, que lo que Yo Soy y lo que Tú Eres deben de ser exactamente lo mismo: Vida.

Somos Vida viviéndose a sí misma a través de experiencias infinitas.

Y para vivirse a sí misma, para habitar esas experiencias infinitas, necesita de ciertos “avatares” a los que llamamos alma y cuerpo.

## UNA VIDA LIBRE

Al sumergirse en ellos, y desde la perspectiva de los mismos, da la sensación de que hay muchas vidas, pero en su origen, es solamente una. Porque es todo lo que hay. Y al ser todo, insisto, no tiene límites: es libre.

A lo que en este libro llamo “liberación” es entonces al proceso a través del cual, cada persona se desidentifica del vehículo llamado cuerpo para conectar con el vehículo llamado alma y, desde ahí, dar un paso más en la trascendencia del Ser e integrarse con la Unidad, con la propia Vida que somos, que no es otra cosa más que amor infinito.

## Capítulo 2

### LA PRIMERA DECISIÓN

Dijo Goethe que “nadie es tan esclavo como el que se cree libre sin serlo”. Sumado a esto, yo digo: No hay mayor acto de amor que la honestidad con uno mismo.

Por lo que la única forma de liberarse de la esclavitud es hacer un acto de honestidad consigo mismo y reconocerse como esclavo. Asumir hasta qué punto se vive atado a cadenas, atrapado entre barrotes habiendo olvidado que éstos son imaginarios y que nos llevan a interpretar el rol de víctima ante la vida. Así que, aunque suene contradictorio, ya que todos somos absoluta y plenamente libres en esencia, reconocerte como esclavo es lo que te liberará de la propia ilusión de creerte esclavo. Identificar la atadura te permite desatarte.

No se trata entonces de lograr acomodar tu cárcel para que estés a gusto en ella, ni suavizar la estancia en prisión, sino que se trata en la totalidad del hecho de salir de esa celda en la que crees estar preso. Esa liberación, a la que podemos llamar “despertar”, llega pues de la mano del reconocimiento como esclavo, del hecho de detectar esa prisión en la que cada quien habita para, desde ahí, tomar la decisión de liberarse.

Tomar la decisión es siempre el primer paso hacia la liberación. La voluntad de habitar y experimentar la Vida en su infinita

expansión ilimitada.

*Antes de continuar, te invito a que dediques un momento a conectar contigo mismo/a íntima y honestamente y a que reflexiones sobre qué facetas de tu vida son en las que te sientas esclavo o esclava.*

*Tal vez te sientes esclavo/a del trabajo, porque no te gusta pero lo necesitas para llegar a fin de mes. Tal vez te sientes esclavo/a por la falta de dinero. O del sistema político. Tal vez sientes esclavitud en tu matrimonio, o te sientes esclavo de tu familia, de tus padres, de tus hijos... Puede que sientas que la ciudad en la que vives te encierra, o tal vez sea tu aspecto físico, o tu edad. Sé totalmente honesto/a contigo y entrégate al ejercicio como si fuese un simple juego, que es lo que es.*

*Luego puedes, si quieres, escribirlo en alguna libreta, en las notas de tu teléfono móvil o donde prefieras.*

Como te digo, tómate el ejercicio como un juego, porque lo es. La vida en sí misma es un juego, pero nos negamos a jugar porque creemos que podemos perder. Y no es así. Este juego es una aventura alucinante. Y siempre ganamos. Es un juego en el que todos ganamos porque todos formamos parte del mismo equipo. Repito: **todos formamos parte del mismo equipo.** Nadie es tu enemigo. Nadie es tu adversario.

En el acto de liberación está implícito el reconocimiento como ser creador. Es decir, el reconocimiento de nuestra capacidad para crear la vida que queremos vivir y no la vida que nos es impuesta por, vamos a decir de momento, “otros”. La falta de reconocimiento como creador es la que nos dirige hacia el acto de culpabilizar a esos “otros” de nuestros males, de nuestros problemas, y es desde esa visión, como comenzamos a posicionar mentalmente a nuestros compañeros de equipo en el equipo contrario, generando separación, egoísmo, rivalidad y juicio. Todo ello gobernado por el miedo.

El miedo es quien nos hace creer que estamos en equipos separados, es el que nos aleja del momento presente.

Es quien nos sumerge profundamente en el espejismo en el cual nos percibimos como separados los unos de los otros.

## LA PRIMERA DECISIÓN

Es nuestra labor, y la de absolutamente nadie más, liberarnos a nosotros mismos de esa ilusión óptica y experimentar la vida como libre, consciente y coherente, plena y abundante.

Si no es ésa la vida que estás viviendo, es porque aún sigues viviendo desde la esclavitud mental invisible que has aceptado sin saberlo.

Entonces, ¿qué esclaviza a un esclavo?

Hay dos características fundamentales que hacen que un esclavo sea un esclavo:

1. No tiene propiedades.
2. No toma decisiones.

El esclavo no tiene propiedades y tiene anulada la capacidad de decidir por sí mismo. Es por eso que todo comienza con una decisión: la decisión de liberarse de la esclavitud. Y es para ello que se necesita el reconocimiento de la misma.

¿Y qué propiedad es la que le falta al esclavo?

No se trata aquí de que el esclavo no tenga una casa o un coche propios, ni de que no tenga una cuenta bancaria de muchas cifras. Todo eso es pura ilusión y ya ahondaremos en ello más adelante. La propiedad que al esclavo le falta es la Vida. Es decir, el esclavo no tiene vida propia. Vive por y para su amo. Y es su amo quien decide por él.

### **El esclavo se libera al decidir apropiarse de la vida.**

La vida plena es la vida propia.

Y no hay que confundir apropiarse de la vida con ganársela. No tienes que ganarte la vida. Nunca has necesitado ganártela y nunca lo necesitarás, porque ya eres Vida. Siempre lo has sido y siempre lo serás. No puedes ganarte lo que ya eres. Así que no se trata de lograr méritos para ganártela. Se trata de decidir estar vivo.

Cuando hago sesiones privadas o talleres, me gusta hacer la siguiente pregunta: “¿por qué vives?”

Normalmente, tras un trabajo de introspección, la persona cae en cuenta de que, en un nivel inferior, está viva porque sus padres le tuvieron. Es decir, el único motivo por el que ha ido transcurriendo por la vida día tras día, mes tras mes y año tras año, es porque sus dos padres, un día determinado tuvieron sexo y, al quedar la madre embarazada, nació ese bebé que se convirtió en quien ahora es.

Darse cuenta de que uno ha estado viviendo toda la vida sin decidir estar aquí puede (y debería) causar un impacto enorme en tu camino. Es ahí, en ese shock mental, en el que a cada quien le corresponde tomar la decisión más importante de su vida: vivir.

Vivir consciente de que está vivo porque así lo decide.

El camino de la liberación, el camino del despertar de la consciencia te conduce hacia esa decisión. Te lleva amorosamente hacia el hecho de que vivas porque tú lo decides y no porque otros lo decidieron. Y en un plano mucho más profundo, sutil y trascendental, te lleva a recordar que fue hace mucho mucho tiempo atrás cuando tomaste esa decisión de vivir y que, precisamente por eso, estás aquí, porque lo decidiste.

Deja que te ponga otro ejemplo.

Imagina que tu padre tiene una empresa y que, al morir él, tú la heredas. Supongamos que la empresa de tu padre a ti ni te va ni te viene, no te interesa en lo más mínimo, pero genera una gran abundante cantidad de dinero y, por lo tanto, te encargas de ella. En este caso, la empresa parece tuya, pero sigue siendo de tu padre, aunque ahora la lideres tú. Y la misma empresa que bajo el mandato de tu padre, quien se entregaba a la empresa con amor y dedicación y daba unos frutos increíbles, de repente empieza a ir cuesta abajo. La empresa decae en sus ganancias hasta que finalmente acaba en la quiebra y acabas vendiéndola para pagar deudas que has ido acumulando.

Sin embargo, supongamos que al heredar la empresa de tu padre, te entregas a ella porque lo eliges, porque lo decides conscientemente. Incluso decides tomar esa herencia y transformarla desde tus dones en otra empresa. Tal vez, aumentando sus servicios, o cambiando de algún modo su idiosincrasia. Poco a



## LA PRIMERA DECISIÓN

poco, la empresa de tu padre deja de ser de él y se convierte en tu propia empresa. En ese caso, te has apropiado de la empresa. La has hecho tuya. Porque estás presente, consciente y entregado amorosamente a ella.

La empresa es la vida.

Puedes vivir la vida que “te dieron” sin hacerla tuya en ningún momento. Puedes morirte con  $x$  años sin haber vivido presente, consciente ni entregado en uno sólo de todos esos años. O puedes apropiarte de la vida, haciéndola tuya a pesar de saber que siempre fue “tuya”, mucho antes incluso de nacer. Porque insisto: eres Vida, siempre lo has sido y siempre lo serás.

Apropiarse de la vida es decidir vivir. Es entregarse plenamente consciente a la experiencia de estar vivos, presentes en el Aquí y en el Ahora.

Por lo tanto, en lo cotidiano del día a día, vives la vida porque tus padres decidieron, desde su nivel de consciencia, “traerte al mundo” hasta que un día eres tú quien decide, desde tu nivel de consciencia, estar vivo o viva aquí y ahora. Es así como uno comienza a apropiarse de la vida.

Y es que, al apropiarse de la vida, al decir: “decido estar vivo” o “decido estar viva”, es cuando de repente te das cuenta de que en realidad la vida no te pertenece, sino que sucede más bien al revés.

Nosotros le pertenecemos a la Vida. Ella se vive a través de nosotros. Ella “nos usa” para vivirse. La vida se experimenta a sí misma. Y puede hacerlo, por ejemplo, a través de ser Álvaro, o a través de ser tú. No importa. Es la Vida viviéndose en un infinito y eterno Ser aquí y ahora.

Es ahí cuando uno empieza a reconocerse como infinito, y por lo tanto, como libre.

Es interesante entonces que, partiendo de habernos reconocido como esclavos, lleguemos a reconocernos como libres. Y es que, todo polo contiene siempre a su opuesto. Y es nuestro nivel de consciencia el que nos permite movernos gradualmente hasta llegar al equilibrio de esos polos. Entendemos entonces que somos libres porque somos esclavos de nuestra libertad.

El propio hecho de estar aquí escribiendo estas palabras viene otorgado de la libertad de haber decidido escribirlas. Pero si no hubiera decidido escribirlas, tendría que haber decidido “hacer” alguna otra cosa en este instante. Y esto es así porque, siempre, momento a momento, sucede una decisión tras otra. Y la decisión que sucede es fruto de la libertad.

El gran regalo que nos es dado como seres humanos es el libre albedrío. Pero es precisamente éste el que nos esclaviza, debido a las decisiones (en su mayor parte inconscientes) que tomamos y que nos conducen directamente a sus consecuencias.

Todo lo que sucede es el efecto de una causa. Y a su vez ese efecto será la causa de otro efecto. Momento a momento, instante a instante, decisión a decisión.

Reconocerse como Vida viviéndose a sí misma es decidir ser Libre.

En la más elevada profundidad de esa decisión interna te habrías liberado por completo de todo aquello a lo que te invité escribir hace un rato.

Y es que en el auto-reconocimiento está la semilla que nos permite crear nuestra vida. Aquello con lo que nos reconocemos, aquello con lo que nos identificamos, forja la semilla esencial de nuestra creación. Por lo que para reconocerse e identificarse como libres, para generar la voluntad y la energía de ese movimiento interior, uno ha de reconocerse primero como esclavo y, desde ahí liberarse, trascenderse a sí mismo o a sí misma, y darse cuenta de que, irónicamente, siempre fue libre. Y entonces ahí, con esa nueva mente, con ese nuevo estado de consciencia, con ese nuevo paradigma desde el cual vivir y habitar la vida, puedes reconocerte, ahora sí, como un Ser Libre.

Pero incluso estando de acuerdo con todo lo que has leído hasta el momento, es posible que digas: todo esto está muy bien, sí, pero los “problemas” que escribí hace un rato siguen estando. Así que aunque haga un ejercicio mental de reconocermelo como Vida y como libre, no me siento libre. Me sigo sintiendo esclavo o esclava de todo eso a lo que llamo conflicto.

Y así es. Tienes toda la razón. La liberación ha de realizarse

## LA PRIMERA DECISIÓN

en este plano físico que habitamos. Pero para ello, hay que saber que el plano físico está siempre condicionado por otros planos, y en correspondencia a estos, se modifica lo que llamamos “realidad”.

Así que, partiendo de lo sutil se llega a lo denso, partiendo de lo metafísico se llega a lo físico. Por lo que para experimentar la libertad plena en el cotidiano día a día de eso que llamas “tu vida”, se hace necesario vivir la experiencia de la libertad en planos más sutiles.

Es ahí donde entra en juego el poder de la decisión.

En el plano psíquico, uno experimenta cualquier circunstancia al decidirla.

De manera que si decides estar vivo o viva aquí y ahora lo estarás. O dicho de otro modo, si decidieras no estar vivo o viva aquí y ahora, dejarías de estarlo.

*Te invito nuevamente a que, sea donde sea que estés y como estés, cierras los ojos un instante, respíres profundamente y decidas vivir aquí y ahora.*

*Puedes alargar ese instante todo el tiempo que quieras.*

*Decide estar vivo o viva, aquí y ahora, en este preciso momento.*

*Voy a hacerlo yo mismo aquí contigo por escrito:*

*“Yo decido estar Vivo. En este instante decido vivir. No importa qué ha ocurrido en el pasado, no importa cómo he llegado hasta aquí, ni qué me cuento que pasará mañana. No importa nada más que el hecho de estar aquí y ahora, vivo. Absoluta y plenamente vivo. Porque lo decido. Yo Soy Vida viviéndose a sí misma a través de Álvaro. Y, como tal, decido vivir. No vivo porque mis padres me tuvieron. Vivo porque en este instante lo estoy decidiendo. Y, desde ese estado de consciencia, me entrego a la increíble experiencia de ser Álvaro, con todos sus dones y sus defectos, con todas sus fortunas y sus conflictos. Yo vivo. Yo Soy.”*

El hecho de decidir vivir te entrega a la Vida. Te hace mirarla

de cara, con entusiasmo. Con amor y con deseo. Pero sobre todo, decidir vivir te conduce directamente hacia la raíz del asunto que establece este primer momento de liberación: la responsabilidad.

La responsabilidad es el gran puente que te conduce a la liberación del esclavo interior. Ser responsable de tu, ahora sí, propia vida. Y ser responsable de la vida no es más que el hecho de tener la habilidad de responder ante lo que en ésta sucede, sabiendo que eres tú quien genera aquello que ocurre. Que eres tú el causante de los efectos que experimentas. Y que las causas siempre son creadas por ti en planos sutiles, aunque los efectos los percibas en el plano físico, precisamente gracias a su densidad.

Desde este paradigma, no cabe el culpar, ni el juzgar, ni el quejarse de lo que los demás hacen o dicen. La vida, si es verdaderamente propia, es creación tuya. Y cuando el creador se responsabiliza de su creación puede hacer y deshacer, puede aprender, puede corregir, puede mejorar, puede evolucionar para decidir cómo continuar con su creación. Siempre está entregado a la experiencia de vivir, más allá de los condicionamientos circunstanciales que estén presentándose.

Entonces, asumiendo el papel de creadores de nuestra propia vida, podemos responsabilizarnos de ésta. Y comenzar así el verdadero proceso de liberación, de despertar de la consciencia, de evolución espiritual.

Permíteme que te lo repita: **la libertad viene de la mano de la responsabilidad.**

Nos han enseñado a creer que a medida que uno se hace adulto, adquiere responsabilidades y éstas son las que nos esclavizan, pero sucede justamente al revés. Las responsabilidades nos liberan cuando realmente nos colocamos conscientemente como responsables y creadores. Uno de los factores de ese espejismo que nos duerme la consciencia es, precisamente, que a medida que uno crece, se cree y se siente cada vez menos responsable de su vida porque deja la inocencia atrás y la sustituye

## LA PRIMERA DECISIÓN

por el juicio.

La responsabilidad libera.

Libera porque te convierte en creador. Y ser creador significa tomar decisiones. Cualquier persona que haya creado algo de forma consciente, sabe que todo proceso creativo es una decisión tras otra.

Imagina que vas a escribir una novela. Tienes que decidir de qué tratará la historia, quién o quiénes serán los protagonistas y los antagonistas, cuál será el objeto de conflicto, cómo empezará, cuál será el final, etc...

Para crear hay que decidir. ¿Y cuál crees que es la decisión más importante, según lo que venimos tratando en estas páginas? Efectivamente, decidir qué vida vivir. Ése es el puente hacia la liberación del esclavo.

Decíamos que el esclavo no tiene propiedades y no puede decidir, ¿recuerdas? Por lo tanto, en el momento en que cada persona decide ser creadora de “su” vida, automáticamente su voluntad se dirige hacia la libertad. Se inicia el Viaje Interior que lo libera.

Así que, ahora sí, bienvenido o bienvenida a este amoroso Viaje Interior de liberación para vivir conscientes y presentes Una Vida Libre.



## Capítulo 3

### DESPERTANDO

En la época del Imperio Romano, cuando un soldado luchaba una importante batalla y salía victorioso de ella, se le regalaban varios esclavos como recompensa por su entrega, su honor y su valentía. Estos esclavos eran llamados “addictus”. Éste es el origen de la palabra adicto. Es por ello que toda adicción nos esclaviza, al mismo tiempo que nos convertimos en adictos a la propia esclavitud, puesto que somos, sin darnos cuenta, adictos a nuestro amo, esclavos de él.

Quiero que entiendas que todos, sin excepción, somos adictos a ciertos hábitos. A algunos les llamamos hábitos sanos y a otros hábitos tóxicos. Pero la realidad es que, más allá del juicio o la etiqueta que les coloquemos, de manera automática y compulsiva realizamos repetidamente varias acciones cada día de las que no somos conscientes. Y de igual modo, somos también adictos a ciertos pensamientos y, aún más allá, a ciertos estados emocionales.

Somos adictos cuando no queremos hacer, pensar o sentir algo y sin embargo no podemos evitar hacerlo, pensarlo o sentirlo.

Por ponerte un ejemplo, si cada vez que te miras al espejo, piensas: “no me gusta mi cuerpo”, pero tu intención y tu voluntad están en que tu cuerpo te guste, probablemente tengas una adicción inconsciente a ese tipo de pensamiento destructivo que te hace creer que tu cuerpo no te gusta. Y muy probablemente no se manifieste sólo a través de la vía del cuerpo o de la imagen propia, sino que se irá extrapolando hacia otras áreas de tu vida. Esto sucede porque ese pensamiento, en esos momentos, se convierte en tu amo. Y lo es, únicamente, porque tú le das el poder de serlo. Tú le otorgas ese poder.

**Depende de ti a quién o qué le cedas el poder interior que emana del Ser.**

Desde esta perspectiva, pareciera que tenemos muchos amos, pero es bien sabido que un esclavo no puede servir a dos amos, sólo tiene uno. No es que cada pensamiento repetitivo sea un amo distinto, sino que nuestro amo nos esclaviza a través de un paquete o programa de pensamientos, de estados emocionales y de hábitos, que “nos suceden” queramos nosotros o no, sin lograr ser capaces de dominarlos, sin tener autonomía ni decisión sobre ellos, y a través de los cuales pareciera que perdemos nuestro poder personal al cedérselo.

Al ceder nuestro poder al amo estamos limitando nuestra capacidad creadora, nuestra responsabilidad y nuestra voluntad para llevar a cabo la decisión profundamente interna de ser y vivir libres.

Aunque aún no indagemos en quién es ese amo que nos esclaviza, es importante que te des cuenta de que, desde la adicción a tu amo, retrocedes en tu proceso de liberación. Y en ese retroceso te vuelves a dormir en tu celda.

*Me gustaría que mientras lees este capítulo, te preguntaras interna y amorosamente a qué eres adicto o adicta. Pueden ser cosas más obvias como, por ejemplo, el tabaco. O cosas más complejas o sutiles como la adicción a sentirse irritado. Te invito a que profundices, desde el nivel de consciencia en el que ahora vives, en todos esos aspectos o*



*áreas de tu vida en los que piensas, dices, sientes o haces, de forma compulsiva o automática una serie de hábitos que, de algún modo, te “dominan” al no elegirlos conscientemente.*

*Luego sumérgete en tu interior e investiga qué tienen en común esos aspectos que has nombrado como adicción, con los conflictos que enumeraste en el capítulo anterior.*

**Insisto: No hay mayor acto de amor que ser honesto con uno mismo.**

Así que practica la honestidad contigo en la indagación interior. Recuerda que el viaje interior siempre empieza en uno, aquí y ahora. Así que observa qué automatismos te llevan hacia donde sabes que no quieres ir, pero aún así no puedes evitar ir. Observa qué pensamientos repetitivos te aparecen cuando sueltas eso que llamas el “control” de tu vida. Observa en qué sentimientos te regodeas a pesar de que sepas conscientemente que no te “hacen bien”. Observa qué pequeñas o grandes acciones diarias realizas de forma compulsiva, es decir, sin voluntad, sin haberlo decidido previamente.

Y cuando seas consciente de cuáles son esos hábitos que te esclavizan desde la adicción, sé consciente de que toda adicción viene de una carencia que nace como consecuencia de una creencia que te limita. Y que a su vez crea en tu realidad lo que llamas conflicto, que no es más que la manifestación de tu interior, que viene a mostrarte amorosamente aquello que te está esclavizando con el fin de que te liberes, de que recuerdes quién eres realmente y qué estás haciendo aquí, de que despiertes la consciencia de tu esencia vital.

Eso a lo que eres adicto te da mucha información acerca de tus creencias y te revelan, paso a paso, de qué está compuesto tu amo. Sólo tú conoces las respuestas. Con una mirada interior sincera, en el silencio aparecerán y te revelarán el camino por el que seguir, pero usualmente suele haber un rechazo interno a caminarlo. Esto sucede porque el dulce del caramelo que nos tiene adictos nos da una satisfacción que nos calma momentáneamente el miedo. Pero esta calma es una calma vacía, que

caduca y que exige una cantidad de esa misma azúcar cada vez mayor. Es entonces cuando la adicción a la esclavitud se hace más y más fuerte. Y aunque una parte de ti quiere liberarse porque previamente tomaste la decisión consciente de hacerlo, pareciera haber también otra parte en ti que quiere seguir dormida, que quiere regocijarse en el placer de lo ilusorio.

No temas, es un proceso habitual. La resistencia es el amo apretando las cadenas, es el faraón endureciendo su corazón (*Éxodo 4:21*) asegurándose de que el esclavo no vaya a ninguna parte y dándole ese placer momentáneo para que se crea y se sienta libre.

Lo que el amo desconoce es que el esclavo, en este punto, ya ha decidido liberarse, ya comenzó su Viaje, su batalla interior, ya despertó al guerrero que lo liberará pacíficamente de dentro hacia afuera. Espera paciente y presente mientras observas esas adicciones. Comienza, desde la consciencia, a dejar de darles el poder que les has estado dando hasta ahora. Ellas no te dan felicidad ni bienestar porque el placer que te dan es caduco, es mortal, es un espejismo. La luz que parecen emitir es sólo luz artificial, luz de una linterna que requiere que le cambies las pilas a cada rato y que cada vez las consumen a mayor velocidad. Esa luz no es nada comparada con la inmensidad de la luz del Sol, que ilumina a todas las almas en su despertar.

Así que no confundas el bienestar pasajero y momentáneo, que caduca, que es efímero y mortal, con el bienestar y el regocijo del alma, que es eterno y duradero, que no depende de las circunstancias que te rodean, que no vence ni es vencido, sólo es. Me gusta referirme a ello diferenciándolo con los conceptos placer y goce.

El placer lo ubico en el cuerpo, desde un estado limitado de consciencia. El placer es ese bienestar que caduca y que nos genera apego y adicción y nos esclaviza. El goce pertenece al plano del alma, es eterno porque sucede en cada instante y no depende de nada más que de ti, momento a momento, más allá de lo que pasa afuera. No es algo que se tenga, es algo que se es.

Si puedes hacer del momento presente un goce para el alma, sin importar las circunstancias aparentes, estarás entrando en

contacto con tu esencia.

Entendamos ahora que mientras se vive como esclavo, se está preso. Preso del amo que lo esclaviza. Se vive dentro de una metafórica cárcel donde el amo nos ha encerrado para limitar nuestros movimientos y tenernos a su merced. Por lo que para liberarse de la esclavitud es necesario escapar de esa cárcel, y para escapar de esa cárcel hay que primero reconocerla y, segundo, dar con la llave que abre la celda.

Reconocer la cárcel puede resultar algo complejo al principio porque los barrotes no son físicos, sino metafísicos. De hecho, una gran parte de la población vive todo lo que llama “su vida” dentro de la cárcel sin darse cuenta de que lo está, viviendo por tanto una vida limitada y, usualmente, llena de sufrimiento e ignorancia. Al elevar el nivel de consciencia, por correspondencia, uno empieza a distinguir los barrotes de la celda. No logra explicar por qué o cómo los ve, pero sabe que están. Uno empieza a despertar la consciencia de que eso a lo que hasta ese momento llamaba vida es sólo un espejismo de la verdadera Vida, eterna e infinita. Y comienza así a apuntar hacia esa Vida con mayúsculas.

Cuando, desde mi camino interior, miro en retrospectiva hacia mi pasado, me doy cuenta de que estaba encerrado dentro de una jaula de cristal, con un cristal tan fino y tan limpio que no me daba cuenta de que estaba ahí. Cuando caminaba por la jaula, no veía el cristal, y al avanzar me golpeaba contra él sin poder evitarlo. Los golpes que me daba contra el cristal me dolían, me caía al suelo mareado, sin entender siquiera qué es lo que había pasado porque no lograba distinguir el cristal. Y como no lograba percibirlo, mi automatismo era el de seguir golpeándome contra él una y otra vez y, en cada golpe, culpar a aquello que veía a través del cristal.

Si al otro lado del cristal había otro esclavo como yo, lo culpaba a él de mi dolor. Y así mismo, el esclavo de al lado, que tampoco sabía contra qué chocaba o qué le estaba limitando, me culpaba a mí del suyo. Y así nos pasábamos los días, culpándonos los unos a los otros de nuestros golpes y caídas, incapaces de reconocer que estábamos presos dentro de una jaula invisible.

Mientras tanto, el amo observaba tranquilamente cómo nos atacábamos entre todos sin darnos cuenta de que éramos parte del mismo equipo. De que, éramos, en esencia, lo mismo. Sin darnos cuenta de que éramos uno.

Pero un día, cansado de golpearme al tratar de escapar, me detuve y respiré en la quietud del momento presente, contemplando mi alrededor sin juzgarlo. Sólo siendo. Y con los rayos de luz que la quietud me transmitieron, logré percibir un poco más allá de mí, de mis problemas, de mis caídas y de mi dolor. Y al alzar la vista hacia el horizonte, me di cuenta de que todos mis vecinos estaban en mi misma situación. Repetían las mismas acciones, discutían por los mismos asuntos y se golpeaban una y otra vez contra las mismas paredes. Entonces comprendí que yo también estaba siendo esclavo de un amo invisible. Y que mi amo era el mismo que el de ellos. Logré empezar a ver, con algo que no son los ojos, esa estructura invisible que nos dividía, que nos separaba y nos arrojaba a un mundo ilusorio.

Podía percibirla nítidamente, aunque aún no la comprendiera. La intuía, la sentía interiormente, sin depender de los sentidos de los que hasta ahora me había fiado. Empezaba a darme cuenta de que, precisamente los cinco sentidos que usaba como herramientas para relacionarme con todo en la vida y definir qué es real y qué no lo es, eran precisamente parte de esa cárcel en la que estaba preso. Porque los sentidos me transmitían tan sólo una percepción limitada, pero el suceso o la circunstancia real que estaba aconteciendo siempre iba mucho más allá. Mi percepción estaba limitada, precisamente, a lo perceptible por y para mí, desde mi estado de consciencia de ese momento presente. Por lo que si, metafóricamente, en mi consciencia llevaba gafas de sol, vería todo más oscuro, más opaco. Si llevaba gafas rayadas, lo vería todo con rayones. Si llevaba gafas con cristales rotos, lo vería todo a trozos, fragmentado, roto. Comprendí que experimentaba la vida a través de la interpretación que percibía con los sentidos. Estos me informaban y yo interpretaba la información.

