

*Prácticas para vivir  
conscientemente*

**Cómo despertar la conciencia de sí-mismo**

**ego**

Título original: Prácticas para vivir conscientemente

Editado en 2022, Bogotá, Colombia.

Autor:  
Enrique González Ospina

Diagramación y transcripción:  
Meisy Bustos (310-6079650)  
Julián Quintero Castiblanco (313-8523432)

Colaboradores:  
Margarita Echeverri  
Sonia Angelini  
Silvia La Rotta La Rotta  
Erika Barragán Bustos  
Nicolás Martínez Echeverri  
Sixto Raffan Rodríguez  
David Aguirre M.

Correo del compilador: [meisy.bustos@gmail.com](mailto:meisy.bustos@gmail.com)

Celular: 315-3357297

[www.enriquegonzalezospina.com](http://www.enriquegonzalezospina.com)

Enrique González Ospina

*Prácticas para vivir  
Conscientemente*





# *Índice*

	Pág.
Prólogo.....	9
Pautas para hacer bien estas prácticas.....	25
1. Prácticas con su cuerpo.....	29
Conciencia de su cuerpo .....	31
Índice de prácticas con su cuerpo.....	37
2. Prácticas con sus emociones .....	81
Conciencia de sus emociones .....	83
Índice de prácticas con sus emociones .....	89
3. Prácticas con su mente .....	135
Conciencia de su mente .....	137
Índice de prácticas con su mente.....	145

4.	Prácticas con sus sentidos.....	193
	Conciencia de sus sentidos.....	195
	Índice de prácticas con sus sentidos.....	201
5.	Prácticas con su respiración .....	237
	Conciencia de su respiración .....	239
	Índice de prácticas con su respiración .....	245
6.	Prácticas con su sufrimiento .....	257
	Conciencia de su sufrimiento .....	259
	Índice de prácticas con su sufrimiento .....	267
7.	Prácticas con su “yo”.....	285
	Conciencia de su “yo” .....	287
	Índice de prácticas con su “yo” .....	295
8.	Prácticas con sus creencias.....	311
	Conciencia de sus creencias.....	313
	Índice de prácticas con sus creencias.....	319
9.	Prácticas con sus relaciones.....	327
	Conciencia de sus relaciones.....	329
	Índice de prácticas con sus relaciones.....	335

10. Prácticas con su vida.....	359
Conciencia de su vida.....	361
Índice de prácticas con su vida.....	369





## *Prólogo*

El contenido de este libro se inspira en dos fuentes: Jesucristo y las Escuelas de Sabiduría del Oriente. Hay dos citas bíblicas que nos señalan la dirección correcta que podemos tomar en la vida:

1. *“Preguntado por los fariseos, cuándo había de venir el Reino de Dios, les respondió y dijo: El Reino de Dios no vendrá con advertencia, ni dirán: Helo aquí, o helo allí; porque he aquí el Reino de Dios está entre vosotros.”*

Jesucristo

Lucas 17, 20-21

Biblia

2. *“La lampara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”*

Jesucristo

Mateo 6, 22-23

Biblia

La primera cita nos enseña la dirección que debemos tomar: hacia dentro de sí-mismo, porque ahí está el “*Reino de Dios*”. La segunda cita nos dice que es con el “*ojo*” que debemos penetrar, es decir con la “*observación interior*”. Y las milenarias Escuelas de Sabiduría de Oriente, Yoga, Budismo, Zen, Tao, nos enseñan los procesos para penetrar en sí-mismo.

La primera cita nos indica *hacia dónde* debemos dirigirnos, la segunda cita nos enseña *con qué* debemos profundizar en nuestro propio Ser, y las Escuelas de Sabiduría nos enseñan *cómo* debemos profundizar en nosotros mismos, para encontrar el “*Reino de Dios*” dentro de sí-mismo.

*Hacia dónde, con qué y cómo: tenemos todo.*

## ***La Conciencia está oculta en su Ser***

El hombre nace con una Esencia, pero permanece completamente inconsciente de ella. El hombre puede vivir sin descubrir su Esencia, pero no puede existir sin ella, porque la Conciencia, que es su Esencia, constituye la naturaleza más profunda de su Ser.

Puede que no la conozca con su mente, porque el conocimiento no es necesario para que exista la Esencia, pero si no la descubre en sí-mismo, si no la vivencia, vivirá una vida desarraigada, una vida desenraizada, sin sentido existencial, sin propósito trascendente, no sentirá ninguna base, no se sentirá cimentado, nunca se sentirá en casa, esté donde esté en el Universo. Vivirá sin hogar. ¿Recuerda la parábola del “*hijo pródigo*”?

La Conciencia está ahí, la Esencia está ahí, en la profundidad de su naturaleza humana, pero al no vivenciarla, su vida irá a la deriva: no tendrá sentido, estará vacía, no irá hacia ninguna parte, sin llegar a ninguna parte. Se sentirá como si estuviera viviendo sin vida, a la deriva, simplemente esperando la muerte. Va pasando el tiempo, y esa sensación de profunda frustración le seguirá como una sombra. Vive, pero no sabe para qué vive, ni comprende qué es la muerte.

El ser humano nace con un centro, con una Esencia, con una Conciencia oculta en su Ser más profundo, pero la naturaleza le niega todo conocimiento acerca de ella. Ese conocimiento, esa comprensión, esa vivencia, se pueden obtener mediante los esfuerzos persistentes del individuo con sí-mismo, y esa es la razón de ser de estas prácticas.

Si vive inconsciente de sí-mismo, sentirá que es un extraño en la inmensidad del Universo, como si hubiera sido arrojado en este mundo, como un extraño que no forma parte de este mundo y este mundo extraño no forma parte de su Ser, de su vida. Entonces el miedo, la ansiedad, la angustia, serán sus rasgos existenciales.

Sin embargo, si siente que ha regresado a su hogar dentro de sí-mismo, si siente que está en casa dentro de su propio Ser interior, que usted es un crecimiento, una evolución, la realización de la potencialidad de la existencia misma, si se siente así, si realmente se percibe así, como un ser en evolución hacia la Esencia oculta en su mismo Ser, el resultado será la dicha de existir, el éxtasis de vivir consciente de todas las “*formas*” de la realidad manifestada, incluido su cuerpo, su emoción y su mente.

Esta dicha de existir, este éxtasis de vivir, sólo pueden ser el resultado de su esfuerzo personal, de su necesidad interior, de su pasión

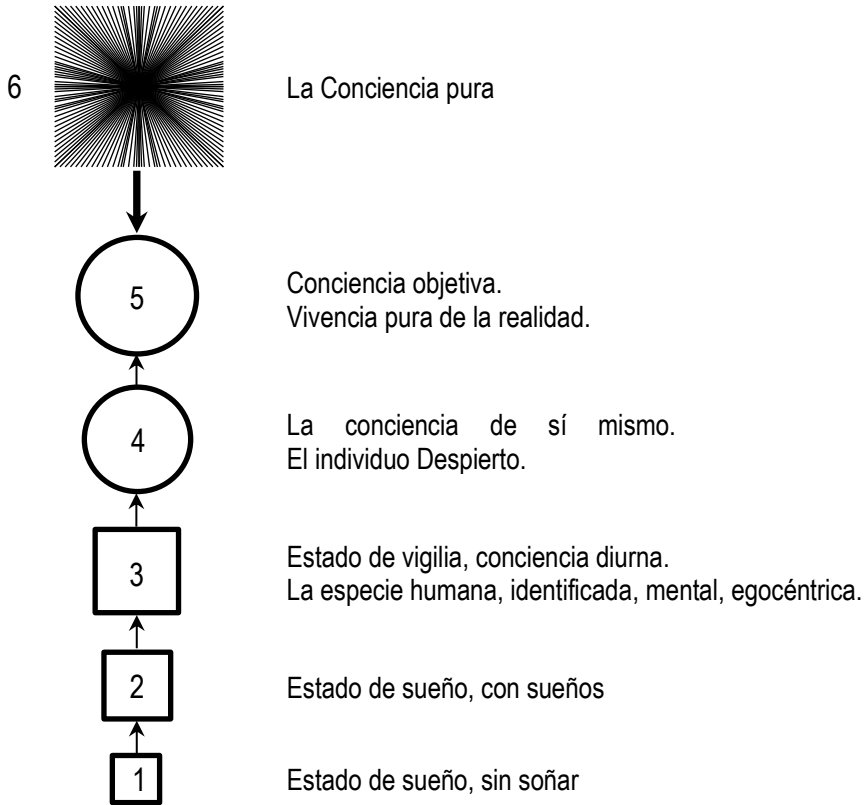
por descubrir el Misterio que está oculto en todo, y estas milenarias prácticas son el sendero que le enseñan qué hacer con sí-mismo para regresar a casa, al “*Templo del espíritu*”.

## ***Los 6 estados de conciencia del Ser humano***

El ser humano pertenece a la única especie animal que puede ascender en la escala de la Conciencia, porque dispone de cuerpo-emoción-mente, que son los medios con los cuales puede intentarlo, aunque carece del conocimiento necesario para lograrlo.

Ese conocimiento, que la naturaleza le ha negado, no es mental; es empírico, experimental, existencial, y puede ser adquirido sólo por las personas que hacen los esfuerzos necesarios, con la intensidad requerida, la determinación irrevocable y la sensibilidad perceptiva que le permita “*observar*” la realidad sin la presencia del pensamiento egocéntrico. Estas prácticas sugeridas, para lograr el propósito de activar niveles superiores de Conciencia, exigen estas condiciones.

Los 6 estados posibles de Conciencia se suelen representar gráficamente así:



### ***Estado 1 de conciencia: dormir profundo sin sueños***

En este estado el ser humano no reconoce nada, no sabe nada, su actividad racional se reduce a cero. Toda su actividad existencial se reduce al mínimo. Respira, su corazón late, sus procesos biológicos instintivos funcionan, pero no es consciente de sí mismo en ninguna forma. Incluso su cerebral “*darse cuenta*” desaparece radicalmente.

Sueño profundo, olvido de sí-mismo y de todo, hermano de la muerte. Su “ego” y su amado “yo” se extinguen en la nada, que es su naturaleza.

Este es el primer estado, inconciencia absoluta, en la que el hombre debe pasar gran parte de su vida, porque sólo cuando se encuentra en este estado se pueden recargar de energía ciertos órganos, reparar las neuronas dañadas durante el día y el metabolismo se prepara para la dura jornada del día siguiente. Biología pura y absoluta, la inteligencia del cuerpo funcionando sin la interferencia del pensamiento.

## ***Estado 2 de conciencia: dormir con sueños***

Durante el proceso de dormir, el ser transita durante frecuentes y breves momentos del sueño sin sueños al estado de sueño con sueños, que ha fascinado a la humanidad desde tiempo inmemorial. Emerge, de tiempo en tiempo, en el segundo estado, el estado de las fantasías oníricas.

Cuando el hombre entra en el segundo estado, aparentemente “ve” episodios que se desarrollan frente a él, como en una gran pantalla, episodios en los cuales él es casi siempre el protagonista. Decimos “ver”, entre comillas, porque obviamente, con los ojos cerrados y el cuarto oscuro, no puede recibir ninguna imagen en la retina. La “visión” es puramente mental. Imágenes creando imágenes.

El soñar es un mecanismo cerebral que, noche a noche, llena la conciencia con una variedad de dramas, sin ningún impulso voluntario y

sin estimulación externa que los justifique. ¿De dónde provienen estas sorprendentes representaciones internas? ¿Para qué? Es tema para especialistas, no para el autor. Pero desde la antigüedad se han asociado con la salud del cuerpo, el estado del alma, la manifestación de los dioses, símbolos de la represión sexual, realimentación de la memoria de largo plazo para que el individuo no repita sus fracasos... en fin.

### ***Estado 3 de conciencia: Estado de vigilia o conciencia diurna***

El mal llamado “*estado de vigilia*” es experimentado cuando el hombre despierta de su sueño físico y en ese momento se sumerge dentro de la condición llamada “*identificación*”, que es la esencia de este estado, y la más intensa de todas es la identificación con su amado “*yo*”. Usted vive sintiendo que soy “*yo*”.

En este estado el hombre no tiene conciencia de sí-mismo, no es un individuo libre del rebaño, se pierde en cualquier cosa que esté haciendo, sintiendo o pensando. No puede detener el flujo de sus pensamientos reactivos, no puede controlar su imaginación, ni sus emociones, su atención es dispersa, sus acciones son mecánicas.

En este estado la persona vive en un mundo subjetivo de “*quiero*”, “*no quiero*”, “*me gusta*”, “*no me gusta*”, “*tengo ganas*”, “*no tengo ganas*”, es decir, un mundo hecho de lo que él cree que le gusta, que no le gusta, que desea o no desea. No ve el mundo de la realidad externa “*tal como es*”, ni tiene la menor posibilidad de percibir lo Real que hay en la profundidad de su propio Ser.

El mundo Real le está oculto tras el muro de su imaginación, de sus pensamientos egocéntricos, de sus deseos compulsivos, de su sufrimiento y sus pasiones emocionales. Vive en el sueño de su imaginación, de su mente, de su pasado, de su futuro. Vive, como un sonámbulo satisfecho, con su ignorancia de sí mismo y su mecanicidad.

Por estar el hombre perdido en ese estado alucinado, inmerso en esa identificación con su “yo”, apegado a todo, ausente, no presente en sí-mismo, se le suele denominar el estado de “*soñar despierto*”. ¿Con qué sueña? Con sus pensamientos, sus recuerdos, su imaginación, sus deseos, sus ilusiones, sus creencias, supersticiones, sus ideas, su ideología, sus opiniones... al margen de la realidad del momento presente, al margen del Aquí-Ahora-Esto, sin contacto con la realidad que sucede en este instante, lejos, pero muy lejos, de lo Real, de la Esencia que está oculta en su Ser.

¿Qué es soñar despierto? Es la actividad constante de su mente egocéntrica, es la catarata de pensamientos creando ilusiones, situaciones, imágenes, escenas, deseos, emociones... Eso es soñar despierto, desde la mente, todo el tiempo, ignorando la vida real que sucede mientras piensa, sin la menor noción de la Esencia Real que está oculta en su ser egocéntrico.

Es un estado de enajenación. Su mente allá, en el pasado o en el futuro, su cuerpo Aquí, y su vida Aquí-Ahora, en este instante, sin ser consciente de nada, de absolutamente nada, como un sonámbulo.

El hombre, en este estado, es considerado no como el hombre Real sino como una máquina de pensar y hacer, sin unidad interior, sin voluntad real, sin individualidad, sin conciencia de sí ni de nada,



accionada y manipulada por fuerzas externas, estímulos externos, igual que un títere es manipulado por el titiritero.

El hombre, en este estado de conciencia, está en una situación de la cual es difícil escapar. No reconoce este estado como un soñar despierto, no comprende que su pensamiento egocéntrico es una alucinación, no comprende qué es la inconciencia, no comprende qué es “*despertar*”, no comprende que su ser interior es una semilla que puede evolucionar, no comprende qué es la ignorancia de sí mismo... En este estado de sueño-despierto usted no comprende casi nada. Esta es la conciencia diurna.

Este estado lamentable de inconciencia es el estado en que se encuentra la humanidad, lo cual explica las guerras, la violencia, la codicia, la crueldad, el egocentrismo... que son rasgos del animal pensante que es el hombre, cuya racionalidad debe ser puesta en duda.

Hasta este estado lo creó la naturaleza, y ahí lo abandonó a su propio destino. Bien dotado para evolucionar, porque lo dotó de cuerpo, emoción, mente, “*darse cuenta*”, ego, “*yo*”, pero le negó todo conocimiento.

El hombre, bien dotado, no sabe qué hacer con él mismo, y no comprende que ahora, todo depende de lo que él haga con sí-mismo, desde su ignorancia absoluta. Su situación es dramática.

En el mal llamado “*estado de vigilia*” o “*conciencia diurna*” en que vivimos, estamos viviendo, pero no somos conscientes de que existimos, de que estamos viviendo. No nos recordamos de nosotros mismos mientras hacemos lo que hacemos, no estamos Despiertos, Presentes,

Atentos, Testigos del suceder interno y externo, no somos conscientes de nada.

Todo existe, excepto usted. Los árboles, las casas, el tráfico, todo existe mediante un cerebral “*darse cuenta*” de lo exterior. Usted se da cuenta de todo lo que lo rodea, pero no es consciente de su propio ser, de que usted existe, de su vida. Usted no siente que existe, no siente su propia vida, no siente que usted es, Aquí y Ahora.

### ***Estado 4 de conciencia: La conciencia de sí mismo***

La mayoría de las prácticas incluidas en este libro están diseñadas para activar este estado de conciencia, para “*Despertar*” la conciencia de sí-mismo que está cubierta por su personalidad, su ego y sus innumerables “yoes”.

El nivel de conciencia de un hombre puede medirse por su actitud frente a su atención, por la libertad con que dirige su atención. Hay 4 tipos de atención:

1. Atención dispersa
2. Atención concentrada o focalizada
3. Atención dividida
4. Atención expandida hacia la totalidad

En la vulgar “*conciencia diurna*” sólo se utiliza la atención dispersa. Pero en el estado de conciencia de sí-mismo *siempre* se utiliza la “*atención concentrada*”, focalizada y mantenida en algún proceso del

cuerpo, la emoción o la mente. Esa atención dirigida, focalizada y mantenida es consustancial con el proceso de la “*observación*”, reiterada en todas las prácticas. La *observación* es la linterna que ilumina, y la *atención* es la energía sutil que emana de esa linterna y transforma todo.

La observación modifica lo observado, por la acción de la energía sutil implícita en la observación, que es la atención.

La observación y la atención son consustanciales, dos aspectos de un mismo hecho, y son la esencia del Despertar la conciencia de sí-mismo.

La conciencia de sí-mismo no es un proceso mental. No es que diga: “*sí, existo*”. Este decir es una cosa de la mente, es un proceso mental, y no se trata de eso, se trata de un proceso existencial.

*Sienta* que existe, sin verbalizar, sin palabras mentales, sin un solo pensamiento. Simplemente “*sienta que existe*”. ¡Existo! ¡Existo! ¡Existo! Sin más. Pero no es fácil, porque usted lleva muchos años viviendo en el olvido, en el olvido de sí-mismo, identificándose con todo, apegado a todo, interno y externo, como un alucinado, pensando desde su “*ego*”.

Si tiene dificultad para sentir que ¡Existo, Aquí, Ahora!, si tiene dificultad para activar su Conciencia de sí-mismo, para Despertar, para estar Presente, Atento, para observar todo, para ser Testigo de todo, practique de la siguiente forma hasta adquirir el poder de hacerlo en cualquier instante:

1. Dirija su atención a su cuerpo, focalícela ahí y manténgala ahí.

2. Sienta su cuerpo: su peso, su masa, su volumen, su posición, sus tensiones, sus sensaciones, sus miembros uno a uno...
3. Ahora, sienta la respiración natural, sin modificarla, entrando y saliendo... entrando y saliendo...
4. Fusiones estas dos sensaciones (cuerpo y respiración) como si fueran un solo campo de energía.
5. Ahora sí sienta que ¡Existo! ¡Estoy vivo! ¡Soy, Aquí, Ahora! ¡Siento que vivo, en este instante! ¡Aquí!, ¡Ahora!

Este es el estado de conciencia denominado estado *Despierto*, estar *Presente* Aquí y Ahora, Atento.

6. Desde este estado *Despierto*, *Presente*, observe todos sus procesos internos, sin un solo pensamiento. Usted está siendo "*consciente de sí-mismo*".

Esta sensación de sí-mismo, no verbal, no racional, incluso si es por un solo momento, le dará un vislumbre de lo que es Real. Por un momento ha regresado de vuelta al centro de su Ser, a su hogar verdadero, ha regresado a casa, ha trascendido su mente, su ego, su amado "yo". Ahora usted es este estado de conciencia, usted ya no es mente, es existencia, es consciente de sí-mismo, de su Ser de este instante, de lo que usted es en este preciso momento, sin un solo pensamiento.

Ahora sí, desde este estado Despierto, Atento, Presente, desde este estado existencial, *sintiendo* que ¡Existo, Aquí, Ahora, en este

instante! puede observar todo el suceder de su cuerpo, su emoción y su mente; y esa observación pura, sin buscar nada, puede transformar esos sucesos interiores en energía, y podría transformar esa energía en Conciencia.

Ahora sí puede escoger su práctica para esta semana y hacerla desde este estado Despierto, Presente, Atento, receptivo y perceptivo.

Entonces, podemos definir la “*conciencia de sí-mismo*” como la percepción pura de los procesos internos, sin un solo pensamiento.

Sólo cuando el hombre entra en su cuarta habitación interior se vuelve libre. Sólo en este estado de conciencia se libera de la tiranía de su ego, de su “yo”, y de todos los miedos y miserias que generan esas entidades virtuales.

Entonces, la “*conciencia de sí-mismo*” es el estado de percepción pura de los procesos internos, sin un solo pensamiento.

No se trata de una búsqueda de algo; no es una búsqueda de lo que mi deseo imagina, sino una investigación con sí-mismo, una indagación en el propio Ser de este instante, una auto experimentación, una exploración interior... sin buscar nada, sin esperar nada, sin desear nada, pero necesitado de lo Eterno.

Se trata de descubrir mi naturaleza más profunda. Se trata de *percibir conscientemente* lo que soy Aquí, Ahora, en este instante, en medio de la vida cotidiana. Se trata de activar la *conciencia de la realidad* que soy en este instante, sea la que sea, sin modificar nada, sin agregar nada, sin juicios de valor.

¡Percepción pura de la realidad que soy!

La realidad es “*lo que soy*” no “*lo que debo ser*”.

¿Y cómo descubro “*lo que soy*” si no lo observo? ¿Cómo?

### ***Estado 5 de conciencia: La conciencia objetiva***

Algunas de las prácticas sugeridas en este libro se refieren a este quinto estado de conciencia, y para hacerlas utilizamos los tipos 2 y 3 de la Atención, la Atención concentrada o la Atención dividida, hacia lo externo e interno simultáneamente, según lo indique la práctica.

Podemos definir la “*conciencia objetiva*” como la percepción pura de la realidad interna y externa, sin un solo pensamiento; se trata de la “*conciencia de la realidad*”, tal como es, para profundizar en ella hacia la Conciencia Absoluta.

¿Por qué involucrar el mundo externo en la conciencia de sí-mismo? Si los estímulos sensoriales percibidos son los que ponen en funcionamiento todo el aparato reactivo psico-emocional del individuo, es razón suficiente para involucrar la vida externa al proceso consciente de la vida interna, puesto que la realidad externa es la fuente de esos estímulos.

Desarrollada la conciencia de sí-mismo, que es estar Despierto Presente, Testigo del suceder interior, continuamos con la profundización en la realidad externa, hacia un estado de conciencia de esa realidad, orientándonos así hacia un *Todo*, hacia la *Totalidad*.

Empezamos a descubrir que la división de la realidad entre lo “*interno*” y lo “*externo*” es una ficción de la mente, porque son sólo dos facetas de una misma piedra preciosa: la existencia.

¿Cómo conectarnos con el mundo externo? Mediante la Atención, los sentidos abiertos a la Totalidad y la sensibilidad perceptiva de la realidad externa “*tal como es*”.

En algún momento de este proceso evolutivo, en el estado de “*conciencia objetiva*”, comprendemos que esa dualidad de lo *interno* y lo *externo* es sólo una creación de la mente, porque la Vida es una sola, la Existencia es una sola, una Unidad, un Todo unificado de “*formas*” energéticas que aparecen, fluyen, cambian y desaparecen en la nada.

Pero esas “*formas*” de la existencia, inciertas e impermanentes, ocultan lo Real, la Conciencia Pura, que se puede vivenciar en el sexto estado de conciencia.

## ***Estado 6 de conciencia: La Conciencia Absoluta***

La Conciencia Pura es lo Real, la Fuente de Todo, la naturaleza Esencial de Todo; está oculta tras la energía, y la energía está oculta tras todas las “*formas*” manifestadas, como su cuerpo, su emoción, su mente, las cosas, los eventos...

Se trata de un potencial absoluto, que denominamos Conciencia para efectos de este libro, pero bien puede ser el Nirvana de los budistas, la Nada del Zen, el Tao de Lao-Tse, el Absoluto de Gurdjieff, lo

Inconmensurable de Krishnamurti, la Gran Mente de Nisargadatta, el Dios de los cristianos... sin que nunca sea una “*entidad*”.

Es la Fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo, ilimitada, intemporal, inespacial, informe; el principio de la vida, un campo informe de bienaventuranza, inteligencia cósmica que no está en el tiempo, ni en el espacio. Es la Verdad, lo Real, la única Realidad.

Puede ser vivenciada sólo en una mente sana de emociones patológicas, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento, y esa es la máxima posibilidad humana en su evolución posible.

Ese estado sano, vacío y silencioso sólo se logra en los procesos *meditativos*, que no son temas de este libro.

Sólo la Meditación nos conduce hasta la profundidad de la profundidad... en sí-mismo. Buda nos dejó dos definiciones que nos iluminan:

*“La meditación es el camino de la felicidad que conduce a la felicidad suprema.”*

Buda

*“El Nirvana es la felicidad suprema.”*

Buda

Comprendidos estos conceptos básicos adquieren sentido todas estas prácticas sugeridas para el despertar de su Conciencia.



## *Pautas*

### *para hacer bien estas prácticas*

1. Escoja una práctica para trabajar con ella durante toda la semana.
2. Escoja la práctica que sienta más conveniente en este momento de su vida y sienta que realmente puede trabajar con ella, que está dentro de su capacidad y su necesidad.
3. Durante el día, practique tantas veces como le sea posible.
4. Cuando sienta que la práctica le crea conflictos con las exigencias de la vida externa, abandone la práctica y privilegie la vida. En cuanto pueda y convenga, retómela.
5. Tenga muy presente que la “*observación*” de lo que sucede, dentro de sí o fuera de sí, excluye siempre el pensamiento egocéntrico, disfuncional.
6. Toda práctica trata de la percepción pura de lo que sucede, de la realidad, interna o externa, sin participación alguna del pensamiento egocéntrico que proviene de su memoria episódica.

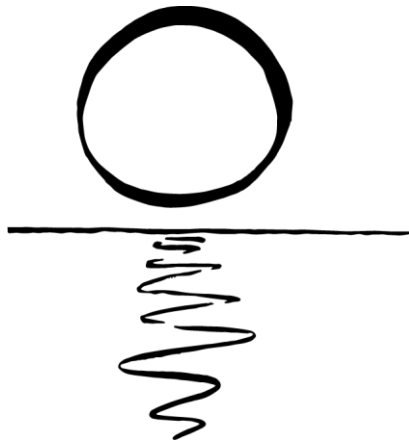
7. Pero el pensamiento funcional, procedimental, que proviene de su memoria de procedimientos, debe ser siempre respetado y cultivado, porque es el que le permite responder inteligentemente a las exigencias de la vida.
8. La esencia de toda práctica es percibir la realidad “*tal como es*”, verla, observarla, descubrirla, sentirla, vivenciarla; nunca se trata de “*pensar*” en la realidad.
9. Toda práctica es una experimentación con sí-mismo, existencial, no mental.
10. En toda práctica transita del pensamiento “*acerca de*” la realidad a la percepción pura y directa de esa realidad.
11. Nunca cambie la realidad “*observada*”, aunque no le guste. No agregue nada, no quite nada, no modifique nada. Simplemente observe la realidad, y el poder de la observación modificará lo observado.
12. Si puede, asuma el estado Despierto, Presente, explicado en el prólogo, y desde ahí haga su práctica.
13. Si no puede asumir el estado Despierto, Presente, focalice su atención en lo que dice la práctica, manténgala ahí, observando, descubriendo, sintiendo, percibiendo, vivenciando, sin un solo pensamiento, la realidad de ese instante.

14. Siempre la “*observación*”, la percepción, es acerca de la realidad de este instante, siempre es acerca de Aquí-Ahora-Esto que sucede en este instante. Nunca es acerca de su pasado, ni su futuro.
15. *Aquí*, es el espacio interno donde todo sucede; *Ahora*, es el único instante que la eternidad me permite; *Esto*, es la realidad interna o externa, que sucede en este instante.
16. Sea muy discreto con su práctica. Sea sutil. No se ponga en evidencia. Nadie debe darse cuenta de lo que está haciendo con sí-mismo. Este trabajo interior es silencioso, sutil, clandestino.
17. Si la sociedad descubre lo que está haciendo con su propia vida será juzgado con dureza y condenado con severidad. Será visto como un loco.
18. Sea discreto, prudente, fino, clandestino. Este trabajo es en solitario con sí-mismo, y en silencio interior. Nunca sea evidente. No comente con quien no debe hacerlo.
19. Todas las prácticas deben ser hechas amorosamente. Nunca se juzgue, no se condene, no se castigue, no se desprecie. Usted, esencialmente, no es lo que ve dentro de sí, pero eso debe ser observado, y dejará de ser.
20. Toda práctica activa la “*conciencia de sí-mismo*” o la “*conciencia objetiva*”, que es el sendero hacia la Conciencia Absoluta.

21. Todas las “*formas*” observadas, internas o externas, están hechas de energía, y tras la energía está oculta la Conciencia.
22. Todo lo que nos sucede, absolutamente todo, positivo o negativo, es la oportunidad que la vida nos ofrece para descubrir que todo está hecho de Conciencia.
23. Y este es el Misterio de la existencia. Su ser de este instante es la semilla de su Ser eterno.
24. Es el *Trabajo Interior*, la percepción pura de la realidad de este instante, el que transforma su ser humano actual en su Ser Real, en un estado de iluminación interior, que es la Conciencia.

*1*

*Prácticas con su cuerpo*





## *Comentario*

### *Conciencia de su cuerpo*

*“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es Templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”*

San Pablo  
I Corintios 6,19  
Biblia

No hay otro templo más maravilloso que el propio cuerpo.

El cuerpo es la Conciencia hecha carne y sangre.

Somos en nuestro cuerpo, y al asumirlo conscientemente nuestro Ser evoluciona hacia niveles superiores de conciencia, que están dentro del mismo cuerpo.

Adquirimos conocimiento, sabiduría, Presencia consciente, y vamos develando el Misterio que está oculto en él y en todo, cuando entramos en contacto deliberado con todo lo que ocurre dentro de él, en sus diversos órganos y procesos.

Su cuerpo es una criatura cósmica, un Ser del Universo, creado en el transcurso de 13.700 millones de años, desde el Big Bang, organizado nanoscópicamente a partir de una sabiduría cuya Fuente nos es desconocida; asombrosamente complejo, caminando hacia la muerte biológica o hacia la evolución consciente que implica la muerte del “yo”, estado único en el cual podemos descubrir qué es Real, qué es la Verdad.

Estas prácticas indican el sendero hacia esta evolución interior.

Su cuerpo es infinitamente más complejo de lo que usted puede imaginar. Su mente, que es su pasado, no puede y nunca podrá, ni por un instante, visualizar ni vivenciar su maravillosa complejidad.

Su corazón genera su propia electricidad necesaria para su incansable funcionar, irrigando el cuerpo con sangre recién oxigenada, mientras marca el ritmo con su amoroso latido.

El cerebro, la estructura arquitectónica más compleja y perfecta creada por el Universo, con sus 10 millones de neuronas creando redes para archivar sus conocimientos, las imágenes de su pasado, la historia de su vida, emanando la extraña mente capaz de producir el sorprendente pensamiento que mira hacia el pasado y hacia el futuro.

Una maravilla de creación, dotación exclusiva del ser humano, aporte de la naturaleza y del cosmos, mente sin la cual el hombre no tendría la posibilidad de trascender su naturaleza animal.

Si mira su cuerpo biológicamente, su organismo es multidimensional, coexistente y simultáneo, formas creando formas, como Matrioshka, la muñeca rusa:



- Sus órganos son “*formas*” virtuales, creadas por células.
- Sus células son “*formas*” virtuales, creadas por procesos químicos, moléculas químicas en acción, creando la vida.
- Sus moléculas químicas son “*formas*” virtuales creadas por átomos.
- Los átomos son “*formas*” virtuales creadas por las partículas subatómicas.
- Las partículas subatómicas son “*formas*” virtuales creadas por la Energía.
- Y la Energía es una “*forma*” virtual creada por la Conciencia, que es la única realidad Real, la Fuente de Todo.
- Esencialmente, su cuerpo es Conciencia.

Entonces, biológicamente, su cuerpo se compone de dimensiones dentro de dimensiones, dimensiones “*formando*” dimensiones más complejas, cada una con sus propias leyes, su propia inteligencia, sus propios procesos, funcionando armónicamente bajo la dirección invisible de la Inteligencia del Universo.

Si mira solamente la dimensión de las células, descubre que su cuerpo se compone de unos 100 millones, cada una de las cuales posee un núcleo, y en ese núcleo se halla el ADN, el genoma humano, con sus 30.000 genes que contienen toda la información que su cuerpo necesita

para poder respirar, moverse, parpadear, mirar, digerir, oler, sentir, enamorarse, reproducirse... vivir. Afirma Deepak Chopra, reconocido místico, médico, conferencista y prolífico escritor, hindú él, que:

*“A cada segundo, en cada célula se producen aproximadamente 6 millones de reacciones químicas.”*

Aquí, en la célula, nace la vida, y se crea así, mediante una inconmensurable complejidad química, que la muy limitada y condicionada mente humana no puede conocer, ni comprender.

La mente humana todavía no sabe qué es la vida, no sabe cómo indagar en ella, pero sí sabe transformar su vida en un eterno sufrimiento.

Y si mira su Ser, lo que psíquicamente es el hombre, descubre que es multiestado:

1. Estado dormido, sin sueños
2. Estado dormido, con sueños
3. El mal llamado “*estado de vigilia*” o conciencia diurna
4. Conciencia de sí-mismo
5. Conciencia objetiva
6. Conciencia Absoluta, Pura, la Fuente de Todo

Si usted visualiza la multidimensionalidad biológica del cuerpo, fusionada con el multiestado psíquico, eso es el ser humano, y esa fusión sucede en su cuerpo, de instante en instante.

No hay otra cosa tan compleja, tan sutil, como el cuerpo, pero no sabe nada de él. Sólo lo ha mirado en el espejo, nunca lo ha mirado desde el interior; en tal caso, descubriría que es un Universo en sí-mismo.

Eso es lo que los místicos han estado diciendo siempre: que el cuerpo es el Universo en miniatura.

El cuerpo entraña todos los misterios del Universo; es uno en miniatura. La diferencia entre el cuerpo y el Universo es sólo de cantidad. Así como un simple átomo encierra todos los secretos de la materia, el cuerpo contiene todos los secretos del Universo, todo el Misterio oculto en Todo.

Usted no necesita salir a buscar ningún secreto fuera de sí mismo; más bien puede penetrar en su interior y, según la sensibilidad de su percepción, ahí puede hallar el Misterio de la vida: la Conciencia Absoluta.

La Conciencia ha elegido esta morada para manifestarse. Es el Templo donde reside el “Dios” de los creyentes, el “Reino de Dios”, la casa de la Verdad. Ahí está Todo. El Tao, el Nirvana, el Absoluto, lo Real, la Verdad.

Tras toda esta maravilla de perfección, complejidad y Misterio, necesariamente hay una Inteligencia creadora, la misma que preserva el Universo, desde la más ínfima partícula subatómica, que es el electrón, hasta la más gigantesca de entre los millones de galaxias.

Esa Inteligencia creadora emana de la Conciencia.

En su cuerpo opera una Inteligencia mayor que la mente humana, la Inteligencia cósmica que gobierna su cuerpo; oculta en él la Conciencia, la Verdad, la Fuente, el Misterio de la vida, esperando que usted regrese a casa, como el “hijo pródigo” en la parábola de Jesucristo.

Su cuerpo es la Inteligencia cósmica en acción.

Si el “*Reino de Dios*” está dentro de su cuerpo, vamos a entrar conscientemente por esa puerta, hasta la profundidad de la profundidad, donde reside el Misterio que le da sentido a la vida personal.

(Le sugiero la lectura del artículo No. 72, “*La sabiduría del cuerpo*”, que encuentra en esta misma página web.)

## *Índice de prácticas con su cuerpo*

1.1	La sensación de su quietud .....	41
1.2	Abandone el pensamiento y sienta su cuerpo .....	42
1.3	Modifique levemente el ritmo de su caminar.....	42
1.4	Descubra las tensiones que hay en su cuerpo .....	43
1.5	Sincronice la respiración y su caminar .....	43
1.6	Camine hacia ninguna parte.....	44
1.7	Sienta y observe los movimientos de su cuerpo.....	44
1.8	Observe y sienta su columna vertebral.....	45
1.9	Descubra la expresión de su rostro .....	45
1.10	Observe y sienta sus manos .....	46
1.11	Sienta las sensaciones de sus brazos .....	46
1.12	Sienta su cuerpo caminando .....	47
1.13	Sienta las plantas de sus pies al caminar .....	47
1.14	Sienta su cuerpo cuando está sentado.....	48
1.15	Sienta que usted existe, en este instante .....	48
1.16	Observe y sienta lo que está haciendo .....	49
1.17	Observe la habilidad de sus manos.....	49
1.18	No hacer nada.....	50
1.19	Cambie los hábitos de sus manos .....	50
1.20	Vigile sus actos .....	51

1.21	Descubra si lo que hace es un hábito .....	51
1.22	Sienta su mano al saludar o despedirse .....	52
1.23	Su acción inteligente .....	52
1.24	Sienta su corazón .....	53
1.25	Sienta el espacio de su cuerpo .....	53
1.26	Sienta que usted no es su cuerpo.....	54
1.27	La posición de su cuerpo y su estado interior .....	54
1.28	Haga levemente más espacio.....	55
1.29	Sienta las tensiones que hay en su rostro .....	55
1.30	Observe su caminar.....	56
1.31	Descubra la expresión de su rostro .....	56
1.32	Escuche las voces de su cuerpo.....	57
1.33	Camine contando sus pasos.....	57
1.34	La mecanicidad de su hacer .....	58
1.35	Disfrute de la sensación de su cuerpo .....	58
1.36	Las reacciones de su cuerpo ante los estímulos.....	59
1.37	Haga con el mínimo de tensiones.....	59
1.38	Observe los hábitos de su cuerpo.....	60
1.39	Sienta sus pies cuando está parado .....	60
1.40	Haga un alto repentino.....	61
1.41	Observe la inteligencia de su cuerpo .....	61
1.42	Al sentarse y al pararse .....	62
1.43	Al comer cambie el uso de sus manos.....	62
1.44	Un monólogo interno.....	63
1.45	Lo mecánico y lo consciente .....	63

1.46	La armonía entre sus manos .....	64
1.47	Observe la armonía entre manos y ojos .....	64
1.48	Observe la armonía de todo su cuerpo al caminar .....	65
1.49	Sienta una parte de su cuerpo.....	65
1.50	Sienta lo que su cuerpo está pidiendo .....	66
1.51	Sienta la amistad con la madre tierra .....	66
1.52	Su tendencia a hacer todo rápido .....	67
1.53	Sienta el gozo de existir .....	67
1.54	Observe el mundo externo .....	68
1.55	Sienta las exigencias de su cuerpo .....	68
1.56	Observe sus hábitos malsanos.....	69
1.57	Camine despacio y observe todo .....	69
1.58	Elija su propia reacción corporal.....	70
1.59	Haga una pausa antes de reaccionar .....	70
1.60	¿Quién decide? .....	71
1.61	Sienta la sensación del aire .....	71
1.62	Camine sin pensar.....	72
1.63	Descubra la transitoriedad de sus sensaciones.....	72
1.64	Esté con su cuerpo.....	73
1.65	Cuando su cuerpo pase por una puerta .....	73
1.66	Su eficiencia en la mecanicidad .....	74
1.67	Al caminar, exista dentro de su cuerpo.....	74
1.68	Sienta la sensación del viento .....	75
1.69	El actuar de su cuerpo.....	75
1.70	Cuando tenga alguna dificultad regrese a la conciencia de su cuerpo.....	76

1.71	Permanezca en la conciencia de su cuerpo.....	76
1.72	La armonía de su cuerpo con el medio .....	77
1.73	La armonía de todo su cuerpo .....	77
1.74	Su cuerpo armónico, su mente dualista .....	78
1.75	Ame su cuerpo.....	79
1.76	Haga todo más lento.....	80



# *Prácticas*

## *1.1 La sensación de su quietud*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente haga pausas de unos segundos para permanecer completamente quieto, relajado, tranquilo, liviano.

Durante esas pausas sienta la sensación de la quietud de su cuerpo, sin pensar.

Aprenda a vivir así, sintiendo su liviandad, consciente de su cuerpo.

## ***1.2 Abandone el pensamiento y sienta su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día abandone deliberadamente el pensamiento y sienta su cuerpo, así:

1. Dirija su atención al cuerpo y manténgala ahí.
2. Conéctese con la sensación de su cuerpo, siéntalo, y permanezca así, sin pensar.

Practique ser Testigo silencioso y amoroso de la sensación de su cuerpo, consciente de sí-mismo.

## ***1.3 Modifique levemente el ritmo de su caminar***

Por las mañanas, frecuentemente camine sutilmente más despacio, sin que se note, y mantenga deliberadamente el nuevo ritmo, sintiéndolo.

Por las tardes, frecuentemente camine sutilmente más rápido, sin que se note, y mantenga deliberadamente el nuevo ritmo, sintiéndolo.

El cambio del ritmo debe ser muy leve, muy fino, para que no sea evidente para nadie.

Aprenda a vivir así, manteniéndose consciente en la levedad del cambio de ritmo, sin pensar. Descubra y observe lo que sucede en su Ser.

## ***1.4 Descubra las tensiones que hay en su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente descubra las tensiones que hay en su cuerpo, siéntalas y obsérvelas, sin pensar en ellas.

No modifique nada, pero aprenda a vivir así, descubriendo súbitamente sus tensiones corporales para sentirlas y observarlas, sin procesos racionales de ningún tipo.

Esto es ser consciente de sí-mismo.

## ***1.5 Sincronice la respiración y su caminar***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces inhale mientras da 4 pasos y exhale en otros 4 pasos.

Sincronice respiración y pasos, sin dejar de darse cuenta de las circunstancias externas.

Sea testigo apasionado del contar hasta 4, del caminar, de la respiración y de sus circunstancias, sin cambiar nada.

Esta es una práctica exigente, que activa inmediatamente un nivel superior de conciencia.

Procure vivir en la exigencia de sí mismo.

## ***1.6 Camine hacia ninguna parte***

Cada día, en los momentos más oportunos, dedique 5 minutos por la mañana, 5 minutos por la tarde, y 5 minutos por la noche, a caminar sin rumbo fijo, sin ningún propósito, caminar hacia ninguna parte, sin pensar en nada.

Aprenda a vivir así, de vez en cuando, caminando hacia la nada, sin pensar, y observe lo que sucede en su Ser interior cada vez que vive así, consciente de sí-mismo, caminando hacia la nada.

## ***1.7 Sienta y observe los movimientos de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente sienta y observe los movimientos de su cuerpo mientras hace lo que está haciendo, sin cambiar nada, sin pensar en esos movimientos.

Procure vivir así, sintiendo y observando cómo es que su cuerpo hace lo que hace, sin pensamiento alguno. Descubra la inteligencia de su cuerpo cuando hace lo que hace, obsérvelo, asómbrese.

## ***1.8 Observe y sienta su columna vertebral***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe y sienta la posición de su columna vertebral.

Muy lentamente, sutilmente, sin que nadie se dé cuenta, recupere la posición erguida, sintiendo el movimiento lento y sintiendo la nueva postura erguida.

Sea Testigo silencioso y amoroso de todo este proceso de ser consciente de sí-mismo, de su postura, de su movimiento, sin un solo pensamiento.

## ***1.9 Descubra la expresión de su rostro***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su rostro y descubra qué está expresando en ese instante.

No cambie nada, pero descubra qué expresa su rostro, en ese instante, sienta su expresión, sin pensar.

Practique vivir así, Testigo silencio y amoroso de la expresión de su rostro, en cada instante, sin un solo pensamiento, pero consciente de sí-mismo, de su rostro, de su expresión, durante unos segundos, sin pensar.

### ***1.10 Observe y sienta sus manos***

Por las mañanas, frecuentemente sienta la sensación de su mano derecha, pero observe sólo los movimientos de su mano izquierda, simultáneamente, durante unos segundos, sin pensar.

Por las tardes, frecuentemente sienta la sensación de su mano izquierda, pero observe sólo los movimientos de su mano derecha, simultáneamente, durante unos segundos, sin pensar.

¿Qué sucede cuando divide su atención en dos direcciones diferentes? Descúbralo practicando muchas veces, sin pensar.

### ***1.11 Sienta las sensaciones de sus brazos***

Durante las mañanas, sienta continuamente la sensación de su brazo derecho, mientras hace lo que hace. Sienta ese brazo como si fuera un ancla. No suelte esa sensación, sin pensar.

Durante las tardes, sienta continuamente la sensación de su brazo izquierdo, mientras hace lo que debe hacer. Ese brazo es su ancla. No suelte esa sensación continua, sin pensar.

Aprenda a vivir conectado conscientemente y en forma continua, con alguna parte de su cuerpo físico. Seleccione deliberadamente un ancla, y permanezca sintiéndola. Descubra lo que sucede en su ser interior cuando vive así, consciente de sí-mismo, sin pensar.

### ***1.12 Sienta su cuerpo caminando***

En medio de su vida cotidiana, mientras camina dirija su atención a su cuerpo y siéntalo y obsérvelo caminando, sin cambiar nada, sin pensar en él.

Sienta y observe el caminar de su cuerpo. ¿Qué es lo que hace que camine? ¿Quién lo dirige? ¿De dónde surge la energía que lo mueve?

Trate de vivir así, consciente de su caminar, consciente de sí mismo, consciente de su cuerpo caminando, sin pensar.