Fue entonces que pude empezar realmente a distinguir el cristal de la jaula, los barrotes de la cárcel. Y pude darme cuenta

de que la celda, como todas, tenía una puerta, que también era invisible, a través de la cual el amo entraba a darme de comer con todos esos placeres que me daban bienestar momentáneo. Fue entonces cuando me dije: “si hay una puerta, debe de haber una llave”.

Ahí empezó mi búsqueda activa.

Desde aquel momento, llevé mi atención plena a dar con esa llave que me liberara de esa cárcel interior que me limitaba a través de los sentidos informándome de qué era supuestamente lo real.

Y en este punto, volvemos a ti.

Si estás leyendo esto probablemente sea porque eres, al igual que yo lo era, ese esclavo o esclava que comienza a darse cuenta de que está en una jaula y que quiere hacerse con la llave que abre su celda.

Así que te preguntas: ¿cuál es esa llave?

Y aún más importante: ¿dónde esconde el amo la llave de mi libertad?

Pero bien, el amo que nos esclaviza es astuto. Y en esa astucia recae parte de su poder. O, mejor dicho, debido a su astucia, nosotros le cedemos el poder.

El amo sabe que lo máspreciado para él es la propiedad de sus esclavos y por ello no deja la llave de la celda en cualquier sitio. Así que el amo se pregunta a sí mismo: ¿en qué lugar el esclavo jamás buscaría la llave?

Y así se fue dando cuenta de que podemos buscar la llave de nuestra libertad en una infinidad de lugares. Podemos buscar debajo de las piedras, ocultas en la tierra. Podemos buscar en cada esquina recóndita que pase por nuestra mente. Abajo, arriba, a un lado y al otro. Las posibilidades son infinitas. Pero hay un sitio donde el amo creyó que al esclavo jamás se le ocurriera buscar: en su propio bolsillo.

Así que el amo, para asegurarse la ignorancia del esclavo, esconde la llave de la celda en el bolsillo del propio esclavo. Es decir, la esconde dentro de él. Y una vez que la esconde en su interior, se dedica a educar y enseñar al esclavo día a día, mes a

mes y año tras año, a que busque la llave siempre afuera. Le entrena para que lo haga. Le reta. Le estimula a encontrar la llave en cada porción de falsa felicidad que el amo le regala y que siempre caduca para que el esclavo se crea libre por un ínfimo ratito y siga buscando eternamente ahí, en lo exterior, esa misma sensación que tanto le acercó a esa libertad tan ansiada.

**La llave de la libertad está siempre dentro de ti.**

**Siempre lo ha estado.**

**Siempre lo estará.**

Por lo tanto, el amo se esfuerza en hacernos creer que somos libres dándonos en lo exterior porciones de bienestar y felicidad que nos conducen a la ignorancia y a la creencia en que esa falsa ilusión, ese efímero espejismo, es todo lo que hay. Y cuánto más nos acercamos a él, más lejos parece estar.

El amo nos duerme dentro de esa fantasía cegadora, dentro de lo que Platón llamó “la caverna”. Y cuando alguno de esos esclavos despierta y comienza a caminar interiormente hacia la libertad (que siempre estuvo ahí), el amo hace todo lo posible para manipularlo y reencaminarlo hacia la creencia de que la llave que busca está fuera. Finge estar asustado por perder su poder y continúa así impulsando y motivando al esclavo para que busque la llave cada vez más y más en el exterior. Pero el esclavo, que está cada vez más despierto de la ilusión, que pone cada vez más sus pies fuera de la caverna, se mantiene firme y disciplinado en encontrar la llave dentro de sí mismo. Y a través de su camino interior, se libera.

Porque sabiendo que la llave reside en su interior, sólo necesita entonces reconocerla, identificarla para poder usarla y salir de la celda.

Por lo que regresamos nuevamente a la pregunta: sabiendo que está dentro de nosotros, ¿cuál es esa llave que nos libera?

## Capítulo 4

### LA CONSCIENCIA

Así es, queridos compañeros y compañeras del camino, la consciencia es la llave que nos libera. La consciencia es la llave, la puerta es el amor y la cerradura es el perdón. Iremos profundizando en estos tres conceptos a medida que avancemos en las páginas de este libro.

Salir de la esclavitud nos conduce a vivir la vida presente desde la consciencia del aquí y del ahora en cada una de nuestras decisiones. Nos permite detectar que el amo usa esa llave girándola para el lado que cierra la puerta. Es decir, llevándonos a la inconsciencia, a la ignorancia, al sufrimiento, a la adicción de lo compulsivo, al apego de lo ilusorio.

El gran uso de esa llave en manos del amo es el poder que éste obtiene a través del ocultamiento de quiénes somos y qué estamos haciendo aquí.

Ser consciente de nuestra esencia es despertar a la Vida.

**Insisto: La consciencia es la llave que nos libera de la esclavitud interior.**

Entonces, ¿qué es la consciencia?

En un intento por definirla, podría indicarla como la

capacidad que tiene cada ser para conocerse a sí mismo y establecer la relación de éste con el mundo que le rodea. Es decir, la relación que hay entre el autoconocimiento y el conocimiento del mundo exterior. Entre el microcosmos y el macrocosmos.

Es por ello que el Oráculo de Delfos proclamaba en su entrada la frase con la que doy inicio a este libro, el famoso: “cónotete a ti mismo.”

Al conocerte en relación a tu centro y en relación a lo que te rodea, la consciencia se expande. Y cuanto más profundo es ese conocerse, más sutil se hace la relación entre lo de dentro y lo de fuera porque comienza a desvanecerse la diferencia en sí misma. Y, por lo tanto, más se expande la consciencia.

Pero conocerse a sí mismo no es conocer al personaje con el que cada uno se identifica. Esto es tan sólo un primer paso, un acercamiento al verdadero Ser. Conocerse a sí mismo es acceder a la sabiduría y a la certeza interior de que la esencia de lo que eres es pura y absoluta divinidad. Es por ello que la frase completa del Oráculo de Delfos dice: “cónotete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses.” Porque al conocerte a ti, estás conociendo al mismo tiempo al Universo y a los Dioses. Porque éstos están en ti. Están en ti porque son tú. Son uno contigo. Dios está en ti y la vía de llegar a él es sumergiéndote en tu interior. Expandiendo la consciencia hacia el verdadero Ser infinito que eres.

La consciencia es, entonces, saber, descubrir y recordar que entre el conocimiento interior y el conocimiento exterior no existe realmente ninguna diferencia. La consciencia es habitar, desde el estado de presencia, cada instante, sabiendo que ese instante es absolutamente todo porque ese instante eres tú.

Tú eres la vida que vives momento a momento. Todo lo que no es este instante es fruto de la invención de la creencia en el espejismo ilusorio que los sentidos te hacen creer que existe.

**Lo que aquí llamo “despertar de la consciencia” es, en un sentido profundo, la capacidad del ser humano para reconocerse Uno con el Todo.**

Al conocerte a ti mismo, trascendiendo al yo inferior,



conoces al Yo superior, y desde él, conoces al Universo, al Cosmos, a Dios, a Brahma, a Ein Sof, a Ra, o como desde cada cultura iniciática prefieras nombrarlo.

El nombre no importa porque todos son el mismo, y porque realmente no se puede nombrar lo innombrable, así como nos transmite el Tao Te Ching en su comienzo: “El Tao que puede expresarse con palabras no es el verdadero Tao”.

Todos son Tú, o más bien, Yo.

En este momento presente, viviendo Aquí y Ahora.

Siendo.

Yo Soy.

La consciencia es un estado del Ser y evoluciona a medida que la “persona” va revelando o recordando su verdadera identidad, va alcanzando niveles cada vez más y más profundos, más y más sutiles, en relación a sí mismo y a la vida, siendo uno en cada momento.

De este modo, el esclavo no tiene vida propia por el hecho de no saber quién es, ni saber qué es, ni saber qué hace aquí. Y como no lo sabe, se identifica con aquello que el amo le cuenta que es y se entretiene con aquello que el amo le dice que haga. Por lo que, para girar esa llave y abrir la puerta, hay que empezar cuestionándose quién soy, qué soy y qué estoy haciendo aquí.

La consciencia de tu verdadero Ser te hará libre a través de reconocerte como el eterno Ser libre que eres experimentándose a sí mismo.

En palabras de Jesús: “la Verdad te hará libre”. Porque la Verdad, la esencia de tu verdadero Ser es Libre e infinito. **La Verdad te hace libre cuando te das cuenta de que tú eres la Verdad.** Cuando te reconoces como tal. “Yo soy el Camino, la Vida y la Verdad” (Juan 14:6).

Así que, elevando el nivel de consciencia hasta reconocerte en la esencia de la propia Vida, descubres que ya eres libre, que siempre lo has sido y que siempre lo serás.

Entonces, ¿eres consciente de que la libertad es un estado interior inherente a ti mismo porque es la esencia de lo que realmente eres o sigues creyendo que la vida y tú sois algo separado

y diferente?

Si respondiste que sí a la primera opción, significa que entonces te adentras en la vida en plenitud, más allá de las circunstancias que te rodean, y todos esos conflictos que escribiste unos cuantos capítulos atrás no tienen ya cabida, valor ni importancia, porque puedes ver que la Vida, que es lo que eres, va más allá de todo lo circunstancial. Significa que reconoces e identificas que la Vida es este momento presente y que la Vida eres Tú al experimentarlo, siendo el creador de este instante. Significa que eres consciente de tu eternidad, de tu infinitud y de tu libertad.

Pero si, remotamente, en algún área de la vida, te sientes víctima de alguna circunstancia, sientes que todo iría mejor si tal persona cambiara, o si no hubiera tal cosa en el mundo, o si tuvieras más de alguna cosa que crees que no tienes, o si supieras más sobre algo que crees que no sabes... entonces estás rechazando tu libertad y estás regresando inconscientemente al rol de esclavo. Y ante ello, hay que volver de nuevo a la pregunta inicial que nos da la llave de la consciencia.

¿Quién soy?

Cuando uno se hace esta pregunta se encuentra de frente con el sentido de su identidad y éste le revela la forma de su jaula. Esto le muestra los barrotes. Así es que la jaula, la celda... no es más que eso a lo que llamas “yo”.

Ahora bien, ese “yo” no es tu enemigo, no es el amo, sólo es la celda. Y una vez que se atraviesa la jaula y se reconoce la libertad, ese “yo” pasa a ser “Yo”, con mayúsculas. Los barrotes de la limitada jaula del “yo” se expanden hasta el infinito y percibes la totalidad de la existencia en cada instante el cual ese “Yo” experimenta de forma limitada, siendo consciente de la ilusión de la experiencia, entregándose a ello en tal armonía, que puedes participar en el tiempo y en el espacio sabiendo que, en la verdadera esencia del Ser, es sólo un juego al cual hemos decidido jugar.

Volvamos a la pregunta: ¿quién soy?

*Te propongo que te hagas esta pregunta a medida que lees. Pregúntate quién eres y anota u observa todas las respuestas que aparezcan. Tal vez respondas diciendo tu nombre, tu género, tu profesión, tu rol familiar, etc... Deja que venga todo aquello con lo que ese yo se identifica, todo aquello que momentáneamente crees ser. Ya sabes, tómatelo como un juego pero sé honesto u honesta contigo. Luego, si quieres, puedes observar si las respuestas que has dado tienen algún tipo de relación con todos aquellos conflictos que creíste que te esclavizaban.*

Lleva la consciencia a todas esas identificaciones que haces de ti mismo aquí y ahora. Cada una de esas ideas que tienes de ti son conceptos limitados, son cada barrote de la jaula. Si, por ejemplo, crees que eres Antonio, Luis, María o Diana, es decir, si crees que eres tu nombre, estás limitando tu infinito Ser a ese nombre. Un nombre que te fue dado, que no decidiste. Estás afirmando que eres entonces el resultado de la decisión de otros, que eres el nombre que te fue puesto. Y esa afirmación, gobernada por tu nombre, encierra en sí misma toda una construcción de lo que ese Antonio, Luis, María o Diana significa para ti.

Es cierto que el nombre que nos pusieron está ligado profundamente al recorrido álmico que venimos a caminar, pero no profundizaré en ello en este libro porque abarcaría otro libro completo en sí mismo.

Lo que aquí nos interesa es el hecho de que en el momento en el que afirmo: “Yo soy Álvaro” vienen a mi mente una infinitud de imágenes inconscientes de la experiencia que he tenido en los años de esta encarnación. Al decidir identificarme con ellas, reconozco entonces que mi existencia está limitada al espacio-tiempo comprendido entre el nacimiento y la muerte de Álvaro. O más concretamente, el espacio-tiempo que hay entre el momento en el que me nombraron como Álvaro y la última vez que se me nombre como tal, ya sea en palabra pensada o hablada.

En mi experiencia personal, cuando me planteaba esto, me enfrentaba al hecho de que, tras nacer, mis padres me

mantuvieron tres días sin nombre porque no terminaban de ponerse de acuerdo a la hora de tomar la decisión de cómo llamarme. Dudaban entre varios nombres y cuando alguien les preguntaba cómo me llamaba, decían que aún no lo sabían, que no lo tenían claro. Por lo que, al reflexionar acerca de esto, solía preguntarme, ¿quién era yo en esos tres días en los que aún todas las posibilidades de nombrarme eran infinitas? ¿Quién era ése que se llamaba con todos los nombres existentes en un sin fin de posibilidades?

Dicho esto, te pregunto: ¿conoces el nombre de tu tatarabuelo? ¿Y de su abuelo?

Seguramente la respuesta sea no, y si crees que tu tatarabuelo y su abuelo eran su nombre, entonces ellos no existen ya hoy, y si hoy no existen, no han existido. Pero lo que verdaderamente es, ha sido y será. Siempre.

Sin embargo, tu madre puede decirte: eres clavadito a tu abuelo y él era clavadito al suyo. Entonces, eres clavadito a tu tatarabuelo. ¿Puede existir aún a través de ti? ¿Siguen sus sueños y sus frustraciones manifestándose a través de ti? ¿Y a través de tus hijos, y de los suyos?

Entonces ¿quién era tu tatarabuelo, que aún sigue vivo, más allá de su nombre que incluso tal vez ni conozcas? Sucede que en la identificación con el nombre, en esa existencia limitada, no puedo reconocerme como libre, porque para hacerlo, he de reconocer mi infinitud. He de reconocer mi inmortalidad. He de reconocer que Yo soy Vida y que la Vida es. Más allá de tiempos y de espacios. He de reconocer que Yo soy, no Álvaro, sino Vida.

Sigamos caminando juntos en esto.

¿Quién eres?

Tal vez trasciendas este aspecto y no te identifiques con tu nombre, pero sí con tu género, o con tu profesión, o con tu rol familiar, o con la ciudad en la que naciste. Puedes decir, por ejemplo: “soy una mujer argentina, doctora y madre de dos hijos.”

Puede pasar que, tal vez, también te identifiques con la

energía en la que más a menudo crees que vibras. Por ejemplo puedes decir: “soy alegre, divertido, generoso, algo orgulloso a veces, etc...” o tal vez digas: “soy pesimista, solitaria, melancólica, algo escapista a veces, etc...”

Pero en cualquiera de estos ejemplos, ¿qué estás haciendo al identificarte con eso? Limitando una vez más tu esencia libre, infinita y eterna.

La libertad sólo es libertad si carece de límites. Libertad es infinitud, es eternidad. Y la Vida es siempre absolutamente Libre.

Si te limitas a tu nacionalidad, a tus roles, a eso que crees sentir o pensar... entonces estás decidiendo encerrarte en la celda que tú mismo estás creando al identificarte con ello.

Reconócete como Vida y estarás reconociéndote como Libre. Estarás dejando de limitarte con conceptos que, si bien sirven para entendernos y relacionarnos desde el intelecto y el entendimiento, nos limitan en una capa más elevada de la experiencia del vivir. Siente a la Vida manifestándose a través de ti, a través de todo lo que percibes. El pájaro volando, la flor abriéndose a la abeja, el aroma de una y el zumbido de la otra penetrando en tu nariz y en tus oídos, el agua de la ducha cayendo por tu cuerpo, la risa del niño que juega, el llanto del bebé, la lluvia que cae, el grillo que canta. Todo es Vida. Y todo está sucediendo en este instante. Tal como te dije al principio de este libro, ahora mismo, en este preciso momento, hay bebés naciendo, hay personas enamorándose por primera vez, adolescentes dándose su primer beso. Y también hay niños muriendo, hay personas peleándose, firmando papeles de divorcio. En ese mundo que nos rodea, hay también alguien ahora teniendo un accidente de coche y dejando este plano, hay también alguien siendo despedido de su trabajo. Hay también un león cazando a un ciervo, un lobo cazando a un zorro. Hay tumores creciendo en cuerpos y tumores desapareciendo.

Todo es Vida. Y todo eres Tú. Eres el lobo y eres el zorro. Eres el niño que muere y eres el niño que nace. Eres el primer beso y eres la primera pelea. Eres Vida, en su totalidad. Vida infinita. **El mundo que experimentas es el mundo que creas**

**y el mundo que creas es el mundo que eres.**

Liberarse de la esclavitud es ser consciente de integrar en el momento presente la responsabilidad de ser el creador del mundo que vives.

Así que, ¿quién eres, qué eres, qué estás haciendo aquí?

Individuo significa indivisible. Algo similar al concepto de átomo. Sin embargo, bien se sabe ya que el átomo está formado por neutrones, protones y electrones que se relacionan entre ellos. Al igual que el átomo, ese “yo”, está formado por un montón de “yoes” que también se relacionan entre sí.

Podríamos decir que la suma de todos esos “yoes” forman al “yo” con el que te identificas y con el que, inconscientemente, te limitas. Ese “yo” con el que participas en la vida, pero con el que al mismo tiempo te separas del resto de individuos con quienes interactúas. Porque, desde un nivel de consciencia egoico, para que yo sea yo, tú tienes que ser tú. Y cuando experimento a ese “tú” que creo que eres, me corroboro a mí mismo como “yo”.

Sin embargo, en el momento en el que me identifico a mí mismo como Vida viviéndose, tarde o temprano me daré cuenta de que también tú eres Vida viviéndose y que, por tanto, en esencia somos exactamente lo mismo, aunque en apariencia percibamos que somos algo distinto. Es así que si tú eres uno y yo soy otro, estaremos obviamente separados. Pero si reconocemos que ambos somos parte de eso que llamamos humanidad, comenzamos a ver que somos parte de un mismo colectivo, de un mismo ser. Por lo que, en la definición que hagas de quién y qué eres, estás decidiendo al mismo tiempo separarte o acercarte de todo aquello que experimentas y con lo que te relacionas.

Dicho de otro modo, la consciencia de la relación de ti contigo mismo condicionará la consciencia de la relación con aquello que te rodea. Porque ese mundo exterior es creado por ti mismo desde la relación o la percepción de ti contigo.

**La relación que tienes con el mundo exterior se corresponde en grado y frecuencia a la consciencia que tienes de quién eres.**

En mi caminar, cuando comencé a descifrar todo esto desde un plano intelectual sin interiorizarlo aún profundamente, sentía que se generaba en mí una especie de serenidad interna. Esa voz interior de la que ya te he hablado me decía: “es así”, aunque no lograra comprenderlo debido a que no había integrado el conocimiento en experiencia.

La realidad era que, en el día a día, aunque entendiera todo esto, me seguía sintiendo o percibiendo a mí mismo como un individuo separado de los demás. Podía percibir claramente como yo era uno y mi vecino era otro. Como mi jefe era uno y mi padre era otro. Como mi amigo era uno y mi enemigo era otro. Y en ese viaje que es vivir, aunque quería ver a mi enemigo como a un hermano, no lo conseguía. Me decía, por ejemplo: ¿cómo va a ser Hitler mi hermano? ¿cómo va a ser como yo mismo?

Te cuento esto por si resuena en ti el estar en una situación similar.

Así que, por mucho que intelectualizas acerca de esto, internamente decides que tú eres tú, que tu amigo es tu amigo y que Hitler es Hitler. Y entonces, irremediablemente vuelves a preguntarte: si yo soy yo, entonces ¿quién soy? Y vas de regreso al inicio.

Y dices: “¡ya estoy harto!”. Dices: “¡es evidente que soy Antonio, o Luis, o María, o Diana... yo soy yo y punto!”

Y vuelves a tu celda.

Pero, observa, ¿quién te envió a la celda? ¿Quién te hizo decidir que preferías volver a creer que tú eres tú, en ese compendio de conceptos acerca de ti mismo, a la versión más limitada y finita de la esencia de lo que eres?

Por muy complejo que parezca, la respuesta es sencilla: no fue otro más que el temor o el juicio a tu enemigo.

Pudo ser Hitler, o el presidente de tu país, o la crisis económica, o alguna enfermedad... puedes llamarle como quieras. Toda esa zona oscura del mundo, toda esa sombra de la Vida... todo eso no puedes ser tú, no puedo ser yo. Lo niego, y al

negarlo, me niego. Rechazo eso del mundo. Prefiero ser sólo Antonio, Luis, María o Diana... antes que asumir que también soy mi enemigo, que también soy Hitler, que también soy el presidente del país.

Prefiero creer que soy solamente “yo” antes de creer que toda la oscuridad que veo en el mundo también soy yo, antes de asumir que soy yo quien la está creando.

Toca entonces expandir la consciencia para darse cuenta de que la oscuridad y la luz son exactamente lo mismo y que se diferencian únicamente en grados. Y que esos grados dependen precisamente del desarrollo y de la evolución de la consciencia de quien las percibe.

Eres Vida, infinita y eterna.

Vida que se vive a sí misma a través de ese avatar al que llamas Antonio, Luis, María, Diana o el nombre que sea. A través de ese enfermero, a través de ese arquitecto, de ese barrendero, de ese político. A través de esa madre, de ese padre, de ese hijo, de ese hermano. A través de todas las etiquetas con las que te nombras a ti mismo o a ti misma, a través de todos los pensamientos y todos los sentimientos con los que te identificas. Eres Vida en su totalidad, en su luz infinita que todo lo abarca. Pero para poder reconocerte como tal, para liberarte de la esclavitud que te limita, se hace preciso que introduzcas la llave de la consciencia en la cerradura del perdón y abras la puerta del amor.

Esto no es sólo una frase bonita. Es, literalmente, el proceso a través del cual los grandes maestros iniciados a lo largo de la historia de la humanidad nos han enseñado que se alcanza el reconocimiento de la verdadera esencia libre, plena y perfecta que somos.

Usa tu consciencia para llegar al amor a través del perdón y entonces, sólo entonces, al ver a tu enemigo verás la infinita luz que emana, porque sabrás que ese enemigo que ves no es más que una parte de ti mismo, un fragmento limitado de la Vida infinita que ambos sois.

Pero para ello, para acceder a la cerradura del perdón, es necesario trascender aquello que nos hace retornar a la separación



## LA CONSCIENCIA

de “yo soy yo y tú eres tú”.

Es necesario trascender el juicio.



## Capítulo 5

### EL JUICIO FINAL

Desde esta perspectiva que te comparto, el juicio final no es más que el fin del juicio. Esto es lo mismo que decir “el último juicio”. Es el fin del acto de juzgar. Y es en esto en lo que radica, en cierto modo, la liberación del esclavo. Liberarnos del juicio es única y absolutamente responsabilidad nuestra. Y, como todo en este viaje de evolución consciente, se trata de una decisión que estás tomando en cada instante.

Decidir liberarte de los juicios no es dejar de juzgar, es dejar de vivir condicionado por ellos. Es dejar de vivir esclavizado por ellos.

De todas las decisiones que el ser humano puede tomar, hay fundamental y esencialmente una de la que tiene que responsabilizarse: el hecho de haber comido la manzana del árbol del bien y del mal. Mientras que Adán siga diciendo que comió la manzana porque Eva se la dio, y Eva siga diciendo que comió la manzana a causa de la serpiente, porque ésta la tentó, entonces ninguno de los dos estará asumiendo su responsabilidad.

Antes que nada, quiero aclararte que esto no tiene nada que ver con culpas ni con moralidad. ¿Qué significa entonces?

Significa que la liberación del esclavo viene dada del hecho de asumir que si muerdo la manzana es porque lo decido y que, al decidirlo, soy yo mismo el que genero el caos que hay en mi vida.

**Todo aquello que me sucede es el efecto de una causa que yo mismo, desde mi nivel de consciencia, he creado. Y tanto la causa como el efecto no están ni bien ni mal, sólo son experiencias de vida, vivencias a través de las cuáles se desarrolla la consciencia en una evolución constante, en un fluir infinito en el ciclo espiral de crecimiento.**

Si meto los dedos en un enchufe, me voy a electrocutar. Da igual si soy una persona generosa y amorosa o egoísta y mezquina. Sucede, como digo, por el principio de causa y efecto. El Universo se rige por él, nada ni nadie se salva de ello. Por lo que si como el fruto del árbol del bien y del mal, caeré de lleno en el juicio. No como castigo divino, cosa que por cierto, no existe. Sino porque es el efecto que corresponde a esa causa. El juicio, y no el conocimiento, es el fruto del árbol del bien y del mal. Y el acto de juzgar es la causa que deriva a su vez en un efecto que solemos llamar sufrimiento. Juzgar nos lleva a sufrir. Repito: No como castigo, sino como el efecto de una causa. Si creo en el mal, lo experimentaré.

Entonces, ¿qué podemos interpretar del llamado pecado original y cómo nos implica y afecta en nuestro caminar del día a día?

Hay que entender que todos los textos iniciáticos son manuales, mapas que nos indican la dirección y el camino para que el humano conecte con su capacidad creadora y, por lo tanto, divina. Son guías espirituales para el desarrollo evolutivo de la consciencia de la humanidad en colectivo y de cada uno de los seres humanos desde su indagación personal. Son una guía, insisto, en el viaje hacia uno mismo y hacia la conexión con lo divino que hay en lo humano, hacia el sentido profundo de Unidad, hacia el despertar de la consciencia y hacia la liberación del esclavo.

La Torá o Antiguo Testamento, en el Génesis, nos habla del origen de la creación. ¿Y qué es la creación? Es el acto de crear. Su enseñanza nos revela nuestra esencia creadora de realidad. Y es desde este punto, que en su estudio, uno distingue cómo cada

uno es creador de su propio mundo, de su propia realidad, que es única y a la vez lo abarca absolutamente todo.

Eres creador de tu vida y eso te otorga libertad. El esclavo no puede crear su vida porque no se ha apropiado de ella. Crear tu vida es ser consciente de que eres dueño del aquí y del ahora. Crear tu vida es ser consciente de que el momento presente contiene en sí mismo a toda la existencia y, desde él, se vive, instante a instante, decisión a decisión, plena y presente, en un fluir de Vida infinita. Y es para poder llevar a cabo el acto de crear por lo que se nos dio el mayor regalo que existe: el libre albedrío.

**El uso de ese libre albedrío es de aquello de lo que hemos de responsabilizarnos.**

La decisión más importante que uno ha de tomar en la vida es precisamente ésta: en qué emplear el libre albedrío que se te ha dado. Porque las decisiones que tomamos desde el libre albedrío son a través de las cuales se desarrolla la experiencia del vivir y, por tanto, evoluciona la consciencia, haciendo a su vez que las propias decisiones sean cada vez más conscientes, más presentes y más coherentes con la propia Vida, más allá del yo inferior.

Ahora bien, si sientes que no tienes elección, que estás condenado a tal trabajo, a tal familia, a tal país, a tal gobierno, a tal enfermedad, a tales hábitos y automatismos, etc... entonces, ¿dónde queda ese libre albedrío? ¿Acaso has elegido vivir en un mundo lleno de guerras, de hambre, de pobreza, de muerte y de sufrimiento? Si ése es el mundo en el que vives, entonces, me temo que sí lo has elegido. Y no sólo lo has elegido, sino que lo has creado. Lo estás creando a cada instante.

No quiero que malinterpretes mis palabras.

La realidad colectiva es creada por el colectivo, pero el colectivo es modificado por ti desde tu intrpreteación personal del mismo. Lo que realmente experimentas es esa interpretación.