### ***1.13 Sienta las plantas de sus pies al caminar***

En medio de su vida cotidiana, al caminar sienta el pleno contacto de las plantas de sus pies con la madre tierra.

Aprenda a vivir así, Testigo silencioso y amoroso de las sensaciones en las plantas de sus pies, cada vez que toca a la madre tierra. Sintiendo esas sensaciones, sin pensar en esas sensaciones.

### **1.14 *Sienta su cuerpo cuando está sentado***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté sentado sienta la posición de su cuerpo, sienta la masa de su cuerpo, su volumen, su peso, sin pensar.

Aprenda a vivir así, deliberadamente consciente de las sensaciones de su cuerpo cuando está sentado. ¿Quién lo sentó?

### **1.15 *Sienta que usted existe, en este instante***

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para permanecer muy quieto durante unos segundos, y sintiendo que “*existo, estoy vivo. Aquí, Ahora, en este instante*”.

Practique vivir consciente de su existir, de su vida, de instante en instante, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento. Sienta que “*existo, en este instante*”, y nada más.



### ***1.16 Observe y sienta lo que está haciendo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente sienta y observe lo que está haciendo en ese instante, sea lo que sea, sin cambiar nada, sin pensar.

Aprenda a vivir así, Testigo silencioso y amoroso de su hacer cotidiano, sin cambiar nada. Lo importante no es lo que hace sino ser Testigo observador de lo que hace. Lo importante no es lo que hace, sino cómo lo hace.

### ***1.17 Observe la habilidad de sus manos***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe la extraordinaria habilidad que tienen sus manos para hacer lo que hacen, sin pensar. Sólo observar.

Procure vivir observando y asombrado de la habilidad de sus manos para hacer lo que hacen. ¿Cómo aprendieron? ¿Quién les enseñó? ¿De dónde surge su conocimiento? ¿Quién las dirige? ¿Están conectadas con su cerebro? ¿Con su mente?

Observe y asómbrese de su habilidad, de su precisión, sin pensar. Sus manos ocultan una sabiduría.

## 1.18 *No hacer nada*

En medio de su vida cotidiana, encuentre los momentos oportunos para parar su actividad durante 5 minutos, 4 veces al día. Durante esos 5 minutos no haga nada, absolutamente nada, ni pensar.

Sea Testigo observador, silencioso y amoroso de su no-hacer-nada, y descubra todo lo que sucede en su Ser interior cuando vive así, sin intervenir, sin cambiar nada, sin pensar, pero consciente de sí-mismo.

No haga nada, y descubra lo que sucede en su Ser.

## 1.19 *Cambie los hábitos de sus manos*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente haga con su mano izquierda los movimientos que acostumbra hacer con la mano derecha, y viceversa, sin pensar.

Por ejemplo: al lavarse la boca, al tomar los cubiertos para comer, al amarrarse los zapatos, al vestirse, al escribir...

No desista fácilmente. Descubra y observe la fuerza de los hábitos en acción. ¿Quién dirige sus manos para que hagan lo que hacen? ¿Pueden olvidar y volver a aprender?

Aprenda a vivir así, Testigo silencioso y amoroso del hacer de sus manos, de las dificultades de sus manos, sin pensar.

## **1.20 *Vigile sus actos***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, observe y vigile sus actos, lo que hace en ese instante, sin cambiar nada, sin pensar.

Trate de vivir así, como un Testigo pacífico, silencioso y amoroso de su hacer cotidiano, sea lo que sea, sin intervenir en nada, pero consciente de sí-mismo, consciente de su hacer cotidiano.

## **1.21 *Descubra si lo que hace es un hábito***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y observe si lo que está haciendo, en ese instante, es un hábito mecánico, automático.

Aprenda a vivir así, descubriendo y observando si su hacer de ese instante es un proceso mecánico de su cuerpo, o si es un proceso creativo, no repetitivo.

Descubra, observe, constate, asómbrese, sin cambiar nada, sin intervenir en los procesos, sin pensamiento alguno.

### 1.22 *Sienta su mano al saludar o despedirse*

Cada vez que salude o se despida dando la mano, dirija su atención deliberadamente a su mano saludadora, manténgala ahí, sienta su mano, sea consciente de su mano... y dela; sea consciente de sí-mismo al saludar o despedirse de mano, sin pensar en la mano.

### 1.23 *Su acción inteligente*

En medio de su vida cotidiana, al hacer algo utilice simultáneamente su pensamiento funcional y su sentimiento amoroso.

Aprenda a vivir así, actuando simultáneamente con su pensamiento procedimental, no egocéntrico, y su sentimiento amoroso por todo. Descubra y observe lo que sucede en su ser interior cuando vive así, cuando actúa así. ¿Aparece la inteligencia? ¿Aparece la compasión?

Descubra lo que sucede en su Ser cuando actúan simultáneamente su pensamiento funcional y su sentimiento.

### **1.24 *Sienta su corazón***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces dirija la atención a su corazón, búsquelo en su pecho y siéntalo, mientras hace lo que está haciendo.

Practique vivir así, haga lo que haga, sienta el ritmo de su corazón, su palpar, su sentimiento, su compañía, su afecto, su amorosidad por todo lo existente, sin pensar en él. Sólo Sentirlo.

### **1.25 *Sienta el espacio de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para descubrir y sentir el espacio que ocupa todo su cuerpo.

Procure vivir así, descubriendo, sintiendo, observando, el espacio que ocupa todo su cuerpo. Tal vez ese espacio contenga un Misterio que su mente pensante nunca podrá descubrir.

Sea consciente de su espacio, siéntalo, sin pensar en él.

## 1.26 *Sienta que usted no es su cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente sienta que “yo no soy mi cuerpo, pero existo dentro de este cuerpo”. Sienta eso, sin pensar en eso.

Descubra y sienta que su cuerpo y su existir son consustanciales, dos aspectos de una misma realidad en el mismo instante. No es posible separar el cuerpo del existir.

Aprenda a vivir así, sintiendo su cuerpo y su existir como una unidad consustancial. ¿Existe la dualidad cuerpo y existencia?

## 1.27 *La posición de su cuerpo y su estado interior*

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para observar la posición de su cuerpo y su estado de ánimo, simultáneamente, en ese instante, sin pensar en eso.

Modifique lentamente la posición de su cuerpo, hacia un estado más erguido y relajado, y descubra lo que sucede en su estado de ánimo, sin que usted cambie nada, sin pensamiento alguno.

Sea sutil en su proceso, no sea evidente, no hay necesidad de que alguien se dé cuenta de su proceder. Simplemente obsérvese, muy lentamente modifique la posición de su cuerpo, y descubra lo que sucede en su Ser interior, en su vida interior; esto es ser consciente de sí-mismo.

### *1.28 Haga levemente más despacio*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe lo que está haciendo en ese instante, sea lo que sea, y continúe haciéndolo pero sutilmente más despacio, levemente más lento, sin que nadie lo note.

Manténgase deliberadamente en esa levedad sutil, durante todo el tiempo que le sea posible, observando todo lo que sucede en su Ser.

Aprenda a vivir así, en la levedad del cambio de ritmo, Testigo amoroso de todo el proceso, sin buscar nada, sin pensar en eso.

### *1.29 Sienta las tensiones que hay en su rostro*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente sienta y observe las tensiones que hay en su rostro, en ese instante, sin cambiar nada.

Sienta y observe las tensiones en la frente, el entrecejo, la mandíbula, la nariz, en la boca, en la lengua, en los ojos... no cambie nada, pero sienta y observe esas tensiones, y descubra qué sucede.

Procure vivir así, descubriendo, sintiendo y observando las tensiones que hay en su rostro, en cada instante, sin pensar.

Sea un Testigo amoroso de su rostro, sea consciente de sí-mismo.

### **1.30 *Observe su caminar***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe cómo camina su cuerpo, cómo son sus movimientos de sus brazos, cómo son los movimientos de sus piernas y pies, cómo es su respiración, sin cambiar nada.

Trate de vivir así, Testigo silencioso y amoroso de su caminar, sin cambiar nada, sin pensar nada. Observación pura, sin procesos racionales de ningún tipo, pero consciente de sí-mismo, observado eso.

### **1.31 *Descubra la expresión de su rostro***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe si la expresión de su rostro, en ese instante, está asociada a un pensamiento, a una emoción, a un sentimiento, a una sensación en su cuerpo o a alguna percepción sensorial del mundo externo.

Aprenda a vivir así, descubriendo la asociación reactiva de su rostro frente a algún estímulo interno o externo. ¿Quién es el que reacciona? ¿A qué reacciona? ¿Necesita reaccionar?

Sea un Testigo amoroso de todo este proceso que se refleja en su rostro, consciente de sí-mismo, sin un solo pensamiento.



### 1.32 *Escuche las voces de su cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su cuerpo, manténgala ahí mientras escucha sus voces: qué desea, qué pide, qué exige, qué busca, qué necesita...

Trate de vivir así, Testigo silencioso y amoroso de las sutiles voces de su cuerpo, sin cambiar nada, pero consciente de sí-mismo, sin pensar.

### 1.33 *Camine contando sus pasos*

En medio de su vida cotidiana, al caminar cuente sus pasos, desde 1, sin límite final. Si pierde la cuenta, vuelve a empezar desde 1.

En ningún momento abandone el “*darse cuenta*” de las circunstancias en que se encuentra, en ese instante.

Procure vivir así, caminando, contando y observando la realidad circunstancial de ese instante. Descubra lo que sucede en su Ser interior cuando camina así, sin cambiar nada, sin pensar en algo que no sea su cuenta, pero consciente de sí-mismo, de su caminar, de su cuenta.

### ***1.34 La mecánicidad de su hacer***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija su atención a lo que está haciendo en ese instante, y observe si eso que está haciendo es mecánico o es un hacer consciente, deliberado.

No cambie nada, pero aprenda a vivir descubriendo la cualidad de su hacer, consciente de sí-mismo al hacer lo que está haciendo.

Observe su hacer, sin pensar en eso.

### ***1.35 Disfrute de la sensación de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, sin importar lo que esté haciendo, muchas veces y deliberadamente, dirija su atención a su cuerpo, sienta su cuerpo y disfrute esa sensación de existir dentro de su cuerpo, de ser con su cuerpo, de estar Aquí y Ahora dentro de su cuerpo.

No cambie nada, pero aprenda a vivir disfrutando, gozándose en silencio, la placentera sensación de su maravilloso cuerpo, consciente de sí-mismo, sintiendo su existir dentro de su cuerpo, sin un solo pensamiento.

### ***1.36 Las reacciones de su cuerpo ante los estímulos***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces dirija deliberadamente la atención a su cuerpo, y descubra y observe si sus reacciones ante los estímulos son mecánicas o son conscientes.

No cambie nada, pero aprenda a vivir descubriendo y observando la naturaleza mecánica o consciente de sus reacciones corporales, sin pensamiento alguno.

### ***1.37 Haga con el mínimo de tensiones***

En medio de su vida cotidiana, haga lo que le corresponde hacer en la vida, pero hágalo con la menor tensión corporal posible, con el menor esfuerzo posible.

Aprenda a vivir descubriendo las tensiones y el esfuerzo que aplica a lo que hace, sienta esas tensiones y ese esfuerzo, y deliberadamente utilice el mínimo de esfuerzo necesario para hacer bien lo que hace, sin pensar, pero consciente de su esfuerzo.

### **1.38 *Observe los hábitos de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su cuerpo, y descubra y observe los hábitos que tiene su cuerpo en la cotidianidad.

No cambie nada, pero aprenda a vivir observando pacíficamente los hábitos que su cuerpo utiliza: al caminar, al sentarse, al comer, al bañarse, al vestirse, al hablar, al leer, al acostarse...

Sea un Testigo amoroso de esos hábitos, observándolos en acción, sin juzgarse, sin procesos racionales de ningún tipo, consciente de sí mismo, observando los hábitos de su cuerpo sin cambiar nada.

### **1.39 *Sienta sus pies cuando está parado***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté parado, dirija la atención a sus pies y sienta que están sólidamente puestos sobre el suelo.

No cambie nada, pero aprenda a vivir sintiendo deliberadamente el contacto sólido con el piso, cuando está parado.

Sea Testigo de esa calidad de contacto, sea consciente de sí mismo, consciente de sus pies en contacto con la madre Tierra, sin pensar en eso.

### ***1.40 Haga un alto repentino***

En medio de su vida cotidiana, cuando esté caminando solo, frecuentemente haga un súbito alto repentino, una quietud instantánea de su cuerpo, y durante unos segundos observe atentamente todas las circunstancias externas de ese momento, sin ponerle nombre a nada, sin palabras, sin adjetivos, sin asignarle significación a nada.

Procure vivir así, encontrando los momentos socialmente oportunos para parar súbitamente y observar todo, sin pensar, pero consciente de su quietud y sus circunstancias, sin pensar en eso.

No sea evidente para los demás, no haga el ridículo, no escandalice; sea oportuno, sutil, que nadie se dé cuenta de su tratar.

### ***1.41 Observe la inteligencia de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija su atención a su cuerpo y observe la inteligencia con la que hace todo, como si fuera sabio: al caminar, al comer, al hablar, al hacer con sus manos, al mirar T.V., al leer, al vestirse...

Aprenda a vivir así, sienta Testigo silencioso y amoroso de la sabiduría de su cuerpo, sin cambiar nada, sin pensar, pero consciente de sí-mismo, consciente de la sabiduría de su cuerpo, observando su sabiduría evidente en su hacer cotidiano. El cuerpo es sabio.

### *1.42 Al sentarse y al pararse*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se siente hágalo mecánicamente, como un robot; y cada vez que se pare hágalo conscientemente, sutilmente más despacio, levemente más lento, sintiendo la levedad y el movimiento al pararse así.

No sea evidente para los demás. Aprenda a vivir así, inconsciente en su sentarse y muy consciente en su pararse. Sea un Testigo sencillo y amoroso de este proceso, consciente de sí-mismo, sin pensar.

### *1.43 Al comer cambie el uso de sus manos*

En medio de su vida cotidiana, encuentre los momentos oportunos para cambiar el uso de sus manos al comer. Invierta el uso común de sus manos, sin que sea evidente para los demás. Utilice los cubiertos con las manos cambiadas, pacientemente, y observe lo que sucede.

Sea Testigo silencioso y amoroso de la dificultad y de la posibilidad que contiene esta práctica, sin pensar.

Sea muy discreto al practicar, no escandalice, que nadie se dé cuenta. Esta práctica es sólo para usted, para hacerla en el silencio de la dificultad. Tenga paciencia amorosa al hacerla y observe lo que sucede en su Ser, sin pensar en la dificultad.

## 1.44 *Un monólogo interno*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su cuerpo, siéntalo, y practique con este monólogo interno:

*“Yo no soy mi cuerpo, pero existo dentro de este cuerpo.”*

Mientras siente su cuerpo, reflexione un poco sobre este tema, sienta si es verdad o no es verdad y observe lo que le sucede a su mente, a su emoción y a la sensación de su cuerpo.

Practique vivir así, sintiendo su cuerpo y, simultáneamente, reflexionando sobre la naturaleza real de su Ser, de su vida, de su existencia vivenciada dentro de su cuerpo físico.

## 1.45 *Lo mecánico y lo consciente*

En medio de su vida cotidiana, por las mañanas haga todo automáticamente, mecánicamente, como un robot, pero sin hacer daños.

Por las tardes, dirija su atención a su cuerpo, manténgala ahí, siéntalo, y haga todo conscientemente, deliberadamente, observando todo lo que hace.

Aprenda a vivir así, Testigo silencioso, pacífico, amoroso del hacer de su cuerpo, sin cambiar nada, y descubra lo que sucede en su vida interior; eso es ser consciente de sí-mismo, consciente de su hacer.

### **1.46 *La armonía entre sus manos***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a sus manos, manténgala ahí, descubriendo y observando la perfecta armonía que existe entre sus manos y entre los dedos de sus manos, cuando hace algo, sin pensar en eso.

Trate de vivir así, como un Testigo silencioso y amoroso de la asombrosa armonía que hay entre sus manos y sus dedos, como una sabiduría en la relación activa, sin conflictos. ¿De dónde surge esa sabiduría, ese hacer, esa armonía?

### **1.47 *Observe la armonía entre sus manos y sus ojos***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe la perfecta armonía que existe entre sus manos y sus ojos, cuando hace algo, sin pensar en eso. Sólo observe y descubra.

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso que no interviene, que no cambia nada, pero que observa y se asombra ante la armonía sincronizada que existe entre sus manos y sus ojos, cuando hace algo con las manos.

¿De dónde surge esa armonía entre órganos tan distantes y diferentes?



### ***1.48 Observe la armonía de todo su cuerpo al caminar***

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos al caminar, para descubrir y observar la perfecta armonía que existe entre sus piernas y su cuerpo, sus brazos y su respiración.

Practique caminar así, sintiendo y observando tan compleja sincronización, sin cambiar nada, asombrado ante la sabiduría de su cuerpo, sin un solo pensamiento. Sea un Testigo asombrado, sea consciente de sí-mismo, de su armonía orgánica al caminar.

### ***1.49 Sienta una parte de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, encuentre en cada hora 1 minuto oportuno para dirigir su atención a una parte precisa de su cuerpo, mantenerla ahí, sintiéndola y observándola, sin cambiar nada, sin pensar en eso.

Por ejemplo, un brazo, una pierna, un pie, una mano, la espalda, el rostro, una rodilla, un ojo, la nariz, la lengua...

No se trata de ver eso con los ojos, sino de observar eso con la mirada interior, mientras hace lo que hace, sin que nadie descubra su tratar interior. Aprenda a vivir así, como un Testigo silencioso, prudente y amoroso de alguna parte de su cuerpo. Descubra lo que ocurre en su Ser cuando vive así, consciente de sí-mismo, observado y sintiendo eso, sin cambiar nada, sin pensar en eso.

### ***1.50 Sienta lo que su cuerpo está pidiendo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, sienta y observe lo que su cuerpo está pidiendo en ese instante, sin cambiar nada, sin pensar.

Trate de vivir así, como un Testigo amoroso de lo que su cuerpo está pidiendo, en ese instante.

### ***1.51 Sienta la amistad con la madre tierra***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, al caminar, sienta la sensación de la madre Tierra en la planta de sus pies como la manifestación de afecto y amor que hay entre su cuerpo y la madre Tierra, sin cambiar nada, sin pensamiento alguno.

Propóngase vivir así, sintiendo al caminar como un encuentro amoroso entre su cuerpo y la Tierra.

### **1.52 *Su tendencia a hacer todo rápido***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe su tendencia mecánica a hacer todo rápido.

¿Cuál es la causa de su afán? ¿Vanidad? ¿Querer impresionar?  
¿Codicia por el tiempo? ¿Mecanicidad? ¿Miedo? ¿Ansiedad?  
¿Necesidad de reconocimiento?

No cambie nada, pero descubra su acelere, sienta su afán, observe su causa, como un Testigo amoroso que acompaña ese proceso.

### **1.53 *Sienta el gozo de existir***

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para estar solo unos segundos, sereno, tranquilo, observando todo, sintiendo todo, sin pensar en nada, sin hacer nada, sintiendo el gozo, la dicha de existir Aquí y Ahora, en este instante.

Aprenda a vivir así, sumergido en la dicha de existir, en este instante, sin un solo pensamiento, pero consciente de sí-mismo.

Usted es una criatura del Universo, que posee un potencial trascendente, pero carece de conocimiento para lograrlo. Lo está adquiriendo con estas prácticas.

### 1.54 *Observe el mundo externo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente encuentre momentos oportunos para permanecer muy quieto durante unos segundos, observando el mundo externo sin pensar, sin ponerle nombre a nada, sin adjetivos, sin asignarle significación a nada.

Trate de vivir así, encontrando momentos oportunos para simplemente contemplar la realidad externa de ese instante, sin un solo pensamiento, para ver la realidad “*tal como es*”, sin aplicarle etiquetas a nada. Simplemente, contemplar “*lo que es*”.

### 1.55 *Sienta las exigencias de su cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que las exigencias de su cuerpo sean muy animales, cuando los deseos de su cuerpo sean muy instintivos, muy irracionales, haga una pausa en quietud, dirija su atención a su corazón, manténgala ahí, sintiendo su ritmo, escuchando su voz que invita al sentimiento, a la cordura, a la compasión.

Practique vivir así, transitando conscientemente de su naturaleza animal a su ser amoroso, sin pensar, pero consciente de sí-mismo.

El hombre es un animal capaz de activar estados superiores de conciencia, pero carece de conocimiento, de sabiduría para intentarlo. Inténtelo, a partir de estas prácticas, cuyo origen se pierde en la alborada del tiempo.

### 1.56 *Observe sus hábitos malsanos*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día dirija su atención hacia sí mismo, manténgala ahí, y observe muy atentamente el hábito malsano que lo domina en ese instante, sin cambiar nada.

Propóngase vivir así, siendo un Testigo silencioso y amoroso del hábito que lo domina, que lo posee en ese instante, consciente de sí-mismo, observando su hábito, sin cambiar nada, sin pensar.

### 1.57 *Camine despacio y observe todo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente encuentre momentos oportunos para caminar levemente más despacio, sutilmente más despacio, atento, vigilante, despierto, observando todo lo que es la realidad en ese instante, sin cambiar nada, sin pensar, sin desear nada.

Aprenda a vivir así, atento, despierto, caminando levemente más despacio, sin que nadie se dé cuenta, sintiendo deliberadamente el sutil cambio de ritmo, mientras observa la realidad tal como es, sin pensar, sin adjetivos, sin juicios de valor, pero consciente de sí-mismo, consciente de su caminar y de su observar todo “*tal como es*”, sin un solo pensamiento.

### **1.58 *Elija su propia reacción corporal***

En medio de su vida cotidiana, frente a las cosas, las personas, las situaciones o los eventos que suceden, elija su propia reacción y actúe desde la reacción elegida.

Trate de vivir así, atento a todo el suceder del momento presente, para elegir deliberadamente la reacción pertinente. ¿Esa acción elegida es, realmente, una reacción o una acción consciente?

### **1.59 *Haga una pausa antes de reaccionar***

En medio de su vida cotidiana, antes de reaccionar mecánicamente frente a las cosas, las personas, las circunstancias o los eventos que suceden, haga deliberadamente una breve pausa durante la cual observa muy atentamente cuál es la situación real, en ese instante... y luego sí reacciona... o actúa.

Aprenda a vivir así, observando la realidad del instante, y luego sí decidiendo lo que hay que hacer, consciente de sí-mismo.

Si observa la situación real del momento y luego decide lo que hay que hacer, ¿la acción que surge es una reacción mecánica? ¿O es una acción inteligente? Descubra la respuesta haciendo esta práctica.

### *1.60 ¿Quién decide?*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe si lo que está haciendo en este instante es una decisión deliberada suya, o si las circunstancias de la vida están decidiendo por usted.

Practique vivir así, sin cambiar nada, descubriendo y observando si su accionar de este instante corresponde a una decisión consciente, o si usted actúa como un títere, manipulado por las circunstancias.

### *1.61 Sienta la sensación del aire*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su cuerpo y sienta la sensación del aire en contacto con alguna parte descubierta: la frente, la nariz, el rostro, el cuello, las manos... sin cambiar nada, sin pensar en nada.

Propóngase vivir así, consciente de la sensación del aire, disfrutando de esa sensación tan sutil que la naturaleza le obsequia.

Sienta eso, sin pensar en eso.

### **1.62 *Camine sin pensar***

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para caminar sin pensar en nada, observando toda la realidad externa e interna de ese instante, sin cambiar nada.

Trate de vivir así, caminando y observando todo, atento a todo, consciente de la realidad de ese instante, sin pensamiento alguno en su mente, consciente de sí-mismo, consciente de su caminar y observar, sin pensar.

### **1.63 *Descubra la transitoriedad de sus sensaciones***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente sienta y observe la naturaleza transitoria de las sensaciones de su cuerpo. Constate que aparecen de la nada, desaparecen en la nada, de instante en instante.

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso de las sensaciones diversas de su cuerpo, apareciendo de la nada y desapareciendo en la nada. Nada permanece como es, pero usted puede ser consciente de sí-mismo, consciente del aparecer y desaparecer de las sensaciones en todo su cuerpo.



### **1.64 *Esté con su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su cuerpo, siéntalo, esté con él, acompañelo amorosamente, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento.

Aprenda a vivir así, como un amigo afectuoso de su cuerpo, acompañándolo, sintiéndolo, sin intervenir en sus procesos, consciente de su cuerpo, permitiendo que sea como es, sin quitarle nada, sin agregarle nada, sin juzgarlo.

### **1.65 *Cuando su cuerpo pase por una puerta***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que su cuerpo pase por el marco de una puerta, en ese instante sienta que usted existe, que usted es un ser vivo, que está presente Aquí, Ahora, en este instante.

Practique vivir descubriendo que todas las circunstancias de la vida son propicias para Despertar, para sentir que existo, que estoy vivo Aquí, Ahora, en este instante, siempre consciente de sí-mismo.

Esta práctica le va a permitir constatar qué tan inconsciente es su vida. Por difícil que sea esta práctica, no desista; persista. En la dificultad está la posibilidad.

## 1.66 *Su eficiencia en la mecanicidad*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe que usted es muy eficiente en las cosas mecánicas que hace, sin consciencia alguna de su hacer, pero muy ineficiente o inútil en los procesos humanos.

Practique vivir así, descubriendo y constatando su eficacia en el hacer, y su dureza, su ineficacia, su falta de amor en las relaciones humanas. No cambie nada, sólo constate eso, sin pensar, pero consciente de sí-mismo, consciente de su eficacia en el hacer y de su falta de amor en sus relaciones.

## 1.67 *Al caminar, exista dentro de su cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, al caminar sienta la presencia de su cuerpo Aquí y Ahora, y simultáneamente sienta que “*en este instante existo, estoy vivo, dentro de este cuerpo*”, sin cambiar nada, sin pensar.

Propóngase vivir así, al caminar sentir la Presencia de su cuerpo y sentir la Presencia de su vida, simultáneamente, consciente de sí-mismo.

Esto es ser consciente de su cuerpo y de su vivir... dentro de su cuerpo.

### **1.68 *Sienta la sensación del viento***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente sienta la sensación del viento, sienta la presencia del viento, sienta la compañía permanente del viento, sienta el regocijo de estar siempre en contacto con algo etéreo, intangible, que no lo abandona.

Aprenda a vivir así, intuyendo la presencia de algo etéreo, que siempre está con usted, sin pensar en eso, pero consciente de sí-mismo, sintiendo la presencia de algo etéreo que siempre lo acompaña.

### **1.69 *El actuar de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces relaje su cuerpo, suelte las tensiones más fuertes, y permita deliberadamente que su cuerpo actúe de una manera natural, espontánea, alegre, relajada, feliz.

Trate de vivir así, permitiéndole a su cuerpo que disfrute de lo que hace, que sea feliz haciendo lo que hace, sin inyectarle preocupaciones, ansiedades, afanes ni sufrimientos de ningún tipo. Permítale que sea feliz, a su manera, sin hacer daño a nadie, pero consciente de sí-mismo.

### ***1.70 Cuando tenga alguna dificultad regrese a la conciencia de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que tenga alguna dificultad regrese a la conciencia de su cuerpo, sienta deliberadamente su peso, su masa, su volumen, y actúe desde ese estado de conciencia, sin pensamientos egocéntricos.

Practique vivir así, Testigo amoroso de su cuerpo, consciente de su cuerpo, actuando desde ese estado. Descubra lo que sucede en su vida interior, y descubra lo que le sucede a su dificultad.

### ***1.71 Permanezca en la conciencia de su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para regresar a la conciencia de su cuerpo y permanecer así durante unos momentos, sin hacer absolutamente nada más.

Aprenda a vivir así, en la conciencia de su cuerpo, sin pensar en él. Descubra lo que sucede en su Ser interior cuando vive así.

Dirija su atención a su cuerpo, manténgala ahí, observe su cuerpo, sienta su cuerpo, sin hacer nada más, sin un solo pensamiento.

### **1.72 *La armonía de su cuerpo con el medio***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, sienta y observe la extraordinaria armonía que existe entre su cuerpo y el medio ambiente.

Procure vivir así, sintiendo y observando que no hay ningún conflicto entre su cuerpo y el mundo externo. Por el contrario, constate que entre los dos existe una absoluta armonía, como si fueran uno solo.

### **1.73 *La armonía de todo su cuerpo***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra, sienta y observe la perfecta armonía que existe entre sus dedos de las manos, sus manos, sus brazos, su cuerpo y sus ojos. Todos actúan en consonancia, sin conflicto alguno, sin dualidades de ningún tipo.

Propóngase vivir así, como un Testigo amoroso y asombrado, ante la extraordinaria armonía que existe en su cuerpo. En ese instante de observación pura, sin un solo pensamiento, usted es esa armonía y ese Testigo.

Está activando estados superiores de conciencia.

### *1.74 Su cuerpo armónico, su mente dualista*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, observe y constate que en su cuerpo hay una total armonía, pero que es su mente la que crea las dualidades conflictivas, a partir de conceptos, ideas, ideologías, creencias, dogmas, mitos, supersticiones...

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso de un hecho existencial: su cuerpo es armonioso en sí-mismo y con su entorno, pero su mente es conflictiva porque crea la dualidad (bonito y feo, pecado o virtud, positivo y negativo, Dios y Diablo...).

Si usted observa eso, usted es el Testigo, pero si no observa eso, usted es el conflicto, que es la dualidad en su mente.

## 1.75 *Ame su cuerpo*

Su cuerpo debe ser amado, cuidado, observado, ser un gran amigo de él.

El cuerpo y la Conciencia son un todo orgánico. No puede torturar su cuerpo y elevar la Conciencia.

Mientras usted está dormido, su cuerpo está trabajando continuamente en la digestión, en convertir el alimento en sangre, en desechar las células muertas, en incorporar oxígeno nuevo al organismo, en reparar las neuronas que durante el día se han dañado.

Está haciendo todo lo necesario para su supervivencia. Si toma conciencia de sus funciones, se asombrará. Es un milagro, es un misterio. 10.000 millones de neuronas, 100.000 millones de células, más de 200.000 proteínas distintas, músculos, nervios, sangre, hormonas, moléculas, átomos...

*“El cuerpo es la Conciencia hecha carne y sangre.”*  
Teilhard de Chardin

El cuerpo es el mayor misterio de Universo, de la existencia, de la posibilidad humana. Su misterio, su perfección, su funcionamiento, su asombrosa arquitectura, deben ser reconocidos, observados, amados. Su cuerpo es su semilla y ahí está su posibilidad trascendente.

Ame su cuerpo.

## 1.76 *Haga todo más lento*

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para hacer todo, deliberadamente, más lento. Camine más lento que lo normal, coma más despacio, pestañee más despacio, escriba más lentamente, mire todo más lento, báñese más despacio, hable sutilmente más despacio...

Cuando hace todo más lento, automáticamente todo su mecanismo biológico y psicológico funciona de manera más lenta. El mecanismo que camina y habla es el mismo que se enoja. Es un solo mecanismo orgánico. Entonces, constate si al hacer todo más lentamente, también se hacen más lentos su tristeza, su violencia, su vanidad, su miedo, su codicia insaciable, su miseria humana... Descubra y observe si todo se vuelve más lento.



2

*Prácticas con sus emociones*





## *Comentario*

### *Conciencia de sus emociones*

Es muy conveniente abordar el problema de las emociones con una buena dosis de reverencia, pues pocos temas psicossomáticos presentan tantas aristas como el mundo afectivo.

Siendo en buena parte irracionales, puesto que pueden esclavizar la racionalidad, también es un hecho que protegen la vida mediante la ira y el miedo, y son disparadores de las acciones del cuerpo.

Pero, ¿qué son las emociones? El avance científico de la neurología ha demostrado que las emociones son procesos biológicos extremadamente complejos, que involucran a la mente y todo el cuerpo; el proceso es de este orden:

1. Cuando la mente percibe que un estímulo externo, como una amenaza, requiere una reacción emocional que active el cuerpo, envía una señal al cerebro límbico pidiendo que se actúe adecuadamente.
2. El cerebro límbico convierte esas señales en moléculas químicas, denominadas *péptidos*, y en impulsos eléctricos.

3. El sistema límbico le envía mensaje de urgencia al cuerpo, vía vascular con los *péptidos* y vía sistema nervioso mediante esos impulsos eléctricos.
4. El cuerpo reacciona alterando procesos vitales como el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la tensión muscular... preparándose para defender la vida.
5. Estos cambios biológicos generan *sensaciones*, que son percibidas por la mente como *emociones*.

De manera que una emoción involucra un estímulo externo captado por los sentidos; la interpretación mental de ese estímulo; la reacción del cerebro límbico produciendo neuropéptidos e impulsos eléctricos de alta velocidad; la transmisión de esas sustancias, vía sistema vascular, hacia el cuerpo; transmisión de esos impulsos vía sistema nervioso; modificación de algunos sistemas del cuerpo, proceso conocido como estrés; tales modificaciones producen *sensaciones*, que son interpretadas por la mente como *emoción*.

El proceso es muy complejo: estímulos, percepciones sensoriales, mente, cerebro, moléculas químicas, impulsos eléctricos, sistema vascular, sistema nervioso, cuerpo, sensaciones... y la emoción.

Podríamos resumir el proceso afirmando que la emoción surge en el punto en que se encuentran la mente y el cuerpo. Es la reacción del cuerpo a su mente, o podríamos decir que una emoción es el reflejo de su mente en su cuerpo.

Por ejemplo, un pensamiento de ataque, real o imaginario, creará un aumento de energía en el cuerpo al que llamamos ira. El cuerpo se

prepara para luchar. El pensamiento de la amenaza, física o psicológica, real o imaginaria, hace que el cuerpo se contraiga, y ese es el aspecto físico de lo que llamamos miedo. Esa contracción corporal es una *sensación*, la sensación de ira o miedo que la mente interpreta como *emoción*.

La ira y el miedo son emociones naturales, primitivas y necesarias en el animal y en el hombre de las cavernas, porque protegen la vida atacando o huyendo; pero en el ser humano contemporáneo, con su mente egocéntrica interpretando los estímulos externos o imaginando situaciones irreales, toman caracteres patológicos:

- La ira que ataca, el miedo que paraliza o huye.
- La ansiedad, la inquietud o la zozobra de ánimo.
- La angustia, que es un temor opresivo sin causa precisa, pero causa de enfermedades cardíacas.
- La paranoia, que es una perturbación mental fijada en una idea permanente.
- Los celos, que son la desconfianza amorosa con la persona amada.
- La histeria, que es una enfermedad nerviosa, crónica, que puede producir ataques convulsivos.
- El estado perpetuo de insatisfacción, sin descubrir nunca de qué.

- La tristeza, la melancolía, la desilusión.
- El suicida estado de desolación, de no ser nada.
- El compulsivo deseo, que se convierte en anhelo obsesivo y termina siendo codicia insaciable.
- El desencanto por lo vivido.
- El desprecio, el orgullo, la soberbia, la horrible vanidad, la miserable ingratitud, la envidia que atormenta, la mentira que engaña, el narcisismo que nunca se satisface...
- En fin, todos los estados mentales que producen sufrimientos, tras los cuales siempre hay un pensamiento oculto, estados de los cuales no se es consciente.

Pero también hay que reconocer que hay emociones positivas, como la alegría, la felicidad, el contento, el afecto, el gozo... pero también son inconscientes, menos frecuentes y mucho menos duraderas que los estados que causan sufrimientos.

Al margen de los procesos químicos y eléctricos que participan en el biológico proceso emocional, de los cuales no podemos ser conscientes, es un hecho que sí podemos ser conscientes de los *pensamientos* que participan en el proceso, de las *sensaciones* que se manifiestan en el cuerpo, y de la *energía* que se halla tras los pensamientos y las sensaciones.

Ser consciente del pensamiento es focalizar la atención en él, mantenerla ahí, *observando* sus procesos, su iniciación, sus cambios, sus propósitos, su debilitamiento, su transición hacia otro pensamiento.

Ser consciente de las emociones es *observar* y *sentir* las sensaciones, que tienen un fuerte componente físico, por lo cual se sienten primariamente en el cuerpo.

Al profundizar conscientemente en los pensamientos o en las sensaciones, sumergiéndose en sus procesos, entra en contacto con la energía que los originan, y en tal caso las “*formas*” virtuales, denominadas pensamientos, sensaciones y emociones, desaparecen del campo de su conciencia, para dar lugar a la conciencia de la energía.

Es un principio místico y una ley de la Física Cuántica que “*la observación modifica lo observado*”.

Así es como el Ser humano puede liberarse y sanarse de las patologías emocionales que no permiten vivir la vida “*tal como es*”, en su exacto sentido.

Si usted no observa su emoción de ese instante, de cada instante, esa emoción ocupa todo su espacio interno, todo su Ser; en tal caso, usted es la ira, usted es el miedo, usted es la emoción de ese momento, y nada más. Usted es eso, sin ser consciente de eso.

Pero si usted deliberadamente dirige su atención a la emoción, la mantiene ahí *observándola* y *sintiéndola*, sin modificar nada, puede permitir que la emoción esté ahí, en su espacio interno, en su cuerpo, sin ser controlado por ella. En tal caso, la observación transmuta la energía de la emoción.

¿Por qué? Porque usted ya no es la emoción, usted es el *observador*, la presencia que observa, el Testigo que observa amorosamente los procesos de esa emocionalidad, y esa observación modifica la emoción. Usted está activando la conciencia de sí-mismo, que es un estado superior al ordinario “*estado de vigilia*” en que se encuentra la humanidad codiciosa y guerrerista.

Las prácticas siguientes le señalan el sendero para ser Testigo consciente de los procesos emocionales; y si usted practica seriamente, tal como se indica, todo lo que es inconsciente será iluminado por la luz de la Conciencia.

¡Usted está Despertando!

(Le sugiero leer los artículos No. 4, 8, 19, 32 y 46, que encuentra en esta misma página web.)



## *Índice de prácticas con sus emociones*

2.1	Sienta y observe su emoción de este instante.....	93
2.2	Sienta y observe su ira .....	94
2.3	En estado de ira, sienta y observe su cuerpo .....	94
2.4	El disfrute del sufrimiento .....	95
2.5	Decida sufrir o no sufrir .....	95
2.6	Lo que le gusta .....	96
2.7	En una situación difícil, no haga nada .....	96
2.8	¿Juzga al nombrar a otra persona? .....	97
2.9	¿Juzga al pensar en una persona? .....	97
2.10	El sufrimiento que causa al prójimo .....	98
2.11	La transitoriedad de sus estados de ánimo .....	98
2.12	Disfrute su vida.....	99
2.13	Las cosas simples de la vida .....	99
2.14	Ponga amor en su hacer .....	100
2.15	Observe súbitamente su estado emocional .....	100
2.16	El gozo, la dicha de hacer algo.....	101
2.17	Usted le asigna significación a la realidad .....	101
2.18	Su autodestrucción.....	102
2.19	Suelte el compromiso del deber .....	102
2.20	Alégrese de vivir .....	103

2.21	Eso sucede o “ <i>eso me sucede</i> ” .....	103
2.22	Comprenda y no sufra .....	104
2.23	Disfrute de estar con otra persona .....	104
2.24	Deber, querer y suceder .....	105
2.25	Agradezca el hecho de estar vivo .....	105
2.26	Lo que no acepta de la realidad .....	106
2.27	¿Qué oculta su miedo? .....	106
2.28	Sus deseos lo separan de la realidad .....	107
2.29	Abandone los deseos y conéctese con la realidad .....	107
2.30	Su ego conflictivo en acción .....	108
2.31	Viva sin juzgar .....	108
2.32	Sus reacciones y sus respuestas .....	109
2.33	Comodidad, seguridad, satisfacción .....	109
2.34	La falta de compasión de su amado “yo”. .....	110
2.35	Su miedo al pasado o al futuro .....	110
2.36	Reconozca sus estados de ánimo .....	111
2.37	La causa de su estado emocional .....	111
2.38	Su pérdida de energía por el conflicto .....	112
2.39	Su miedo y la pérdida de la libertad .....	112
2.40	Su violencia animal en acción .....	113
2.41	Su sufrimiento inútil .....	113
2.42	Todos sus procesos internos le suceden .....	114
2.43	Sus emociones y su expresión facial .....	114
2.44	El origen de su sufrimiento .....	115
2.45	Sentirse víctima .....	115

2.46	La preocupación de cada momento.....	116
2.47	Juegue a ser feliz con todo.....	116
2.48	¿De qué tiene miedo? .....	117
2.49	Muévase de la emoción a la sensación .....	117
2.50	Observe el flujo de sus emociones .....	118
2.51	Al sonar su teléfono celular .....	118
2.52	No reaccione ante nada .....	119
2.53	¿Qué está pasando dentro de usted? .....	119
2.54	Amarse a sí-mismo.....	120
2.55	Haga todo con amor .....	120
2.56	Quítele dramatismo a sus circunstancias .....	121
2.57	Su mente creando problemas.....	121
2.58	Actúe desde su sentimiento.....	122
2.59	Decida no sufrir .....	122
2.60	Descubra su “yo” conflictivo.....	123
2.61	Su emoción de ese instante y sus sensaciones .....	123
2.62	Su conflicto en la convivencia.....	124
2.63	¿Desde dónde reacciona?.....	124
2.64	Su asociación emocional de este instante .....	125
2.65	Su placer de vivir mecánicamente .....	125
2.66	La naturaleza de su deseo .....	126
2.67	La banalidad de su estado de ánimo .....	126
2.68	No manifieste su emoción .....	127
2.69	Muévase entre el pensamiento y la emoción.....	127
2.70	¿Cómo se castiga?.....	128

2.71	Admita su miedo .....	128
2.72	Las manifestaciones de su miedo .....	129
2.73	Las manifestaciones de su ira.....	129
2.74	Su estado de no-conflicto .....	130
2.75	Discernimiento del sufrimiento .....	131
2.76	Fluye la energía del amor .....	132
2.77	La alegría de amar todo.....	132
2.78	La naturaleza del miedo.....	133

## *Prácticas*

### *2.1 Sienta y observe su emoción de este instante*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su plexo, manténgala ahí, y sienta y observe la emoción que usted tiene en ese instante, sin pensar, sin cambiar nada, sin verbalización. Simplemente observe eso y sienta eso.

Descubra su emoción de ese instante: ira, miedo, vanidad, ansiedad, preocupación, paranoia, alegría, contento, desolación, tristeza, felicidad, celos, amargura...

Aprenda a vivir así, consciente de su emoción, descubriendo, sintiendo, observando la emoción que ocupa, en ese instante, su estado interno emocional.

En ese instante usted es solo eso, esa emoción.

## 2.2 *Sienta y observe su ira*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté tomado por la ira dirija su atención a su plexo, manténgala ahí, sintiendo y observando intensamente su ira de ese instante, sin pensar, sin juicios de valor, sin cambiar nada.

Practique vivir así cuando tenga ira, como un testigo pacífico y amoroso que la observa en acción.

Esto es ser consciente de sí-mismo, en ese instante.

En ese instante usted es eso, la ira.

## 2.3 *En estado de ira sienta y observe su cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté tomado por la ira dirija su atención al cuerpo y observe cómo actúa cuando usted está tomado por la ira.

Aprenda a vivir así, consciente de su cuerpo cuando su centro emocional está invadido por la ira, sin cambiar nada, sin pensar.

## 2.4 *El disfrute del sufrimiento*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en estado de sufrimiento, descubra y sienta el deleite que está oculto en su padecer, el placer perverso de sufrir, sin cambiar nada, sin pensar en eso.

Procure vivir así, consciente del placer que está oculto en su sufrir, porque su sufrimiento es absolutamente egocéntrico. Cuando usted se entrega al sufrimiento su amado “yo” ocupa todo su espacio interno.

A su “yo” le fascina sufrir, porque la energía del sufrir lo nutre.

## 2.5 *Decida sufrir o no sufrir*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en una situación difícil, decida deliberadamente sufrir o no sufrir, y hágalo.

Propóngase vivir así, conscientemente decidiendo sufrir o no sufrir, frente a cualquier situación compleja en la vida, y haciendo lo que decide hacer. ¿Cómo es su vida cuando actúa así?

## 2.6 *Lo que le gusta*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta algo que le gusta, observe si ese “*me gusta eso*” es una reacción mental, emocional o sensorial, frente a un estímulo externo, o si es una decisión consciente, deliberada.

Sea un testigo amoroso del proceso del deseo, sin pensar, sin cambiar nada. Constate si en ese proceso de desear hay un estímulo externo, una percepción sensorial, una sensación, un deseo, un anhelo y una codicia.

¿Así es el proceso del deseo?

Obsérvelo y descúbralo.

## 2.7 *En una situación difícil, no haga nada*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en una situación difícil o adversa, no haga nada, Ni hable, ni actúe, ni nada.

Simplemente dirija su atención a la situación, manténgala ahí, observando muy atentamente lo que está sucediendo en ese instante, en esa situación. Descubra qué sucede en su Ser cuando permanece consciente e impassible frente a una complejidad que le plantea la vida, observando el suceder, sin un solo pensamiento.



## 2.8 *¿Juzga al nombrar a una persona?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que mencione el nombre de otra persona, observe lo que realmente piensa y siente acerca de esa persona, en ese instante.

Trate de vivir así, consciente de su pensar y su sentir, de sus juicios y emociones acerca de esa persona cuando la menciona.

## 2.9 *¿Juzga al pensar en una persona?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que mencione el nombre de alguna persona, observe lo que realmente está pensando de esa persona, en ese instante, y observe cómo ese pensamiento está asociado a juicios emocionales reactivos.

Aprenda a vivir así, consciente de lo que piensa acerca de esa persona cuyo nombre menciona, sin cambiar nada, y consciente del proceso emocional que inicia ese pensamiento.