*Me gustaría ahora que volvieras a leer ese escrito que te invité a que escribieras al comienzo de este libro, en el que cual te pedía que*

*reflexionaras acerca de qué cosas, situaciones, personas o circunstancias sientes que te esclavizan y te limitan.*

*Ahora bien. Es momento de asumir la responsabilidad. Todo lo que ahí está escrito es creación tuya. De nadie más. No hay nadie ni nada externo que intervenga en la creación más que tú mismo o tú misma. Insisto en que esto no ha de derivar a la culpa. La mirada interna ha de ir exclusivamente hacia el ser consciente de la responsabilidad que nos corresponde como creadores.*

*Tu creación depende del estado de consciencia desde el que vives.*

*Todo lo que hay escrito ahí son efectos de causas que has causado, consciente o inconscientemente. Y como creador/a de las mismas, puedes hacer y deshacer, puedes crear otra realidad distinta, otra situación, otra circunstancia. Aquella que tú decidas vivir y experimentar. No porque una sea mejor o más buena que otra, sino porque el menú infinito de la vida te permite elegir desde el libre albedrío aquello con lo que internamente resuenes para que la consciencia evolucione, se diluya el karma y se expanda la luz.*

Decía anteriormente que la consciencia es la llave que nos libera de la cárcel. Y que esa llave hay que introducirla en el cerrajo del perdón, cuya puerta es esa infinita energía que lo abarca todo llamada amor. Para abrir una puerta, lo primero que hay que hacer es ir hacia ella. Es decir, decidir dirigirse hacia ella para abrirla.

Es esto lo que te pido que ahora hagas si quieres seguir recorriendo este camino conmigo: decidir conscientemente (la llave), ahondar en el perdón (la cerradura) para atravesar con todo tu ser la puerta del amor. Y esto sólo es posible asumiendo la responsabilidad de ser el creador de aquello que estás experimentando.

Al asumir la responsabilidad de tu creación, uno se cuestiona irremediablemente: ¿Cómo voy a ser yo el creador de tal circunstancia si no es eso lo que quiero vivir? ¿Cómo voy a ser yo el creador de tal problema? ¿De tal situación desagradable?

Pero precisamente, la esclavitud te lleva a crear inconscientemente la creación que el amo quiere que crees, sin darte cuenta

de que eres tú quien lo está creando y no el amo. Creas obedeciendo al amo, poniendo ladrillo a ladrillo sobre el muro que te separa de tu divinidad interior. En el proceso de reconocerte como responsable, y por tanto, amo y dueño de tus decisiones, comienzas a liberarte. Pero al liberarnos, asumiendo la responsabilidad de ser los creadores de nuestra vida, no solemos ser conscientes de que creamos todo ese caos que nos rodea porque es ahí en donde está nuestra atención. Y es ahí donde está nuestra atención porque aún seguimos siendo esclavos mientras el juicio sea quien mueva nuestras acciones.

**El caos se crea a través de decisiones tomadas desde el juicio.**

El juicio aparece por vivir limitado y esclavizado por el espejismo que nos separa a los unos de los otros. Cuando yo soy yo y tú eres tú, percibo nuestras diferencias y, al percibir las, no apruebo algunas porque, desde un nivel de consciencia muy inferior, creo que en algún punto consciente o inconsciente, puedo ser atacado por el otro. Por lo que, para liberarme del juicio y vivir así una vida libre y plena, en unidad y armonía conmigo y con mi entorno, sabiendo que somos lo mismo en esencia, se hace preciso perdonarnos a nosotros mismos todos esos juicios que nos atan y nos esclavizan a un mundo ilusorio.

¿Qué es entonces el perdón y cómo aplicarlo al día a día de una forma práctica y consciente para el crecimiento interior hacia la unidad con ese Yo que trasciende al yo que nos limita?

La palabra perdón, etimológicamente, viene de *per-donare*. *Per* significa acción completa y *donare* es regalar, dar. Es decir, **la palabra perdón significa: dar por completo. Entregar por completo tu don.** Ahora bien, ¿qué es lo que nos impide darnos por completo, entregarnos por completo a la Vida? Tal como ya he expresado, efectivamente, nos lo impide el juicio. Juzgar nos imposibilita a darnos y entregarnos por completo en la esencia de lo que somos. Y es por ello que nos limitamos a nosotros mismos. En el momento en el que me juzgo como Álvaro y

juzgo que Álvaro es de tal forma o de tal otra y que Álvaro tiene estas carencias o tales otras, me limito y me separo de la totalidad, de la completud de todo lo que soy, más allá de Álvaro, cayendo una vez más en el espejismo de la esclavitud y el sufrimiento, confundiendo lo que verdaderamente soy, la esencia de la Vida infinita y eterna con la experiencia finita y limitada del avatar llamado Álvaro.

Entonces, desde esta perspectiva que estamos abarcando, el perdón se convierte en la herramienta a través de la cual liberarnos a nosotros mismos del acto de juzgar. Perdonar es el acto de liberarte del juicio. Dicho de otro modo, cuando perdonas a alguien, lo estás liberando de tu juicio. Pero al hacerlo, el proceso es siempre interno. No tiene que ver con esa persona a la que crees estar perdonando, tiene únicamente que ver contigo. Es dentro de ti donde el juicio es liberado. Y al liberarse en ti, por correspondencia, se libera en el mundo exterior y, en consecuencia, deja de manifestarse esa molestia o sufrimiento que te llevó al perdón. Deja de ser necesario el dolor porque dejaste de juzgarlo.

Si, por ejemplo, alguien te traiciona y lo perdonas, pero lo sigues percibiendo como traidor y mala persona, entonces no lo has perdonado. No lo has perdonado porque no lo has liberado de tus juicios. No te engañes, no puedes perdonar a alguien y seguir sintiendo y pensado que has sido atacado por ella. Y si no lo has liberado del juicio significa que el juicio sigue estando presente y latente en ti, dirigiendo tu vida, haciendo que crees desde él la realidad que experimentarás en tu día a día. Es por eso que el perdón no tiene nada que ver con el otro. Uno nunca perdona a nadie más que a sí mismo. Porque es uno mismo quien experimenta los efectos de sus propios juicios. Es a ti a quien tienes que liberar de los juicios que tú mismo decides crear y en los cuales crees, tan profundamente, que los proyectas sobre ese mundo de ilusión con el que te relacionas y al que le das el poder que está en ti.

**Perdonarte es liberarte de los juicios que te encierran.  
Y el primer paso para hacerlo es aceptar todo aquello que**



**esconde sutilmente el juicio. Aceptar es poder contemplar la experiencia presente sin la necesidad imperante de poner una etiqueta. Observar y asumir la neutralidad que hay en todo.**

Todo suceso es neutro. Todo pensamiento es neutro. Pero nuestra tendencia egoica es la de asignarle un significado que nos permita interpretarlo y generarlo en nuestra perspectiva del mundo y de la vida para que el suceso tenga un sentido concreto y definido en lo que llamamos realidad. Una perspectiva que se limita a sí misma precisamente por ese sentido que se da.

La aceptación es un sistema de liberación. Cuando uno tiene un pensamiento y lo acepta, puede responsabilizarse de qué hacer con ese pensamiento que tiene. Pero si no lo aceptas, si te resistes a él, éste no hará más que crecer, que aumentar en potencia para ser escuchado y atendido. La no aceptación siempre viene del juicio, de la negación por temor a él. Negar es rechazar. Por lo que, ¿qué estamos rechazando cuando nos negamos un pensamiento juzgándolo?

Rechazamos una parte de nosotros. Aceptar consiste en mirarse a uno mismo sin miedo, con lo que hay, momento a momento, más allá de los juicios.

Puede aparecer un juicio. Y es perfecto si así sucede. Simplemente lo observo, lo contemplo, lo acepto. Sin batalla interior, sin resignación. Sencillamente siendo ese momento, experimentando en plenitud ese instante lleno de Vida.

Negar el juicio nos lleva a rechazar energía que nos puede llegar a través de otros, o de un suceso, o de un lugar determinado, etc. A esa energía podemos juzgarla, por ejemplo, de violenta. Y si la violencia la tildamos de “mala”, entonces la rechazaremos. Pero no rechazamos la violencia en sí misma, sino a ese otro, a ese suceso o a ese lugar. Lo rechazamos y no experimentamos el presente que está sucediendo por y para algo y que nos habla, siempre, de nuestro propio estado de consciencia desde el cual creamos la experiencia.

Si logramos elevar nuestra consciencia para darnos cuenta de que somos nosotros quienes juzgamos de violenta a esa

situación, lugar o persona, por causa de lo que la violencia supone en sí misma para nosotros, o más concretamente, por lo que la violencia es y hace en nosotros, podremos entonces aceptar que el otro, el suceso, el lugar... en sí mismos no son lo violento, sino que son de una neutralidad limpia y pura. Son una pantalla en blanco en la cual reflejamos nuestros propios juicios.

Es nuestra interpretación, nuestra experiencia de lo vivido la que lo define así. Podremos entonces ser conscientes de que es nuestra responsabilidad decidir cuál es la interpretación que le damos a lo vivido. Y la responsabilidad, como ya sabes, siempre nos lleva hacia la libertad, porque nos conduce a decidir. Ahí es donde radica nuevamente el mencionado libre albedrío. En la consciencia de elegir qué decidir.

Está en ti la capacidad de decidir si vivir como violenta esa situación, lugar o persona. Pero si rechazas el juicio, te estarás perdiendo lo que precisamente esa situación, lugar o persona viene a enseñarte acerca de la violencia en ti. Acerca de tu relación con la violencia. Acerca del viaje del alma con la violencia.

Dicho de otro modo, negar lo vivido por temor al juicio te impide expandir tu nivel de consciencia en cuanto a cómo te relacionas contigo mismo y con la Vida. Es precisamente aceptar que esa situación te provoca violencia (en el ejemplo dado) lo que te permite trascenderla y ofrecerte, al elevar la consciencia, la posibilidad de decidir vivir la misma situación, lugar o persona, desde otra perspectiva completamente distinta. Desde la perspectiva que tú elijas conscientemente desde el libre albedrío.

Permíteme que insista una vez más haciendo hincapié en diferenciar claramente que cuando hablo de responsabilidad no estoy hablando de culpabilidad.

**La culpa siempre está apoyada en el juicio.**

**La responsabilidad siempre está apoyada en el reconocimiento de uno mismo como creador. Y toda creación es siempre un acto de amor hacia la Vida.**

La culpabilidad es la vertiginosa caída en el juicio. Tanto

culpar al mundo exterior como culparte a ti mismo son exactamente lo mismo. Estás viviendo desde la culpa y, por lo tanto, desde el miedo y el juicio. Y si estás viviendo desde ahí, estás creando desde ahí. Estás usando esos ingredientes para cocinar el plato que luego te comerás.

La culpa te arrastra a la separación, a la división y al miedo. Te condena, literalmente, al sufrimiento. Quien culpa a quien sea (a sí mismo o al otro) de algo es porque no acepta su responsabilidad como creador de ese algo.

Una vez que uno asume que está creando aquello en lo que aparece esa tendencia a juzgar, comienza a comprender que lo ha creado por y para algo, que hay una causa tras ese efecto, que en sí mismo es otra causa de un próximo efecto. La causa original es la llave para liberarse del juicio creado. A través del caos que uno se crea, abre la puerta a la oportunidad de perdonar eso que aparece tras la puerta.

Vivimos proyectando nuestro caos interno en el exterior para poder experimentarlo y darnos cuenta de qué estamos creando desde nuestro psiquismo. Experimentar y atravesar la vivencia es sumergirse de lleno en el momento presente, trascenderlo habitándolo plenamente. Atravesando el caos podemos detectar el juicio que lo ha creado y que nos limita. Nuestro Ser lo sabe y por eso se encarga a consciencia de que atiendas a ese caos que tú mismo creas y proyectas. Y por mucho que huyas o escapes de él, te lo vuelve a poner delante de ti, de infinitas formas, hasta que te hagas cargo de ello. Detectar el juicio y aceptarlo es lo que te permite liberarlo. Es lo que te permite perdonarte. Pero hay un obstáculo que es el que hace que continúes juzgando y creyéndote el juicio que emites. Ese obstáculo no es otro más que el miedo.

**El miedo es el gran arma del amo para mantenerte como esclavo.**

La responsabilidad es el camino de liberación, es la vía del encuentro con lo divino en la experiencia humana. Cuando hablo acerca de esto en talleres o sesiones, uno de los comentarios

que más me encuentro es: “pero es que tanta responsabilidad asusta un poco...” Y sí, así es. Por lo general, uno se resiste a la libertad y prefiere seguir viviendo dormido, como esclavo, inmerso en el espejismo de *maya*. Por eso, aquí y ahora te pregunto: ¿Qué harás con toda esa libertad sin límites que emana de la esencia de lo que eres? ¿Qué harás cuando reconozcas todo tu poder infinito? ¿Puedes y quieres asumir la responsabilidad de que eres el creador o la creadora del mundo que experimentas?

Cuando uno duda ante estas preguntas, el amo coge fuerza y nos dice: “No te preocupes, no tienes que responsabilizarte. Voy a darte comida, techo y placeres efímeros. Te haré creer que eso es la vida. Voy a liberarte de tu responsabilidad creadora del mundo. Duerme, descansa. Ya me ocupo yo.” Y volvemos a descender por el tobogán de la inconsciencia.

Sutilmente, uno vuelve a su celda, disimulando su rendición. Pero incluso aunque esto ocurra, hay algo que es inevitable. Y es que una vez que una persona ha comenzado a despertar la consciencia del Ser, una vez que el individuo se ha dado cuenta de que es Vida viviéndose a sí misma, ya no puede engañarse de nuevo.

### **Una vez que te adentras conscientemente en el Viaje Interior no hay marcha atrás.**

Puedes medir el ritmo de tus pasos, puede parecer incluso que estás caminando hacia atrás o que te has detenido, pero siempre, absolutamente siempre, estarás avanzando hacia tu interior. Irás cada vez más profundo, más hacia lo sutil, más hacia lo invisible, más hacia lo infinito y eterno, más hacia el Yo superior, hacia la Vida.

Aunque el miedo aparezca y creas estar retrocediendo, aunque decidas haberte detenido, todo eso forma parte del viaje. Estás en el camino incluso cuando crees haberte salido de él. Por eso, una vez que interiorizas que la libertad viene de la mano de la responsabilidad, de la decisión de crear tu propia vida y habitarla desde el perdón, desde la liberación del juicio que te conecta directamente con la energía infinita y eterna del amor, aunque

regreses a tu celda momentáneamente, tarde o temprano volverás a salir. Y es que uno vuelve a su celda, lo sepa o no, únicamente para poder liberar más y más juicios. Uno se encierra a sí mismo para liberarse en mayor profundidad, para expandir aún mas los barrotes de la celda.

El miedo te trae de frente aquellos juicios a los que más te resistes. Aquellos juicios que más te esclavizan. Ésa es la labor que tienen. Limitarte. Pero incluso el miedo, siendo el arma más mortífera del amo, se transforma en un aliado poderosísimo cuando decides usarlo conscientemente para ascender en tu camino.

Elige ir más allá del miedo. Decídelo. Úsalo para poner luz sobre los pasos que te tocan dar. Limita a aquello que te limita. Ahí comienza la libertad. Cuando el miedo no te paraliza, cuando no te frena, cuando puedes mirarlo cara a cara y decidir atravesarlo, el miedo no tiene poder. Y sólo depende de ti. Eres tú quien decide en donde pones el infinito poder interior que nace del centro de tu ser. No se trata de no tener miedo, se trata de no cederle tu poder. Se trata de decidir atravesarlo consciente y amorosamente.

**Decidir atravesar el miedo es decidir amar.**

**Y una vez que uno decide amar, ama.**

**Porque el amor sucede en este instante, siempre, ahora.**

*Te invito esta vez a que observes tus miedos, los más temidos, los que nunca han sucedido en ningún lugar más allá de tu mente. Y que al observarlos, decidas dejar de regarlos, decidas dejar de darles el poder de que te frenen en tu proceso de liberación. Míralos firmemente y detecta cuál es la sombra que te muestran de ti mismo o de ti misma. Observalos mientras decides atravesarlos. No los esquives, acéptalos para ir más allá de ellos. Atraviésalos. Toma la decisión.*

La consciencia es el foco de luz que te permite ver tu sombra, de igual modo que cuando en el plano físico ves tu sombra, significa que el gran sol está tras de ti brillando majestuoso e iluminando para que puedas verla. Por lo que contempla tu sombra

en paz, porque un gran sol está iluminando tu camino para que puedas verla. Toda esa sombra que no aceptas, se manifiesta en el otro y puede hacerte caer en la ilusión de que es externa a ti, pero el otro siempre nos muestra nuestra propia sombra. Y nos la muestra para que podamos percibir qué es lo que juzgamos de nosotros mismos, de la Vida. Es hora de plantar cara a tu sombra, a tus miedos, a los juicios que te aparecen y decidir conscientemente el camino del amor, el camino del perdón. Decidir firme, consciente y coherentemente, desde el estado de presencia, liberar a los juicios que te esclavizan.

Es una decisión que sólo tú puedes tomar. Y si has llegado hasta aquí es porque, consciente o inconscientemente, ya la has tomado.

## Capítulo 6

### EL BIEN Y EL MAL

Como sabes, mi propósito con este libro es que te liberes de la esclavitud que tú mismo has creado, que despiertes y expandas la consciencia hacia la unión con la verdadera esencia de lo que eres, que trasciendas la experiencia limitada y te expandas hacia la realidad infinita.

En ese proceso de liberación uno va dándose cuenta de que, a medida que es consciente de la esclavitud, se va liberando al decidir dirigir la vida hacia la Vida. Y al hacerlo, va recorriéndose a sí mismo en un viaje interior que, desde los orígenes, siempre se ha caminado, aunque no se fuera consciente de ello. Es así que la consciencia va expandiéndose en cada paso, por muy pequeño que éste parezca ser. Y al expandirse, reconocemos que, en realidad, siempre hemos sido libres.

Antes de creernos y vivírnos a nosotros mismos como esclavos, fuimos absolutamente libres. Y esa libertad, en esencia, nunca desapareció, aunque lo hiciera en apariencia. El mensaje que he querido transmitirte en todo momento es que **la percepción de limitación, la esclavitud como forma de vida, es tan sólo una ilusión mental proyectada por tu psiquismo**. Pero

la esencia de lo que eres siempre es Libertad. Vida infinita y eterna.

Ese estado de Libertad, de conexión absoluta con el Todo, de entrega al Amor infinito... es un estado de consciencia. Una vez que la consciencia despierta a la esencia divina que reside dentro de cada uno de nosotros, se va expandiendo hasta evolucionar hacia ese estado. Ese estado de consciencia ha recibido muchos nombres. Uno de los más conocidos es “el Paraíso” o “el Cielo”, que es algo similar a lo que también conocemos como “el Nirvana”.

Todos vivimos en el Paraíso, pero no lo sabemos porque vivimos bajo la ilusión, bajo el espejismo de creer que somos esclavos. Y al reconocernos como esclavos y decidir liberarnos de dicha esclavitud, es cuando uno usa la voluntad del libre albedrío hacia la consciencia expandida que nos muestra que nunca hemos salido realmente del Cielo, que el Nirvana ha estado siempre a nuestra entera disposición.

Así es que, no sólo es que estuvimos en el paraíso antes de creernos esclavos, sino que nuestra labor en el día a día es la de recordar que aún podemos estar ahí. Recordar que ése es el “lugar” al que pertenecemos en esencia, y liberarnos de la fantasía mental de creernos esclavos y limitados en un mundo de abundancia infinita.

A esta liberación del esclavo, a este despertar de la consciencia, podríamos llamarlo también recordar nuestra verdadera esencia, regresar al Paraíso del que fuimos expulsados.

Pero, por supuesto, no creas que un Dios castigador nos expulsó. Fuimos nosotros quienes decidimos salir de ese estado de consciencia para descender a *maya*, el mundo de la ilusión. Lo decidimos a través de nuestro libre albedrío. Vivimos el efecto de nuestras causas. Y de igual modo, de nosotros depende el regreso, aquí y ahora.

No necesitas un proceso de tiempo para llegar al Nirvana, para entrar de nuevo en el Cielo, porque el tiempo en sí mismo es parte de la ilusión que te esclaviza. El paraíso es aquí y ahora. Siempre. Es potencialidad pura que está presente y disponible en cada decisión que tomas, cada instante. Está a nuestro



alrededor y en nosotros, ya que ambos territorios son el mismo. El Paraíso, como ya he dicho, es un estado de consciencia, absolutamente disponible siempre que decides acceder a él. Y para decidirlo y acceder a él, sólo se precisa de un único requisito: desprenderse del miedo. No se puede entrar al paraíso con miedo. Es inviable. Porque lo que te expulsa de él, es precisamente el miedo.

Es el miedo el motivo por el cual descendemos de ese estado de consciencia al espejismo de creernos limitados viviendo presos de nuestra esclavitud. Y el miedo, como ya comencé a desarrollar en páginas anteriores, se alimenta siempre del juicio. Come de él. Es su única gasolina.

**El juicio nos lleva al miedo y el miedo nos lleva a la esclavitud, a auto limitarnos, separándonos de aquello que, precisamente, juzgamos porque nos da miedo.**

Y así, de juicio en juicio, vamos olvidando que somos Vida, Una y Libre. Vamos separándonos cada vez más, creyéndonos individuos distanciados y desvinculados del resto, buscando nuestro propio bienestar, anhelando la satisfacción de nuestros placeres. De juicio en juicio, vamos olvidando que somos Uno.

Recordarlo no es algo teórico, no es algo intelectual. Es necesario habitarlo, experimentarlo, vivirlo en el día a día, momento a momento. El Paraíso es el estado de consciencia que te lleva de regreso a ti y te permite ver que, de hecho, en ti está todo.

Volver al Paraíso es trascender el miedo liberando (perdonando) los juicios que nos informan, precisamente, de nuestro estado de consciencia actual.

Repito: los juicios te muestran tu estado de consciencia.

El juicio está apoyado en la creencia de saber qué está bien y qué está mal, pero todas las enseñanzas espirituales, místicas e iniciáticas nos recuerdan una y otra vez que nuestra percepción del bien y del mal son parte del espejismo, de la ilusión, y que, la creencia en ello, te lleva directamente al juicio y, por lo tanto, a la esclavitud.

*Me gustaría que en este momento del libro volvieras a revisar la lista de circunstancias que escribiste al comienzo del mismo. Te invito nuevamente a que observes cada uno de esos conflictos que crees que te hacen vivir como esclavo o esclava y reflexiones o escribas acerca de qué juicios están asociados a ellos. Imaginemos que, por ejemplo, escribiste que sientes que te esclaviza tu trabajo. ¿Qué juicio hay acerca de él? Puede que tal vez sea hacia tu jefe o hacia tus compañeros, o hacia ti mismo/a por realizar ese trabajo. Observa cómo detrás de esos juicios que aparecen hay algo que podría resumirse como “eso está mal” o “eso no está bien”. “El trabajo está mal”, “mi jefe es malo”, “mis compañeros son malos” “el trabajo no es lo suficientemente bueno para alguien como yo”, etc... Detecta con honestidad cuáles son los juicios que te aparecen al reflexionar acerca de eso que crees que te está esclavizando y sé consciente de que, en esencia, estás juzgando como malo aquello que no te gusta, aquello que en un nivel muy profundo de sutilidad, te asusta, te da miedo.*

Lo que llamamos bien realmente es luz pura, amor. La luz en sí misma es una totalidad. Y ante nuestra incapacidad de experimentar la luz en su totalidad, a veces percibimos lo que creemos que es ausencia de luz, y a ésta la nombramos como oscuridad.

### **La oscuridad es luz que no logramos percibir.**

Esto sucede precisamente por juzgarla como oscura. Si a esta oscuridad la llamamos “mal”, nos situamos ante la imposibilidad de reconocer su luz y, por ende, la juzgamos. La creencia en la existencia del mal es la base de todo juicio y, durante milenios, los grandes maestros iniciados nos han hablado de ello a través de sus enseñanzas. El Antiguo Testamento, en el Génesis nos explica con sumo detalle cómo es que sucede en su origen la esclavitud, en qué consiste realmente la creencia en el bien y en el mal, y por lo tanto, cómo se desarrolla el juicio. Estoy hablando de la tan nombrada historia de Adán, de Eva y de la serpiente.

En el estudio de la Torah o Antiguo Testamento, llevo mucho tiempo tratando de descubrir cuáles son las claves que se nos muestran, y que están tan directamente vinculadas al núcleo central de este hermoso proceso de liberación del esclavo, del despertar de la consciencia.

Vayamos a los versículos 2:16 y 2:17 del Antiguo Testamento.

“Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol del conocimiento del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comas, ciertamente morirás.”

Desde mi entendimiento y, como ya he expresado anteriormente, no se trata de un castigo ni una condena de un Dios juzgador, sino de un recordatorio de ser conscientes del principio de causa y efecto que rige en todo lo existente. La advertencia es: si haces tal cosa, entonces sucederá tal otra. Ante una causa, vendrá un efecto. No por castigo, sino por ley. Ahora bien, ¿qué nos dice entonces ese versículo? Nos dice: “si comes de ese árbol, morirás”. Comer del árbol es la causa. La muerte es el efecto irremediable. Y decir que si comes del árbol, morirás, trae como consecuencia el hecho de que si no comes del árbol, serás eterno e infinito, hecho a imagen de Dios. Pero si decides comer del árbol, estarás eligiendo morir porque estarás decidiendo identificarte con algo que es finito, que termina, que es mortal. Y en consecuencia de ello, morirás. Entonces, ¿cuál es ese fruto que nos mata?

Una vez más, el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal no es otro más que el juicio.

Es interesante notar que en la Torah, la primera vez que aparece la palabra “mal” es justamente en ese versículo. Hasta ese momento, todo lo que se ha nombrado es que cada creación es buena. Es decir, hasta ese momento el mal, como tal, no existe. No existe porque no hay conocimiento de él. También es imprescindible observar que Dios dice: “de todo árbol podrás comer, mas del árbol del conocimiento del bien y del mal no comerás”. Es decir, no dice que no podrás comer, dice que no

comerás. Si quieres comer, puedes comer. Tienes el permiso (porque tienes libre albedrío). Pero si comes, morirás. Por lo que si estás en el Paraíso, si vives en el Nirvana, no comerás. Y, por el contrario, si comes, saldrás del Paraíso, dejarás atrás el Nirvana. Puedes comer de todo árbol del jardín, pero si comes de ése, morirás. Ahora bien, la decisión es tuya. Tienes libre albedrío.

Y, en este contexto, ¿qué es morir, yendo más allá de la literalidad?

Morir es vivir como esclavo.

Es estar muerto en vida. Es no tener Vida propia. Y quien no tiene Vida propia, no vive, y quien no vive, sufre. Morir es vivir una vida limitada por el sufrimiento que nos trae el acto de juzgar. Es decidir no vivir la totalidad de la existencia. Es elegir el miedo en vez del amor. Es decidir creer en el mal como algo externo que vive independientemente de ti mismo o de ti misma.

Estamos en el Paraíso y podemos comer de cualquier fruto, pero si comemos justo de ése, moriremos. Y allá que vamos, de cabeza directos a ese fruto, al juicio, al sufrimiento, a la limitación. Directos a la esclavitud. Rechazando voluntariamente nuestra libertad. Ésa que ahora tanto anhelamos. Y anhelamos precisamente la esencia de lo que somos, que nos conduce de regreso a ella. Ese anhelo de libertad es la llamada del Espíritu. La llamada al despertar. Estamos aquí para deshacer el “error” de Adán y Eva. Es nuestra responsabilidad. Recuperar la libertad es reconocer su existencia en este instante. Estamos aquí para recordar que somos seres libres, eternos e infinitos. Para morir y resucitar. Para identificarnos con la Vida, con el amor en su totalidad. Lo que siempre hemos sido, lo que siempre somos y lo que siempre seremos. Estamos en la era en la que nos toca recordarlo.

El árbol simboliza el hecho de conocer qué es bueno y qué es malo, es el árbol que te indica que una cosa está separada de la otra. Es el árbol de la separación. Hasta ese momento, como antes mencionaba, todo en la creación era bueno, pero a partir del árbol, aparece la posibilidad de la existencia del mal. Si decides comer del árbol, lo malo comienza a ser posible y, por lo

tanto, comienza a existir. Conocer lo bueno y lo malo implica creer en la existencia de ello. Si antes del árbol todo es bueno, y con el árbol sucede la posibilidad de que algo sea malo, entonces comiendo su fruto, uno está decidiendo creer en el mal como una posibilidad palpable. Y si uno cree en ello, lo creará, lo experimentará.

Así que, ¿cuál es realmente el pecado original?

Es, sencillamente, creer que el mal es una posibilidad real. Creer conocerlo. Creer saber qué está mal y qué está bien. Es decir, juzgar la Vida.