## **2.10 *El sufrimiento que causa al prójimo***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que cause sufrimiento en otra persona, observe el sufrimiento que está causando, dirija su atención a ese sufrimiento, observe muy atentamente a la persona que sufre por causa suya, sienta el sufrimiento de esa persona.

Procure vivir así, consciente del sufrimiento que causa en otra persona. Testigo silencioso y amoroso de ese sufrimiento y de esa persona, si cambiar nada, sin juzgarse, sin pensar, sintiendo dentro de sí-mismo ese sufrir, sin juzgarse, sin cambiar nada.

¿Qué sucede en su Ser cuando actúa así? Descúbralo.

## **2.11 *La transitoriedad de sus estados de ánimo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija su atención hacia su estado de ánimo de ese instante, manténgala ahí, sintiendo y observando lo artificial, superficial, transitorios y efímeros que son sus estados de ánimo, sin cambiar nada, sin pensar.

Propóngase vivir así, testigo consciente de la banalidad de sus estados de ánimo (aburrido, contento, optimista, pesimista, preocupado, acelerado, ansioso, triste, melancólico, alegre...).

Si usted no observa eso, usted es eso; pero si lo observa usted es el Testigo que observa eso.

## 2.12 *Disfrute su vida*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente disfrute en forma intensa, deliberada y consciente, todas las cosas y todas las circunstancias que la vida le ofrece sin apegarse a nada, sin juicios de valor, sin pensamiento alguno.

Aprenda a vivir así, testigo amoroso de todas las cosas y todas las circunstancias que la vida le obsequia, disfrutándolas, gozándolas conscientemente, deliberadamente, sin apegarse a nada, percibiéndolas y soltándolas.

Conéctese con la realidad y vívala intensa y conscientemente, sin apegarse a nada y a nadie.

## 2.13 *Las cosas simples de la vida*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra que son las cosas simples, sencillas, elementales, las que lo hacen feliz, las que producen el placer de vivir, las que lo hacen humano.

Trate de vivir así, percibiendo la existencia de las cosas sencillas y descubriendo que le producen un gozo, una dicha, un placer enorme. No cambie nada, descubra lo sencillo y llénese de gozo, disfrútelo, vívalo, siéntalo.

## 2.14 *Ponga más amor en su hacer*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe súbitamente lo que está haciendo en ese instante, sea lo que sea, y continúe haciéndolo, pero con más amor.

Practique vivir así, inyectándole deliberadamente más amor a su hacer. Ame lo que hace, mientras puede hacer lo que ama. Descubra y sienta de dónde surge ese amor por todo lo que hace.

## 2.15 *Observe súbitamente su estado emocional*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces observe súbitamente, como un flash, su estado emocional de ese instante, y descubra si está tomado por una emoción positiva, por una emoción negativa, o si en ese instante no hay emoción dentro de sí-mismo.

Propóngase vivir así, observando súbita y deliberadamente su estado emocional de ese instante, sin cambiar nada, sin pensar. Permanezca observando esa emoción, sea la que sea, y descubra lo que sucede en su Ser, en su vida.

## **2.16 *El gozo, la dicha de hacer algo***

En medio de su vida cotidiana, encuentre un momento oportuno por la mañana, otro momento oportuno por la tarde y otro momento oportuno por la noche para liberarse de todo compromiso, y haga algo que le proporcione gozo, dicha, placer, alegría, y hágalo con pasión.

Trate de vivir así, descubriendo deliberadamente momentos para abandonar el deber, y conscientemente haga con pasión algo que le produzca dicha, gozo, felicidad, éxtasis, alegría.

## **2.17 *Usted le asigna significación a la realidad***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe que es usted el que aplica significación, positiva o negativa, a la realidad que sucede, a las circunstancias de su vida, a los eventos que suceden.

Constata que esa significación que le aplica a la realidad que sucede es un reflejo de su estado interior en ese instante.

Compruebe que usted percibe la realidad exterior según sea su estado interior, sin cambiar nada, sin pensar, percepción pura.

El mundo es como usted es.

## 2.18 *Su autodestrucción*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe si lo que está haciendo en ese momento está destruyendo su serenidad, su alegría, su vida, sin cambiar nada.

Si se está haciendo daño, sienta el daño que se está haciendo a sí mismo, a su vida, a su Ser, sin juzgarse, sin pensar. Simplemente observe atentamente su proceder, sin cambiar nada

Aprenda a vivir así, como un testigo silencioso y amoroso de la calidad de su hacer.

## 2.19 *Suelta el compromiso del deber*

En medio de su vida cotidiana, encuentre media hora por la mañana, media hora por la tarde y media hora por la noche, en momentos oportunos, para soltar su enfermizo compromiso del deber, soltar su compulsión emocional del deber, soltar su obsesión por el deber que debe cumplir.

Durante esos lapsos abandone todo sentido del deber y descubra lo que sucede en su vida, en su Ser interior, cuando vive así.

¿Por qué su obsesión por el deber hacer?

## 2.20 *Alégrese de vivir*

En medio de su vida cotidiana, no busque causas para vivir alegre, contento, dichoso. Simplemente, muy frecuentemente sienta su vida dentro de sí-mismo, sienta su existir dentro de sí-mismo, sienta que usted *ES*, Aquí y Ahora, y alégrese de sentir eso.

Practique vivir así, dichoso de existir, sin buscar nada, sin cambiar nada, sin argumentaciones de ningún tipo. La vida es un misterio que su mente no comprende, pero puede disfrutarla.

Viva alegre de existir.

Pronto comprenderá cuál es el propósito esencial de su vida.

## 2.21 *Eso sucede o “eso me sucede”*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que algo lo haga sentir mal, descubra, sienta, observe si “*eso sucede*” o “*eso me sucede*”, sin cambiar nada, sin intervenir.

Trate de vivir así, en el discernimiento de que “*eso sucede*” o “*eso me sucede*”, sin pensamiento alguno, sumergido en la percepción pura de ese suceder, para discernir.

## 2.22 *Comprenda y no sufra*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que una circunstancia lo afecte emocionalmente, descubra qué es lo que no comprende, observe su no comprensión, transforme esa circunstancia en un aprendizaje y no en un sufrimiento.

Propóngase vivir así, como un alquimista, transformando toda dificultades en un aprendizaje existencial, descubriendo lo que la realidad le está enseñando, sin un solo sufrimiento. ¿Qué sucede en su ser cuando vive así?

Cuando usted sufre hay algo que no acepta de la realidad, pero la realidad es así, tal como es. Su amado “yo” es el que no acepta la realidad.

## 2.23 *Disfrute de estar con otra persona*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que tenga la oportunidad, disfrute los momentos de estar con otra persona, sin importar lo que hacen o hablan.

Aprenda vivir así, muy atento, sensible, afectuoso, para disfrutar el gozo de una relación permanente u ocasional, sin pensamiento alguno, sin propósito alguno, sin dobles intenciones.



## 2.24 *Deber, querer y suceder*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces súbitamente observe si lo que está haciendo en ese instante es porque DEBE hacerlo, porque QUIERE hacerlo, o porque SUCEDE, sin cambiar nada. Practique vivir así, frecuentemente descubriendo y observando súbitamente la naturaleza de su hacer de ese instante., sin pensamiento alguno.

## 2.25 *Agradezca el hecho de estar vivo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente busque y encuentre la manera de agradecer el hecho de estar vivo, Aquí, Ahora, y hágalo.

Propóngase vivir así, agradeciéndole al Universo el hecho de existir en este instante, y manifieste ese agradecimiento de alguna manera que no sea pensando.

La gratitud es un sentimiento, la memoria del corazón, y no es un pensamiento.

## 2.26 *Lo que no acepta de la realidad*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta ira, malgenio, disgusto, incomodidad, observe qué es lo que no acepta de la realidad de ese instante, sin cambiar nada, sin pensar. Descubra su intolerancia con ciertas realidades y obsérvela; es su ego en acción. Descubra qué es lo que su ego no acepta, sin pensar.

Aprenda a vivir así como un testigo silencioso y amoroso de su egocéntrica intolerancia.

## 2.27 *¿Qué oculta su miedo?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta miedo descubra y observe cuál es el pensamiento que está oculto tras ese miedo y obsérvelo, sin cambiar nada.

Practique vivir así, observando el pensamiento que activa su miedo, muy consciente de ese pensamiento, como testigo amoroso, y descubra lo que le sucede a su miedo, a su pensamiento y a su Ser cuando vive así.

## 2.28 *Sus deseos lo separan de la realidad*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté tomado por un deseo, descubra y observe que, en el instante del deseo, usted pierde contacto con la realidad de ese instante.

Descubra y constate que, mientras está deseando algo, no observa nada, no siente su cuerpo, no escucha los sonidos, no percibe los olores ni los sabores, no se relaciona con nadie, no percibe las circunstancias de su vida.

Aprenda a vivir así, como un testigo pacífico y amoroso de cómo su estado de deseo le niega la percepción de la realidad. No cambie nada, pero constate este hecho existencial, sin pensamiento alguno.

## 2.29 *Abandone los deseos y conéctese con la realidad*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté tomado por un deseo, dirija su atención a los sentidos, regrese a los sentidos, observe sus circunstancias externas, escuche los sonidos del ambiente, perciba los olores y sabores que hay, y sienta la sensación de su cuerpo, Aquí, Ahora, en este instante.

Practique vivir así, observando el deseo e inmediatamente moverse interiormente hacia sus sentidos para percibir la realidad, tal como es, sin un solo pensamiento.

### 2.30 *Su ego conflictivo en acción*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté en conflicto con personas, observe cómo funcionan los egos de los protagonistas, incluyendo el suyo con su protagonismo y su obsesión por tener la razón, sin cambiar nada.

Propóngase vivir así, como un testigo amoroso del accionar de los patéticos egos, incluyendo a su amado “yo”, sin un solo pensamiento.

Si usted no observa a su ego, usted es eso, el ego, el “yo”; pero si usted lo observa, entonces usted es el Testigo interior que observa eso.

### 2.31 *Viva sin juzgar*

En medio de su vida cotidiana, transcurra por la vida sin juzgar, sin juicios de valor, sin comparar nada con nada.

Viva receptivo, perceptivo, muy atento, alerta, despierto, observando lo externo y lo interno, sintiendo su cuerpo, sin emitir juicios, sin bueno ni malo, sin bonito ni feo.

Permítase vivir así, sin juzgar a nadie, sin aplicar adjetivos a nada, ni a nadie, sin comparar nada con nada, sin comparar a nadie con nadie, deliberadamente.

Viva percibiendo la realidad, tal como es, porque es así, perfecta, sin necesidad de comparaciones.

### 2.32 *Sus reacciones y sus respuestas*

La reacción es un acto compulsivo, emocional, mecánico, biológico, instintivo, frente a un estímulo externo.

La respuesta a una circunstancia de la vida es un acto consciente, deliberado, intencional, que surge de su Ser interior cuando percibe conscientemente la realidad que sucede, en ese instante.

Entonces, en medio de su vida cotidiana, muchas veces, descubra y observe si usted está reaccionando o está respondiendo, sin cambiar nada. Sólo observe eso.

### 2.33 *Comodidad, seguridad, satisfacción*

El ser humano corriente, inconsciente, egocéntrico, adora en todo instante a su santísima trinidad: la búsqueda de comodidad, de seguridad y de satisfacer sus deseos. Esos son sus dioses reales.

Entonces en medio de su vida cotidiana, muchas veces observe súbitamente si en ese instante está motivado por la búsqueda de comodidad, la búsqueda de seguridad, o la búsqueda de satisfacer sus deseos, sin cambiar nada, sin juzgarse, sin pensar.

Aprenda a vivir así, como un testigo amoroso que descubre y observa cuál de sus tres dioses está presente, en este instante.

### 2.34 *La falta de compasión de su amado “yo”*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y observe súbitamente la despiadada afirmación de su “yo”, de su “ego”, de su “mí”, de lo “mío”, sin compasión por nada ni por nadie, en lo que hace, en lo que dice, en lo que piensa, sin cambiar nada.

Procure vivir así, como un testigo silencioso y amoroso de todas las manifestaciones del tirano “yo” que usted lleva en su mente, sin juzgarse. Simplemente obsérvelo en acción, afirmándose en palabras y acciones, como si fuera la única realidad que existe en el Universo.

Descubra lo que le sucede a su amado “yo” cuando observa en acción.

### 2.35 *Su miedo al pasado o al futuro*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que surja el miedo descubra y observe si es miedo a lo que va a suceder o miedo a lo que sucedió y pueda volver a ocurrir.

Dirija su atención a ese miedo, manténgala ahí, no huya de él, no intente cambiarlo, no trate de controlarlo. Simplemente, siéntalo y obsérvelo como un testigo amoroso, permanezca totalmente con él, sumérjase en ese miedo para conocerlo por dentro, con toda su atención en eso, y descubra lo que sucede cuando lo percibe así.

### 2.36 ***Reconozca sus estados de ánimo***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta algún conflicto interno, algún estado emocional negativo (ira, miedo, tristeza, aburrimiento, ansiedad...) no trate de eliminarlo de alguna manera, ni de cambiarlo por otro estado interno.

Simplemente acéptelo, reconozca que existe y que está ahí, dentro de su Ser, permítale que sea así como es, obsérvelo con plena atención como un testigo amoroso, porque eso forma parte de su realidad Aquí y Ahora.

En ese instante, usted es eso, pero si lo observa usted es el observador de eso.

### 2.37 ***La causa de su estado emocional***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté emocionalmente alterado, por sí-mismo o por causa de otros, dirija su atención a esa emoción y descubra si su causa es un pensamiento o un miedo, en ese instante.

Practique vivir así, como un investigador de sí-mismo, descubriendo y observando la causa real de su estado emocional, como un testigo amoroso de esa causalidad, aceptando, reconociendo y comprendiendo que usted es eso, en ese instante, sin juzgarse, sin cambiar nada.

La comprensión libera de lo comprendido.

### 2.38 *Su pérdida de energía por el conflicto*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en un estado de fricción, de conflicto, con sí-mismo o con otras personas, descubra, sienta y observe la pérdida de energía que produce en usted ese estado alterado, sin cambiar nada, sin pensar.

Permítase vivir así, como un testigo amoroso que siente y observa cómo derrocha usted su energía vital y, en consecuencia, ese testigo se va debilitando...se va debilitando...y su Ser va quedando vacío.

### 2.39 *Su miedo y la pérdida de la libertad*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta miedo, descubra, sienta y observe que, en ese instante del miedo, usted no dispone de libertad en absoluto, porque está totalmente condicionado por su pasado, por su futuro o por las circunstancias transitorias de su vida.

Practique vivir así, como un testigo amoroso de su carencia absoluta de libertad, porque está totalmente condicionado por los contenidos de su mente, por su estado emocional o por sus circunstancias. No cambie nada, no intervenga, pero observe intensa y deliberadamente ese hecho existencial.



## 2.40 *Su violencia animal en acción*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que surja la violencia en usted, sea física, emocional, mental o verbal, permítale que sea así, pero dirija su atención hacia esa violencia y obsérvela deliberadamente en acción, sin cambiar nada.

Propóngase vivir así, como un testigo amoroso de su violencia en acción, acompañela, permanezca junto a ella observándola, no la deje sola, permítale que sea como es, porque usted es eso, en ese instante de locura.

Descubra qué le sucede a su violencia animal cuando la observa.

## 2.41 *Su sufrimiento inútil*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que usted sienta sufrimiento, descubra y observe la lástima que siente por sí-mismo, sienta y observe su quejadera infantil, sea testigo de la autocompasión que siente por sí-mismo, como un ser inútil que siente que no puede hacer nada en las circunstancias que la vida le ofrece.

Aprenda a vivir así, como un testigo amoroso de su miseria humana cuando está sufriendo, sin cambiar nada. Usted es eso y es ese Testigo observador en ese instante. Permita que coexistan los dos, simultáneamente.

## 2.42 *Todos sus procesos internos le suceden*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y observe que todos sus procesos internos, positivos o negativos, le suceden, sin que usted nunca participe conscientemente en ellos.

Propóngase vivir así, como un Testigo amoroso que observa que todo lo interno le sucede, de instante en instante, en total oscuridad. No cambie nada, pero asómbrese de su suceder interno, de su mecanicidad interior, de sus automatismos biológicos y psicológicos desde los cuales vive, o padece su vida.

## 2.43 *Sus emociones y su expresión facial*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, sienta y observe, súbita y deliberadamente, si en ese instante de percepción hay algún nexo entre su expresión facial y su estado emocional.

Si sí existe, modifique levemente su expresión y observe lo que sucede en su estado emocional, sin pensamiento alguno.

Practique vivir así, como un investigador de sí-mismo, descubriendo lo que usted es en cada instante de su vida. ¿Qué sucede en su ser cuando usted se descubre? ¿Cuándo usted se observa?

## 2.44 *El origen de su sufrimiento*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que usted se sienta emocionalmente mal, observe si su sufrimiento es causado por los sucesos de la vida o por su reacción a esos sucesos.

Descubra la causa, reconózcala, dirija su atención a ese sufrimiento, siéntalo y obsérvelo, intensa y deliberadamente, sin cambiar nada. En ese instante, usted es eso, sufrimiento; pero si lo observa, su ser cambia. Constátelo.

¿Su sufrimiento lo causa la realidad tal como es, o su reacción emocional ante esa realidad?

## 2.45 *Sentirse víctima*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se sienta víctima de alguien active una aguda percepción de su deseo de sacrificar a otros, de su deseo de venganza, de su deseo de destruir, de su deseo de aniquilar, sin cambiar nada.

Propóngase vivir así, como un testigo pacífico y amoroso que observa muy atentamente ese deseo animal de hacer el mal. Si usted no observa ese instinto, es ese instante usted es un animal que quiere destruir, pero si usted observa eso, usted es el Testigo que observa al animal, y entonces, todo cambia.

## 2.46 *La preocupación de cada momento*

Cada momento trae su afán.

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente observe lo que le preocupa en ese instante, aunque sea alguna trivialidad, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, descubriendo, sintiendo y observando la preocupación de ese instante. En ese instante, usted es esa preocupación, porque ocupa todo su Ser. Pero si la observa...usted es el observador de esa preocupación, y entonces su vida cambia.

## 2.47 *Juegue a ser feliz con todo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente juegue a ser feliz con todos y con todo lo que sucede, a ver si aprende.

Practique vivir así, feliz con la realidad de ese instante, porque la realidad es así, así es, sea como sea, siempre perfecta. Juegue a ser feliz percibiendo la realidad de cada instante, tal como es, sin agregarle nombres, ni adjetivos, ni significación alguna, sin pensar.

Perciba la perfección de la realidad, intuya el Misterio que oculta, y sea feliz con eso, sin más.

## 2.48 *¿De qué tiene miedo?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que la vida le presente una dificultad, grande o pequeña, descubra, sienta y observe de qué tiene miedo en ese instante, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como un testigo amoroso de su miedo da cada instante. Ese miedo es usted, en ese instante, pero si lo observa, usted es el Testigo observador de ese miedo.

Observe de qué tiene miedo.

## 2.49 *Muévase de la emoción a la sensación*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a su plexo, descubra, sienta y observe la emoción que hay ahí, positiva o negativa; inmediatamente, mueva su atención a su cuerpo y perciba las sensaciones que hay ahí, que suceden ahí, y permanezca con las sensaciones, sintiéndolas y observándolas.

Practique vivir así, moviendo su atención de la emoción al cuerpo, sin cambiar nada. En realidad, este movimiento no significa que está cambiando algo, sino que solo está desplazando su atención observadora dentro de su Ser.

## 2.50 *Observe el flujo de sus emociones*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté con otra persona observe atentamente el flujo de sus emociones, sin apegarse a ninguna.

Aprenda a vivir así, como observador del flujo de sus emociones, que suceden sin su participación voluntaria, sin preferencias, sin opciones, sin apegarse a ninguna emoción, sin juicio de valor. Simplemente sea Testigo de ese flujo, sin cambiar nada.

## 2.51 *Al sonar su teléfono celular*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que escuche el sonido de su teléfono celular, observe instantáneamente su estado emocional de ese preciso momento.

Procure vivir así, apoyándose en la tecnología, aprovechando el sonido súbito e inesperado de su celular para descubrir y sentir su emoción de ese instante, sin juicios de valor, sin pensar, sin cambiar nada. Sólo descubra, sienta, observe su estado emocional.

## 2.52 *No reaccione ante nada*

Pásese a vivir en su estado Despierto, atento, receptivo, perceptivo y sensible; desde ese estado, mire todo con detenimiento, con afecto, con amor, sea lo que sea, suceda lo que suceda, sin reaccionar ante nada, sin pensar, sin juzgar, sin cambiar nada.

Propóngase vivir así, en un estado de percepción pura de la realidad de cada instante, sin reaccionar ante nada, pero puede actuar y responder consciente y deliberadamente.

Vivir así, es vivir inteligentemente.

## 2.53 *¿Qué está pasando dentro de usted?*

En medio de su vida cotidiana, adquiera la actitud de preguntarse frecuente y súbitamente: “*¿Qué está pasando dentro de mí en este instante?*”

Y observe instantáneamente qué está pasando dentro de usted, en ese instante, sin pensar, sin cambiar nada. Simplemente descubra y observe qué es usted, en ese instante, qué procesos internos están sucediendo en ese instante, sin intervenir en nada.

## 2.54 *Amarse a sí-mismo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se acuerde de sí-mismo, cada vez que sienta que existe, que está vivo Aquí y Ahora, ámese, ame el hecho de existir, ame su ser de ese instante, sea lo que sea, ame su posibilidad evolutiva como ser humano, ame el hecho existencial de ser una semilla que puede germinar aunque, por ahora, no tenga el conocimiento para lograrlo.

Permítase vivir así, sin buscar nada, pero amándose, porque usted es un ser humano que puede evolucionar hasta el Misterio que está oculto en su Ser más profundo. Ámese, y nada más.

Usted es una criatura del Universo que posee un potencial trascendente.

## 2.55 *Haga todo con amor*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, una su acción de ese instante con su atención y su sentimiento, en un todo simultáneo y deliberado.

Practique vivir así, haciendo con amor lo que está haciendo, sea lo que sea. Ame lo que hace, mientras puede hacer lo que ama, y descubra lo que sucede en su Ser interior cuando vive así.



## 2.56 *Quítele dramatismo a sus circunstancias*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, quítele deliberadamente dramatismo a sus circunstancias, observe sus circunstancias tal como son, sin agregarles ni quitarles nada, sin adjetivos, sin que su pensamiento las interprete ni les aplique significaciones egocéntricas.

Aprenda a vivir así, descubriendo que todo es muy interesante, pero nada es realmente importante, salvo observar sus circunstancias de ese instante, pero sin apegarse a nada. Sea un Testigo que observa, desapegado de las circunstancias

## 2.57 *Su mente creando problemas*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe cómo su mente tiende a crear problemas por todo. Observe a su mente enfermiza buscando y creando el conflicto en todo, por todo.

Permítase vivir así, como un Testigo pacífico y amoroso de la actividad de su mente conflictiva, dualista, dogmática, enfermiza, moralista, reactiva.

Si usted observa eso, usted el Testigo de eso; pero si no lo observa, usted es el conflicto.