**El pecado original es el acto de juzgar qué está bien y qué está mal. El fruto del árbol es el juicio, que es, a su vez, lo que nos encarcela, lo que nos esclaviza. El juicio que hacemos del mundo y de la vida es siempre nuestro propio juicio.**

Ahora bien, el libre albedrío nos da la posibilidad de seguir alimentándonos de ese juicio o de sustituirlo por el perdón. Podemos elegir liberarnos del juicio. Y, como ya sabes, es una decisión que sólo tú puedes tomar.

Cuando a Miguel Ángel le encargaron la famosa pintura de la Creación de Adán para la bóveda de la Capilla Sixtina, incluyó en ella un detalle que nos habla del poder de esta decisión de elegir el amor y no el juicio. Si observamos de cerca las manos de Dios y de Adán y nos fijamos en sus dedos, podemos observar que el dedo índice de Dios está completamente estirado tratando de tocar a Adán, y que sin embargo el dedo de Adán está ligeramente inclinado hacia abajo. Con esto Miguel Ángel hace referencia al hecho de que la decisión del contacto entre lo humano y lo divino depende de Adán, no de Dios. Depende de la voluntad de Adán de estirar su dedo. Si él estira la falange de su dedo índice tocará a Dios, que está continuamente a la espera y al servicio de la voluntad del hombre. Pero para ello, Adán tiene que querer. Tiene que decidirlo. El humano ha de decidir estar en contacto con lo divino. Y sólo al decidirlo, lo tocará.

Hasta que no decidí liberarme de las limitaciones que yo

mismo me ponía, no pude experimentar la libertad interior de ser. Más allá de juicios, sólo ser. Momento a momento. Pero para ello, tuve que decidirlo. Por eso, la elección es nuestra en cada instante. Nos toca decidir si estirar el dedo para acceder a lo divino que está presente siempre dentro de nosotros o si dejar el dedo flexionado viviendo esclavo de las limitaciones que el espejismo de vida efímera nos muestra. Nos toca decidir si queremos comer la manzana del árbol del conocimiento del bien y del mal o si, por el contrario, queremos vivir en el Paraíso, en el Nirvana.

Entendamos entonces que decidir comer la manzana del árbol significa decidir alimentarse de pensamientos que implican la creencia de eso a lo que llamas “mal”, “malo”, “problemas”, “conflictos”, etc. No es que esos problemas, conflictos, situaciones o circunstancias malas no existan. Existen porque las vives. Pero existen de una forma neutra. Eres tú quien las juzga como malas o como problemas en el momento en el que las experimentas. Y quiero que entiendas algo clave: **tal como juzgas algo, así lo vives, así lo experimentas.**

Imaginemos de nuevo que en la lista de esos conflictos que te esclavizan escribiste algo acerca de tu trabajo. Supongamos que te sientes esclavo o esclava de tu trabajo. Y que, profundizando en ello, has podido detectar que te sientes esclavo o esclava de tu trabajo porque tu trabajo es poco digno, o porque sientes que te explotan, o porque mientras realizas ese trabajo te sientes frustrado/a. Y determinas entonces que, en tu vida, ese trabajo es un conflicto, un problema, una mala situación que no deberías estar viviendo.

Ahora bien, en el ejemplo, voy a suponer que lo que te hace ir a ese trabajo que juzgas es el dinero que cobras por realizarlo. Y el dinero que cobras, de algún modo, lo compensa para ti. Pero aun así, no es lo suficientemente “bueno” para que te sientas satisfecho o satisfecha al realizarlo.

Sin embargo, ese trabajo que tanto conflicto te puede estar causando es en sí mismo el puente que te lleva hacia la llave, hacia la consciencia de que quieres otra cosa en tu vida.

Imagina que continuas en ese trabajo, cada día con más

frustración, con más desgana, y cierto día, al llegar al trabajo, tu jefe te despide. El problema ahora pasaría a ser que te han echado de ese trabajo, aunque no te gustara, porque ahora no tendrías fuente de ingresos y eso supondría tal vez para ti un “problema” aún mayor.

**Ese problema, ese “mal” es una fuente de energía vital que viene a sacudirte, que viene a hacerte reaccionar, que viene a decirte: “haz lo que amas”, que viene a elevar tu nivel de consciencia y a que desarrolles atributos internos para dar un paso más en tu camino.**

El hecho de ser despedido puede ser usado, por ejemplo, para reinventarte profesionalmente. Y esto no significa que sea algo bueno en vez de malo. Significa más bien que el hecho en sí de haber sido despedido es neutro y depende de ti la experiencia que vivirás al respecto. Depende de cómo interpretes la situación que estás experimentando. La crearás al percibirla y vivirás aquello que creas, no el suceso en sí mismo. Pero si juzgas la situación como mala, la niebla mental te condicionará hacia interpretar el momento desde la esclavitud.

En el ejemplo, no hacía falta que tu jefe te despidiera, no hacía falta intensificar el “conflicto” porque ya en la lista que escribiste estaba la semilla. Si te haces conscientemente responsable, en este momento presente, de que eso a lo que llamas conflicto viene a transmitirti y mostrarte algo valioso para tu camino interior, viene a enseñarte algo para que evoluciones y te trasciendas a ti mismo/a, desde una neutralidad que tú interpretas, entonces el “conflicto” no necesitará aumentar para ser percibido por ti. No necesitará transformarse en un “problema” mayor porque ya estarás escuchándolo, atendiéndolo y usándolo sin resistirte ni luchar contra él. Así se nos transmite en Mateo 5:39: “no resistáis al mal”.

¿Es mala, por ejemplo, una enfermedad? Una vez más, todo depende de cómo la interpretes, de cuál es el lugar (interior) desde el que la experimentas. Conozco en primera persona a muchísimas personas que, gracias a que tuvieron una

enfermedad que les obligó a hacer introspección, aumentaron su nivel de consciencia trascendiendo la propia enfermedad y transformando su vida desde ahí. Y es que ése es, precisamente, el motivo por el cual uno crea la enfermedad en su organismo. Para que atendiendo a la petición del cuerpo, transformes tu vida y expandas la consciencia. Estas personas suelen hablar de su enfermedad como una bendición a través de la cual despertaron.

Cuando el cuerpo se debilita, uno comienza a atender los pedidos del alma.

**Insisto: todo lo que te sucede es absolutamente neutro. Tú eres quien le da significado, quien lo interpreta. Y si, en esa interpretación que haces, la juzgas como mala, así lo vivirás.**

Si juzgas la vida como un infierno, vivirás en el infierno. Si te responsabilizas de vivir presente en el Paraíso, en él vivirás. Porque ambos son estados de consciencia y depende de ti experimentar la Vida desde un estado o desde el otro.

Comer la manzana del árbol es alimentarse del juicio. Y la semilla del juicio es siempre el miedo. Éste deriva en sufrimiento, enfermedad y muerte. Por lo que, comer la manzana del árbol es decidir no estirar el dedo, es decidir no entrar en contacto con lo divino y quedarse entonces atrapado y limitado en la ilusión de lo que el humano llama “vida real”. Decidir alimentarse de ese fruto es decidir alimentarse del miedo.

Pero, ¿miedo a qué?

Aquí es donde entra en juego la famosa serpiente del Edén, que le dice a Eva algo así como: “no temas, no va a pasarte nada, es sólo que Dios no quiere que sepáis tanto como él.” Entonces Eva muerde la manzana y ve que, efectivamente, no pasa nada, percibe que la manzana está rica, que es buena, que le da placer. Y, por supuesto, la comparte con Adán, que también come y la disfruta.

¿Y qué sucede después?

Ocurre que Adán se da cuenta de que está desnudo y se



esconde porque tiene vergüenza. Dios no aparece reprimiendo a Adán. No le castiga, ni mucho menos. Pero sabe del principio de causa y efecto que rige el Universo. Así que Dios tan sólo le pregunta: “¿Dónde estás tú?” y es ahí cuando Adán responde: “Tuve miedo porque estaba desnudo. Por eso me escondí”, a lo que Dios responde: “¿Quién te enseñó que estabas desnudo? ¿Acaso has comido del árbol que te mandé que no comieras? (Gn 3:9 - 3:11).

Ahora bien, ¿por qué tuvo miedo Adán de estar desnudo justo tras comer la manzana del árbol del conocimiento del bien y del mal? ¿Por qué ató cabos Dios al escuchar la respuesta de Adán? ¿Qué relación hay entre el miedo a estar desnudo y el hecho de comer del árbol del conocimiento del bien y del mal? ¿Qué relación hay entre el miedo a estar desnudo y el juicio?

Vayamos a ello.



# Capítulo 7

## EL CUERPO

La clave nos la da el hecho de que, tras ser expulsados del Paraíso, Dios “hizo vestiduras de piel para Adán y su mujer, y los vistió.” (Génesis 3:21).

Con esas vestiduras de piel no se está refiriendo, obviamente, a un abrigo de visón. Podemos entender que está refiriéndose al cuerpo. Se nos está explicando que al comer la manzana, al juzgar, Adán comprende que está desnudo porque deja de identificarse con el Ser. Es decir, a partir de este momento comienza la identificación con el cuerpo y, por lo tanto, se inicia la verdadera esclavitud que nos limita separándonos del Todo.

**Estar desnudo simboliza la identificación con el cuerpo, con el yo. Simboliza la separación del Ser, el no reconocimiento de la divinidad en uno, la desconexión con la eternidad infinita que somos. Comer la manzana del árbol es creer que somos únicamente el cuerpo, que somos materia limitada y separada del resto. Y esto inevitablemente nos lleva al acto de juzgar lo que percibimos como separado de nosotros, nos lleva a juzgar todo aquello que creemos que no somos.**

Sabes que al escribir este libro, contándote lo aprendido en mi propio camino de la forma más cercana y transparente que sé hacerlo, lo que quiero es inspirarte a ti que me lees a reconectar con la divinidad desde el interior, a que te identifiques con el Ser, con la Vida, a que trasciendas ese yo inferior que hasta ahora has creído ser. Pero esta identificación, este auto reconocimiento como Vida más allá del yo inferior, no ha de quedarse en un trabajo intelectual, puesto que seguiría siendo presidido, de un modo muy sutil por ese mismo yo. Más allá de la comprensión, el verdadero viaje hay que experimentarlo, habitarlo profunda y honestamente, vivirlo en el día a día de una forma práctica, consciente y constante. La trascendencia del yo hacia el Yo es una propuesta de Vida, es una decisión para el caminar diario, es una senda a recorrer en la cual te vas dando cuenta de que, a medida que caminas, te conviertes en el propio camino. Porque siempre lo has sido. Eres el camino, eres la Verdad y la Vida. Eres Todo.

Volviendo al Antiguo Testamento, es fundamental observar que antes de que la serpiente aparezca en la escena ya mencionada, cuando Adán y Eva están en ese estado de consciencia llamado Paraíso, se dice en el texto: “Estaban ambos desnudos, el hombre y su mujer, y no se avergonzaban” (Génesis 2:25)

Es decir, la vergüenza (que es una manifestación del miedo y un efecto de la desconexión con nuestra esencia) comienza tras comer la manzana, y esta vergüenza sucede tras el reconocimiento de sí mismo como una experiencia únicamente corporal. Está sostenida en la creencia de: yo soy únicamente este cuerpo. Y si yo sólo soy este cuerpo, me limito a sus márgenes. Desde ahí, sé que el cuerpo algún día dejará de estar, morirá. Por lo que, aplicando la ley de causa y efecto, si yo soy este cuerpo, moriré. Por eso que si comes del fruto... “ciertamente morirás”.

Es así que el estado de consciencia llamado Eva, al comer la manzana que la serpiente le ofrece, está decidiendo tomar el fruto del conocimiento que separa lo bueno de lo malo y que, por lo tanto, hace existir a lo malo en comparación con lo bueno, y que a su vez, lleva a rechazar lo malo, a temerlo y a juzgarlo. Y “lo malo” no lo conoce porque la manzana esté podrida. Todo lo contrario, ella ve que la manzana es buena, le gusta, le da

placer y la disfruta. Es a través de lo que le gusta lo que le da la capacidad de juzgar aquello que no le gusta como malo. Lo que le gusta y le da placer pasa a ser bueno y lo que no le gusta y no le da placer pasa a ser malo.

Llevamos un rato hablando acerca del juicio del bien y del mal y me parece importante diferenciar en este punto entre juicio y discernimiento, en el contexto de evolución mística y espiritual.

El juicio, como ya hemos visto, proviene del miedo y de la ilusión de separación. Como tú y yo somos distintos, existe la posibilidad de que, por ejemplo, me hagas daño, y al ser así te juzgo como “malo”.

El discernimiento, sin embargo, nace de la capacidad de observación. Puedes estar ante una persona, circunstancia o situación con la perspectiva suficiente como para saber distinguir si, desde el libre albedrío, si resueno con eso o no, si lo quiero en mi vida o no lo quiero. Si es lo correcto o lo incorrecto para mi evolución. No por juicio, sino por diferenciación desde mi estado de consciencia. Es decir, puede ser que ahora no quiera tal cosa, porque gracias al discernimiento llego a la determinación de que no es lo más adecuado o correcto para mi proceso evolutivo en este momento, pero eso no significa que ese algo sea malo. Puede ser, de hecho, que lo que ahora determino que no quiero, lo considere útil dentro de varios meses, por ejemplo. O que ese algo que no quiero sea absolutamente positivo y nutritivo para otro.

Un padre, por ejemplo, ha de discernir qué educación darle a su hijo. Pero no por ello necesita juzgar como mala la educación que otros recibían.

Uno puede discernir entre un cuadro de Da Vinci y uno de Picasso, y puede tener uno que le guste más que el otro, pero no por ello implica que se juzgue a uno de malo y al otro de bueno.

El discernimiento va en relación al estado de consciencia que experimentas, a quién estás siendo en este instante y a cómo percibes el mundo interior, el mundo exterior y la relación que hay entre ambos mundos.

El juicio es siempre en relación al mundo exterior tomado

como algo separado de uno mismo. Incluso cuando me juzgo a mí mismo, apoyo el juicio en mí, en relación al mundo exterior. Puedo juzgarme como culpable porque le hice mal a alguien, por ejemplo. Sin embargo, el discernimiento no lleva a la culpa. Lleva a la consciencia de saber distinguir que en este momento, desde el estado de consciencia que habito, actué de cierta manera, que sin ser ni mala ni buena, será la causa de un efecto venidero. Efecto el cual tendré que experimentar como consecuencia, no como castigo.

El discernimiento te lleva a darte cuenta, a la toma de consciencia. Es la capacidad de distinguir lo verdadero de lo falso. Te conduce, por lo tanto, al crecimiento y a la evolución.

Eva no discierne lo que le hace bien de lo que le hace mal desde su estado de consciencia, sino que juzga si la manzana es buena o mala en base al placer que ésta le da. No depende de Eva, sino de la manzana. Le gusta tanto y le da tanto disfrute que, de hecho, se la ofrece también a Adán. Y éste la come. Decide comerla. Decide también identificarse con el cuerpo, con la separación y con el juicio. Decide desligarse del Yo para identificarse con el yo.

Hay aquí algo importante a tener en cuenta para la aplicación en la práctica de nuestro día a día en relación al juicio: la serpiente no tienta a Eva con el deseo de que ésta coma la manzana. La tienta con el deseo de que Eva la rechace. Porque la serpiente es la herramienta de Dios para generar el libre albedrío que se nos otorga en la experiencia humana. Dios, a través de la serpiente, ofrece a Eva la posibilidad de elegir. Y su deseo es que Eva no coma la manzana. Pero es su función convencerla de que la coma. Es así como la manzana se nos plantea en nuestra vida. Jugosa, apetecible, deliciosa, nos contamos que se van a satisfacer nuestras necesidades y deseos, y a cambio rechazamos nuestra infinitud, nuestra eterna divinidad. Es nuestra siempre, momento a momento, la decisión de vender nuestra alma al “diablo” o la de continuar en el paraíso. Cambiamos nuestra eternidad por el disfrute momentáneo y mortal. Pero siempre estará la serpiente tentándonos, convenciéndonos de que cedamos ante eso que nos hará, más adelante, avergonzarnos. Es su

función. Y eso no la convierte en mala, a pesar de qué podamos discernir para qué está.

La serpiente sirve también como representante metafórico del cerebro reptiliano del ser humano, que controla la parte animal, la más terrenal. Es por ello que nos lleva a la identificación con la tierra, con lo corpóreo, con lo más denso, con la materia, con nuestro cuerpo.

En cada uno de nuestros días, la serpiente aparece en algún momento y nos tienta con ese “algo”, con esa manzana a la que tendemos a ceder. Y nos tienta para reafirmarnos, desde nuestro libre albedrío, en qué decisión queremos tomar. Cada vez que decidimos estirar la falange del dedo y tocar a Dios, trascendiendo al yo inferior, liberándonos de la esclavitud de *maya*, la serpiente se aparta y nuestra consciencia se expande un poco más. Día tras día, decisión tras decisión, vida tras vida.

La identificación con el cuerpo, con el *yo*, con el juicio y la separación, nos lleva al sufrimiento y a la muerte porque nos genera miedo. Miedo a lo que está más allá de nuestros límites. De lo que está más allá de lo conocido. De lo que está más allá de lo que el *yo* define como bueno.

El alma sabe que es inmortal, pero el cuerpo sabe que va a morir. Por eso lo que quiere es únicamente obtener satisfacción aquí y ahora. Como sabe que va a morir, quiere placer instantáneo. El cuerpo te dice, por ejemplo: “cómete esa galleta hoy, mira qué buena pinta tiene, ya empezarás la dieta mañana”. El cuerpo vive presente, es por eso que cuando uno lleva la consciencia hacia el funcionamiento de su cuerpo, se instala de inmediato en el presente, y también es por eso que a través del dolor físico, uno regresa de inmediato al aquí y al ahora, sin titubeos. El cuerpo vive presente y quiere satisfacer sus deseos a cada instante, aquí y ahora, porque sabe que mañana puede morir. De hecho, no solamente sabe que morirá, también sabe que está muriendo, sabe que cada momento que vive, no volverá. Sabe que a medida que se desarrolla y crece, está más cerca de su extinción. Sin embargo, el alma se sabe inmortal. Cuando uno se identifica con el cuerpo se condena a sí mismo a la muerte

porque vive desde la limitación. Cuando uno se identifica con el Ser, sabe que todo lo que es, es porque ha sido y porque siempre será, más allá de tiempo y de espacio. Lo que verdaderamente eres no muere, vive eternamente, trascendiendo toda forma o vehículo. El contenido trasciende siempre al contenedor.

Si una ola de mar se desvincula en su identidad con el océano, sabe que morirá cuando llegue a la orilla y se funda irremediablemente de nuevo con el agua (su ser esencial). Pero si esa ola, en vez de creerse que es una ola, se da cuenta de que es agua, de que es mar, si es consciente de que, es en sí misma, una representante momentánea de todo el océano existente, entonces puede entregarse plenamente a su experiencia de ola sin temor, puede entregarse al disfrute y al placer de su existencia, porque sabe que en esencia es lo que todas las olas son, océano. Entonces no dirá: “esa ola es más grande que yo” o “soy la mejor ola de esta playa”, ni tampoco tendrá miedo a llegar a la orilla porque viva su vida de ola creyendo que al llegar significará que su muerte está próxima. No, sencillamente será la ola que es en ese instante, sabiendo que el resto de las olas son sus compañeras, porque todas son todo el océano manifestándose a través de ella. Todas son ella.

Al igual que cada ola es el océano entero, tú eres la Vida.

**Eres la Vida eterna viviendo en un tiempo y espacio finitos, experimentándose a través de ese *yo* momentáneo. Entrégate a ese *yo*, entrégate a ese cuerpo, a toda esta ilusión, pero no te duermas creyendo que eso es lo que eres en realidad, no te esclavices al victimismo de creerte limitado. Eres Vida infinita y eterna. Entrégate a la experiencia de la ola por completo, pero siendo consciente de que en realidad eres el océano.**

Hace algunos años, tuve una revelación al respecto de esto mientras jugaba una partida de monopoly. En aquella partida que te comento, iba perdiendo, casi me había quedado sin dinero y era bastante evidente que, de un momento a otro, tendría que



dar la partida por terminada y asumir la derrota. Mientras jugaba me estaba divirtiendo, pero al mismo tiempo estaba frustrado porque había pasado de ser el que más dinero tenía a haberlo perdido prácticamente todo. Entonces, mientras otro movía su ficha tras lanzar los dados, sentí cómo la escena se detenía y entendí que aquello era cómo la vida. Observé los billetes y fui consciente, más allá del intelecto, de que en sí mismos no significaban absolutamente nada. Eran trozos de papel sin valor. Y de que la propia partida que estaba jugando no era en absoluto determinante en el transcurso de mi vida. Era sólo una partida. Sin embargo, la frustración y la impotencia que experimentaba al estar perdiendo el dinero parecían muy real. Y mientras experimentaba todo aquello, estaba pudiendo al mismo tiempo disfrutar de la experiencia de estar jugando la partida. Es decir, a pesar de saber que ni el dinero era real, ni la partida era importante en mi vida, estaba absoluta y plenamente entregado a la experiencia de jugar.

Entonces, ahora tú, imagina que estás jugando una partida de monopoly. Sabes que con ese dinero no vas a poder pagar el alquiler de tu piso, pero sin embargo, si vas ganando la partida y tienes un fajo de billetes en tu lado de la mesa, lo ves y te alegra, te aporta energía positiva, te genera alegría. Pero aun así, sabes que no podrás pagar el alquiler con él. Eres absolutamente consciente de ello. Sin embargo, te entregas a la partida, la disfrutas, permites que te afecte, que te modifique momento a momento, aprendes, te relacionas con los demás jugadores, te diviertes e incluso puede que, como me pasó a mí, te frustres si vas perdiendo o experimentes impotencia. Y mientras todo esto sucede, sabes perfectamente que tan sólo es una partida de monopoly. Sabiendo plenamente esto, aun así, te permites experimentarla en su totalidad. Vives la partida como si la partida fuera la “vida real”, pero sabes que tú no eres la ficha verde o la ficha roja, sino que eres aquel o aquella que mueve la ficha.

Hay otro ejemplo, muy nombrado por muchos maestros en esta enseñanza: puedes ir conduciendo un coche, pero sabes que eres el conductor, no el coche. Y es por ello que te permites entregarte a la experiencia del viaje. Entregarte a la experiencia

de ser quien eres pero siendo consciente de que realmente eres mucho más. Ser consciente de tu verdadero Ser te hace libre.

Por el contrario, la identificación con el *yó*, con el cuerpo, te esclaviza.

Dicho de otro modo, somos esclavos del cuerpo. Y éste nos esclaviza siempre a través del miedo. ¿Y a qué nos lleva el miedo?

Una vez más, al juicio.

¿Cuál es entonces el proceso de liberación? ¿Cuál es el proceso de despertar la consciencia del Ser?

El camino comienza desde el cuerpo, desde el mundo físico y material, hacia el Todo, hacia la divinidad que aflora permanente y eterna dentro de nosotros. Acceder a esa divinidad es una decisión que sólo tú puedes tomar. Y cuando la tomas y te reconoces a ti mismo o a ti misma como el Ser que eres, puedes reconocer esa misma eternidad en todo lo que te rodea. Es entonces cuando te conectas con el amor. Y allá donde hay amor, no existe el miedo. Es ahí donde, liberando a los demás de tus juicios provenientes del miedo, atraviesas desde la consciencia la puerta del amor.

Este viaje que hacemos desde la identificación con el cuerpo, con el *yó* hacia el Alma, y más allá de ella, hacia el Ser, es conocido cabalísticamente como el Éxodo del Antiguo Testamento, donde se cuenta la liberación de Moisés del pueblo de Egipto hacia la tierra prometida de Israel, representando Egipto al cuerpo, a la materia, mientras que Israel representa al Ser, a la consciencia de Espíritu. Moisés, en sí mismo, es el representante simbólico de ese estado de consciencia que, desde la disciplina, la entrega y la perseverancia, conduce momento a momento, a su pueblo (a sí mismo) desde la identificación con el cuerpo (Egipto) hacia la conexión espiritual con la divinidad interior y el Espíritu, el Ser (Israel).

*Te invito esta vez a que te hagas una pregunta que, en mi experiencia personal, es muy significativa y transformadora. La pregunta es la misma que Dios le hizo a Adán tras comer la manzana: “¿Dónde estás?”. La proposición que te hago aquí es que te preguntes*

*a ti mismo o a ti misma dónde estás. Sea cual sea el momento y el lugar que estás habitando, dónde estás, más allá del tiempo y del espacio. Es decir, la respuesta a esta pregunta no es literal, sino metafísica. “Dónde estás” es el “lugar” interior desde el cual te mueves en la vida. Dicho de otro modo, “donde estás” en tu estado de consciencia. Cada quien actúa desde su estado de consciencia actual en este presente, momento a momento. Por eso, preguntarse a sí mismo: “¿Dónde estoy?” es preguntarse “¿Cuál es el estado de consciencia desde el que estoy viviendo esta experiencia?”. Puedes volver, si quieres, a esa lista de conflictos o problemas que crees que te esclavizan y preguntarte “dónde estás” en relación a ellos. ¿Cuál es el estado de consciencia desde el cuál vivo esta experiencia a la cual he llamado “conflicto”?*

Para realizar un viaje en avión, a la hora de comprar el billete, lo primero que tienes que rellenar es la casilla del aeropuerto del que saldrás, es decir, dónde estás. De igual modo, es tarea de cada uno generar la consciencia de dónde estoy en este instante de la vida.

Es por ello que el Viaje Interior siempre empieza Aquí y Ahora, desde el estado de consciencia que estoy siendo en este momento. No importa qué ha pasado ni qué pasará, puesto que no existe. Tan sólo existe el estado de consciencia que ahora eres y desde el cual estás creando todo el Universo.



## Capítulo 8

### LA ILUSIÓN DEL YO

Sigamos hablando del cuerpo. Sigamos desgranando a este amo que nos esclaviza para llegar así a trascenderlo, momento a momento. Aprendamos a disfrutar de él, a dejar de sufrirlo. Aprendamos a no vivir condenados bajo su poder, sino a conducirlo armónicamente hacia los propósitos del Ser.

Como ya he dicho anteriormente, el cuerpo tiene un sólo objetivo: satisfacer sus necesidades. Y en base a ese objetivo, organiza todo lo que experimenta. Quiere satisfacerse ya, no mañana, sino ahora. En este preciso momento. Siempre, cada instante. A medida que el nivel de consciencia despierta y se expande, uno aprende a distinguir, a discernir sin jugar, cuándo el cuerpo se alinea con lo que llamamos paz o armonía, y cuando se pone en contra de éstas. Comienza entonces una especie de “rivalidad” entre el cuerpo y la consciencia. El cuerpo quiere una cosa y la consciencia otra.

**El cuerpo quiere obtener, la consciencia quiere ser.**

El cuerpo siempre busca y persigue esa satisfacción a través de conseguir u obtener algo exterior, mientras que la consciencia, como solamente es, aquí y ahora, lo único que quiere, por decirlo de algún modo, es ser lo que es, en plenitud, para seguir

expandiéndose. Y es ahí donde surge el momento de decidir desde dónde actuar, a qué voz escuchar, a cuál alimentar. Pero sucede que, si en el momento de tomar esa decisión, la consciencia está dormida, si no se ha despertado y no se ha expandido en la experiencia diaria de vivir, es el cuerpo el que saldrá vencedor de esa “rivalidad” y decidirá qué pensar, qué decir, qué sentir, qué hacer y qué obtener.

¿Y cómo logra el cuerpo que le obedezcas? A través del espejismo ya tan nombrado a lo largo de estas páginas. A través de atraparte en la ilusión, en *maya*. Haciendo creer que lo denso es más real que lo sutil, que lo visible es más verdadero que lo invisible, que la materia es más trascendental que lo intangible. En definitiva, haciéndote creer en la ilusión del *yo*. Convenciéndote de que eres ése que te cuentas que eres. Diciéndote que eres Antonio, Luis, María, Diana... Haciéndote creer que eres la máscara, el personaje, la ficha del monopoly. Convenciéndote de que eres la ola en vez del océano, el coche en vez del conductor. Ésa es su función. Hacerte creer, con todo su potencial, que eres algo limitado, mortal, efímero. Haciéndote creer que vives separado del resto. Llevándote, poco a poco, a la ignorancia y al olvido de la verdadera esencia de aquello que eres. Desconectándote del Espíritu, del Ser, de la totalidad infinita y eterna. Vacíandote del recuerdo de que la divinidad vive, momento a momento, en tu interior. Porque es lo que eres.

Y para convencerte de ello, para que no dudes ni por un sólo instante de su versión de que lo únicamente existente es el plano físico, material y denso de la realidad, usa su mayor arma: los sentidos.

Es a través de estos como te sumerges profundamente en la ilusión de la materia. En ese espejismo en el que quedamos atrapados y limitados y que los hinduistas llamaron *maya*, que literalmente significa “ilusión”. Los sentidos te inducen a caer en un sueño profundo en el que permaneces dormido, impidiéndote percibir la red invisible, la matriz divina que todo lo une y de la que, no solamente formas parte, sino que eres en sí mismo en su totalidad.

Es interesante observar como, de nuevo en el Antiguo

Testamento, se dice: “Dios hizo caer sueño sobre Adán y se quedó dormido” (Génesis 2:21), pero en ningún momento del texto se dice que haya despertado de nuevo. Y esto es así porque, efectivamente, es a cada uno de nosotros a quien le toca volver a despertar. El motivo de que Dios durmiera a Adán fue para crear a Eva. Pero quisiera que entendiéramos en un nivel más profundo qué significa todo esto y cuál es su aplicación práctica en nuestro vivir diario para el despertar y la expansión de la consciencia.

La creación de Eva no fue de una costilla. Esta mala traducción que tanta confusión ha provocado nos aleja de un significado mucho más profundo. Eva fue construida de un costado de Adán, no de una costilla. Es decir, Dios dividió a Adán en dos para separar de este ser completo, los dos géneros. Dios fragmentó lo masculino y lo femenino y convirtió la totalidad en dualidad. Antes de la creación de Eva, Adán era masculino y femenino, pero al separarlo por el costado, al “partirlo” por la mitad, se separó así lo masculino de lo femenino, yendo mucho más allá del concepto de hombre y de mujer, puesto que en este grado, estamos hablando de energía.

La consciencia de unidad, la totalidad, ese primer Adán masculino y femenino, es dormido para la creación de la dualidad, para la separación de ambos géneros.

Eva, representante cabalística de la esfera de Binah, nos habla del entendimiento y del intelecto del mundo. Abarca la energía femenina como el pensamiento creador que nos lleva hacia planos inferiores (y no hay que confundir la palabra “inferior” con algo de valor negativo), que nos conduce hacia la materia, hacia lo denso, haciendo la función de madre creadora del mundo. Es así que la palabra “materia” viene de *mater*, madre.

Es por ello que cuando Dios crea a Eva dividiendo en dos a Adán, crea la materia. Dios duerme a Adán para crear la materia. Es decir, “baja” a Adán a un estado de consciencia inferior, a un estado de consciencia dormida. Lo sumerge en un sueño profundo para que pueda lograr entender, para que pueda experimentar la propia existencia desde otro plano. Ahora bien, no tenemos que sufrir la dualidad, sino disfrutarla, gozarla desde el

alma. Hemos de alegrarnos de poder experimentar el milagro de la dualidad, de poder experimentar la belleza de la materia y de lograr entender cómo lo denso siempre se corresponde a lo sutil. Nuestra tarea es que el alma, el Ser, sea quien habite en este cuerpo y en este plano físico con goce, con disfrute y alegría, elevando el nivel de consciencia hasta que Adán vuelva a despertar.

Es de hecho, la figura de Cristo, quien representa el despertar de Adán.

Pero ambos están dentro de nosotros. Tanto Adán como Cristo están en ti, y de ti depende vivir desde uno o desde el otro.

**Liberarse de la esclavitud no consiste en reprimir al cuerpo, no se trata de demonizar a la materia, sino de usar lo físico al servicio del alma. No se trata de matar al ego, sino de usarlo como vehículo para despertar y expandir la consciencia.**

Decíamos entonces que el cuerpo, en su afán de que sigamos dormidos y atrapados en el sueño, en el mundo ilusorio, usa los sentidos para someternos.

La vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato nos cuentan constantemente qué es lo que definimos como real. Es precisamente la serpiente la que le dice a Eva que crea en lo que los sentidos le comunican, que no escuche a la intuición, que se guíe por el conocimiento pero no por la sabiduría.

Los sentidos nos informan del mundo que percibimos. Es decir, le dan forma a éste. Le dan forma, pero no contenido. Forman su apariencia, no su esencia. Desde la esclavitud, vivimos atrapados en la forma, en el contenedor, olvidándonos del contenido, de la esencia. Nos quedamos limitados por lo aparente, por lo más denso. Nuestra forma corpórea nos esclaviza al identificarnos con ella y olvidarnos así del contenido. Si te vistes con determinada ropa, no te conviertes en esas prendas, porque éstas son sólo una capa externa de la forma del contenido que estás siendo en este momento. Por eso, puedes cambiar la



forma (la ropa, en el ejemplo) y seguir siendo el mismo contenido.

De igual modo, el cuerpo domina el mundo de las formas, pero ignora el contenido. El contenido es el Ser, tu verdadera esencia. El cuerpo tan sólo es un traje que nos hemos puesto. Son nuestras “vestiduras de piel”.

Hay que entender que el hecho de que los sentidos nos transmitan la forma de la sustancia no significa que la forme como tal. Nos informan pero no forman la materia, puesto que la verdadera forma es imperceptible para los sentidos. Es decir, interpretan la forma al informarnos. Precisamente por ello, cada persona experimenta este plano físico de una manera completamente distinta, dependiendo de su percepción, que a su vez está determinada por su psiquismo. Es decir, cada uno habita una forma distinta dependiendo de lo que sus sentidos le informen. Si la forma que yo percibo es similar a la forma que tú percibes, entonces estaremos de acuerdo. Pero si no coinciden, entraremos en desacuerdo y, dependiendo de nuestro nivel de consciencia, tal vez entremos en conflicto y caigamos una vez más en la trampa de la separación, tratando de convencernos o, en el peor de los casos, imponiendo al otro la forma en la que experimentamos eso que llamamos real, creyendo que es la verdadera y única posibilidad y asumiendo que la percepción del otro es errónea.

Y he aquí el quid de la cuestión. Tú y yo no somos dos personas viviendo en el mismo mundo. Somos dos mundos compartiendo una misma experiencia.

**Cada persona vive la experiencia de la vida desde su propia percepción.**

Es decir, desde la información que interpreta a través de sus sentidos. Y esa percepción es única e irreplicable. Precisamente por eso es una ilusión. Tal como explica el principio hermético de polaridad: “toda verdad es siempre una verdad a medias”. Lo que para ti es verdad siempre será tan sólo una verdad. Es por ello que si vives creyéndote las verdades que te son impuestas

por los demás, por el sistema familiar, político, cultural, económico, social, etc... vivirás esclavizado. La libertad se alcanza haciéndote dueño de tu verdad. La verdad viene siempre de dentro y se accede a ella a través de la maestría interior, que siempre está disponible si llevas tu voluntad hacia ella.

Las palabras de Jesús que dicen “conoceréis la verdad y la verdad os hará libre” (Juan 8:31) nos hablan de que, cuando reconoces la verdad, ésta te libera. Pero para ello, has de conocer primero las verdades que te han sido dadas. Conoces la verdad de tu amo, y te libera la verdad que reconoces como propia al crearla.

Conoces la verdad del *yo* y te libera la Verdad del Yo. O, lo que es lo mismo, conoces la ilusión a la que llamas “verdad” y te libera la Verdad del despertar de la consciencia. De nuevo, tal como nos dice el Oráculo de Delfos, te conoces a ti mismo para, desde ahí, conocer al Universo y a los Dioses, ya que están en ti porque son lo que eres en esencia. El creador y la creación. El padre y el hijo. Recuerda que “el Reino de los Cielos está dentro de ti”, nunca afuera. En ti están el paraíso y el infierno. El cielo y la tierra.

*Quiero proponerte de nuevo otra práctica.*

*Te invito a que, sin importar el lugar en el que estés o el momento que sea, mires libremente a tu alrededor y observes todo lo que hay. Puedes partir desde este libro hasta el lugar en el que estás sentado o sentada (si es que lo estás) e ir contemplando los objetos que están ahí en la habitación o en el espacio en el que estés. Mientras lo haces, lleva tu atención a las percepciones de aquello que observas. Es decir, supongamos que observas una taza que hay sobre una mesa. La taza es absolutamente neutra, pero tal vez sea la taza en la que desayunas todos los días. Por lo que no estás viendo la taza, sino que estás viendo “tu taza del desayuno”. Sé consciente a medida que observas a tu alrededor de que vas dándole un sentido y un significado a todo aquello con lo que te relacionas.*

El cuerpo, ese gran tesoro a través del cual logramos

manifestar y precipitar la luz infinita en la materia, en el plano físico, se vuelve en contra de nuestro desarrollo espiritual al creerse el núcleo principal de nuestra identidad, el eje central de nuestra existencia. Y al hacerlo nos cuenta su verdad. Una verdad limitante que nos esclaviza y nos impide experimentar nuestra esencia infinita. Una verdad distorsionada por la ilusión del *yo*, por la perspectiva de los sentidos. Y sólo al asumir la Verdad que libera, aquella que tan sólo tú desde el interior puedes hallar, reconociéndote como Luz infinita, como un Ser más allá de tu *yo*, alcanzarás la eterna libertad que siempre ha estado ahí, esperando a que la reconozcas.

Te liberas al reconocerte como libre, tras haber sido consciente de que te habías identificado con el esclavo.

Eres Libre porque eres Vida infinita experimentándose a sí misma a través de un *yo*.

Eres un rayo de luz que se ha olvidado de que ha venido a iluminar.

Eres una chispa de luz divina.

Y solamente al iluminar te reconoces como tal.

Así que, si has llegado hasta aquí, es el momento de brillar, es el momento de iluminar al mundo con la infinita y eterna luz que eres, que somos.



## Capítulo 9

### LUZ INFINITA

A lo largo de la historia, desde Ra en Egipto hasta Kinich Ahau para los mayas, o Inti para los incas, en todas las culturas ancestrales se ha identificado al sol como el representante simbólico de la principal divinidad, le han rendido culto y ha sido receptor de infinitas oraciones, invocaciones y rezos.

Esto es así porque el sol es ese Ser que nos da luz.

Fue impactante para mí cuando me enteré de que figuras místicas e iniciáticas como Horus, Krishna, Dioniso, Zoroastro, Jesús y varios más eran todos celebrados el 25 de diciembre al festejar su nacimiento. ¿Pero qué celebramos realmente ese día?

Lo que se celebra el 25 de diciembre en realidad es el nacimiento del sol.

Entendamos esto.

El 22 de diciembre es la noche más larga del año. Es decir, el día en el que el sol parece iluminar menos cantidad de tiempo. Tres días después, el día 25, éste “renace”, volviendo a su ciclo habitual. Es decir, muere y resucita al tercer día. Además de esto, en el solsticio de invierno, la constelación de Virgo reina en el cielo, alzándose en el cosmos, y dando la sensación de que el Sol renace bajo ella. Es efectivamente, la madre virgen de la que todas las divinidades mencionadas anteriormente nacieron.

La lista de correspondencias son muchas, pero éstas bastan

para recalcar la importancia del sol en nuestro camino de liberación hacia la evolución consciente y el constante crecimiento interior. Todo el sistema cósmico en el que habitamos está capitaneado por el sol, dándole el nombre incluso de Sistema Solar.

En todas las ramas de este inmenso y bello árbol de enseñanzas iniciáticas y místicas se entiende a Dios como la gran fuente de Luz infinita.

El sol, además de ser esa fuente constante de luz que nos ilumina, también nos insufla libremente la energía, el maná, el plasma necesario para manifestar en nuestro día a día aquello que deseamos. Es por ello, una vez más, que el sol es el representante simbólico de Dios en nuestro plano físico.

Sin embargo, nuestro planeta está en constante compañía de su satélite, la luna. Ella es, en cierto modo, nuestra maestra.

Es sabido por todos que la luna no tiene luz propia. Ella es una receptora de la luz del sol. Ahora, bien, ¿qué hace la luna con la luz del sol? Se la entrega al planeta en la noche.

Cuando todo se cubre de oscuridad, la luna refleja la luz del sol para iluminarnos. Es decir, usa la luz que recibe para darla. Desea luz para entregarla de vuelta al prójimo, que en este caso somos nosotros, los seres vivos que habitamos el planeta Tierra.

**El sol y la luna, los representantes herméticos de lo masculino y lo femenino, son nuestro padre y nuestra madre, son nuestros grandes referentes, son nuestro indicador más cercano de cómo emplear la consciencia para perdonarnos, liberándonos de los juicios y atravesar así la puerta del amor para reconocernos como seres eternamente libres.**

La luna es nuestra maestra porque nos recuerda que estamos aquí para dar toda la luz que constantemente estamos recibiendo.

Este viaje místico y espiritual de despertar, evolucionar y expandir la consciencia no es sólo ascendente, sino también descendente. Con esto me refiero a que no sólo se trata de elevar la

consciencia hacia la luz, hacia la verdad que te libera, sino que el viaje continúa al bajar de vuelta esa luz, esa verdad, a la tierra. La luz “se nos da” para entregarla de vuelta a la Vida en nuestro día a día. Y digo “se nos da” entre comillas, porque la luz realmente no se nos da, la luz es lo que somos. Liberarnos de la esclavitud es reconocer la Luz que hay en todo y plasmar esa luz en este plano en cada paso que damos. Nos liberamos para habitar este plano aquí y ahora, conscientes, presentes y coherentes. No para huir de él, no para evadirnos de la materia, no para escapar del cuerpo ni del ego, sino para usarlo al servicio del alma, del Ser, para elevar tu identidad hacia la esencia de lo que somos, pura Vida, Luz infinita. Y desde ahí, ser para irradiar e iluminar al mundo con nuestra presencia.

Somos, por tanto, como bombillas.

Al igual que la luna, una bombilla refleja luz, pero no tiene luz propia. Recibe la luz, la energía, de la central eléctrica. Y una vez que ésta es recibida, la da, la ofrece al mundo sin que el deseo de recibir interfiera en su ofrecimiento. Por lo que una bombilla sólo es útil cuando da luz y, para eso, primero ha de recibir la cantidad de energía necesaria para iluminar al encenderse.

Ahora bien, una bombilla aumenta su potencia en correspondencia a la capacidad de dar más y más luz. Cuanto más ilumina, más potente es, más poder tiene, pero realmente la magnitud de su potencia es proporcional a la cantidad de energía que puede recibir de la central eléctrica, que es la que luego ofrece. Por eso la potencia, el poder personal que viene del Ser, del Yo superior, reside en la capacidad que uno tiene a la hora de recibir luz, siempre que se use aquello que se recibe para dar de nuevo algo al mundo. Para iluminar al mundo desde cada una de tus experiencias.

Lo interesante de este ejemplo es que si colocas una bombilla directamente en la central eléctrica, la bombilla explota porque no soporta tanta energía. No logra resistirla. Y así es que cuando la luz es demasiado potente nos ciega, cuando el sol nos da directamente en su máximo estado de potencia, nos quema. Cuando uno entra en contacto con la luz sin realizar

conscientemente un viaje interior, puede salir ardiendo, como el mito de Ícaro con sus alas de cera. Uno tiene que iluminar y expandir la consciencia de a poco, progresiva y coherentemente. Y ahí el Yo superior nos guía, nos conduce hacia experiencias que nos aportan cada vez más y más luz, pero siempre en proporción a la luz que somos capaces de resistir para darla a cambio al mundo de regreso.

**¿Cómo se aumenta entonces la potencia, la capacidad de recibir cada vez más luz?**

**Dándola. Es tan sencillo como eso. Siendo como una bombilla, siendo como la luna. Siendo un faro en la noche. Iluminando en la oscuridad.**

Cuando te encuentras en una situación o con una persona que nombras como “oscura”, quedas a la espera de que la situación o la persona cambien, de que lo externo se ilumine. Y si no lo hace, te puede provocar rabia, tristeza, frustración o desgana, por ejemplo. Sin embargo, en este camino de responsabilidad y de liberación, en este paso del yo al Yo, es siempre tu responsabilidad dar brillo ahí donde no lo ves. Es tu responsabilidad iluminar la oscuridad. Y para ello, no hay que hacer nada. Sólo vivir desde el Ser. Porque el Ser, el Yo superior, la esencia de lo que eres, es eso: Luz, Vida infinita y eterna.

**Si tienes la capacidad de detectar oscuridad en cualquier situación es porque tienes la capacidad de iluminarla, es porque estás recibiendo la luz necesaria para brillar.**

Cuando ves tu sombra es porque el sol está tras de ti iluminando tus pasos. Cuando percibes oscuridad es porque hay luz iluminando para que la percibas. Y esa luz que estás recibiendo es para que la entregues, aquí y ahora. No te quedes esperando a que el otro se ilumine, brilla y el otro se empapará de tu luz. Dar la luz que eres le hará recordar la luz que es.

Brilla.



*Me gustaría proponerte en este capítulo que revises una vez más todos esos supuesto conflictos, personas, situaciones o problemas que creías que estaban esclavizándote en este momento de tu vida. Con todo ello en mente, pregúntate: ¿de qué manera puede esto realmente estar iluminando mi vida? ¿Soy capaz de percibir luz en esta experiencia, en esta situación concreta que estoy experimentando? ¿Cómo puedo iluminar yo esta situación, este “problema”? ¿Puedo ser el foco de luz que dé brillo a este conflicto?*

*Recuerda que todo depende de la forma en la que percibes e interpretas aquello que experimentas. Está en ti la capacidad de ver la luz que hay tras lo aparentemente oscuro.*

De igual modo, cuando tenemos objetivos, no los perseguimos porque queramos lograr esos objetivos en sí mismos. Los perseguimos porque queremos y anhelamos la luz que adjudicamos a cada uno de esos objetivos. Tú no quieres una casa, o un coche, o un trabajo nuevo, o una pareja... quieres la luz que tu psiquismo te cuenta que hay tras esa imagen que estás creando en la mente.

La pregunta que uno ha de hacerse es: ¿qué voy a hacer con esa luz cuando la reciba? Cuando consiga ese trabajo, esa cantidad de dinero, esa pareja, etc... ¿cómo iluminaré al mundo con ese brillo?

Por ello en este proceso de liberarse de la esclavitud, de despertar y expandir la consciencia, una de las grandes preguntas que nos moviliza es: ¿Qué voy a hacer con la libertad una vez que la alcance? ¿Qué voy a darle al mundo una vez que me libere?

*Puedes, si quieres, escribir una lista de objetivos, de deseos, de sueños, y reflexionar unos minutos acerca de cuál sería la forma en la que el logro de esos objetivos iluminaría tu vida y plantearte luego qué harías para expandir esa luz más allá de ti.*

El “yo” te hace creer que el logro te dará la satisfacción que

buscas y, precisamente, a través de la persecución del mismo te esclaviza. Pero en este camino de trascendencia del “yo” entrando en contacto con el Ser, con lo que está más allá del espejismo que nos limita, hay un saber, hay una certeza, que te recuerda que todo es Luz. Y, desde ahí, uno puede entregarse a la experiencia del encuentro de cada objetivo, sabiendo que es parte de la ilusión pero que en sí mismo te lleva a la expansión de la consciencia a través de la experiencia. Tu “yo” te dice que a través de tal objetivo, hallarás luz de alguna u otra forma. Sin embargo, el Ser te dice que aquí y ahora, en cada momento, en cada lugar, estás lleno de luz porque es lo que eres. Así que, una vez más, la mejor manera de reconocer la luz es dándola, brillando, aquí y ahora.

Un par de capítulos atrás te nombré la historia del Éxodo, con Moisés liberando al pueblo de Egipto de los esclavos. Te contaba que, en un nivel sutil, este pasaje representa el proceso a través del cual el yo se trasciende al Yo. El proceso mediante el cual uno deja de identificarse únicamente con el cuerpo, con la parte más densa de la experiencia humana, y se conecta con el espíritu, con la evolución consciente del alma.

Pero al mismo tiempo, también puede representar la liberación de cualquier conflicto que creas tener en este mundo de ilusiones. Ya sabes, cualquier problema que te cuentes que tienes te esclaviza. Un trabajo al que vas cada día pero que no te apasiona, una deuda que no logras pagar, una enfermedad que te paraliza, una pareja con la que ya no vibras... sea cual sea tu situación, en el momento en el que lo percibes y lo nombras como un “problema”, éste te esclaviza. Así que la salida de Egipto también simboliza este proceso mediante el cual te liberas de la percepción del “problema”, reconociendo la luz que éste trae consigo para iluminar tu vida.

Pero para que el conflicto pueda iluminar tu vida es necesario, una vez más, dejar de juzgarlo como malo y expandir la mente para discernir qué es realmente.

Quiero hacer una breve pausa para recordarte que todo lo

que hasta aquí te he estado contando es para inspirarte a que recorras este maravilloso Viaje interior, base de la existencia en sí misma.

**Insisto: la llave que nos libera es la consciencia, la puerta es el amor (la frecuencia de luz más elevada), y la cerradura donde se introduce la llave es el perdón.**

Por lo tanto, ante cualquier situación que te esclavice, recuerda: consciencia.

¿Consciencia de qué?

De amor, de Luz, de Vida infinita.

La consciencia del amor te lleva directamente a la cerradura, al perdón, a la liberación de los juicios.

Es decir, el verdadero “problema” no es esa situación que te esclaviza, sino el hecho de creerte que esa situación es mala, que es un problema en sí mismo. Lo que te esclaviza siempre es el juicio, que proviene del miedo.

La consciencia del amor, de la luz, te permite ver que cualquier problema contiene en sí mismo la solución, contiene la luz que te permite ver que esconde.

Por ejemplo, ese trabajo nuevo que quieres encontrar podría venir dado por el caos de no soportar el trabajo que ahora tienes. Eso que llamas “mal” no es más que otra herramienta de Dios, que está dentro, para movilizarte y “obligarte” a que a través de tus decisiones, a través de tu libre albedrío, asciendas en la evolución consciente de tu alma.

Los problemas que crees que ahora te esclavizan están en tu vida para movilizarte hacia la liberación de ellos. Y sólo a través de la consciencia uno puede reconocer la luz que esconden dentro. El maestro siempre se disfraza de enemigo. La serpiente la puso ahí Dios para tentar a Eva, pero no quiere que Eva se coma la manzana, sino que la rechace. Para esto, no puede obligarla, sino que le da libre albedrío. Le da libertad de elegir. Le da la libertad de elegir el amor en vez del juicio, puesto que el amor es sólo amor cuando se decide, cuando se elige. Si alguien está obligado a amar, no está amando. Cuando alguien ama, ama

porque lo elige. Si obligas a alguien a amar, no estará amando, sólo estará siendo esclavo de tu decisión. Y dentro de su corazón se estará albergando el resentimiento, no el amor.

**Uno ama siempre cuando lo decide. El amor es una decisión.**

Y así es que la libertad nos ha sido dada desde el inicio de los tiempos, pero precisamente a causa de ser libres, generamos como efecto el caos que gobierna nuestra vida. Precisamente porque podemos elegir entre amar o juzgar, entre amar o temer, entre vivir conscientes de nuestra libertad o vivir limitados por la ilusión de los sentidos... es por lo que generamos caos en nuestras vidas. El despertar de la consciencia es darse cuenta de que podemos elegir, y aún más allá, de que llevamos toda la vida eligiendo sin ser conscientes de ello. La evolución viene dada por el hecho de hacernos responsables de nuestra decisión de liberar al mundo de nuestros juicios y amar, de nuestra decisión consciente de ser la luz que ilumine el mundo. Pero cada vez que no lo estás decidiendo, estás entonces decidiendo su opuesto. Por eso, las situaciones problemáticas que te esclavizan las has creado tú a través de tus decisiones y eres únicamente tú, también a través de tus decisiones, quien ha de liberarse de ellas, reconociendo que a través del libre albedrío, a través de la capacidad de elegir, de cambiar tu vida, de crearla, de crearte a ti mismo o a ti misma, puedes decidir elevarte hacia un nuevo nivel de consciencia, hacia un renacer, hacia un nuevo despertar. Es ahí cuando sucede la resurrección.

El mayor regalo, el mayor tesoro de esta experiencia terrenal es nuestro libre albedrío. Nuestra capacidad de elegir. Pero en nuestro proceso de elegir, de responsabilizarnos, caemos una y otra vez en el juicio, en el miedo. Lo elegimos constantemente porque hemos olvidado la esencia de lo que somos. Y de todas las áreas de nuestra psiquismo, tal vez una de las más juzgada sea, precisamente, la que nos impulsa al cambio cuando sabemos alinearla conscientemente con el Ser: el deseo.

## Capítulo 10

### EL DESEO

El deseo de cada persona se corresponde al grado o al nivel de evolución de la consciencia que ésta tiene. Es una vía directa de comunicación de Dios contigo.

**Deseas en correspondencia a tu nivel de consciencia. Aquello que desees es aquello que tu consciencia te invita a trascender.**

Y es que los deseos habitan en ti en relación a aquello que le das al mundo. Pero desde el yo más animal creemos que sucede justo al contrario. La bombilla que más potencia tiene es la que más luz dará, pero para ello es la que más energía de la central eléctrica desea recibir. Por lo que la bombilla que más ilumina es también la que más desea. El deseo va en proporción a lo que uno da. Pero si deseamos sin esta correspondencia equilibrada, si conectamos con nuestros deseos de satisfacción egoísta sin la alineación con la luz que entregamos al mundo, si deseamos sin dar nada, nuestro nivel de consciencia disminuye hacia *maya* nuevamente. Si nos convertimos en una bombilla que desea y desea energía de la centra nuclear pero no da su luz, no ilumina,

acabaremos siendo bombillas guardadas en un cajón, llenas de polvo.

El deseo egoísta es siempre el deseo de obtener bienes (físicos o metafísicos) creyendo que lo que somos depende de estos logros. Pero si elevas la consciencia hacia tu infinitud, te darás cuenta de que los bienes que recibes son sólo para ofrecerlos de vuelta a la vida, en un ciclo infinito de unidad. El deseo se convierte entonces en el imán que atrae esos bienes para que la energía circule, para que la abundancia se expanda y riegue así cada rincón de la existencia.

El deseo es la energía femenina que crea, que hace que el mundo evolucione, que avance y progrese.

La libertad sólo se reconoce al desearla.

Ahora bien, ¿quién desea en nosotros? ¿El esclavo que sirve al deseo egoísta de su amo o el Ser liberado que crea su vida de forma consciente e ilumina al mundo?

Es bien sabido que para el budismo, el deseo lleva al apego y éste origina el sufrimiento. Sin embargo, cuando Buda nos habla de liberarnos del deseo, realmente nos dice que nos liberemos del deseo egoísta del amo, que nos deshagamos del apego a lo deseado, del temor a la pérdida, de la expectativa de haber construido una falsa ilusión de felicidad al alcanzar ese deseo.

Para la Kabbalah, la esencia del ser humano es el deseo. Somos puro deseo, desde el nacimiento hasta la muerte. Ahora bien, al evolucionar nuestra consciencia, al elevarnos a nosotros mismos hacia un sentido de unidad, al conectar cada vez más profundamente con nuestra esencia infinita y libre, nos conduciremos inevitablemente hacia el deseo de dar.

**El deseo de dar es la unión alquímica del deseo y del amor. Es la combinación en la que el deseo y el amor se alinean, en la que el recibir y el dar trabajan juntos, en la que el yin y el yang se unifican, en la que Adán y Eva vuelven a ser uno, en la que la energía masculina y la energía femenina copulan para crear.**

Desear dar es amar la vida. Es la bombilla que ilumina el mundo a través del deseo de llenarse de energía.

Esto conlleva a no reprimir el deseo, sino a usarlo a favor de aquello que uno quiere ofrecer al mundo.

Es decir, desear llevar a cabo tu propósito.