## 2.58 *Actúe desde su sentimiento*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en una situación difícil, conflictiva, focalice su atención en el sentimiento que ocupa un lugar en su Ser interior, sienta su sentimiento profundamente humano, permanezca ahí y actúe desde ahí.

Practique vivir así, observando los conflictos de su mente, moviendo su atención hacia el sentimiento humano que está en su Ser y en su plexo, y actuando desde ahí. Descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.

## 2.59 *Decida no sufrir*

Decida no sufrir durante esta semana, niéguese a sufrir, pase lo que pase. No se permita sufrir ni un instante, ni un gramo.

Permanezca intensamente atento, alerta, despierto, como un testigo amoroso, para no sufrir, observando el suceder de la vida.

Resuelva las situaciones de la vida de otra manera, pero no se permita sufrir. Observe lo que sucede en su Ser si vive así.

## 2.60 *Descubra su “yo” conflictivo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe súbitamente su “yo” conflictivo de ese instante, véalo en acción, siéntalo, sin cambiar nada.

Puede ser su “yo” vanidoso, su “yo” iracundo, su “yo” egoísta, su “yo” miedoso, su “yo” bondadoso, su yo generoso”, su “yo” ansioso, su “yo” perverso, su “yo” codicioso...

Aprenda a vivir así, observando a su amado “yo” de ese instante, en acción, si juzgarlo, ni cambiarlo por otro “yo”. Descúbralo, acéptelo, reconozca que es así y que está ahí, acompáñelo, no lo deje solo. Si lo observa, usted es el Testigo interior que lo observa. Si no lo observa, usted es ese “yo”, que es una enfermedad de su mente.

## 2.61 *Su emoción de ese instante y sus sensaciones*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente encuentre los momentos oportunos para aquietar su cuerpo durante unos instantes, dirigir su atención al plexo para descubrir y reconocer cuál es su emoción de ese instante, y con qué sensaciones se manifiesta.

Permítase vivir así, descubriendo súbitamente cuál es su emoción de ese instante, observándola, y con cuales sensaciones se manifiesta.

## 2.62 *Su conflicto en la convivencia*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que haya oportunidad, descubra por qué en su convivencia sucede el conflicto, la discordia, la contienda, la miseria humana.

Trate de vivir así, descubriendo la causa de sus conflictos en la convivencia, observándola en acción, sin cambiar nada, sin pensar.

Descubra qué le sucede a sus conflictos internos cuando los observa muy atentamente, sin cambiar nada, sin pensar en eso.

## 2.63 *¿Desde dónde reacciona?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se sienta en conflicto con algo o alguien, descubra y observe si está reaccionando desde la ira, el miedo o la vanidad, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, descubriendo y observando la fuente interior de sus conflictos, en el instante en que éstos suceden.

Ese observar es un ver puro, sin pensamiento alguno, sin esfuerzo; es un observar puro, un percibir puro, sin procesos racionales de ningún tipo.

## 2.64 *Su asociación emocional de este instante*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbitamente, dirija su atención al plexo y observe si en ese instante su emoción está asociada con la ira, el miedo o la vanidad, o si no hay emoción alguna.

Practique vivir así, descubriendo súbitamente la naturaleza de su estado emocional, y permanezca como un testigo pacífico y amoroso observando su emoción, sin pensar, sin cambiar nada, sin esfuerzo.

Si hay observación pura, usted es el Testigo que observa eso, pero si no se observa usted es esa emoción inconsciente, irracional, reactiva, egocéntrica.

## 2.65 *Su placer de vivir mecánicamente*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, sienta y observe el placer infinito de vivir mecánicamente, reaccionando compulsivamente ante todos los estímulos, sin propósito alguno en su vida, como un sonámbulo satisfecho.

Propóngase vivir así, descubriendo y sintiendo el placer perverso de vivir mecánicamente, como un robot, como cualquier mamífero. ¿Qué sucede en su Ser si observa su mecanicidad? ¿Quién observa eso?

## 2.66 *La naturaleza de su deseo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta un deseo, observe si ese deseo es una fantasía de su mente o si está relacionado con una necesidad real de su cuerpo. Obsérvelo, pero no lo cambie.

Trate de vivir así, como un testigo amoroso de sus deseos, acéptelos, reconózcalos tal como son, permítales que sean así, obsérvelos muy atentamente, percibiendo si son fantasías de su mente o necesidades de su cuerpo.

Una cosa es el deseo y otra, muy distinta, es la necesidad.

## 2.67 *La banalidad de su estado de ánimo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente observe su estado de ánimo de ese instante, y descubra lo pueril, vano transitorio, trivial, común e insustancial que es, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, como un testigo silencioso, pacífico y amoroso, de su banalidad interior. Asómbrese, pero no se juzgue. Observe eso, sin pensar, sin cambiar nada.

## 2.68 *No manifieste su emoción*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté tomado por una emoción negativa, siéntala intensamente, obsérvela muy atentamente, pero no la manifieste.

Esta práctica exige que usted viva muy atento, muy alerta, despierto, receptivo y perceptivo de su realidad para sentir esa emoción que sucede y observarla, sin reaccionar.

Descubra lo que sucede en su Ser interior cuando vive así, observando su emocionalidad, sin reaccionar desde ella.

## 2.69 *Muévase entre el pensamiento y la emoción*

En medio de su vida cotidiana, encuentre la oportunidad para dedicarse unos segundos a sí-mismo, así: dirija su atención a su mente, y observe el pensamiento de ese momento; en seguida, dirija su atención a su plexo y sienta la emoción que hay ahí, es ese instante...observe el pensamiento...sienta la emoción...observe el pensamiento...sienta la emoción...

Propóngase vivir así, como un investigador de sí-mismo, observando y sintiendo, moviéndose deliberadamente de su pensar a su sentir, de su sentir a su pensar, sin cambiar nada. Descubra lo que sucede en su vida y en su Ser cuando practica así, cuando se mueve interiormente así.

## 2.70 *¿Cómo se castiga?*

En medio de su vida cotidiana, descubra y observe las emociones con las cuales se hace daño, se lastima, se castiga, sin cambiar nada.

Trate de vivir así, sintiendo y observando las emociones que dañan su vida, que le causan sufrimiento, que lo atormentan, sin pensar. ¿Qué sucede cuando usted, deliberadamente, observa esa emoción dañina y perjudicial?

## 2.71 *Admita su miedo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta miedo, admítalo, reconozca que está ahí, permítale que sea así, no le huya, siéntalo, obsérvelo amorosamente, acompañelo, no lo deje solo, no le haga nada

Practique vivir así, como un Testigo silencioso, amistoso y amoroso de su miedo de ese instante, porque en ese instante usted es eso, el miedo, nada más. Pero si lo observa, usted ya no es el miedo sino el Testigo interior que lo observa.



## 2.72 *Las manifestaciones de su miedo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sienta miedo, descubra y observe cómo se manifiesta: miente, huye, se aísla, calla, ataca, llora, tiembla, se perturba...

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso, observando cómo se manifiesta su miedo en su cuerpo, en su pensamiento, en sus movimientos, en sus acciones, en sus relaciones...sin cambiar nada, sin pensar, sin hacer esfuerzos innecesarios. Se trata de un ver puro de eso, tal como es, sin más.

Si usted observa eso, usted es el Testigo de ese miedo, pero si no observa eso, usted es ese miedo, y nada más.

## 2.73 *Las manifestaciones de su ira*

En medio de su vida cotidiana, descubra las muy diversas formas de manifestación que toma su ira.

Propóngase vivir así, observando cómo se manifiesta su ira en su cuerpo, en su pensamiento, en su mirar, en su hablar, en sus acciones, en sus relaciones... sin pensar, sin cambiar nada, aceptando que su ira está ahí y es así, porque en el instante de la ira usted es eso, su Ser es eso, nada más. Pero ¿Qué sucede si observa esa emoción primitiva, tan primaria, tan animal?

## 2.74 *Su estado de no-conflicto*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre libre de conflictos, descubra, sienta y observe que usted dispone, en ese instante, de una gran energía y de una gran libertad de todo.

Practique vivir así, descubriendo sus momentos de gran energía y libertad. Con su libertad de todo, puede decidir qué hacer para conectarse con la Verdad, con lo Real que está oculto en todo; y con su energía, puede hacerlo.

La energía y la libertad lo conduce a la luz interior, a la comprensión de la realidad, a la vida consciente, a la percepción de la Totalidad.

## 2.75 *Discernimiento del sufrimiento*

Existen 2 formas de sufrimiento: el sufrimiento inherente a la vida y el sufrimiento inútil.

El sufrimiento inherente a la vida es común a casi toda la humanidad: la vejez, la enfermedad, la muerte, la separación de los seres queridos...

El sufrimiento inútil es el que agrega la mente humana: ansiedad, ira, odio, las lamentaciones, celos, envidia, rencor, paranoia, la no aceptación del sufrimiento inherente, el miedo inútil...

En medio de su vida cotidiana, cuando esté tomado por el sufrimiento, discierna, descubra, si está tomado por el sufrimiento inherente a la vida o está tomado por el sufrimiento inútil, y sufra; sienta ese sufrimiento, vívalo tal como es, acéptelo tal como es, acompañelo, vivéncielo conscientemente, sin agregar ni un gramo más de sufrimiento al inevitable sufrimiento mismo.

No lo deje solo. Acompañelo amorosamente.

## 2.76 *Fluye la energía del amor*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente encuentre momentos oportunos para amar. Tome cualquier cosa con la mano, una piedra, un lápiz, un frasco, cualquier objeto servirá, porque es sólo una excusa; tómelo con amor, cierre los ojos y sienta un amor tremendo por ese objeto, con atención profunda, gratitud porque existe y porque acepta su amor.

Descubra y constate que la energía del amor empieza a fluir por todo su cuerpo, por todo su Ser cálido, llenando todo su espacio interno, sin importar cuál es el objeto de su amor.

## 2.77 *La alegría de amar todo*

Siempre que ama, está contento. La alegría es una emanación del amor, un reflejo del amor. Entonces, vuélvase amoroso, viva amoroso, y vivirá contento, alegre, feliz.

Y no importa si es correspondido o no; eso no tiene nada que ver. Esa es la belleza del amor, que su valor es intrínseco. No depende de la respuesta del otro, es suyo por completo. Tampoco diferencia qué está amando: un perro, un gato, un árbol, una roca, el agua, la montaña, el viento, su cuerpo...

Ame todo, porque sí, o porque no. Siéntase junto a una roca, sea amoroso, converse un poco con ella, cuénteles alguna confidencia, bésela, acuéstese con ella. Ame todo, porque sí, o porque no.

## 2.78 *La naturaleza del miedo*

El miedo instintivo es un aliado, un amigo, un protector de la vida, que ante un peligro reacciona huyendo, paralizándonos o atacando. Sin él no habiéramos llegado hasta el día de hoy. Al hombre primitivo lo protegió su miedo a sus circunstancias.

Pero también sucede el miedo imaginario, infundado, inútil, que limita la vida de la persona, lo atormenta y frena su autodesarrollo. Es el miedo neurótico, nocivo, fuente de sufrimiento, propio del ser humano de esta época tan peligrosa e incierta.

Cada vez que sienta miedo, permítale que sea, pero descubra y observe si es miedo instintivo o neurótico, sin cambiar nada. Sea un Testigo amoroso de ese miedo, sin intervenir, sin pensar; permítale que sea y obsérvelo en acción. No lo deje solo. Acompáñelo y ámelo, porque ese miedo es usted... si no lo observa amorosamente.

Ámelo, obsérvelo, siéntalo, y permita que sea así, porque así es.



3

*Prácticas con su mente*







## *Comentario*

### *Conciencia de su mente*

La mente es la parte etérea de nosotros que está siempre inquieta, saltando de un tema a otro, parlotando sin descanso, deseando, temiendo, presa de la insatisfacción. Enjuicia, rechaza, crea desorden, conflictos, siempre convencida de que sólo ella tiene la razón.

La sentimos como un depósito de conceptos, imágenes, ideas, creencias, convicciones inamovibles y definiciones absolutas que impiden toda relación verdadera. Sufre de ansiedad, paranoia, incertidumbre, indecisión, miedos y emociones compulsivas. Nos posee, nos domina, nos dirige. Es la fuente del “yo”.

Desde la memoria episódica, que es su historia personal, la mente genera *pensamientos* egocéntricos que interpretan la realidad según su conveniencia, pensamientos que impiden, absolutamente, percibir la realidad tal como es, descubrir lo Real, el Misterio que está oculto en todo. La mente pensante es la mayor dificultad para el despertar de la conciencia de sí-mismo, porque ella no ve, no observa, no percibe, pero piensa, y el pensamiento es la negación de la realidad.

Pero, ¿qué es esencialmente la mente? Desde el punto de vista de *Occidente*, las respuestas a esta milenaria pregunta encuadran en 4 versiones que han surgido en el transcurso del tiempo:

1. La versión materialista  
El cerebro crea la mente.
2. La versión idealista  
La mente es lo primero y crea al cerebro.
3. La versión dualista  
Cerebro y mente son realidades completamente diferentes. Su promotor fue Descartes.
4. La versión monista  
Cerebro y mente es lo mismo.

Ninguna de estas versiones, propias de la ciencia de *Occidente*, tiene en cuenta la presencia de la Conciencia como Fuente de todo, incluida la mente, porque tal ciencia no ha descubierto aún las posibilidades ocultas en la meditación. Este hecho es evidente en una cita del reconocido científico norteamericano Andrew Newberg, que se encuentra en el libro “¿Y tú qué sabes?”:

*“La consciencia es algo muy difícil de definir. La ciencia ha tratado de explicar y tratado de entender qué es exactamente la consciencia, qué significa para nosotros como seres humanos e incluso por qué la tenemos.”*

Andrew Newberg

La imposibilidad es evidente para la ciencia, porque la Conciencia es una dimensión que trasciende la dimensión de la mente, por lo cual la mente jamás podrá entender, explicar o interpretar la Conciencia, así como una neurona no podrá entender qué es la mente, ni una molécula química podrá jamás explicar qué es una neurona.

Biológicamente el cuerpo humano es una multidimensionalidad coexistente y simultánea (cerebro - células - moléculas químicas - átomos - partículas subatómicas - energía - campos - Conciencia), y psíquicamente el Ser humano es multiestado porque puede estar hasta en 6 estados de conciencia: estado de sueño sin sueños, estado de sueño con sueños, estado mal llamado de vigilia o conciencia diurna, conciencia de sí-mismo, conciencia objetiva y Conciencia Absoluta.

Entonces, respecto de la cita anterior, es otro error creer que “*tenemos consciencia*”; no tenemos consciencia sino que somos Conciencia, esencialmente somos Conciencia, nuestra naturaleza más profunda es la Conciencia. Pero esta Realidad no se puede constatar mediante la mente, pero se puede descubrir mediante la meditación, que es la percepción pura de la realidad interior, sin un solo pensamiento, sin mente.

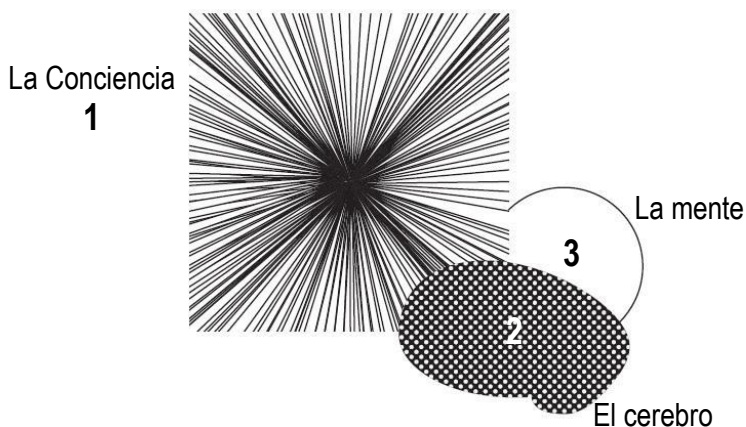
La ciencia, que es mente, conocimiento, jamás podrá descubrir qué es la Conciencia, porque la Conciencia es no-mente, no-conocimiento.

Entonces, ¿qué es la mente? Si fusionamos las Físicas de Occidente con la Mística de la milenaria sabiduría Oriental, podemos encontrar una respuesta inédita, sin necesidad de acudir a creencias o conceptos extraños a la realidad.

La Conciencia se manifestó en el Big bang, hace 13.700 millones de años, proceso cósmico que creó el campo electromagnético, la Inteligencia del Cosmos y toda la energía del Universo. Esos componentes evolucionaron hacia la dimensión cuántica dentro del átomo, las partículas subatómicas, la materia, y finalmente el proceso biológico dirigido por la naturaleza creó el cerebro.

Así, la Conciencia, en su proceso involutivo, finalmente se manifiesta como el cerebro, que podemos definir como “*la Conciencia hecha carne*”. El cerebro es el instrumento creado por la Conciencia para manifestarse, y lo hace construyendo la mente. De manera que la mente es todo lo que hace el cerebro: entender, aprender, memorizar, comparar, resumir, recordar... y pensar.

Este proceso total, desde la Conciencia primigenia hasta la mente pensante, está descrito, paso a paso, en mi libro “*Ciencia y misticismo*” que encuentra en esta misma página web, proceso que podemos resumir así:



La conciencia primero construye el cerebro y luego lo utiliza como mente, para manifestarse hacia lo externo. De manera que cuando la Conciencia, la Fuente de todo, crea al cerebro, se hace presente y da sentido y coherencia al mismo cerebro; y lo que surge es la mente, una realidad etérea entre dos mundos el de la carne y el del Espíritu, por decirlo de otra manera.

¡Pero es evidente que la naturaleza más profunda del cerebro y la mente es la Conciencia, principio místico de todas las Escuelas de Sabiduría de Oriente, realidad que sólo puede ser constatada en sí-mismo mediante los procesos meditativos!

En la figura anterior, el 1 es el ámbito de la Conciencia. Es el mar abierto al silencio, sin tiempo ni espacio, sin límites, ni contornos, ni formas. Es otra dimensión, fuera de la comprensión de la mente. No podemos saber qué es, pero podemos vivenciarla en la profundidad de sí-mismo.

El 2 es el cerebro, y en él toda la corporalidad. Crea el espacio tridimensional y el tiempo psicológico, controla toda la actividad del cuerpo, crea las memorias que van a dar origen al pensamiento funcional y al disfuncional, sintetiza las impresiones captadas por los sentidos en imágenes de la realidad, entre otros miles de funciones.

El 3 es la mente, necesariamente condicionada por las características del cerebro: la introduce en el tiempo psicológico y en el espacio tridimensional, y la organiza de acuerdo con el mundo externo. ¿Qué hace la mente?

- Aprender a *saber*, para *hacer*, para que el individuo *sobreviva*.
- Utiliza la memoria de procedimientos del cerebro para responder coherentemente a las exigencias de la vida cotidiana, mediante el pensamiento funcional.
- Recordar el pasado y proyecta el futuro, directrices que la persona utiliza para su actividad existencial.
- ¡Entiende, aprende y comprende el conocimiento de sí-mismo, que le negó la naturaleza, cuya práctica en la vida constituye el sendero para retornar a la Conciencia, a la Fuente original! Este es el propósito de las prácticas que encuentra a continuación.
- Pero también, lamentablemente, se relaciona con el mundo externo mediante el pensamiento disfuncional, egocéntrico, que surge de la memoria episódica del cerebro, archivo que conserva las imágenes de su vida pasada, especialmente lo sufrido: abandonos, violencia, agresiones, desilusiones, accidentes...

Ese pensamiento disfuncional, egocéntrico, “yoico”, es una interpretación de la realidad, sin que nunca pueda *observar* la realidad, y es en esa interpretación donde se satura de ideas, hábitos, creencias, deseos, anhelos, pasiones, ansiedad, codicia, sufrimientos sin fin...

Esa mente ordinaria, que es un rasgo del animal humano, es una enfermedad, y su rasgo característico es su amado “yo”.

¿Cuál es la posibilidad evolutiva del Ser humano actual, si está tomado por una mente enferma? Esta posibilidad está asociada a las prácticas meditativas, para sanar, vaciar y silenciar la mente ordinaria.

Es necesario *sanar* la mente de emociones patológicas, *vaciarla* de las imágenes del pasado y *silenciarla* de todo pensamiento disfuncional, egocéntrico, yoico. Y este es el propósito del Trabajo Interior, mediante todas estas prácticas que requieren conocimientos, esfuerzos, necesidad interior, persistencia, atención focalizada, percepción pura y sensibilidad... sin pensamiento alguno.

El pensamiento es *objeto* de observación consciente; no es instrumento del Trabajo Interior.

No se trata de destruir la mente enferma sino de sanarla, vaciarla y silenciarla mediante la observación consciente de sus procesos y contenidos, y en ese espacio interno puro existe la posibilidad de que se manifieste lo eterno, la Conciencia Absoluta.

(Le sugiero leer los artículos No. 6, 9, 36, 40 y 47, que encuentra en esta misma página web.)