*Quisiera que una vez más vuelvas a la lista con la que has estado trabajando durante todo el libro y hagas un sencillo ejercicio mental.*

*Piensa en cada uno de esos conflictos o problemas que has estado creyendo que te esclavizaban y te hacían sufrir e imagina qué podrías ofrecer al mundo cuando estos conflictos se resolvieran.*

*Si, por ejemplo, uno de los conflictos era que no eres feliz en tu trabajo actual, lleva toda tu atención y toda tu intención, a través de la poderosa imaginación, hacia qué desees aportar al mundo cuando ese trabajo en el que estás no te cause conflictos. Y llévalo a cabo, hazlo. En tu imaginación, obsérvate entregando al mundo eso y siéntelo. Siente que estás dando al mundo eso que quieres darle.*

*Al imaginarlo, siéntelo. No te quedes sólo en un trabajo intelectual, ve más allá y transmuta energéticamente ese estado. Eso que experimentas al imaginar que le estás dando al mundo al haber recibido energía es Amor. Deseas luz para resolver ese conflicto, pero tu deseo no es tu propio bienestar, sino devolverle esa luz al mundo.*

*La resolución de tu conflicto es la energía de la central eléctrica, tu “trabajo” es permitir que esa energía fluya a través de ti para que se convierta en la luz que ilumine.*

*Así que la invitación que te hago es a que revises esa lista de supuestos conflictos con la intención de iluminar al mundo en la resolución de los mismos.*

*Desea ser la luz que ilumine al mundo y recibirás energía de la central eléctrica, te lo garantizo.*

Para ser la luz que ilumine al mundo has de reconocerte como tal. Y para ello, has de elevar la consciencia hacia identificarte a ti mismo como infinito y libre, por lo que inevitablemente reconocerás que todos esos conflictos son creación tuya a través

de tu estado de consciencia anterior. Al trascender ese estado de consciencia y elevarlo al siguiente, te habrás liberado de lo que creías, desde el estado de consciencia anterior, que te esclavizaba. Y para ello, has de desearlo, has de desear elevar tu consciencia para iluminar al mundo con la luz que eres.

**El deseo es energía. Es pura potencia disponible para ser usada a tu servicio. El asunto, una vez más, radica en quién usa esa energía.**

**Si la usa el esclavo, el deseo será ese deseo del que Buda nos invitaba a deshacernos. Será un deseo lleno de apego que nos conducirá al sufrimiento. Se convertirá en lo que en psicoanálisis es llamado el deseo del Otro.**

**Si, por el contrario, la usa el Ser que se ha liberado, consciente y despierto, podrá usar esa infinita energía del deseo para evolucionar en su consciencia y crear un mundo cada vez mejor.**

Hablemos un poco más acerca del deseo del esclavo, ya que es justamente a través de lo que más nos esclavizamos.

Cuando hablo del deseo del esclavo, realmente me refiero al deseo del amo, el cual usa al esclavo para llevarlo a cabo. En capítulos anteriores, te hablé de cómo los sentidos nos engañan para creer que *maya*, este plano material y físico es el único real y de cómo este espejismo ilusorio nos limita, siendo la base de nuestra esclavitud, al generar una desconexión total con el alma, con el Ser y con la consciencia eterna e infinita.

El deseo del esclavo es el deseo que está apegado a *maya*. Es decir, el deseo egoísta, el deseo del yo inferior, desconectado de la infinitud de la vida ante la creencia en la limitación, en que uno se percibe a sí mismo como alguien separado del resto. Y cuando se desea desde el yo, estamos deseando desde la identificación con nuestro personaje limitado, con los sentidos externos, con el cuerpo.

¿Y qué desea el cuerpo?

Ya he dicho en páginas atrás que lo que el cuerpo siempre quiere es satisfacción aquí y ahora. Pero bien, hay muchas



formas de llevar a cabo la manifestación de este deseo. Y aquí es donde entra el personaje, la máscara, el ego, el yo.

El ego, construido a raíz del nivel de consciencia de cada persona, es quien define la forma en la que manifestar el deseo del cuerpo. Pero no quiero que caigas en la trampa del amo de creer que el ego es el enemigo.

**El ego es la mayor herramienta y el regalo más preciado del alma para llevar a cabo su propósito, puesto que a través de él puede llevar a cabo el libre albedrío y elegir amar en vez de juzgar.**

El ego, desde la consciencia dormida, desea dominado por el cuerpo, por eso, nuestra tarea en el camino ascendente de consciencia es alinear los deseos de nuestro personaje, de ese yo inferior, con el propósito del alma, con el deseo del Yo superior.

Y para ello es fundamental aceptar al deseo, liberarlo de nuestros juicios.

Por lo tanto, es nuestra labor distinguir cuáles son los deseos que nos impulsan hacia la infinitud de la existencia, hacia la Vida libre y una, y cuáles son los deseos que nos esclavizan y nos conducen hacia la separación, hacia la limitación y el sufrimiento. Es decir, cuáles son los deseos que están alineados a servir al alma y cuáles son los deseos egoístas automatizados desde la esclavitud del cuerpo.

Quiero dejar claro que esto no significa que unos deseos sean malos y otros buenos, sino que unos deseos te acercan al Ser y otros te alejan, unos te liberan y otros te esclavizan, por lo que una vez más, el asunto es decidir a qué deseos atender. Sabiendo siempre que todo deseo, sea el que sea, es energía que puede ser utilizada. Y la energía nunca es mala ni buena. Todo es energía neutra, disponible para ser usada en una dirección o en otra en correspondencia a la elección que hagas desde el nivel de consciencia que estés experimentando. Insisto: no se trata de juzgar, sino de discernir.

Por lo tanto, para usar esa energía a favor de la Vida, es necesario liberar el juicio que nos detona el propio deseo.

Observa tus deseos, escúchalos y acéptalos. Usa la energía que desprenden para que la consciencia evolucione a través de las experiencias a los que éstos te impulsan. Recuerda que todo deseo es un reflejo del estado de tu consciencia y, cuando dicho estado está trascendiéndose, los deseos que surgirán provocarán incomodidad porque nos obligarán a salir de lo cotidiano, a romper con lo conocido, a ir más allá de lo que los sentidos externos nos dicen que es nuestra vida. Y cuando esto sucede, suele pasar que nuestros propios deseos nos despiertan juicios.

Imagina, por ejemplo, que al salir a la calle le has dado los buenos días a tu vecino y éste, escuchándote, te ha ignorado y ha seguido su camino sin saludarte. Tal vez ese día sientas el deseo de atacarle. Ahora bien, desde tu libre albedrío y la alineación con tus propósitos, decides no atacarle. Tomas consciente la decisión de caminar hacia la paz. Pero aún así sientes el deseo, percibes como éste está en ti. Por lo que puedes pensar: “no debería tener este deseo, está mal querer atacar a mi vecino por no haberme saludado. Y a pesar de haber decidido no atacarle, el deseo continúa, así que debe de haber algo mal en mí”. En este caso, estarías juzgando el deseo. Y la invitación que te hago es a que te liberes de los juicios, es a que perdones al mundo (que eres tú) de los juicios, para así conscientemente atravesar la puerta del amor que te lleva al Ser, al espíritu, a la consciencia de infinita plenitud, de experimentar la Vida como libre y como una.

No juzgar el deseo no significa llevarlo a cabo. No estoy diciéndote que ataques a tu vecino. De hecho, te pido todo lo contrario, que no le ataques. Pero sí que atiendas al deseo, para que desde el libre albedrío, lo alinees con los propósitos del alma. Atiende al deseo para transformar alquímicamente el deseo del yo en el deseo del Yo. De ti depende convertir el deseo del ego en el deseo del alma.

Como ya he dicho, el deseo es energía. Y toda la energía es neutra y utilizable. Pero sólo puede usarse si no se juzga. Entonces, sigamos con el ejemplo anterior. Si yo puedo llegar a aceptar que deseo atacar a mi vecino porque me ha ignorado y no me ha saludado, sin juzgar el sentir ese deseo como algo malo, sin

criticarme que no debería sentirlo, entonces podré darme cuenta de que me pasan dos cosas: lo primero es que noto como ese deseo oculta tras de sí algún sentimiento. En este caso podría ser tal vez rabia, por el hecho de que mi vecino no me devolvió el saludo. Por lo que realmente no deseo atacar a mi vecino, sino expresar la rabia. Lo segundo que me pasará es que identifico que realmente hay un deseo aún mas profundo y más sutil que el de expresar la emoción. En este ejemplo, podría ser el deseo de reconocimiento (en el ejemplo, el reconocimiento de mi vecino).

Por lo tanto, ahora experimento el deseo de ser reconocido y, ante el sentimiento de que este deseo no se satisface, experimento rabia como indicador, como señal para ser percibida y que así puedo ser consciente de lo que me sucede. Ahora bien, ¿cuáles son tus propósitos en la vida? ¿Qué vas a hacer con esa infinita libertad que estás alcanzando? ¿Qué vas a aportar al mundo? ¿De qué forma vas a manifestar la luz eterna que eres?

Yo, por ejemplo, estoy escribiendo este libro y quiero que llegue a mucha gente, quiero que aporte mucha luz. Por lo que, si me ocurriese lo nombrado en el ejemplo anterior, podría usar esa energía que me da el deseo de ser reconocido para terminar de escribir este libro y movilizarlo una vez terminado, distribuyéndolo y promocionándolo. Porque cuanto más reconocido sea, a más personas llegará y más luz estará aportando. Pero si juzgo al deseo de ser reconocido como algo malo, o inmoral o poco ético, entonces muchas personas se quedarán sin leer este libro, porque el juicio me detendrá. Me convertiré en una bombilla con poca luz, con poca potencia.

Por lo que, siguiendo una vez más el ejemplo anterior, si yo fuese esa persona, estaría recibiendo a través del deseo una fuente de energía poderosísima, estaría entrando en contacto con luz creadora y creativa para escribir el libro y darlo al mundo. Y todo gracias a que mi vecino me ignoró al saludarlo. El deseo de atacarlo habrá servido para escuchar mis ganas de ser visto por él y podré usar ese deseo, esa energía, para transformarlo en la luz que emane a través de este libro para que el libro llegue a él. Estaré siendo una bombilla recibiendo energía de la central

eléctrica para iluminar el espacio en el que me encienda. Pero para eso, tendré que haber hecho el proceso alquímico de transformar el plomo en oro, lo oscuro en luminoso. En otras palabras, tendré que haber liberado al deseo de mis juicios. Me habré perdonado. Y a través del perdón, abriré la puerta del amor, desde la consciencia de estar trascendiendo el significado y el sentido que le otorgo a las experiencias que vivo.

Es así que uno despierta a la libertad del Ser, a la infinitud del amor expansivo que todo lo crea y cuyo único deseo es siempre dar, crecer, regar de luz la experiencia del vivir, que es siempre ahora, momento a momento, instante a instante, experiencia a experiencia.

Cuando uno despierta a este nivel de consciencia, comprende que todo está absolutamente conectado. El hecho de que mi vecino no me salude puede impulsar a que tú estés ahora leyendo este libro.

La interconexión de sucesos aparentemente desconectados es una red invisible que lo unifica todo. Es la matriz que todo lo une. Sucede en un plano mucho más sutil que el físico. Utilizando la energía del deseo al liberarla de nuestros juicios, uno puede momentáneamente integrarse en esa red que lo conecta todo. Y, mágica y milagrosamente, mi vecino está influyendo en tu vida, aunque tú no sepas quien es ni qué hace.

Te invito a que juegues conmigo a imaginar lo siguiente: Supongamos que mi vecino no me ha saludado porque ha tenido una fuerte discusión con su mujer, que a su vez tenía un mal día porque su jefe le ha hablado déspotamente. Este jefe le ha hablado así provocado por la impotencia y la frustración de estar sufriendo la depresión de su hijo adolescente, el cual no sale de la cama porque no le encuentra sentido a la vida. Imagina que este chico, el hijo del jefe de la mujer de mi vecino, dentro de unos meses, se encuentra con este libro y decide leerlo, y al hacerlo, aunque no sepa muy bien por qué, conecta con una energía luminosa que le hace integrar en su día a día el proceso de liberación y trasciende el estado en el que ahora está. Sin él saberlo, lo que provocó en su padre y que hizo que éste le hablase de forma déspota a su empleada y que ésta discutiera con mi

vecino, haciendo a su vez que mi vecino me ignorara al saludarlo, provocó finalmente que escribiera este libro. Entonces fue la propia energía del chico la que hizo que yo escribiera estas palabras y regresaran de vuelta a él. Ése es el círculo perfecto de la energía infinita de la Vida. Ésa es la conexión invisible que se manifiesta en cada instante de nuestras vidas, en cada lugar, en cada diminuto rincón al que lleves tu atención.

Por eso, tal como decía Einstein: “Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen los milagros, la otra es creer que todo es un milagro.”

**Desde la consciencia del ser infinito, libre y eterno, todo lo que sucede en la vida es un milagro porque la propia vida lo es, porque tú lo eres. Lo estás siendo en este preciso momento.**

Ahora bien, si has prestado atención al ejemplo que he estado poniendo, habrás visto que hay un ingrediente fundamental para poder usar la energía del deseo, liberándolo del juicio y acercándose al amor a través del perdón.

¿Cuál es esa clave?

El hecho de que sabía qué quería. El hecho de tener un deseo claro, concreto y definido, alineado con el propósito de ser la luz que ilumine al mundo. El hecho de tener un objetivo claro: en el ejemplo, escribir este libro. La bombilla sólo puede usar la energía de la central eléctrica cuando está conectada y es encendida. Ése es su objetivo claro, concreto y definido.

Me gustaría hacer aquí una breve distinción entre deseo y objetivo.

Uno no elige sus deseos pero sí sus objetivos, por lo que decidir objetivos es una vía de liberación que te conecta directamente con el libre albedrío y, por lo tanto, con la responsabilidad de elegir y decidir la vida que estás creando.

Pero claro, uno elige sus objetivos en base a sus deseos.

Te invito a que al observar tus deseos, detectes cuáles de estos se repiten en el tiempo. Tal vez hoy desees atacar a tu vecino

porque no te saludó, pero la semana que viene seguramente ya no tengas ese deseo. Seguramente haya desaparecido porque no era un deseo, sino una reacción animal, impulsiva, un deseo de esclavo. Pero si hoy sientes el deseo de escribir un libro, la semana que viene también, el mes que viene también y en tres meses también, entonces atiéndelo. Es energía divina llamándote. Transfórmalo conscientemente en un objetivo a través de tu poder de elegir. Para ello, alinéalo primero con esa intención que quieres sembrar en el mundo, alinéalo con lo que quieres ofrecerle al mundo.

### **Ilumina al mundo a través de tus objetivos.**

Así estarás integrando el deseo con el ofrecimiento, llegando a lo que anteriormente te comenté sobre la plenitud del deseo de dar. Te estarás convirtiendo en esa bombilla que desea, sin juicio, recibir más y más energía eléctrica convirtiéndose en una bombilla cada vez más y más potente, para así poder dar más y más luz al mundo.

Por lo que el deseo, alineado con el propósito del Ser, usa al personaje, al yo, para que defina objetivos y así evolucione, avance, trascienda todo aquello que cree imposible, todo aquello que le parece inalcanzable hasta ese momento.

Y para que el yo actúe en correspondencia a los objetivos, necesita definirlos y concretarlos con absoluta claridad, sin permitir que los juicios, las dudas o los miedos se interpongan entre él y la luz que le atraviesa para iluminar cada instante y cada lugar de la existencia.

# Capítulo 11

## LA PALABRA

Para definir y concretar un objetivo, que marque el rumbo de nuestro caminar, se requiere del uso de la palabra. Y tal como todos los sabios y sabias de la historia nos han enseñado, la palabra es la base de toda creación.

“En el principio era el Verbo” (Juan 1:1) y “el Verbo se hizo carne” (Juan 1:14) nos muestra el funcionamiento de la palabra.

Observa que el versículo no dice “el sustantivo se hizo carne”, dice: el Verbo. El Verbo se refiere a una palabra que implica acción. Es decir, la acción viene dada del verbo, de la palabra. La palabra forja la creación impulsándola a la acción.

**El Verbo haciéndose carne es la creación a través de la palabra, ordenando así nuestro psiquismo, para pasar a la acción a través del sentir de la emoción, transformando la idea original (que es luz) en materia (que es luz materializada). La carne representa el plano físico, material y denso. El Verbo representa el plano psíquico, intangible y sutil. Es decir, recorreremos el puente (la palabra) que nos lleva de la psique a la materia, a través del plano energético.**

La palabra le otorga sentido a una idea original, que es siempre una imagen completa en sí misma, pero que para descifrarla,

para traerla al plano denso, es necesario fragmentarla. Esto lo hacemos a través de la palabra.

A mí siempre me gustó escribir y he tenido facilidad para expresarme usando la palabra, por lo que, cuando a lo largo de mi viaje interior, descubrí el valor del uso de la palabra a la hora de crear toda experiencia vivida, marcó un antes y un después fundamental en mi concepción de la realidad. Fue tan revelador e impactante para mí que voy a permitirme insistir en dejar claro en este libro la importancia de este asunto.

Y es que en todas las enseñanzas místicas e iniciáticas hay un factor común: se nos dice que la palabra es la creadora de la realidad. A través de la palabra, se crea. Es el ingrediente esencial de toda creación. Con la palabra, creas. En el Antiguo Testamento, Dios crea el mundo y para crearlo, no hace, sólo dice. “Y Dios dijo: sea la luz, y fue la luz” (*Génesis 1:3*). Dios crea diciendo, crea a través de la palabra. Buda hablaba de la “palabra correcta” como el tercer camino del óctuple noble sendero para la liberación y la iluminación. La palabra correcta nos lleva a la consciencia del habla, de qué decimos y qué creamos a través de ella. Pitágoras, creador de una de las primeras escuelas iniciáticas, la escuela pitagórica, exigía que el alumno se mantuviera cinco años en silencio para poder comenzar con las enseñanzas en sí mismas. Porque el silencio, aparte de ser la vía más directa hacia la divinida, te evita el caos que creas al hablar desde la inconsciencia.

Con la palabra, creas, ordenas.

Con la palabra te liberas.

Pero, ¿qué es entonces la palabra?

Cuando un bebé nace, comienza a emitir sonidos, pero no palabras. Algunos sonidos le divierten, otros le hacen llorar, pero aún no hay significados, no hay sentido, sólo son sonidos. A medida que el bebé crece y logra interconectar esos sonidos, comienza a aprender a hablar, a expresarse a través de ordenar esos sonidos de una forma determinada. Y es ordenando esos sonidos, expresándose con el habla, como logra relacionarse con lo que consideramos el mundo exterior.



Cuando ese bebé observa, por ejemplo, un perro, lo contempla y, tal vez, le guste verlo, le haga gracia, le divierta. Pero no sabe que el perro es un perro. Simplemente lo experimenta en su totalidad. Sin etiqueta, sin nombre, sin palabra, sin juicio. Habitando únicamente la experiencia de observar a ese ser que es el perro. En el momento en que va aprendiendo a usar la palabra, su madre o su padre pueden intervenir y decirle: “eso es un perro”. A partir de ese momento, en su psiquismo, cuando experimenta a ese ser de cuatro patas que ladra y mueve el rabo, verá a un perro.

Si alguien le dice: dibuja un perro, sabrá qué dibujar porque conoce la palabra. Pero previamente ha experimentado la vivencia del perro en sí mismo, más allá del concepto.

Por lo que la palabra le sirve como una referencia para volver a una experiencia vivida en el pasado y relacionarse desde ella en el presente.

Si pasado un tiempo, ese bebé, ya niño, se encuentra con un perro, su ser habitará por completo la experiencia del contacto con el perro, pero de inmediato, su intelecto le dirá: es un perro.

Y como la experiencia vivida del perro fue de disfrute, de diversión, de goce, se acercará al perro y jugará con él, experimentando lo que en su psiquismo se ha establecido que un perro es y que un perro provoca.

Pero imaginemos que este perro se asusta y le muerde. A partir de ese momento, la palabra “perro” implicará otras connotaciones en su inconsciente. La palabra “perro” comenzará a tener otro significado y otro sentido para ese niño. Y desde ese significado creará una nueva experiencia del contacto con los perros. Otorgará otro sentido y significado a la palabra “perro”.

El perro, en sí mismo, es neutro, siempre lo ha sido. Pero la experiencia del niño con los perros va cambiando en torno a sus vivencias. Y con ellas, va cambiando también lo que la palabra “perro” trae consigo.

La palabra sigue siendo la misma: perro. Pero lo que para el niño significaba la palabra perro (disfrute, alegría, juego), puede pasar progresivamente a significar algo muy distinto (dolor, miedo, peligro).

Así nos relacionamos en la vida a través de las palabras, a través de la comunicación. Y con ellas, le damos sentido y significado a nuestras experiencias. Pero no sólo a las experiencias “externas”, sino también a nuestro mundo interior, a las ideas, a las imágenes que habitan en la mente.

Cuando trabajo en sesiones y talleres, me gusta siempre hacer una pregunta: ¿qué viene antes, la palabra o el pensamiento?

Casi siempre, la gente me responde: el pensamiento.

Pero se hace interesante observar que lo que uno piensa son palabras. Por lo que no viene una antes que lo otro.

**Las palabras son pensadas y son habladas. Es decir, el pensamiento está hecho de palabras. El pensamiento es palabra pensada. Palabra no expresada al exterior. Hablar es expresar al exterior esa palabra pensada, ese pensamiento.**

Por lo tanto, la palabra dicha es pensamiento expresado hacia el mundo exterior. A través de la palabra pronunciada trazamos un puente desde nuestro psiquismo hacia el plano físico, desde nuestro mundo interior hacia *maya*.

Entendamos entonces que uno crea con la palabra porque crea con el pensamiento, con la palabra pensada. Decir algo es seleccionar un pensamiento de los infinitos que nos suceden y sembrar ese pensamiento en el exterior. Plasmarlo en la experiencia sensorial. Hacerlo real dándole valor, destacándolo de entre todos los demás.

El pensamiento siempre es creativo, su esencia natural es crear, concretándose y manifestándose en el exterior a través de la palabra.

Es por ello que cuando el Génesis dice “El Verbo se hizo carne” también se le traduce como “El logos se hizo carne”. Logos significa palabra pensada. La palabra pensada pasa al plano físico al ser pronunciada.

La palabra ordena el psiquismo, le da sentido y significado a las imágenes mentales. Las interpreta. Tal como nombres la realidad, así la experimentarás. Así la crearás. Así la sacarás de su

neutralidad esencial y la incorporarás en tu propio cosmos, impregnándola de sentido y de significado desde tu percepción, que será correspondiente siempre al estado de consciencia que estés experimentando.

¿Cómo liberarnos entonces a través de la palabra?

Una vez más, a través de la consciencia, de esa llave que nos abre la puerta hacia el reconocimiento de la libertad a través de la identificación con el Ser, con la experiencia que va más allá de los límites de la materia, del cuerpo, de todos esos yoes que nos esclavizan.

Decía Buda: “¿Quién mueve tu lengua cuando hablas?” ¿Habla el esclavo y desde ahí crea? ¿O habla el Ser libre, eterno, conectado con la esencia de la vida, que atraviesa cada momento la puerta del amor y experimenta el mundo desde ahí? ¿Habla el miedo o habla el amor? ¿Habla el humano animal reaccionando o habla el humano consciente que crea conectado a la divinidad que hay en su interior? ¿Quién es, por lo tanto, el que habla cuando tú hablas? ¿Quién eres al hablar?

**Sé consciente de quién eres al hablar y serás consciente de quien está creando la realidad que experimentas.**

Insisto: la palabra se hace carne cuando pasa de nuestra mente al mundo material. Es un puente que va desde nuestro mundo interior hacia el mundo exterior que experimentamos con los sentidos. Es un puente que va desde nuestra psique hasta el plano físico. Por lo que la coherencia y la presencia en el uso de la palabra genera coherencia y presencia en el plano físico. Como es adentro, es afuera. La realidad se manifiesta siempre desde lo sutil hacia lo denso, desde lo intangible hacia lo material.

Como ya he expresé anteriormente, la palabra le da sentido a las percepciones que experimentas, y éstas son distintas para cada persona. Lo que para ti es amor, tal vez para tu pareja no lo sea. Y entonces le dirás: tú no me quieres, y tu pareja te dirá: claro que te quiero. Porque la palabra “querer” puede

representar algo distinto para cada uno.

Comunicarse es entonces intercambiar significados, no palabras.

La palabra ordena la realidad. Y ordenar es dar orden. Uno da órdenes al Universo cada instante, con cada palabra. Pero no es consciente de ello. Si, por ejemplo, te pasas la vida diciendo: “tengo problemas con el dinero”, así será. Si dices: “yo no sirvo para tal cosa”, no servirás. Si dices: “siempre estoy cansado”, entonces siempre lo estarás. Con la palabra ordenamos, damos órdenes. Y éstas se manifiestan, siempre y cuando la emoción les acompañe, grabando así la información como verdad en el subconsciente. Recuerda las palabras de Jesús: “pide y se te dará”. Lo que pides, cuando lo sientes, lo creas. Pero, desde la consciencia del esclavo, no solemos ser conscientes de qué estamos pidiendo y es por ello que generamos caos en nuestra vida. Al igual que en el mito en el que un genio aparece tras frotar una lámpara y nos concede tres deseos, y en cada deseo que pedimos, se empeora más la situación porque uno no sabe concretar qué es realmente lo que está pidiendo.

La invitación que más repito una y otra vez a las personas con las que trabajo es siempre la misma: **escúchate**.

Con la escucha sucede la liberación. Escucha tus palabras, tus pensamientos, escucha tu vibración, tu energía, tus sonidos, escucha tus emociones, tus hábitos, tus acciones. Escucha tu intuición, tu imaginación. La consciencia viene de la auto escucha y de la auto observación. Una escucha que no se escucha sólo con los oídos y una observación que no se ve sólo con los ojos.

Ser consciente de qué es lo que uno está ordenando con su palabra es la base esencial para ordenar psíquicamente el caos que sientes o crees que te esclaviza.

Es importante entender una cosa: cualquier caos que suceda en nuestra vida, está para ser ordenado. Lo hemos creado nosotros mismos desde nuestro Yo superior para que el yo inferior lo atravesara y lo trascienda al ordenarlo. Ordenar el caos es crear un cosmos. La palabra cosmos significa orden, lo opuesto al caos. Ordenar consiste en hacer del caos, un cosmos. Es

convertir una vez más el plomo en oro. La esclavitud es un desorden interior, es un caos psíquico que se corresponde a un nivel de consciencia limitado por los sentidos que nos encierra en una percepción muy estrecha de la realidad.

Despertar del sueño, de la ilusión de la esclavitud, es elevar la consciencia al grado en el que el caos se ordena, al grado en el que uno puede ver la imagen completa del puzzle mientras lo está armando y sabe, entonces, que hay una perfección oculta escondida que uno no logra percibir desde la percepción limitada de los sentidos. Que cada pieza encaja a la perfección dentro de un todo completo y absoluto que engloba cada una de las partes.

Con la palabra se ordenan las piezas del puzzle.

Y desde el orden, desde la palabra concreta, se genera la energía para que el Verbo se haga carne, para que la palabra se materialice. Se conecta con la luz para que ésta se refleje más y más en el mundo.

Por eso, a través de la palabra, ordenándote a ti mismo o a ti misma psíquicamente, crearás orden en tu vida, conectando con el Ser despierto, libre y creador que aflora dentro de ti a cada paso que das hacia la libertad que siempre ha estado presente en ti y de la cual, eres cada vez más y más consciente.

Conectar con ese Ser interior, con ese verdadero Yo que eres más allá de todas las máscaras, te permite establecer comunicación con lo infinito, con lo invisible, con lo eterno, con Dios dentro de ti, que es donde está, donde siempre ha estado y donde siempre estará.

Con la palabra estableces comunicación con la esencia de lo que eres.

A esta práctica en la que nos comunicamos con nuestro Yo superior es a la que comúnmente definimos como “orar”.



## Capítulo 12

### ORAR

Orar, rezar, invocar... hay muchas maneras de expresar el hecho de comunicarse con Dios, de establecer una conexión directa con el creador, al cual se accede a través de tu propio interior, ya que la divinidad reside en ti.

No necesitas ningún intermediario.

La relación con la divinidad es siempre directa e infinita. El canal siempre está abierto y depende de ti sintonizarlo.

Hablar con Dios es conectar con el Ser consciente que crea Vida. Es conectar con la parte más elevada de ti, con el poder creador que hay en ti, que trasciende todo tipo de yoes. E incluso va más allá de la suma de todos los yoes ya trascendidos.

Orar es establecer un diálogo con el Ser libre, infinito, amoroso y consciente de su eternidad que siempre es.

Orar, rezar, invocar... son formas de nombrar el diálogo interior con el infinito que se expande dentro de ti en cada instante de la existencia.

No se trata de un monólogo interior, sino de un diálogo.

El yo personal, a través de la conexión con el Yo, se comunica con el Todo.

Puedes decir con Dios, con la Vida, con el Universo, con el Cosmos... nómbralo como quieras. Pero sea el nombre que sea el que utilices, lo importante es que recuerdes que la

comunicación sucede desde, hacia y en el interior de lo que eres. Ten presente siempre las palabras del Evangelio de Lucas: “El Reino de los Cielos está dentro de vosotros.” (Lucas 17:21)

Como digo, no importa el nombre que utilices siempre y cuando seas consciente de estar comunicándote con la esencia de lo que eres, con un Ser interior, no exterior. Dios está en ti. Forma parte de ti y tú de Él. Formas parte del Todo y el Todo forma parte de ti. Eres el Universo entero manifestándose instante tras instante en una unión infinita que no muere ni nace, simplemente es, en su totalidad, eternamente. La profundidad de este enunciado es el mensaje esencial de toda enseñanza iniciática, mística y espiritual.

**El acceso a la divinidad sucede desde dentro del humano, no desde afuera. No encontrarás a Dios en ningún templo, en ningún maestro ni en ningún lugar si no lo has encontrado primero dentro de ti. Y una vez que lo has encontrado dentro de ti, entonces lo hallarás en todo. En cada templo, en cada persona y en cada situación. En cada rincón de cualquier aspecto de la existencia.**

Dios está en ti. Y de igual forma que está en ti, lo está también en cada ser que te encuentras. Todos somos una parte de Dios. Una parte que contiene al Todo en sí mismo. Y sólo entrando dentro de nosotros, solamente realizando un consciente viaje interior, podemos acceder a esa llave que nos libera, que nos conecta directamente con nuestra divinidad.

Al igual que con una gota de tu sangre se puede analizar todo tu ADN, cada persona es una gota de sangre del ADN de Dios. Somos parte de un todo conectado. La realidad es holográfica y multidimensional. Eres el contenedor de todo el Universo experimentándose a sí mismo desde una de sus infinitas perspectivas.

Es por ello que comunicarse con Dios es relacionarse con el poder creador que vive en ti, y que vive en todo, y que siempre está al servicio absoluto y a la espera de que le des la orden precisa de qué crear en la vida.

Aquello que pidas, lo crearás. Por eso, insisto una vez más



en las palabras del Nuevo Testamento: “Pedid y se os dará, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá.” (Mateo 7:7)

Pide y se te dará. En ello radica la importancia de ser consciente de qué estás pidiendo, de cómo estás usando la palabra para crear eso que llamas realidad. La palabra pensada primero y luego hablada o escrita. Hablar con Dios es direccionar mental o verbalmente esas palabras concretas hacia la capacidad infinita y amorosa de creación que vive en ti.

**Orar es elegir de entre todos los pensamientos que te aparecen, aquellos que quieres sembrar conscientemente en tu jardín para que crezcan y se manifiesten en el plano físico a través de la palabra y la emoción.**

Decía Jacobo Grinberg que, tras sus investigaciones durante años con los chamanes de Sudamérica, finalmente descubrió que la consciencia es ilimitada, que no se puede establecer un límite definido a lo que el ser humano puede llegar a crear desde ella. Su poder es infinito. Es por ello que la consciencia es siempre la llave de nuestra eterna libertad, por su esencia infinita e ilimitada.

Hablar con Dios es generar un diálogo interno acerca de la creación consciente de la propia vida.

Ahora bien, el punto más importante de todo esto es que el creador que habita en ti no escucha la palabra. La palabra es útil para el intelecto, con ella se ordena y se equilibra. Con ella se traza un puente desde la materia hacia los mundos más sutiles. Con ella se estructura el psiquismo y se establece el sentido, el significado, el foco, la atención concentrada. Pero lo que Dios escucha, lo que el Yo superior atiende y crea, es la energía que se emana una vez que la palabra se instala en el presente.

Dicho de otro modo, el creador en ti se comunica contigo, hablando y escuchando siempre en términos de vibración, de frecuencia y de resonancia. Nikola Tesla nos lo dejó dicho y escrito innumerables veces y todo su trabajo, profundamente místico, estuvo dedicado a ello.

**La energía es el lenguaje de Dios. Y vive en ti porque es**

## lo que eres.

Abrirse a la integración del mundo energético en el mundo físico transforma por completo la propia experiencia de vivir. La modela hacia estados de consciencia cada vez más y más elevados, expandiendo la perspectiva de las dimensiones de la realidad.

Con la palabra ordenamos nuestro plano psíquico, y al ordenarlo, generamos una energía determinada. Desde la energía es desde la que creas la realidad. Es por ello que, como dicta el principio hermético de correspondencia: “lo que es arriba, es abajo” y “lo que es adentro, es afuera”. Es decir, lo que sucede en el plano mental (arriba, adentro) se corresponde en el plano físico (abajo, afuera). La energía es el puente entre ambos mundos.

Cuando hace años comenzaba a experimentar un cambio de consciencia que me llevaba a la apertura mental, emocional y espiritual de trascender el mundo ilusorio de *maya* (aunque yo aún no supiera conscientemente que era eso lo que me deparaba), experimentaba muchísimas reticencias a la hora de orar. Era para mí algo tan teñido de religión que me generaba conflictos internos al ponerme en ello. Fue justamente al ir atravesando los propios juicios que en mí se despertaban, como pude ir abriéndome paso a entablar comunicación con la divinidad en mi interior.

De manera natural fue incrementándose en mí la fe al entender, experimentar y saber que la energía se genera a través de la palabra (pensada o hablada) y, desde ahí se crea.

Orar, rezar, invocar... es usar la palabra para generar energía que se relacione, se vincule y se comunique con cada átomo de la existencia. Absolutamente todo en la existencia es energía. Todo vibra en una frecuencia determinada.

Al ordenar tu psiquismo a través de la palabra estás decidiendo vibrar en una frecuencia o en otra. Al ordenarte psíquicamente a través de la palabra, reordenas la energía que emanas. Si tu pensamiento gira constantemente en torno a palabras como “no puedo”, “no soy capaz” o “no tengo suficiente”, éstas te llevarán hacia una energía determinada. Si estos pensamientos,

además, los comunicas con palabra hablada, aumentarán aún más su poder porque estarás estableciéndolo en tu consciencia como una verdad. Y así será. Lo que pidas, se te dará. El Ser infinito interior no va a cuestionarte, no va a decirte lo que tienes que pedir. Tú pides y se te da. Si pides no poder, no ser capaz o no tener lo suficiente, eso se te dará. Y se te dará por estar vibrando constantemente en la energía generada con esas palabras, pensadas o dichas, integradas en tu campo energético como una verdad presente en el día a día.

Es por ello que al orar has de sentir como verdad presente aquello que estás expresando. Es al sentirlo como comienzas a vibrar en esa frecuencia energética que tu psiquismo alinea con aquello que estás pidiendo. “Por eso os digo que todas las cosas por las que oréis y pidáis, creed que ya las habéis recibido, y os serán concedidas”. (Marcos 11:24).

Creer que ya has recibido aquello que pides es deshacerte de la energía del deseo. Es usar la energía del deseo en comunión con propósitos elevados del alma, liberándose del apego a la ilusión del plano físico. Es usar al deseo para trascenderlo y aportar luz al mundo. La luz es, precisamente, la energía generada al sentir al deseo ya cumplido. Y cuando sientes el deseo cumplido, el deseo en sí mismo se desvanece, siendo sustituido por gratitud, alegría y una infinita paz.

Para que esto suceda, la fe es el ingrediente principal.

**Orar con fe es establecer un diálogo interior trascendiendo lo que los sentidos externos te dicen que es real. Dicho de otro modo, es ir más allá del espejismo de *maya*, sintiendo que la energía que estás generando se corresponde a una nueva realidad que está creándose conscientemente desde la divinidad que reside dentro de ti.**

La fe hace que sientas como real lo que los sentidos externos te dicen que no lo es. Al ordenar tu psiquismo con la palabra, el verbo se hace carne cuando sientes la acción de ese verbo siendo realizada en el momento presente. No en un futuro cercano, sino aquí y ahora. La energía siempre es presente y abarca los

planos sutiles manifestando su correspondiente vibración en los planos más densos.

La energía en la que uno vibra es determinada por sus palabras (pensadas o dichas) y es el puente hacia la materialización de lo que los sentidos nombrarán posteriormente como “real”.

Una vida libre es una vida vivida siendo consciente de los campos sutiles de la energía, viviendo desde ella, cuidando tanto el cuerpo físico como el energético. Y el cuidador es siempre nuestra psique.

*Habiendo llegado juntos a esta parte del camino en las páginas de este libro, me gustaría esta vez invitarte a que vuelvas una vez más a la lista de los conflictos que hasta ahora has estado sintiendo que te esclavizaban y, sencillamente, te deshagas de ella. Podrías romperla y tirarla a la basura, o prenderle fuego y tirar las cenizas. O si has estado escribiéndola en tu teléfono móvil puedes simplemente borrarla.*

*Haz esto siendo consciente de estar eliminando las malas hierbas de tu jardín. Es un trabajo de consciencia plena en la que estás decidiendo deshacerte de los pensamientos acerca de esos conflictos, de la creencia en que son problemas. Es hora de trascenderlos.*

*Acto seguido, te animo a que hagas otra lista en la que escribas únicamente aquellas palabras en las que quieres asumir tu vibración. Siembra aquello que quieras que crezca en tu jardín, en el Edén. Eres tú quien tiene que sembrar esas semillas. El jardín es tu mente. Siembra conscientemente las semillas (las palabras) que quieras que se manifiesten en tu vida a través de sintonizar con la frecuencia energética que de ellas emanan.*

*Cada palabra en sí misma contiene una carga energética. Por ejemplo, no vibra en la misma frecuencia la palabra “alegría” que la palabra “calma”. Conecta internamente con las palabras con las que quieres alinearte en tu día a día para iluminar desde ahí al mundo.*

*Al mismo tiempo, te invito a que hagas algo que yo hice hace muchos años y que sigo actualizando cada cierto tiempo. Consiste en decidir eliminar rotundamente algunas palabras de tu vocabulario. En mi día a día, por ejemplo, no uso la palabra “problema”. Cuando*

*alguna situación conflictiva me aparece, suelo llamarla “lección”, “aprendizaje”, “ocasión para trascender y crecer”. Si, por ejemplo, dejas de usar la palabra “crisis”, probablemente de manera natural, comiences a encontrarte “oportunidades”.*

*En definitiva, sé consciente y coherente con el uso de tus palabras desde las cuales sintonizas frecuencias energéticas que se corresponden a una manifestación concreta en el plano físico.*

Sigamos hablando un poco más sobre la energía, ya que como he dicho, es el verdadero lenguaje que es escuchado en la oración.

Aquellos que conozcáis un poco de mi recorrido seguramente sabréis que uno de los servicios que ofrezco al mundo es a través de la música. Y, como compositor musical, fue para mí un enorme descubrimiento el enterarme de que en las culturas ancestrales no existía el concepto de energía en sí misma, sino que entendían a ésta como “sonido sagrado”. El sonido, para ellos, era la manifestación de la energía, ya que el sonido se produce por vibración. Puedes comprobarlo fácilmente haciendo vibrar las cuerdas de una guitarra, o contemplando cómo tus propias cuerdas vocales generan la voz al vibrar. El sonido es vibración, es energía. Por lo que todo en la existencia tiene un sonido. Todo suena.

Todo suena porque el sonido y la luz son una misma “cosa”. La luz suena y el sonido ilumina, ya que, así como el tiempo y el espacio, la luz y el sonido realmente son lo mismo, pertenecen a una misma esencia. Son la cara y la cruz de una misma moneda: la energía.

Me gusta observar y usar el ejemplo de un rayo. Un rayo es relámpago y trueno: luz y sonido. Todo en el Universo funciona como un rayo, manifestándose a través de la luz y del sonido. Es la esencia invisible que emana cada partícula de existencia. Una luz que no es visible con los ojos y un sonido que no es audible con los oídos. Sin embargo, es perceptible para nuestra conciencia, y por supuesto, para nuestro inconsciente. Es la materia prima de nuestra capacidad creadora. Es Dios en sí mismo. Luz infinita y sonido infinito, vibración eterna. Energía ilimitada.

**La energía se genera, se recibe y se emana. Toda la existencia consiste en un intercambio energético constante, en un dar y recibir energía. Vivir la vida desde la consciencia de libertad e infinitud requiere de generar consciente y coherentemente un equilibrio energético en tu día a día. Es decir, equilibrar la energía que entra en ti y la energía que sale de ti.**

Cuando sale demasiada energía pero no entra la suficiente, nos sentimos agotados, cansados. Literalmente decimos que estamos sin energía, desvitalizados, apagados. Y esto puede llevarnos a ciertos estados anímicos como tristeza, melancolía o desánimo. Ésta es una clara señal de llevar una vida de esclavo. El esclavo no recibe energía porque sólo la da, se la da al amo que lo esclaviza. Le da su energía a sus supuestos conflictos, a sus miedos, a sus dudas. Vive desde la carencia, desde la limitación. Vive creyendo que la energía es finita y que, por lo tanto, puede agotarse.

Cuando entra demasiada energía pero no sale, nos sentimos estresados, ansiosos, saturados, con la sensación de estar a punto de explotar. Y esto nos puede llevar a estados como la ira o la frustración. Y, por supuesto, también es una señal de esclavitud, ya que quien recibe demasiada energía está siendo esclavo de la falta de límite. No está pudiendo responsabilizarse libremente de a qué sí y de a qué no abrirle la puerta a su vida.

Ante estos posibles desequilibrios energéticos, que siempre van en correspondencia al desorden psíquico que nos esté gobernando desde el estado de consciencia que estemos experimentando, es importante recordar la infinitud de la energía.

Ésta es como el aire: por mucho que yo respire, seguirá habiendo aire para ti. O como el mar: aunque yo llene muchos cubos de agua en una playa, seguirá habiendo mar para ti. Sé que son ejemplos algo toscos, pero creo que sirven para captar la idea esencial.

La energía es infinita porque la Vida lo es.

La energía es ilimitada, por lo que al entender e integrar este

punto, realmente no tendría que preocuparte la cantidad de energía que entra y que sale, sino la calidad de ésta. Y cuando digo calidad no me estoy refiriendo a algo así como que exista energía buena y energía mala, sino a en qué resonancia, en qué frecuencia vibra la energía que emanas y recibes. Es decir, atender el equilibrio frecuencial entre la energía que emanas y la energía que recibes. Llevar la consciencia a que la frecuencia que sintonizas para recibir sea la misma frecuencia que ofreces, que ambas estén alineadas coherentemente.

Por lo que, cuando digo que Dios escucha la energía y no la palabra, me refiero a que el plano físico se corresponderá al energético respecto a la frecuencia en la que estés sonando, es decir: qué energía estás manifestando al expresar afuera (con la palabra) lo que está adentro (tu psiquismo). Para ser aún mas claro: La energía que se genera al orar ha de ser acorde y coherente a la orden psíquica realizada a través de la palabra.

La coherencia la indica siempre la emoción que estás experimentando a la hora de comunicarte con la divinidad en ti. Y la emoción ha de estar alineada con el pensamiento.

Por lo que para vivir una vida libre has de vibrar en la frecuencia energética de la libertad.

Con esto, estamos dando un paso más en lo que vengo contándote desde el principio de este libro. La liberación de la esclavitud viene dada por la consciencia, que es la llave, y la puerta que abre esa llave es el amor.

¿Pero qué es el amor?

**El amor es la frecuencia energética fundamental en la que vibra toda la existencia en su esencia, una pureza infinita luminosa y armónica que unifica.**

La libertad, el despertar interior desde el cual te permites vivir en conexión con el alma, viene dada tras el ordenamiento psíquico, es decir, la auto consciencia de la libertad propia, en correspondencia con la energía del amor que esta consciencia de por sí genera.

Es por ello que, si tras ordenar el caos psíquico, no has

sintonizado con la frecuencia del amor, significa que aún continuas siendo esclavo de algo más profundo que retiene tu estado de consciencia en el juicio.

La emoción del amor, la energía infinita generadora de vida, viene dada desde la conexión psíquica con lo divino. El amor no te viene de afuera, no te viene de algo externo, de ninguna persona ni ninguna situación. El amor se genera desde el interior. Es una frecuencia en la que uno libremente decide vibrar. Lo único que te impide sintonizar en dicha frecuencia eres tú mismo o tú misma al elegir cualquier otra frecuencia dada por la energía que corresponde a las palabras que usas en tus pensamientos y en tus dichos. Vibrar en la frecuencia del amor es conectar con la parte más elevada de ti. Es establecer comunicación con el Ser, con la divinidad dentro de ti. Es establecer un compromiso con la luz infinita que eres.

Podríamos decir que para hablar con cualquier persona por teléfono necesitas marcar su número, ¿verdad? Pues el número de teléfono de Dios es la frecuencia del amor.

La gran paradoja espiritual es que el amor es la puerta que has de cruzar para reconocerte como libre, y al mismo tiempo, sólo puedes cruzarla si te reconoces como libre antes de cruzarla. Algo así como pretender llegar a un sitio al que sólo puedes llegar sabiendo que ya estás ahí. Y es que, al igual que la libertad, que es intrínseca a tu ser, sucede lo mismo con el amor. El amor es la esencia de lo que eres. Tanto tú como todo aquello que te rodea. Porque Dios está en ti y en todo, y Dios es amor. Como decía Tesla: “todo es luz”.

Es tu mirada la que se resiste a ver al otro como luz, como amor. La que se resiste a ver la infinitud de milagros que están sucediendo a tu alrededor en cada instante. Es tu perspectiva la que se niega a ver la magia ilimitada que acontece cada momento presente. La que te niega la auto consciencia de lo divino. Es tu perspectiva la que no se reconoce como Dios, como luz, como amor. Pero eso es lo que eres, puro amor.

Por lo que la consciencia y el auto reconocimiento de aquello que realmente eres, te lleva directamente hacia la energía del amor, y es así que cruzas dicha puerta. Tú, que eres amor en



esencia, eres la propia puerta que el yo cruza, cuando es trascendido desde la consciencia del Yo, liberando los juicios que lo limitan al ser condicionado por la ilusión del espejismo de los sentidos externos.

Acordémonos entonces de cuál es ese gran juicio que nos toca a todos liberar, que nos toca perdonar(nos). El de la creencia en la separación. El que nos hace creernos limitados y finitos. El que nos hace creer que no somos amor, y que en vez de ello somos, por lo tanto, miedo.

**Crear y vivir una vida libre es entonces vibrar en amor desde la consciencia de unidad, de infinitud, de eternidad. Es conectar con el alma para vivir desde ella. Es permitir que sea la luz infinita la que mueva tus pies al caminar, la que mueva tu lengua al hablar, la que mueva tus manos al dar y al recibir.**

Por lo que orar consiste fundamentalmente en conectar con la energía del amor para, desde ahí, trazar un puente desde el mundo mental hacia el mundo físico a través de la palabra y de la emoción, expresando así aquello que se quiere generar en la vida.

Pero si la frecuencia en la que vibras no es de amor, lo que se generará en lo físico irá siempre en correspondencia a esa otra energía que estés emanando.

Es decir, lo energético siempre atrae a lo que es similar.

En el plano físico, los polos opuestos se atraen. Pero en el plano energético, se atraen siempre los polos idénticos, los que vibran en la misma frecuencia.

Al igual que todas las canciones que suenan en una emisora de radio determinada tendrán una energía similar, del mismo modo, todo lo que vibra en la misma frecuencia, resonará entre sí. Tendrá un sonido similar, y por lo tanto, una luz similar.

De manera que atraes a tu vida a situaciones, personas y acontecimientos que vibran en la misma frecuencia energética en la que tú estás vibrando. Aquello que emanas te viene siempre de regreso.

Por lo que si vibras como esclavo, no serás libre. Sólo vibrando como el ser infinito, eterno y libre que eres, vivirás como tal.

Es la consciencia que te permite reconocerte como libre, la que te llevará por correspondencia a generar esa energía de manera coherente y, sólo entonces, lo experimentarás. Te sentirás libre y, al sentirlo, tus acciones irán en correspondencia a ese sentir. Es entonces que el Verbo se hará carne.

Recuerda, en la oración, en la comunicación con la divinidad que está dentro de ti, usa la palabra conscientemente para sintonizar una frecuencia energética determinada. Siente aquello que estás orando, invocando, pidiendo o agradeciendo. Siéntelo real en el presente. Experimenta la dicha de ser consciente de la maravilla que eres en tu totalidad. Ordena tus palabras para que la emoción esté alineada a las mismas y entonces, sin ningún lugar a dudas, con una ferviente fe en lo que eres, pide y se te dará.

**No existe una relación más importante en tu vida que tu relación con la divinidad. Hazla consciente. Accede a tu esencia y comunícate. Haz de ese vínculo con Dios lo más importante de tus días. Así como cuidas cualquier relación, cuida tu relación la divinidad que vive en ti, mímalala, elige experimentarla y eleva la consciencia hacia esa unión.**

## Capítulo 13

### LA RESPUESTA

Por lo general, cuando uno establece comunicación con alguien, espera siempre una respuesta de ese alguien. Por lo que, tras orar, esperamos una respuesta.

Y ésta siempre llega.

Pero hay que saber “oírla”.

Al igual que la divinidad no escucha nuestras palabras, sino nuestra frecuencia energética, nosotros no escuchamos su respuesta. La experimentamos, la vivimos.

**Todo lo que sucede en tu vida es la respuesta que la divinidad que vive en ti te da acerca de dos preguntas fundamentales: ¿quién soy? y ¿qué quiero?**

Hemos establecido entonces que la oración o la invocación siempre es atendida, pero lo que es realmente escuchada es la energía en la que uno vibra mientras la realiza. Utilizamos la palabra para ordenarnos en el plano psíquico y, por correspondencia, al grabar ese orden en nuestra consciencia, sintonizamos de manera natural con una frecuencia determinada que está alineada con aquello que queremos crear en nuestra vida. Y cuando ésta se haya alineado con la dimensión psíquica, sucede la correspondencia de estos planos con el plano físico.

En esta comunicación con la divinidad que aflora en nosotros, con el Ser infinito, con la esencia divina que preside nuestro centro vital, la respuesta nos viene siempre de dentro. Y dependiendo de nuestra capacidad para reconocer y atender a la luz infinita que lo abarca todo, podremos entonces detectar la respuesta o pasará ésta por delante de nosotros sin que nos demos cuenta. La buena noticia es que cuando no logramos percibir la respuesta, ésta se nos repite de forma cada vez más densa, cada vez más clara y más nítida, para que logremos atenderla e integrarla por completo en nuestro camino. Es por ello que esta sutil voz interior, que nos habla a través del alma, se expande a la dimensión material hasta que finalmente la escuchemos desde el cuerpo físico.

A esto es a lo que comúnmente nos referimos cuando decimos que el Universo conspira con nosotros cuando queremos algo. Pero eso sí, conspira con nosotros siempre y cuando nosotros vibremos en correspondencia a eso que queremos crear. Dicho más claramente, el Universo conspira siempre con nuestra vibración. No con nosotros, sino con la vibración que estamos emanando (que realmente es lo que somos). Por lo que, efectivamente, el Universo, el Cosmos, Dios, el Padre, Brahman, conspirará contigo para vivir una vida libre siempre y cuando vibres armónicamente en la misma frecuencia que ese Yo libre que eres.

**El Universo conspirando es el conjunto de todos los sucesos, acontecimientos y circunstancias que comienzan a suceder a tu alrededor para que se manifieste en tu vida eso que estás sembrando en tu mundo desde la divinidad interior. Solemos llamarlo “casualidades.”**

En occidente, irónicamente, le restamos valor cuando esto sucede. Cuando algo ocurre por casualidad no es valioso porque no ha tenido un supuesto esfuerzo detrás. Sin embargo, ése es el milagro. No requiere esfuerzo porque hay amor, y cuando el amor acontece, el esfuerzo no tiene lugar. La casualidad se genera desde el amor, desde la correspondencia energética entre

semejantes. Por lo que aquello que llamamos casualidad es realmente el efecto de una causa inconsciente. Si esa causa viene del amor, el efecto será amoroso. La “casualidad” será armónica, nos impulsará más hacia dentro y más hacia arriba.

Cuando en tu vida sucede algo “casualmente”, se está respondiendo a tu petición. De hecho, todos los sucesos relevantes y trascendentales de una vida suceden por casualidad. La persona de la que te enamoras, el lugar en el que vives, el trabajo al que te dedicas, etc.

Imagina que estás en tu casa sin hacer aparentemente nada importante y un amigo o amiga te llama para tomar algo. Vais a un bar y casualmente conoces a alguien que te atrae. Os miráis, habláis, conectáis y tiempo después acabáis formando una familia. ¿Cómo comenzó? Por una serie de casualidades. Casualmente ese día no tenías nada que hacer, casualmente ese amigo o amiga te llamó ese día, casualmente fuisteis a ese bar y casualmente esa otra persona también fue justo a ese mismo bar y justo a esa misma hora. Un encuentro casual puede cambiar el rumbo de toda una vida. De hecho, así sucede. No sólo el rumbo de una vida, sino el de todas las vidas existentes.

Y sin embargo, no entendemos a las casualidades o, en el peor de los casos, incluso las desvalorizamos. Priorizamos el esfuerzo al amor, la fuerza al poder interior. Pero insisto: cuando hay amor, no se requiere del esfuerzo.

**Toda casualidad esconde un entramado oculto con correspondencia entre las tres dimensiones psíquica, energética y física. Develar ese entramado te impulsará de inmediato hacia la conexión con la divinidad que se manifiesta cada instante en tu interior, en el centro del centro de tu ser, en el núcleo de toda existencia.**

La casualidad se expresa en infinitas posibilidades porque la consciencia es ilimitada. Puedes ponerte cualquier serie en la televisión a la que ni siquiera estés prestando atención y que, casualmente, un personaje diga la frase que precisabas escuchar. Puedes estar dando un paseo tranquilamente por la calle y

encontrarte con ese cartel que justamente te indica el siguiente paso. Puedes estar en un ascensor y que, casualmente, suba contigo la persona exacta que estabas necesitando para llevar a cabo algún objetivo concreto. Las opciones, como digo, son infinitas, siempre y cuando la apertura interior está expandida.

Como te decía anteriormente, la casualidad es la respuesta de ese creador interior, guiándote a través del plano físico para que así le prestes atención y logres percibir aquello de lo que no te diste cuenta en los planos más sutiles. Por lo que antes de que las casualidades en el plano físico sucedan, realmente las respuestas ya habrán estado llegando a través de lo que esa voz interior que sabe todas las respuestas te ha tratado de decir. Recuerda una vez más que “el reino de los Cielos está dentro de ti”. La divinidad está en tu interior. Es lo que eres y lo que somos en esencia y contenido, más allá de las formas. La consciencia creadora infinita, eterna, libre y una.

Para lograr escuchar y distinguir a esa voz interior que siempre te responde, cuidándote y guiándote desde el amor, se requiere por un lado del silencio y de la quietud y, por otro lado, de una entrega absoluta.

Abordemos primero la entrega.

**Entregarse es dejarse en manos del Ser. Dejar de resistirse a la conexión íntima con la luz, detener la batalla imaginaria con la vida y permitirse ser en la milagrosa experiencia de habitar cada momento presente sabiendo que contiene en sí mismo toda la eternidad.**

La entrega y la fe son dos hermanas que van de la mano, ya que para entregarse se requiere de la fe. Al entregarte te permites a ti mismo sumergirte de lleno en la fe, que aumenta siempre con cada experiencia que corrobora tu divinidad.

Tener fe en la palabra de Dios es tener fe en el poder creador de tu palabra.

Al entregarte a la fe te responsabilizas como creador y dejas de luchar contra el espejismo del mundo exterior. Eres consciente de ser absolutamente responsable de todo lo que ocurre

en tu vida. Entregarse es dejar de usar la fuerza y sostenerse firmemente a través del infinito amor que emana de tu interior cuando te liberas de los juicios y decides elegir la frecuencia de Dios en ti.

Dejar de usar la fuerza es dejar de esforzarte. Pero eso no significa que no actúes, no significa que te abandones. No significa que te quedes en el sofá sin hacer nada esperando a que la fe lo resuelva todo. Más bien, se trata de todo lo contrario. Es por la fe que actúas, pero sin esfuerzo. Significa precisamente que actúes, que te muevas interna y externamente hasta que seas esa persona en la que quieres convertirte, que te dirijas hacia la frecuencia en la que quieres vibrar, pero siempre sin esfuerzo, con fe, con amor.

**Hagas lo que hagas, si lo haces desde el amor, es amor lo que experimentarás.**

La frecuencia en la que vibras en el momento presente es tu centro de atracción. Atraes todo aquello que sintonizas.