## *Índice de prácticas con su mente*

3.1	Observe su pensamiento.....	149
3.2	¿Por qué está pensando en eso?.....	150
3.3	La importancia de sus opiniones .....	150
3.4	Su mente es el problema.....	151
3.5	No existen problemas graves .....	151
3.6	Su pasado oscurece su vida presente.....	152
3.7	Vivir en el pasado o en el futuro .....	152
3.8	Pensar y ser testigo del pensar .....	153
3.9	Muévase del pensar a la percepción .....	153
3.10	Transite del pensar a la sensación de su cuerpo .....	154
3.11	Transite del pensar a su respiración.....	154
3.12	Transite del pensar a los sonidos del ambiente.....	155
3.13	El pensamiento oculto y la emoción presente .....	156
3.14	Lo verdadero y lo falso en sus opiniones .....	156
3.15	Vivir perdido en los conceptos.....	157
3.16	Lo que es y lo que debería ser .....	157
3.17	El juez tirano que lleva por dentro .....	158
3.18	¿Qué buscan sus pensamientos negativos?.....	158
3.19	Sus pensamientos negativos y las tensiones .....	159
3.20	Su placer perverso de sufrir .....	159

3.21	La transitoriedad de sus pensamientos .....	160
3.22	El conflicto de sus deseos .....	160
3.23	Observe su mente en acción .....	161
3.24	Utilización de la palabra “yo” .....	161
3.25	Hable sutilmente más despacio .....	162
3.26	Hable con precisión en las palabras .....	162
3.27	Hablar y no hablar .....	163
3.28	Pensar en lo desconcertante .....	163
3.29	Escuche su voz .....	164
3.30	¿Quién soy? .....	164
3.31	Su valoración de los eventos externos .....	165
3.32	La calidad de su percepción .....	165
3.33	Lo interesante y lo importante.....	166
3.34	Mire sin pensar .....	166
3.35	Pensar y no pensar.....	167
3.36	Perdido en los conceptos .....	167
3.37	La acción correcta .....	168
3.38	Sea testigo de sus circunstancias.....	168
3.39	Pensar, observar, sentir.....	169
3.40	Su irracionalidad en acción.....	169
3.41	Sus pensamientos mezquinos .....	170
3.42	Abandone su historia personal .....	170
3.43	El silencio interior .....	171
3.44	La magnitud de su ignorancia.....	171
3.45	Sus manos acompañan a su mente.....	172

3.46	Pensar despacio.....	172
3.47	Hacerse preguntas grandes .....	173
3.48	Reduzca el hablar de Sí-mismo .....	173
3.49	Absténgase del "yo" .....	174
3.50	No subjetivice la realidad.....	174
3.51	Lo que sucede y lo que piensa .....	175
3.52	El misterio de cada momento .....	175
3.53	Su estancamiento mental o emocional.....	176
3.54	El mono parlanchín que lleva por dentro .....	176
3.55	No opine, pero reflexione .....	177
3.56	Su mente alterada .....	177
3.57	Vivir sin preferencias .....	178
3.58	Cambie su pensamiento.....	179
3.59	Vivir sin esperar nada.....	179
3.60	Vigile sus palabras .....	180
3.61	Sus pensamientos mecánicos.....	180
3.62	Sus conflictos con lo externo.....	181
3.63	El arte de escuchar .....	181
3.64	Mente y corazón, simultáneamente.....	182
3.65	La búsqueda del éxito .....	182
3.66	La observación de sus procesos internos.....	183
3.67	Su mente condiciona su hablar .....	183
3.68	Observar y escuchar a las personas .....	184
3.69	No le ponga nombre a nada .....	184
3.70	Lo que su mente le hace a su vida .....	185

3.71	Sea indiferente a su mente .....	185
3.72	Piense de dos maneras .....	186
3.73	El hablar consciente .....	186
3.74	La realidad y la dualidad mental .....	187
3.75	Descarte toda autoridad externa.....	187
3.76	Disfrute la mente .....	188
3.77	Liberarse de un hábito mental .....	188
3.78	Reduzca el “no” e incremente el “sí” .....	189
3.79	Que su mente haga lo que quiera.....	189
3.80	Su estado de confusión .....	190
3.81	Disfrute la mente .....	190
3.82	No aclarar la confusión .....	191
3.83	Diga que “sí” .....	191

# *Prácticas*

## *3.1 Observe su pensamiento*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente, observe su pensamiento de ese instante sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso que observa el pensamiento que ocupa su mente, en ese instante, sin intervenir.

Para observar su pensamiento necesita dirigir deliberadamente su atención hacia su mente, mantenerla ahí y mirar eso... mirar... observar su pensamiento de ese instante, sin intervenir en él. Sólo observar eso.

### 3.2 *¿Por qué está pensando en eso?*

En medio de su vida cotidiana, súbitamente observe muchas veces lo que está pensando en ese instante, y descubra por qué está pensando lo que está pensando.

Indague en su realidad mental, sin cambiar nada, sin intervenir. Se trata sólo de observar eso.

Descubra qué es lo que hace que usted piense lo que está pensando, qué es lo que hay detrás de ese pensamiento, por qué piensa así.

### 3.3 *La importancia de sus opiniones*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente perciba cualquier opinión suya como muy importante, pero también percíbala como muy insignificante.

Practique vivir así, en cierta forma riéndose de sus opiniones tan serias, porque la Verdad, lo Real que hay en usted, no es una opinión.

### 3.4 *Su mente es el problema*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra que no hay problemas fuera de su mente, que en la realidad externa no hay ningún problema, que todo es como es, que todo está bien, pero la calidad de su percepción mental de esa realidad es la que crea los problemas.

Propóngase vivir así, descubriendo, observando, constatando, que la realidad es perfecta porque es como es, sea como sea; pero la interpretación de su mente, la significación que su mente le aplica a la realidad, su manera egocéntrica de ver la realidad, es la que crea sus problemas, sus conflictos, su sufrimiento.

### 3.5 *No existen problemas graves*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra que no existen problemas graves, que ninguna situación es grave, y que todo problema tiene una solución fácil.

Trate de vivir así, sin sobredimensionar las situaciones, sin dramatizar las dificultades, descubriendo que nada es grave y que todo se puede resolver en forma fácil e inteligente.

Descubra lo que sucede en su Ser interior cuando vive así, sin melodramas.

### 3.6 *Su pasado oscurece su vida presente*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe que las imágenes de su pasado, que se manifiestan en sus pensamientos de ahora, oscurecen su vida presente.

Aprenda a vivir así, descubriendo y observando que sus pensamientos egocéntricos provienen de su pasado, que son un reflejo de su pasado, que le impiden percibir la realidad del momento presente.

Observe ese hecho existencial, sin cambiar nada, sin intervenir en nada. Simplemente descubra y observe la naturaleza de sus pensamientos egocéntricos, viniendo de su pasado y oscureciendo su vida de ahora, de este instante.

### 3.7 *Vivir en el pasado o en el futuro*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces observe, súbitamente, si su mente de este instante está en el pasado o está en el futuro, sin cambiar nada.

En cualquiera de los dos casos, usted ha perdido contacto con la realidad del momento presente, pero no intervenga. Simplemente observe el estado de su mente, viviendo en otra dimensión, mientras su cuerpo está Aquí, Ahora, en este instante.

¿En este instante está en el pasado o está en el futuro?



### 3.8 *Pensar y ser Testigo del pensar*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe deliberadamente su pensamiento de ese instante, como un Testigo que mira, pero no interviene; constate que su pensamiento es muy activo, impermanente, fugaz, aleatorio, pero que el Testigo observador de esos pensamientos es muy pasivo, pero alerta, atento, despierto.

Permítase vivir así, siendo el Testigo amoroso de su mente caprichosa, caótica, irracional, donde suceden sus pensamientos reactivos, fugaces, frívolos.

### 3.9 *Muévase del pensar a la percepción*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe su pensamiento de ese instante, sin cambiarlo, sin intervenir; enseguida, dirija su atención a la realidad circunstancial, percíbala tal como es, y sea un Testigo silencioso, pacífico y amoroso de esa realidad, en este instante.

Practique vivir así, transitando del pensar al percibir, y del percibir al atestiguar la realidad. Ese movimiento interno no cambia nada, no interviene en nada; simplemente se desplaza de la dimensión de la mente a la dimensión de la realidad, deliberada y conscientemente. Permanezca así, percibiendo la realidad de ese instante.

### 3.10 *Transite del pensar a la sensación de su cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe su pensamiento de ese instante, sin modificarlo; enseguida, dirija su atención a su cuerpo, manténgala ahí, sintiendo deliberadamente sus sensaciones. Manténgase así, percibiendo conscientemente todas las sensaciones de su cuerpo, sin intervenir, sin esfuerzo alguno.

Aprenda a vivir así, transitando conscientemente del pensar a percibir su cuerpo, sintiendo deliberadamente su peso, su masa, su volumen, su posición, sus movimientos, sus sensaciones que aparecen de la nada y desaparecen en la nada. Permanezca así, viva así.

### 3.11 *Transite del pensar a su respiración*

En medio de su vida cotidiana si las circunstancias le exigen pensar, pues piense inteligentemente, objetivamente, desde su memoria funcional; pero si no necesita pensar, ¿por qué permanecer en su mente caótica? Dirija su atención a las fosas nasales, manténgala ahí, sintiendo y observando la inhalación y la exhalación... Entrando... Saliendo... Entrando... Saliendo...

Propóngase vivir así, sintiendo deliberadamente su respiración en las fosas nasales, acompañándola con su mente, observándola y sintiendo que entra... Sale... Entra... Sale... No intervenga en nada, no cambie nada, simplemente sienta y observe eso.

### 3.12 *Transite del pensar a los sonidos del ambiente*

En medio de su vida cotidiana, cuando no necesite pensar dirija su atención a sus oídos, manténgala ahí, y escuche atenta y deliberadamente todos los sonidos que hay en el ambiente, sin pensar, sin ponerles nombres, sin adjetivos, sin asignarles ninguna significación.

Practique vivir así escuchando intencionalmente la vibración de todos esos sonidos, sin intervenir mentalmente, sin hacer nada, sin participar en nada; sólo escuchar... escuchar... escuchar, deliberadamente muy atento.

Cuando necesite pensar... piense, y regrese inmediatamente a escuchar todos los sonidos, sin pensar.

### 3.13 *El pensamiento oculto y la emoción presente*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté alterado, que se sienta mal, observe el pensamiento que en ese instante está en su mente, y sienta la emoción que en ese instante está presente en su plexo: ira, ansiedad, preocupación, miedo, afán...

Aprenda a vivir así, observando su pensamiento de ese instante y sintiendo la emoción de ese instante, intencional y deliberadamente, sin intervenir en nada, sin cambiar nada, sin juicios de valor. Simplemente observar eso y sentir eso... observar...y sentir...

¿Ese pensamiento está asociado a esa emoción?

### 3.14 *Lo verdadero y lo falso en sus opiniones*

Siendo sus opiniones la interpretación egocéntrica de la realidad, en medio de su vida cotidiana descubra y observe cuánto hay de verdadero y cuánto hay de falso en sus opiniones. ¿Sus opiniones surgen de la realidad percibida objetivamente o de su ego?

Permítase vivir así, descubriendo y observando cuánto hay de verdad y cuánto hay de mentira en sus opiniones, sin cambiar nada, sin juzgarse, pero asombrándose al descubrir lo astuta que es su mente... que siempre quiere tener la razón en todo.

### 3.15 *Vivir perdido en los conceptos*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe qué tan perdido está en las ideas, las teorías, las opiniones los conceptos, ignorando totalmente la realidad de ese instante.

Aprenda a vivir así, descubriendo y observando qué tan identificado está con sus procesos mentales, mientras la realidad sucede.

No cambie nada, no intervenga en nada, descubra, observe, y asómbrese.

### 3.16 *Lo que es y lo que debería ser*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbitamente, descubra y observe si en ese instante está viviendo en contacto real con "lo que es", o si está viviendo en la fantasía mental de "lo que debe ser".

Practique vivir así, descubriendo y observando, de instante en instante, si usted existe en contacto con la realidad "tal como es", o si vive sumergido en el pensamiento mágico de "lo que debería ser", que es la negación del tiempo presente, de la realidad que sucede.

El hombre es el único ser vivo que es capaz de pensar, desear e imaginar... lo que no existe.

### 3.17 *El juez tirano que lleva por dentro*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe atentamente cómo su mente juzga y condena al prójimo, sin compasión, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como un Testigo pacífico y amoroso del juez implacable que lleva por dentro, de su “yo” tirano que siempre tiene la razón, la verdad y el supuesto poder de juzgar y condenar.

Si usted observa a ese tirano que lleva por dentro, usted es el Testigo observador de eso; pero si no lo observa, usted es ese tirano miserable.

### 3.18 *¿Qué buscan sus pensamientos negativos?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se descubra tomado por un pensamiento negativo, pregúntese:

*"¿Qué es lo que busco al castigarme una y otra vez?"*

No cambie nada, no busques nada, no espere nada, pero observe muy atentamente las respuestas que surgen en su mente, sin acomodarlas a su conveniencia, sin escoger respuestas, sin intervenir. Simplemente escuche y observe lo que su mente dice.

¿Qué es lo que busca con sus pensamientos negativos? ¿Sufrir?

### **3.19 *Sus pensamientos negativos y las tensiones***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se descubra tomado por un pensamiento negativo, obsérvelo muy atentamente, sin cambiarlo, y simultáneamente sienta y observe las tensiones físicas que ese pensamiento produce en su cuerpo, sin intervenir en nada.

Propóngase vivir así, como un Testigo observador, pacífico y amoroso, que observa su pensamiento negativo de ese instante, y siente y observa las tensiones corporales que produce en su cuerpo, sin cambiar nada. Simplemente observe y sienta, deliberadamente.

### **3.20 *Su placer perverso de sufrir***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se descubra tomado por un pensamiento negativo, descubra, sienta y observe el sutil placer perverso que usted siente al flagelarse con esos pensamientos, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, descubriendo y sintiendo su sutil masoquismo de sufrir a causa de sus pensamientos negativos. Esos pensamientos los produce su mente inconsciente, reactiva, condicionada, y ese sufrimiento lo siente todo su Ser.

Descubra qué sucede en su Ser, en su vida, cuando es Testigo deliberado de esos procesos, sin intervenir.

### 3.21 *La transitoriedad de sus pensamientos*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe deliberadamente su pensamiento de ese instante, positivo o negativo, y descubra su naturaleza transitoria, sin cambiarlo, sin intervenir en él.

Practique vivir así, como un Testigo amoroso que observa y constata que sus pensamientos aparecen de la nada, duran unos instantes, producen unos efectos, y desaparecen en la nada.

Observe esos procesos mentales sin cambiar nada.

### 3.22 *El conflicto de sus deseos*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe el conflicto que siente entre lo que desea y lo que la vida le ofrece. Observe su deseo y su realidad de ese instante, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como un Testigo silencioso y amoroso de sus deseos, constatando que su deseo de este instante lo separa de su realidad de este instante, conflicto que su ego no puede resolver, pero su Testigo interior puede observar deliberadamente, sin intervenir.

Descubra lo que sucede en su Ser cuando observa eso.



### 3.23 *Observe su mente en acción*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente observe qué está haciendo su mente en ese instante: pensando, recordando, juzgando, imaginando, opinando, criticando, comparando, suponiendo...

Trate de vivir así, observando lo que está haciendo su mente con usted, con su vida, en ese instante, sin intervenir en nada. Constate que su mente funciona sin usted, que es autónoma, funciona a su manera, sin que usted participe conscientemente en esos procesos mentales.

Observe a su mente en acción y descubra lo que sucede.

### 3.24 *Utilización de la palabra “yo”*

En medio de su vida cotidiana proceda así: en las mañanas, deliberadamente no utilice la palabra "yo"; y en las tardes, deliberadamente, conscientemente, utilice muchas veces la palabra “yo”.

Practique vivir así, descubriendo lo que sucede en su Ser interior, en su vida, cuando consciente e intencionalmente utiliza o no utiliza la palabra “yo”.

### 3.25 *Hable sutilmente más despacio*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente hable un poco más despacio, levemente más despacio, sin que se note, sea el tema que sea.

Aprenda a vivir así, hablando sutil y deliberadamente más despacio. Mantenga conscientemente el nuevo ritmo de hablar y descubra lo que sucede en su Ser cuando cambia y sostiene el ritmo de su hablar.

### 3.26 *Hable con precisión en las palabras*

En medio de su vida cotidiana, hable en tal forma que cada palabra que pronuncie exprese con exactitud lo que desea decir.

Deliberadamente exprese lo que dice con palabras justas, exactas, precisas, bien pronunciadas, ni más ni menos.

Propóngase vivir así, hablando conscientemente con claridad, con precisión en las palabras, desarrollando las ideas emitidas con gran lucidez y precisión en el lenguaje, aunque tenga que hablar un poco más despacio.

No busque nada, pero hable así.

### 3.27 *Hablar y no hablar*

En medio de su vida cotidiana proceda así: en las mañanas, deliberadamente hable mucho, más de lo necesario y habitual en usted; por las tardes, deliberadamente procure no hablar, o hablar el mínimo absolutamente necesario; en las noches, ni hable ni no hable.

Permítase vivir así, investigando, descubriendo, indagando, qué sucede en su Ser interior cuando conscientemente utiliza su hablar así.

### 3.28 *Pensar en lo desconcertante*

En medio de su vida cotidiana, encuentre cada hora un minuto oportuno para pensar en algún tema que lo desconcierte, porque no tiene certeza alguna: qué es la vida, la muerte, la eternidad, la conciencia, la realidad, la Verdad, el Amor Verdadero, el Ser interior, el Universo, la materia, el alma, Dios, la nada, todo...

Trate de vivir así, sacando minutos de su vida para reflexionar serena y deliberadamente acerca de los grandes temas de la existencia, acerca de los cuales carece de conocimiento, sin buscar respuestas, ni concluir nada. Simplemente reflexiones sobre eso.

No importa si no tiene conocimiento sobre ese tema, pero reflexione sobre eso.

### 3.29 *Escuche su voz*

En medio de su vida cotidiana cuando hable, escuche atentamente su voz, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, en forma consciente, deliberada y simultánea, hable y escuche su voz. ¿El que habla es distinto del que escucha? ¿Quién escucha? Descubra eso.

### 3.30 *¿Quién soy?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se acuerde de sí mismo, de que usted existe Aquí, Ahora, pregúntese: ¿Quién soy en este momento? O ¿Qué soy en este instante?

Propóngase vivir así, preguntándose frecuentemente ¿Quién soy? o ¿Qué soy? en este instante. No cambie nada, no busques nada, no intervenga, sólo escuche las respuestas que su mente le da, pero no le crea a su mente.

Siga indagando así, sin concluir nada, sin creer en nada, pero escuchando.

### 3.31 *Su valoración de los eventos externos*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe que todos los eventos externos son objetivos, que son así como son, que no tienen opciones, que suceden tal como suceden, y que es su mente egocéntrica la que les atribuye significación, transformándolos en sufrimiento, tragedia, drama, melodrama o comedia.

Practique vivir así, descubriendo, observando, constatando muchas veces que es la calidad de su percepción, su nivel de conciencia, la que le asigna significación a la realidad que sucede.

Es su mente la que transforma la realidad en sufrimiento.

### 3.32 *La calidad de su percepción*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe que la existencia es una serie consecutiva de eventos externos que no dependen de usted, pero que usted puede percibirlos de una u otra manera, según sea su estado interior.

Trate de vivir así, observando y constatando que la realidad externa consta de eventos consecutivos que no dependen de su voluntad, pero que puede percibirlos de una u otra manera.

Entonces, ¿su mente crea su realidad objetiva?

### 3.33 *Lo interesante y lo importante*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y constate que en la realidad externa todo es muy interesante, pero que nada es realmente importante. Que todo lo que es y sucede es muy interesante, pero no es importante.

Procure vivir así, percibiendo que todas las cosas, circunstancias y eventos que suceden fuera de sí-mismo carecen de importancia, pero son muy interesantes.

Sea un Testigo sencillo y amoroso de ese hecho, porque lo único realmente importante es ese Testigo interior, que contiene el misterio de la existencia. Ese Testigo es un estado superior de Conciencia. Invóquelo y perciba lo que sucede.

### 3.34 *Mire sin pensar*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente, mire algún objeto, cualquiera, sin pensar en él, sin ponerle nombre, sin asignarle ninguna significación, sin adjetivos en su mente, sin interpretarlo.

Aprenda a vivir así, observando algún objeto de la realidad externa, mirándolo "*tal como es*", manteniendo la atención en él, sin buscar nada, sin esperar nada, sin cambiar nada, mirándolo sin ninguna palabra en su mente. Descubra lo que sucede en su ser interior cuando mira así, y descubra lo que sucede en el objeto cuando lo mira así.

### 3.35 *Pensar y no pensar*

En medio de su vida cotidiana, cuando las circunstancias le exijan pensar... piense inteligentemente.

Pero cuando no necesite pensar... suelte el pensamiento compulsivo, dirija su atención hacia afuera, deliberadamente, manténgala ahí, y sea Testigo amoroso del mundo externo; o dirija su atención hacia dentro de sí-mismo, deliberadamente, manténgala ahí, y sea un Testigo afectuoso de lo que sucede en su espacio interno, sin cambiar nada, sin juicios de valor, sin pensar.

Descubra lo que sucede en su vida, en su ser interior, cuando vive así.

### 3.36 *Perdido en los conceptos*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, deliberada y súbitamente, descubra y observe qué tan perdido está en las ideas, las teorías, las opiniones, los conceptos, ignorando la realidad del momento presente, en ese instante, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como un Testigo amoroso que súbita e intencionalmente observa lo que es estar perdido en los procesos mentales.

Mientras usted está perdido, su vida sucede inconscientemente, como un sonámbulo satisfecho.

### 3.37 ***La acción correcta***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente actúe desde la percepción sensorial de la realidad de ese instante, y no desde su pensamiento.

Propóngase vivir así, observando la realidad "*tal como es*", percibiendo las circunstancias "*tal como son*", y actúe desde esa observación y esa percepción. ¿Qué sucede en su vida si actúa así? Descúbralo y constátelo.

### 3.38 ***Sea Testigo de sus circunstancias***

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para abandonar el pensamiento y la acción, y ser simplemente un Testigo observador, pacífico y amoroso de sus circunstancias de ese momento, de su realidad externa de ese instante, sin cambiar nada, sin intervenir en nada, sin desear nada.

Practique vivir así, encontrando momentos para soltar el pensar y el hacer, para contemplar la realidad "*tal como es*", sin cambiar nada.

¿Qué sucede en su ser interior cuando usted contempla deliberadamente la realidad, sin pensar nada, sin hacer nada?



### 3.39 *Pensar, observar, sentir*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente descubra si en ese instante está pensando, observando o sintiendo, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, descubriendo deliberadamente cuál es su estado interior, en ese instante.

### 3.40 *Su irracionalidad en acción*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y observe su irracionalidad en lo que piensa o en lo que hace, sin cambiar nada, sin juzgarse. Simplemente observe la naturaleza de su pensar o de su hacer, en ese instante, sin intervenir.

Practique vivir así, descubriendo y observando la naturaleza racional o irracional de su pensar o su hacer. Ponga en duda la clásica definición que afirma que "*el hombre es un animal racional*".

Constata muchas veces, deliberadamente, si en verdad su pensar o su hacer, de ese instante, corresponde a un "*animal racional*" o si es propio sólo de un "*animal*".

Descubra, observe, constante, sin cambiar nada, pero tiene derecho a asombrarse.

### 3.41 *Sus pensamientos mezquinos*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y observe, súbita y deliberadamente, los pensamientos mezquinos que están en su mente, en ese instante, sin cambiar nada (envidia, rechazo, juicios, condenas, críticas, comparaciones, intolerancia, desprecio... ).

Trate de vivir así, descubriendo y observando sus “yoes” miserables que surgen en su mente, inconscientemente.

¿Quién observa a su "yo" de este instante?

### 3.42 *Abandone su historia personal*

En medio de su vida cotidiana, viva y actúe deliberadamente como si no tuviera historia personal, sin imágenes de su pasado.

Practique vivir así, renunciando intencionalmente a su pasado, a todo su pasado, bueno o malo, como si naciera en cada instante, como si renaciera en cada instante, sin pasado, sin historia, sin imágenes, sin recuerdos, sin saber nada de nadie.

Viva y actúe desde ese espacio interior que queda disponible.

### 3.43 *El silencio anterior*

En medio de su vida cotidiana, cada hora encuentre el momento oportuno para permanecer durante un minuto en silencio interno, que quiere decir sin un solo pensamiento.

Para lograrlo, dirija su atención hacia dentro de sí, manténgala ahí, observando todo lo que sucede en su mente, su emoción o su cuerpo. ¿Quién observa eso? El Testigo silencioso y amoroso que observa, que está en silencio interior, porque el Testigo, que es su conciencia de sí-mismo, no piensa; mira, ve, observa, descubre, en silencio.