Avanza así como alguien que rema en un barco. Rema y rema, pero sabe que el agua le sostiene y el viento le ayuda. Tener fe es ser conocedor de que el agua y el viento están a tu favor. Entrégate a la fe de que no remas solo ni sola.

Ahora bien, uno se puede creer que cuando el viento se pone en contra, hay que hacer más esfuerzo, hay que remar con más fuerza, pero no es así. Es precisamente cuando el viento se pone en contra cuando, remando desde el amor, el esfuerzo desaparece y la fuerza se transforma en fortaleza. Cuando amas, remar es un disfrute, cuando el viento está a favor y cuando está en contra. Remar es vivir. Cuando vibras en amor, amas la vida, amas vivir cada experiencia. Pero para ello, para atravesar esa puerta, hay que liberarse del juicio, hay que perdonar, que te recuerdo significa: entregarse o darse por completo a la Vida.

Así que al perdonar, te entregas.

Te entregas porque amas.

Por lo tanto, ese remar puede ser desde el esfuerzo o desde el amor. Si ése que rema, ama remar, ama lo que está haciendo,

entonces no supondrá un esfuerzo para él. En vez de esfuerzo, habrá entrega y amor al momento presente. Habrá presencia en cada remada. Habrá entrega a lo que está haciendo, entrega a la experiencia, a la Vida, con mayúsculas. Incluso si el viento se pone en su contra, se entregará al amor de lo que hace y remarará con más intensidad, pero no con más esfuerzo sino con más disciplina, con más firmeza, y con más decisión, porque le moverá el amor. Remará con más poder, con más potencia, con más energía de la central eléctrica para dar más luz al mundo en cada remada. Y al mismo tiempo, se estará entregando en cada instante al agua que lo sostiene y que le lleva, que le hace seguir remando hacia su destino.

Entregarse es dejarse en manos del Ser, o dicho desde otro paradigma: dejarse en manos del Padre. Entregarse es confiar en que la divinidad que habita en ti va a responderte cuando estas blezcas comunicación.

Es por ello que la respuesta viene siempre tras la entrega, tras la fe y el amor en lo que se está haciendo. Al igual que cuando siembras una planta y la riegas, tienes que confiar en que ésta crecerá. No puedes sacarla de la tierra a cada rato para ver si está creciendo porque entonces, al sacarla, morirá. La siembras, la riegas y esperas, confías, te entregas a que el milagro suceda. Pasa un día y ves que nada ha cambiado, pasa otro y lo mismo, pero de repente llega un día en que empieza a aflorar el tallo de la planta y te das cuenta de que, aunque tú no lo vieras, aunque no pudieras percibirlo con los sentidos externos, algo estaba sucediendo bajo tierra.

En tu vida sucede exactamente lo mismo: todo comienza a ocurrir en los planos sutiles en los que los sentidos del cuerpo no tienen cabida. Por lo que estos te negarán que algo esté pasando. Observarás eso que llamas realidad y no percibirás ningún cambio. Los sentidos te llevarán una y otra vez hacia *maya*, hacia el espejismo, y es ahí cuando la fe se convierte en el timón que guía tus pasos, haciéndote creer en lo sutil, en lo invisible para los ojos, en lo esencial del Ser primordial que habita en ti.

Por lo tanto, en esta maravillosa y milagrosa comunicación con el Ser libre, infinito y eterno que vive en ti, éste te



responderá y escucharás su respuesta sólo si te entregas a la experiencia de escucharlo.

El pequeño “yo” tiene que apartarse para que el eterno Yo sea quien hable.

Así que te invito a que dejes de luchar y de tratar de controlarlo todo, y te entregues amorosamente a ese diálogo interior con la divinidad.

Aquí es donde entra el segundo “requisito” del que te hablé anteriormente: el silencio y la quietud.

Para lograr escuchar esa voz que nace dentro de ti se requiere silencio y quietud. Si llenas tu mente de todo lo conocido, no habrá lugar para lo nuevo. Hay que vaciar todas las voces de tus voes para poder escuchar la voz del Yo.

Y la forma de vaciar esas voces es silenciarse. Acallar la boca, el cuerpo, los pensamientos y los sentimientos. Trascender todos tus cuerpos en correspondencia al nivel de consciencia que habitas.

En palabras de Helena Blavatsky: “Antes de que el alma pueda comprender y recordar, debe estar unida al hablante silencio, lo mismo que la forma que ha de tener la arcilla está primero unida a la mente del alfarero. Porque entonces el alma oír y recordará. Y entonces al oído interno hablará la Voz del Silencio.”

**El silencio puede ser verbal o mental. Y también físico, que es a lo que llamamos quietud. Consiste en el arte de parar todo el parloteo automático (verbal, mental y físico) y escuchar (el silencio) hasta hacer el hábito en el que esa pausa, ese silencio, te haga generar la energía que vibra en la frecuencia en la que la voz de Dios habla dentro de ti.**

Una vez que sabes sintonizar esa frecuencia, entonces podrás sintonizarla cada vez que lo desees. Podrás hacerlo sentado en silencio o en mitad de una reunión con tus amigos. No importa el dónde ni el cómo. Podrás escuchar la voz del Ser mientras das un paseo silencioso por la montaña, o atravesando la gran vía del centro de alguna capital. No importa, porque esa emisora

siempre está disponible, cada instante, en cada lugar.

Pero para acceder a ella hay que entrenar la práctica de sintonizarla. Y la vía más directa, como digo, es a través del silencio y la quietud.

*He elegido conscientemente no abordar prácticas concretas de meditación en este libro, pero sí que quiero invitarte a que encuentres por ti mismo o por ti misma la vía en la que más resuenes para la práctica de la escucha del silencio.*

*Hoy en día, tenemos la fortuna de vivir en una era en la cual hay acceso a infinitas vías de meditación. Investiga, encuentra la práctica con la que vibres en sintonía. Podría ser conectando con la naturaleza, dando paseos solitarios o bailando hasta el éxtasis... Las opciones son infinitas y vivimos en absoluta abundancia de información para aprender de multitud de fuentes.*

*Encuentra aquella en la que percibas que tu vibración se equilibra en un estado de neutralidad amorosa y armónica en conexión con el silencio y luego expande la práctica a cada rincón de tus días.*

*Insisto: Pasa tiempo en silencio. Tan sólo contempla, sin juzgar, el momento presente que estás experimentando y mantén la quietud.*

*Contempla en silencio la Vida y la Vida te contemplará.*

Verás que con dicha práctica, se hace más inmediato el acceso a esa voz y podrás reconocerla cuando te hable. Puedes ir, por ejemplo, conduciendo tu coche en mitad de la autopista, y que de repente te aparezca una idea en la mente relacionada con aquello que has estado pidiendo, con aquello que has estado sembrando en tu mente de forma consciente, sabiendo que como creador o creadora, eres responsable de que eso suceda en tu realidad. Puedes estar en mitad de una discusión y que de repente una voz te diga: “dile que lo sientes, abrázale”. Y tal vez detectes cómo el ego se resiste y quiera seguir con la pelea, quiera salir victorioso, quiera ganar aunque eso le lleve a sufrir. Pero has oído esa voz y algo en ti ya sabe qué ha de hacer. Puedes estar dudando sobre una decisión importante a tomar y que, de

repente, en mitad del silencio, “sepas” qué es lo que tienes que hacer. Esa voz interior te lo dice y hace latir a tu corazón con más potencia. Bombea más intensamente la sangre de tu cuerpo porque se ha llenado de una gran carga de energía vital. Algo en ti se estremece. Puedes estar en mitad de una reunión y que las palabras fluyan de tu boca sin saber siquiera si eres tú quien está hablando, sintiendo como el Ser interior atraviesa tu cuerpo y se expresa a través del pequeño “yo”. O puedes estar, como yo ahora, escribiendo un libro, sabiendo que no soy yo quien lo escribe, sino que sólo soy un canal para que el Ser se exprese a través de mí y se expanda hacia ti, que estás leyendo.

Además de las casualidades en el plano físico y de la recepción de esa voz interior en el plano psíquico, hay otra vía de comunicación constante. La más directa, contundente y transformadora, aunque también la más sutil. Esta otra vía de comunicación se da a través del plano energético y entramos en ella cada día. O, mejor dicho, cada noche.



## Capítulo 14

### EL MUNDO DE LOS SUEÑOS

“Él dijo: Oíd ahora mis palabras: si entre vosotros hay profeta, yo, el señor, me manifestaré a él en visión. Hablaré con él en sueños.” (Números 12:6).

Para abordar este tema, quiero empezar haciéndote la siguiente pregunta: ¿por qué y para qué dormimos?

Normalmente se entiende que lo hacemos para descansar. Sin embargo, son incontables las veces en las que uno se despierta más cansado de lo que estaba cuando se fue a dormir. Y, seguro que te ha pasado alguna vez también el estar más cansado si, por el motivo que sea, has dormido demasiadas horas.

Uno se levanta como atontado, sin saber dónde está, con pesadez, incluso puede ser que le duela la cabeza. Vamos entonces a por un café, algún té, mate o algo que nos estimule para abordar el día que empieza.

Pero si estamos más cansados que al acostarnos, ¿por qué y para qué dormimos?

Parémonos a pensar en cualquier máquina creada por el hombre. Por ejemplo, un teléfono móvil. Necesitamos cargar su batería cuando ésta se está acabando, pero incluso mientras se carga, podemos usarlo. No es necesario que se apague 8 horas diarias para poder usarlo. Basta con cargar su batería cuando

vemos que le queda poco. Es decir, hay que introducirle energía para que funcione. En nuestra comparación, esto podría ser, en un nivel literal, el acto de comer y de beber, y en niveles más sutiles, podríamos referirnos a todos los sucesos del día a día que nos generan energía consciente, que pueden ir desde un encuentro con un amigo, la sonrisa de un hijo, ver un atardecer, etc... por no hablar de la propia respiración, asunto que he preferido no abordar en este libro, para poder desarrollar en profundidad y detalle en otro más adelante.

Desde la consciencia del alma libre e infinita, las fuentes de energía están en todas partes y todo el tiempo. Pero, volviendo al tema de este capítulo, el móvil no necesita apagarse una cantidad de horas, no necesita dormir. Pasa lo mismo con un reloj, por ejemplo. Imagina que el reloj tuviera que “descansar” unas cuantas horas al día. Estos dos ejemplos son suficientes para llegar a la idea que quiero transmitir. ¿Cómo es posible que el humano logre hacer una máquina que no necesita dormir, que no necesita descansar, siempre y cuando se le cargue energía suficiente para que funcione; y sin embargo el ser humano, la máquina más perfecta de la creación, tenga que dormir casi la mitad del día?

Y repito... ¡casi la mitad del día! Es decir, literalmente casi media parte de nuestra vida la pasamos durmiendo, por lo que podemos decir que realmente dentro de lo que entendemos como una vida, vivimos dos: la del día, estando despiertos, y la de la noche, en los sueños.

Y a pesar de pasar la mitad de nuestra vida durmiendo, no sabemos por qué ni para qué lo hacemos. Y es que, aunque la ciencia lleva mucho tiempo haciéndose esa pregunta, no ha encontrado una respuesta que le satisfaga al cien por cien. Lo cierto es que hay cuatro necesidades básicas para que el cuerpo sobreviva: el oxígeno, el agua, la comida y el sueño. Las tres primeras son estudiadas y entendidas, pero la última aún está en constante estudio, y es que el propósito del dormir es ciertamente un misterio.

¿Pero qué pasaría si no es el cuerpo el que descansa mientras dormimos sino que es el alma la que descansa del cuerpo?

En este viaje que estamos realizando para crear una vida libre, en conexión con el Yo superior, con el Ser, con el alma, y en un mayor nivel, a través de ésta, con el Todo, con lo divino que vive dentro de nosotros (y en todo lo que nos rodea), con lo infinito y eterno que nos respira mientras jugamos al juego de la vida; estamos estableciendo primero esa conexión a través de la identificación y segundo, estamos estableciendo una comunicación directa.

Ahora bien, mientras dormimos, es sabido por todos que accedemos a otros planos, que accedemos a lo que podemos llamar “otro mundo”, el mundo de los sueños. ¿Y si este mundo de los sueños es el mundo del alma?

Dicho de otro modo: ¿qué es más real: el mundo que vives cuando estás despierto o el mundo que vives cuando estás soñando? ¿Y si los dos lo fueran? Considera que uno no sabe que está soñando hasta que despierta. Por lo que si ahora despertaras, tal vez comprenderías el sueño que has estado viviendo.

Volvamos a nuestro tema: vivir una vida libre, liberarnos de la esclavitud a través de la consciencia, el perdón y el amor. En el mundo de los sueños, la liberación se convierte, de hecho, en algo literal. El alma se libera del cuerpo. Viene a ser algo así como “morir”. Y es que vivir una vida libre es vivir trascendiendo el significado de la muerte en sí misma, por eso se dice en Juan 4:14, “mas el que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré, será en él una fuente de agua que brote para la vida eterna”.

Iniciáticamente, dormir es simbólicamente una muerte diaria, al igual que el sol se va en el ocaso para renacer la mañana siguiente y elevarse durante el día hasta el punto más elevado de ascensión.

**Cada día es una nueva vida, pero en el mismo cuerpo.  
Cada mañana te reencarnas en ti.**

Y, sabiendo que tras la noche llega de nuevo el día, vivir

desde el alma se convierte en el acto de trascender la muerte porque, tal como hemos estado desarrollando a lo largo de todo este libro, el Yo superior es infinito y eterno.

Dios está en ti y vivir desde el alma es vivir en conexión con esa divinidad que reina dentro de cada experiencia humana.

Dormir es entonces liberar el alma del cuerpo en un sentido literal, y lo hacemos inconscientemente cada noche desde el primero de nuestros días hasta el último.

Por lo que, si cada noche desencarnamos y cada mañana volvemos a reencarnar una vez más, el pasar del día a día de una vida viene a ser una representación microcósmica del viaje del alma a través de la rueda de reencarnaciones.

Es por ello que, tal como lo ideal del acto de vivir nos debe llevar a morirnos en paz, de igual modo cada noche, por correspondencia, sería ideal irnos a dormir en paz. Y es nuestra responsabilidad como creadores que así sea.

*Te invito a que antes de irte a dormir, cada noche, entregues el día vivido a la propia Vida. Personalmente, desde hace muchos años, antes de meterme en la cama me gusta hacer una pequeña revisión del día y, al observar aquellos aspectos que puedan “quitarme” paz, sencillamente me digo: mañana lo haré mejor. Haz esta práctica o cualquier otra que te sea útil, pero prioriza la importancia de irte a dormir en paz.*

Una vez que purifiques tu día (tu vida) y te vayas a la cama en paz, concentra tu mente en aquello que quieres crear en tu vida. Una vez más, estás ante el genio de la lámpara, escuchándolo atentamente. Así que genera con tu mente la energía propia de aquella semilla que quieres sembrar y hacer crecer. En todas las escrituras místicas, casi todas las revelaciones se dan a través de los sueños. Y no sólo en los textos, sino en la realidad cotidiana que hace que todo evolucione. De hecho, los grandes avances de la historia de la humanidad han sucedido de este modo.

Tesla, por ejemplo, contaba que todos sus descubrimientos se les presentaba a través de sueños. O, por poner otro de los



innumerables ejemplos, el descubrimiento de la tabla periódica se le presentó a Dimitri Mendeléiev mediante un sueño. En sus propias palabras, dijo: “en un sueño vi una tabla en la que los elementos encajaban en su lugar. Al despertar tomé nota en un papel.” De igual modo se descubrió así la insulina e incluso la estructura del átomo. También las matemáticas se transformaron a través de los sueños reveladores que tuvo Descartes y en los cuales apoyó todo su trabajo filosófico y matemático. A su vez, Gandhi soñó qué era lo que tenía que hacer para liberar a su país de forma no violenta, Wagner escuchaba las canciones en sus sueños y luego las escribía, e incluso la teoría de relatividad de Einstein le vino precipitada por un sueño.

Pero para que estos “milagros” sucedan, uno tiene que tener claridad en su mente para sembrar la semilla del árbol que quiere que crezca, usando al energía del deseo a favor del propósito del alma para iluminar al mundo, convirtiéndose en un canal puro, en una bombilla potente al servicio de eso que está más allá del “yo”.

Así que duerme en paz, en quietud interior, y mantén en tu mente sólo aquello que quieras que el alma “trabaje” en el plano astral para que luego te guíe en el plano físico, generando así una comunicación constante y consciente.

Quiero que entiendas que cada noche el alma despierta en el plano astral mientras el cuerpo duerme y cada mañana, reencarnas de nuevo en el cuerpo, cuando éste “despierta” mientras el alma se vuelve a “dormir”. Es por ello que el despertar de la consciencia tiene relación con que el alma despierte mientras lo está también el cuerpo. Es decir, que en el plano físico en el que el yo inferior se mueve, haya una relación consciente (consciencia despierta) con el alma, con lo infinito, con lo divino y eterno que hay en nosotros y que nunca muere.

El alma necesita salir del cuerpo cada noche para liberarse del cuerpo. No porque éste sea su cárcel, sino porque “necesita” descansar. Al igual que cuando estás haciendo un largo viaje en coche y paras de vez en cuando para salir del coche y estirar las piernas.

Por eso, a medida que uno vive conscientemente en

conexión activa con el alma, uno se libera en el propio día a día. Es así como se integran los dos planos, los dos cuerpos del espíritu, el físico y el álmico, para experimentar una vida libre, eterna e infinita.

Entonces, ¿qué hacer para escuchar a Dios mientras dormimos, qué hacer para generar esa consciencia álmica mientras se duerme, esa conexión activa y consciente?

No voy a hablar en este libro sobre sueños lúcidos ni nada parecido, ya que además de que existe mucha información acerca de ello, no es el fin de este libro entrar en esa materia. Pero sí quiero destacar el hecho de que, más allá de la consciencia y la presencia en el mundo de los sueños, tras cada despertar, hay nueva información actualizándose y está disponible, siempre y cuando se practiquen la entrega, el silencio y la quietud.

Al despertar caben dos posibilidades: recordar tus sueños o no recordarlos. Incluso si no los recordaras, el trabajo está hecho en planos sutiles.

*Te invito a que al despertar, practiques la escucha interior. Te mantengas en silencio y descubras qué buenas nuevas hay en tu mente, qué hay que ayer no estaba.*

Tal vez, te levantes y te des una ducha y, de repente, llegue una nueva idea que clarifica y arroja luz a ese pensamiento que sembraste al ir a la cama.

Te recuerdo que lo más importante es esa idea mental con la que te dormiste. Es ahí donde tiene que concentrarse tu mente. Porque desde ahí se genera la frecuencia energética concreta que atraerá, por resonancia, las correspondientes respuestas.

La otra posibilidad es que recuerdes tus sueños. Al igual que éste no es un libro acerca de sueños lúcidos tampoco voy a detenerme en el trabajo de la interpretación de los sueños. Tan sólo quiero llevar tu atención a la consciencia de que, una vez más, desde la fe, la quietud y el silencio, dentro de ti, aparecerá la interpretación clara y concreta de qué mensaje se te está queriendo transmitir a través del sueño que tengas. Aunque hay un inconsciente colectivo en el cual ciertos elementos están relacionados

astralmente con aspectos del plano físico, es realmente tu psiquismo concreto el que determina el sentido y el significado de los elementos con los que sueñas. Pregúntate qué representa para ti en un nivel sutil eso con lo que has soñado y mantente en silencio.

Ningún libro va a darte la respuesta. La única verdad realmente trascendente para ti es la que te dará la voz del silencio, la voz del alma, la conexión con el Ser inmortal que eres.

Si algo destaco de esa información que viene a través del mundo de los sueños en conexión con el alma desde el plano astral, es la importancia de qué estaba sucediendo en tu sueño justo antes de despertarte, justo antes de reencarnarte de nuevo en tu cuerpo físico.

El plano astral es mucho más sutil que el plano físico. Es decir, el plano físico en el que el cuerpo está despierto es más denso, ya que se mueve en el mundo de las formas, de la materia, de lo tangible. Y, por lo tanto, al emitir una vibración más baja en el cual la luz se densifica en materia, se hace posible relacionarnos desde los sentidos y se “facilitan” ciertos aspectos de la vida.

Por ejemplo, es más fácil mover un vaso con la mano que con la mente, ¿verdad?

Ahora bien, cuando sueñas, el alma se mueve el plano sutil y ahí vive, ahí “trabaja”, ahí evoluciona, pero puede llegar a un aspecto de su evolución en el que la trascendencia se dificulta debido al grado de consciencia adquirido y se “necesite” pasar al plano físico para evolucionar desde ahí, debido a que es más fácil relacionarse a causa de la densidad.

Es decir, imagina que estás soñando que un monstruo te persigue, pero logras zafarte de él. De ahí, apareces en la playa y todo está en calma, pero viene una ola gigante que te arrastra. De inmediato, apareces en una casa, y has quedado a salvo de la ola, pero en la casa alguien te está molestando hasta el punto de generarte temor. Ese alguien no tiene rostro, pero te da cada vez más miedo, y cuando sientes que está a punto de matarte, te despiertas. En el plano astral el alma ha conseguido “resolver” ese asunto con el monstruo y también con la ola gigante del mar,

pero no ha logrado trascender o evolucionar el asunto del hombre sin rostro, y dado que no ha logrado evolucionar en el plano astral, vuelve al plano físico para resolverlo ahí porque es más fácil. Así que al despertar, desde la entrega, la quietud y el silencio, preguntas a tu Yo superior: ¿quién o qué es ese hombre sin rostro? Y la respuesta aparecerá. Para eso es para lo que te has reencarnado en ese día, para resolver ese asunto en concreto.

*Te animo de nuevo a que, cuando tengas un sueño, te quedes inmóvil en la cama y simplemente siembres en tu mente la pregunta: ¿qué significado tiene esto? No trates de encontrar una respuesta intelectualmente. Sencillamente quédate en quietud y en silencio, con la pregunta lanzada al subconsciente. Puede ser que vuelvas a dormirte, no importa. También es posible que no te duermas pero ninguna respuesta venga, tampoco importa. Si a lo largo del día siguiente, llevas ahí la consciencia y escuchas al silencio, te sorprenderá una respuesta en el momento menos esperado.*

Recuerda: cada día es una vida entera. Por lo que, de igual modo, cada persona se reencarna para resolver un asunto concreto, y a medida que la conexión con el Yo superior se amplifica, la claridad sobre este asunto se hace cada vez más nítida y más concreta.

Llega un momento en que el alma, el Ser inmortal, sabe que ha trabajado lo que tenía que trabajar y decide, sencillamente, dejar el cuerpo físico. Aunque también puede pasar que, debido al libre albedrío que se nos da, las elecciones que tomemos nos lleven hacia un rumbo absolutamente opuesto al que el Yo superior viene a trabajar (normalmente debido a la desconexión con el alma) y no quede más remedio que, también, desencarnar para volver a empezar “otra partida” de este maravilloso juego llamado Vida.

## Capítulo 15

### DEJAR IR

Al comienzo de este libro te hablaba de que el esclavo ha de apropiarse de su vida. Hacerla propia, hacerla suya. Tras haber realizado juntos este viaje por estas páginas, llegados a este punto he de confesarte que eso, en cierta medida, es una falsa afirmación, ya que la vida realmente no es tuya, sino de la divinidad.

#### **Tu vida es de la Vida.**

Hacer propia tu vida es responsabilizarte de ella para luego entregarla a lo que realmente es. Y lo que realmente es no tiene que ver contigo, sino con el Todo. Y desde el Todo no hay un yo, ni un Yo, ni un tú. Sólo hay Ser, Vida, infinito, eternidad.

Quería terminar este libro con un capítulo breve acerca del desapego, del dejar ir, del soltar para entregarse por completo a lo que es.

El perdón total, el juicio final, sucede solamente cuando el “yo” se diluye en el Todo.

El “yo” tiene que “morir” para que el Ser “nazca”.

Ésta es la segunda venida de Cristo en ti. El nacimiento del mesías, que sucede dentro de cada uno de nosotros cuando dejamos a un lado a todos los yoes y nos entregamos a la Vida, al

igual que Siddharta Gautama tuvo que “morir” sentado bajo a aquel árbol, para que el Buda naciera.

Lo efímero ha de desvanecerse para que surja lo eterno. Lo finito tiene que morir para que lo infinito se exprese en su totalidad y brille perenne en cada instante.

Permítete ser usado por la divinidad y vivirás una vida libre. Entrégate a ello.

Al igual que cuando Jesús dijo “que se haga tu voluntad”, te invito a que te liberes de las ataduras del “yo” para ser conducido, guiado y usado en plenitud por el Espíritu, a través del alma y a través del cuerpo.

La humanidad ha llegado a la era en la que, individualmente, se ha de afrontar que el “yo” no existe. Que sólo existe el Uno.

Y desde ahí, vivir Una Vida Libre.

Esta desidentificación, este desapego de ti mismo o de ti misma, no puede ser un proceso intelectual, sino experimental, paso a paso, experiencia tras experiencia, elevando la consciencia hacia el Ser.

Recuerda que una vida libre no es algo que aspiremos a tener, sino que es lo que somos.

**El despertar de la consciencia es elevarse hasta la vibración del amor para fundirse en un Todo absoluto que nos desindividualiza.**

**Desde el yo, llegar hasta el Yo para luego fundirse en el Todo. Y desde el Todo, habitar el Yo para usar el yo en alineación con la Vida.**

Para ello vivimos en este plano físico en el que el espacio-tiempo nos lleva a la capacidad de actuar.

Vivimos en el mundo de la acción.

Entregarnos a la Vida es entregarnos a la Luz. Y, al hacerlo, convertimos nuestras acciones en la misma Luz que las origina.

Para finalizar, quisiera inspirarte con esta elevadísima oración de San Francisco:

“Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.  
Que allá donde haya odio, ponga yo amor;  
donde haya ofensa, ponga yo perdón;  
donde haya discordia, ponga yo unión;  
donde haya error, ponga yo verdad;  
donde haya duda, ponga yo fe;  
donde haya desesperación, ponga yo esperanza;  
donde haya tinieblas, ponga yo luz;  
donde haya tristeza, ponga yo alegría.

¡Oh, maestro!, que no busque yo tanto  
ser consolado como consolar;  
ser comprendido, como comprender;  
ser amado, como amar.

Porque dando es como se recibe;  
olvidando, como se encuentra;  
perdonando, como se es perdonado;  
y muriendo, como se resucita a la vida eterna.”

San Francisco de Asís.





# Capítulo 16

## DESPEDIDA

Antes de marcharme, quisiera agradecerte que me hayas acompañado en este viaje el cual te animo a seguir recorriendo conscientemente.

Mi intención ha sido la de usar esta vía de escritura para abrirte una puerta y acompañarte durante los primeros pasos con la idea de que tú sigas caminando. Y que, a medida que avances en tu caminar, puedas también abrirle la puerta a muchos otros, que también son tú.

Te hago saber que, si quieres profundizar, preguntarme o charlar acerca de algo del contenido de este libro, puedes localizarme en Instagram como Álvaro Deudero.

Si sientes que esta lectura te ha sido útil e inspiradora, te estaré profundamente agradecido si la compartes con otras personas a las que también pudiese sumarles.

De igual modo, también te agradeceré si la valoras puntuándola o haciendo alguna reseña en Amazon, para que así el algoritmo la sitúe en una mejor posición y pueda llegar más fácilmente a quienes estén en el camino de elevar la consciencia hacia el despertar colectivo.

## UNA VIDA LIBRE

Te agradezco nuevamente que estés aquí.

Celebro profundamente la Vida libre en ti, en mí, en nosotros, en el Todo.

## MENSAJE FINAL

Estamos en una era en la que a cada persona,  
de manera individual, le corresponde responsabilizarse  
de su propio proceso evolutivo de consciencia para así,  
partiendo de lo individual, expandirnos en lo colectivo.

Cada uno de nosotros ha de convertirse en un maestro,  
en un santo, en un profeta.

El mesías está en nuestro interior  
y es ahí donde hemos de acudir para encontrarle  
y vivir desde él.

Es cierto que las dificultades planetarias  
parecen haber aumentado este último tiempo,  
pero que no te engañe la apariencia,  
pues esto es sólo un reflejo  
del propio proceso de evolución colectivo de consciencia.

Todas las culturas antiguas han hablado de este tiempo  
como de un tiempo de cambio de consciencia.

Si te has encarnado en esta era, confía,  
porque significa que tienes el recorrido álmico suficiente  
para llevar a cabo esta expansión de consciencia global.

Bendiciones.

Gracias por leer mi corazón.