### 3.44 *La magnitud de su ignorancia*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se sienta en conflicto, leve o grave, descubra y observe la magnitud de su ignorancia, entendida como su incapacidad para percibir y comprender que la realidad es así, tal como es, en ese instante; que las personas son así, que los eventos son así tal como son, pero usted no acepta, ni comprende que la realidad es así.

Aprenda a vivir así, descubriendo y observando su incapacidad para comprender la naturaleza de la realidad.

### 3.45 *Sus manos acompañan a su mente*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe que al hablar, sus manos acompañan a sus pensamientos, sin cambiar nada.

Procure vivir así, como un Testigo silencioso y amoroso que observa la extraña sincronización que existe entre sus pensamientos y el movimiento de sus manos, al hablar.

No cambie nada, no intervenga, pero observe ese hecho, sea Testigo de ese hecho.

### 3.46 *Pensar despacio*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que tenga que tomar una decisión... piense despacio, levemente despacio, y después actúe.

Para hacer esta práctica dirija su atención a su mente, manténgala ahí, observe la velocidad de sus pensamientos, sin cambiarlos, lentifíquelos levemente, piense sutilmente más despacio.

Observe muy atentamente ese tratar y esos procesos, sin cambiar los pensamientos. ¿Qué sucede en su Ser, en su psiquis, cuando vive así? ¿Qué sucede en sus pensamientos cuando los lentifica sutilmente?

### 3.47 *Hacerse preguntas grandes*

En medio de su vida cotidiana en cada hora encuentre unos segundos oportunos para hacerse preguntas grandes, bellas, que lo dignifiquen, sin importar las respuestas que surgen de su mente ordinaria.

Hágase las preguntas, permanezca con las preguntas, profundícelas, indague desde distintos ángulos, sin buscar respuestas.

Si su mente responde, observe esas respuestas, pero esas no son las respuestas verdaderas y descártelas.

### 3.48 *Reduzca el hablar de sí-mismo*

En medio de su vida cotidiana, reduzca drásticamente el hablar de sí-mismo.

Propóngase vivir así, muy atento cuando habla, para no hablar de sí-mismo, de su amado “yo”, de su pasado, de su experiencia, de su vida.

No sea autorreferencial en su conversación habitual, pero actúe así deliberadamente, conscientemente intencionalmente.

Abandone su hablar egocéntrico. ¿Qué sucede cuando vive así?

### 3.49 *Absténgase del “yo”*

En medio de su vida cotidiana, conscientemente, en forma deliberada, absténgase intencionalmente de utilizar las palabras “yo”, “me” y “mi”, en su expresión verbal.

Procure vivir así, descartando conscientemente su lenguaje egocéntrico, y descubra lo que sucede en su vida y en su ser cuando se expresa sin ego.

### 3.50 *No subjetivice la realidad*

En medio de su vida cotidiana, no particularice nada, no subjetivice la realidad, las circunstancias de la vida, como si: “*es que a mí me...*”.

Practique vivir así, sin ponerle sujeto a la realidad.

Para lograrlo, viva atento, lúcido, despierto, consciente, dirigiendo su atención a la realidad para verla como es, tal como es en cada instante, perfecta, bella, misteriosa, sin subjetivarla, sin el “me”, sin el “mi”.

### 3.51 *Lo que sucede y lo que piensa*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y observe que una cosa es lo que sucede en ese instante y otra, muy distinta, es lo que piensa acerca de ese suceder. Aprenda a vivir así, como un Testigo pacífico y amoroso que observa lo que sucede, y observa lo que usted piensa de ese suceder.

Ese Testigo interior, que ve sin intervenir, es el que va a descubrir que su infierno está en lo que piensa acerca de la realidad en la realidad misma.

Si usted atestigua ese hecho, usted es ese Testigo; pero sin observar ese hecho, usted es el infierno que crea su mente pensante.

### 3.52 *El misterio de cada momento*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, consciente y deliberadamente, abandone todo pensamiento mágico, toda fantasía, toda ilusión, toda creencia, todo proceso mental, y conéctese con el Misterio de cada momento.

Trate de vivir así, abandonando el pensamiento mágico para intuir y percibir el Misterio que está oculto en todo. Lo Real, lo Verdadero, permanece oculto en todo.

Afine su atención, afine su sensibilidad perceptiva y, tal vez, pueda conectarse con ese Misterio sublime.

### 3.53 *Su estancamiento mental o emocional*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, muy frecuentemente, súbita y deliberadamente descubra y observe en qué aspecto mental o emocional está estancado en ese instante, mientras su vida fluye.

Propóngase vivir así, como un Testigo amoroso de sus identificaciones, que le impiden vivir su vida real, tal como es. ¿Está pegado a su pasado? ¿A su imagen? ¿A sus propiedades? ¿A su familia? ¿A qué?

Si usted observa eso, usted es el Testigo de eso; pero si no observa eso, usted es ese apego.

### 3.54 *El mono parlanchín que lleva por dentro*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces observe deliberadamente al mono parlanchín que lleva por dentro, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como Testigo paciente y amoroso del mono parlanchín que lleva dentro de sí, que habla por hablar, que habla de todo aunque no comprenda lo que dice, que habla trivialidades insustanciales que no le importan a nadie, pero habla... y habla... y habla... Téngale paciencia, pero obsérvelo hablando. No intervenga, no lo calle. Déjelo ser como es, pero obsérvelo.



### 3.55 *No opine, pero reflexione*

En medio de su vida cotidiana, absténgase de opinar, desde los contenidos de su mente, acerca de cosas, personas o sucesos; pero reflexione inteligentemente desde la percepción pura de las cosas, personas o sucesos, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, dialogando, reflexionando, desde la percepción pura que excluye el pensamiento egocéntrico. El contenido de su mente es viejo, condicionado, limitado, anacrónico, y esa es la naturaleza de lo que sale de ahí.

Por el contrario, la percepción es la captación de la realidad de ese instante, tal como es, sin un solo pensamiento.

### 3.56 *Su mente alterada*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente observe que todo es como es, que todo es así, como es en este instante, que la realidad es así y no como debería ser, ni como tendría que ser.

Practique vivir así, observando, descubriendo, constatando que la realidad es así, como es, que nada falta, nada sobra, todo es perfecto, porque es así.

Descubra que su mente es lo único que está alterado, porque su pensamiento egocéntrico le impide percibir la perfección y el Misterio que está oculto en la realidad.

### 3.57 *Vivir sin preferencias*

En medio de su vida cotidiana, viva sin preferencias permanentes, sin “*me gusta...*”, “*no me gusta...*”; por ejemplo: “*no me gusta el color amarillo*”, “*me gusta París*”, “*no me gustan los negros*”, “*me gustan los autos último modelo*”...

Trate de vivir así, sin preferencias mentales permanentes, que no sabe de dónde salieron, vivir en estado de conciencia de sí-mismo sin preferencias de origen mental.

Puede haber elección circunstancial, momentánea, por ejemplo en este instante prefiero un café y no un té, prefiero estos zapatos y no estos otros.

Una preferencia mental permanente es un condicionamiento de su mente vieja; pero una elección circunstancial puede ser instintiva y está bien que sea así.

Viva sin preferencias permanentes, pero con elecciones circunstanciales.

### 3.58 *Cambie su pensamiento*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente encuentre momentos oportunos para hacer una pausa en su actividad; en esa pausa, observe lo que está pensando en ese instante y, deliberadamente, enseguida cambie ese pensamiento por otro escogido voluntariamente, y observe el nuevo pensamiento.

Aprenda a vivir así, jugando con su mente, moviéndose deliberadamente de un pensamiento a otro, siendo un Testigo curioso y amoroso de este proceso.

### 3.59 *Vivir sin esperar nada*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente viva en silencio interior como un Testigo amoroso de todo, sin pensar, sin elegir, con los ojos simplemente dispuestos a ver lo que hay, lo que sucede, percibiendo el Misterio de la realidad, tal como es, sin buscar nada, sin esperar nada, sin deseos de nada.

Propóngase vivir así, como un Testigo amoroso que contempla la realidad tal como es.

### 3.60 *Vigile sus palabras*

En medio de su vida cotidiana, vigile cada palabra que pronuncie y observe las respuestas que ellas provocan, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso que escucha cada palabra que su mente pronuncia, que vigila cada palabra que pronuncia, y descubra que sus palabras son estímulos para otras personas, que producen reacciones en esas personas.

No intervenga, no cambie nada, pero escuche, vigile sus palabras, consciente y deliberadamente.

### 3.61 *Sus pensamientos mecánicos*

En medio de su vida cotidiana, descubra muchas veces, deliberadamente, que sus pensamientos fluyen en su mente como una reacción a los estímulos externos, que son reacciones automáticas desde su memoria, sin necesidad de que usted esté consciente.

Trate de vivir así, como un Testigo amoroso que descubre y observa que su cerebro, su memoria, su mente, trabajan en forma reactiva produciendo pensamientos, sin necesidad de que usted sea consciente de su pensar y sin necesidad de esos pensamientos.

### 3.62 *Sus conflictos con lo externo*

En medio de su vida cotidiana, permanezca atento, despierto, positivo, observando cómo empiezan sus conflictos con lo externo, qué los nutre, cómo evolucionan sin importar que sean grandes o pequeños, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como un Testigo amoroso que observa cómo nace, se nutre, crece y evoluciona cada uno de sus conflictos con el mundo externo, sin intervenir, sin pensar, sólo observando eso.

### 3.63 *El arte de escuchar*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que tenga oportunidad escuche con plena atención, con todo su ser, con su mente abierta, con su cerebro, con sus nervios, con toda su energía, con su corazón, con toda su atención, sin un solo pensamiento.

Aprenda a escuchar así, sin aceptar nada, sin contradecir nada, sin ningún proceso racional, sin deducir nada, sino realmente escuchando con toda su atención, total, completa y absoluta.

Desde este escuchar así surge una acción inteligente.

### 3.64 *Mente y corazón, simultáneamente*

En medio de su vida cotidiana, actúe permanentemente desde su mente y su corazón, simultáneamente.

Practique vivir así, muy atento, alerta, despierto, actuando desde su mente y su sentimiento, juntos, siempre. Descubra cuál es la calidad de su hacer y de su vida cuando actúa así.

Observe qué sucede en su ser interior cuando vive así, acción y sentimientos juntos, deliberadamente juntos, siempre.

### 3.65 *La búsqueda del éxito*

En medio de su vida cotidiana, observe cómo su mente busca permanentemente la comodidad, la seguridad, la satisfacción de sus deseos y la certeza de algo. Cuando lo logra, su amado “yo” cree que eso es el éxito, y ese es su límite.

Trate de vivir descubriendo y constatando que ese éxito es una falacia, porque no lo conecta con la Verdad, con lo Real que hay en sí-mismo, en la profundidad de sí-mismo.

El éxito de su “yo” es el fracaso de su Ser interior. Su ser puede evolucionar hacia niveles superiores de conciencia, pero su “yo” es el mayor impedimento.

Pero observe a su mente buscando el éxito, que es más... y más... y más... de algo.

### 3.66 ***La observación de sus procesos internos***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día, súbita y deliberadamente, observe sus procesos internos de ese instante (sensaciones, emociones, mente), sin cambiar nada.

Permitase vivir así, súbitamente descubriendo y observando sus procesos internos, en su cuerpo, en su emoción, en su mente, en ese instante.

No cambie nada, sea sólo un Testigo amoroso de su suceder interno, en ese instante.

### 3.67 ***Su mente condiciona su hablar***

En medio de su vida cotidiana, observe muy frecuentemente que todo lo que dice, absolutamente todo lo que dice, es una reacción de su mente condicionada por su pasado.

Practique vivir así, constatando que todo su hablar surge de su mente condicionada por su historia personal, sus miedos, sus apegos, sus viejas creencias, sus viejos hábitos, y su viejo sufrimiento...

Constata que su mente está totalmente condicionada por su contenido, y desde ahí habla, piensa, actúa, inconscientemente.

### 3.68 ***Observar y escuchar a las personas***

En medio de su vida cotidiana, observe y escuche muy atentamente a las personas, muy conscientemente, sin aplicarles nombres, adjetivos, ni atributos; es decir, sin pensamiento alguno mientras lo observa y lo escucha.

Propóngase vivir así, a relacionarse así con el prójimo, observándolo y escuchándolo, simultáneamente, sin un solo pensamiento. Percepción sensorial pura con su prójimo, sin pensar, sin esperar nada.

Descubra lo que sucede en su ser cuando se relaciona así.

### 3.69 ***No le ponga nombre a nada***

En medio de su vida cotidiana, viva intensamente interesado por todo, observando todo, percibiendo todo, sin ponerle nombre a nada.

Trate de vivir así, como un Testigo amoroso que percibe la existencia de todo, la presencia de todo, el ser de todo, sin aplicarle nombre, significado, ni interpretación a nada.

Mire todo como mira un espejo, pero intensamente interesando por todo.



### 3.70 *Lo que su mente le hace a su vida*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe, súbita y deliberadamente, lo que su mente le está haciendo a su vida, en ese instante, sin cambiar nada.

Practique vivir así, atento, despierto, alerta, consciente, observando cómo su mente afecta la calidad de su vida, para bien o para mal, en ese instante, sin intervenir en nada. Sólo descubra y observe ese hecho existencial.

### 3.71 *Sea indiferente a su mente*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, súbita y deliberadamente, observe lo que está haciendo su mente en ese instante y sea indiferente a ese suceder, sin cambiar nada.

Permítase vivir así, como un Testigo silencioso y amoroso de los procesos de su mente, en ese instante, pero indiferente a eso, sin darle ninguna importancia a eso.

Permítale hacer lo que hace, pensar lo que piensa, observe eso que hace y piensa, déjela hacer eso, obsérvela en acción, pero no le de importancia alguna a eso que hace.

Sea un Testigo observador, pero indiferente.

### 3.72 *Piense de dos maneras*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que alguna persona o evento lo afecte, lo perturbe, lo perjudique, antes de actuar piense de dos maneras diferentes acerca de cómo debe proceder.

Practique vivir así cuando la realidad le crea conflictos a su mente; no reaccione instantáneamente. Deliberadamente piense de dos maneras diferentes antes de actuar, y luego sí actúe, o no haga nada.

### 3.73 *El hablar consciente*

En medio de su vida cotidiana, antes de hablar sea consciente de lo que va a decir en ese instante. Si descubre que es necesario, verdadero y bondadoso, dígalo en un tono amable. Si no cumple esas tres condiciones no lo diga.

Aprenda a vivir así, como un Testigo amoroso de lo que va a decir, en ese instante; si no cumple esas condiciones no lo diga, diga otra cosa.

### 3.74 *La realidad y la dualidad mental*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente dirija su atención hacia la realidad exterior, perciba la realidad tal como es, descubra y constate que en esa dimensión no hay dualidades: existe la lluvia, pero no la no-lluvia; existe el sol pero no el no-sol; existe el perro pero no existe el no-perro. Las cosas son como son, sin dualidad.

Luego, dirija su atención hacia su mente, manténgala ahí observando sus procesos, y descubra que ahí existen los conceptos de cuerpo y alma, el bien y el mal, lo sagrado y lo profano, la Verdad y la mentira, Dios y el diablo, usted y yo, mi país y su país, mi creencia y su creencia...

Trate de vivir así, constatando muchas veces que la realidad es no dual y que su mente es dual. ¿Quién crea esa dualidad?: su “yo”.

### 3.75 *Descarte toda autoridad externa*

Ninguna autoridad externa (religiosa, política, militar, social) jamás le va a proporcionar la Verdad, la libertad, el amor, la compasión... Entonces, en medio de su vida cotidiana, aprenda a vivir, frente a todo tipo de autoridad, asumiendo este estado interno:

*“Colaboro, pero no obedezco”.*

Descarte toda autoridad dentro de sí-mismo, pero frente a las autoridades externas “colabore” y se evita conflictos innecesarios, pero no sienta la actitud de “obedecer”.

### 3.76 *Disfrute la mente*

En medio de su vida cotidiana, aprenda a vivir sin cambiar los pensamientos, sin detenerlos, son parte de su Ser de este instante, tienen su razón de ser, están perfectamente bien.

Comience a disfrutar el proceso del pensamiento, obsérvelos amorosamente, descubra sus matices, los giros que toman, cómo uno lleva a otro, cómo se enganchan unos con otros. Son una maravilla creativa del cerebro y pueden ser observados en acción, sin intervenir.

Mírelos, obsérvelos, disfrútenlos, déjelos que jueguen su papel, véalos como ver el mar con sus millones de olas. La mente es el mar y los pensamientos son las olas. Disfrute observando las olas de su mente.

### 3.77 *Libérese de un hábito mental*

Todos los hábitos mentales están asociados inconscientemente con el patrón de respiración.

En medio de su vida cotidiana, siempre que esté tomado por un juicio obsesivo, un viejo hábito mental, del cual es necesario liberarse, exhale como si estuviera sacando el juicio con la exhalación, exhale unas tres veces profundamente, jalando el estómago, y al salir el aire visualice cómo todo está siendo expedido.

Después de cada exhalación, inhale lenta y profundamente, visualizando que llena su espacio interno con la energía del Universo.

### 3.78 *Reduzca el “no” e incremente el “sí”*

Su mente, su ego, su “yo”, se alimenta de “no”, se nutre de “no”, y con cada “no” su ego crece. Siempre que dice “sí” eso va contra su ego. En medio de su vida cotidiana, deliberadamente obsérvese cuando dice “no” y cuando dice “sí”.

Aprenda a vivir así, descubriendo sus “no” egocéntricos, reduciéndolos poco a poco; descubriendo sus “sí” no-egocéntricos e incrementándolos poco a poco.

### 3.79 *Que su mente haga lo que quiera*

En medio de su vida cotidiana, por lo menos una vez al día, encuentre el momento oportuno para permanecer unos 10 minutos sentado, aislado, silencioso; relaje los músculos del cuerpo, suelte las tensiones más fuertes, y con los ojos cerrados dígame a su mente:

*“Adelante. Haz lo que quieras hacer. Yo seré Testigo y te observaré.”*

Descubra y observe que durante unos momentos su mente no está trabajando, y en ese lapso puede tener una percepción de la realidad, tal y como es, sin pensamientos ni imágenes.

### 3.80 *Su estado de confusión*

Cuando en medio de su vida cotidiana usted se encuentre en estado de confusión por lo que sea, no trate de arreglar las cosas, no planee nada, no decida nada, porque haga lo que haga no funcionará por ahora.

Propóngase vivir así, permitiendo que la confusión esté dentro de usted, ocupando su mente en este instante, pero obsérvela. Sea un Testigo amoroso de este estado de confusión, sin cambiar nada. Simplemente permita que la confusión sea, pero obsérvela, acompáñela, porque ella es parte de su ser, en ese instante.

### 3.81 *Disfrute la mente*

No trate de detener a la mente. Es una parte natural de su ser. No trate de detener sus pensamientos. Están perfectamente bien, pero puede observarlos en acción, ser Testigo de ellos.

Sea Testigo y disfrute el proceso del pensamiento. Observe los matices, los giros que toma, cómo uno lleva a otro, cómo se enganchan unos con otros, cómo un pequeño pensamiento puede llevarlo al final más alejado, más complejo, más enigmático.

El pensamiento es una maravilla, pero más maravilloso es ser Testigo de él, observarlo en acción, porque el Testigo observador es la conciencia que trasciende el pensamiento.

### 3.82 *No aclarar la confusión*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se sienta en estado de confusión, consigo mismo, con las personas o con las situaciones, no trate de aclararla, porque su mente confusa no puede aclarar la confusión de su propia mente. Su “yo” confuso no puede resolver la confusión de su “yo” confuso. ¿Entonces?

Permita que la confusión sea como es, reconózcala tal como es, acéptela tal como es, pero obsérvela en acción, sin cambiar nada. Sea Testigo amoroso de ella, confíe en su Testigo silencioso, y descubra si su confusión tiene solución.

### 3.83 *Diga que “sí”*

“No” es nuestra actitud básica. Con el “no” siente que usted es alguien, alimenta el ego, siente autoridad, es por eso que nos complacemos en decir “no”.

Decir “sí” le hace sentir inferior, siente que usted es subordinado de alguien, un don nadie. “No” alimenta el ego; “sí” es un método para descubrir el “yo” interior. “No” es fortalecer el ego, “sí” es destruirlo.

Entonces, en medio de su vida cotidiana, dada cualquier situación, observe si puede decir que “sí”, y dígalo, observando su “yo”.

Si no es posible decir que “sí” entonces diga que “no”, pero observe que su “yo” se complace en ser negativo.





4

*Prácticas con sus sentidos*





## *Comentario*

### *Conciencia de sus sentidos*

Aparentemente el mundo interno de sí-mismo y el mundo externo son dos mundos diferentes, criterio que hay que cuestionar, porque si las sensaciones del cuerpo, las emociones y los pensamientos son reacciones a los estímulos percibidos por los sentidos, ¿cuál es la frontera entre lo interno y lo externo?

Suponiendo que son dos mundos diferentes, cuando miramos hacia dentro de sí-mismo lo denominamos *observación*, y cuando miramos hacia afuera lo denominamos *percepción sensorial*, porque utilizamos los sentidos.

Respecto de la *observación* de sí-mismo, invoco una muy extraña cita de Jesucristo que no parece pertenecer a lo que se considera que es la “*religión*”; pareciera, mejor aún, pertenecer a un Trabajo Interior como el que proponemos en todas estas prácticas:

*“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas. Así que,*

*si la luz que en ti hay es tinieblas, ¿cuántas no serán las mismas tinieblas?”*

Jesucristo  
San Mateo 6, 22  
Biblia

La “*conciencia de sí-mismo*” se activa mediante la atenta *observación* deliberada de los contenidos y procesos internos; y la “*conciencia objetiva*”, que es el siguiente nivel de conciencia que le es posible al Ser humano, se activa mediante la *percepción sensorial* deliberada de la realidad exterior y la observación interior, simultáneamente.

Los sentidos pertenecen biológicamente al cuerpo, pero están enfocados hacia afuera, como radares que perciben los estímulos externos, estímulos que ponen en acción los procesos internos de las sensaciones, las emociones y los pensamientos. Esta conectividad existencial entre lo externo y lo interno explica por qué es necesario desarrollar la conciencia de la realidad externa, para lo cual necesita regresar a sus sentidos.

Por otra parte, si en el caminar hacia lo místico tratamos de dilucidar el problema de hallar el sendero hacia la totalidad, porque Todo es Uno, es necesario desarrollar la conciencia de todas las “*formas*” de la realidad, incluido el mundo externo, pero lo cual necesitamos regresar a los sentidos.

La evolución del Ser humano, en la dimensión de la Conciencia, consiste en transitar del pensamiento “*acerca de*” la realidad, interna o externa, a la observación pura de los procesos internos y a la percepción directa y pura de la realidad externa “*tal como es*”; luego, profundizar en

esa observación y en esa percepción, hasta la Esencia misma de esa profundidad.

Respecto del mundo externo, el tránsito es del pensamiento egocéntrico a la percepción directa, por medio de los sentidos.

Supongamos que vamos caminando por las montañas y nos sentamos al lado de una quebrada. ¿Qué sería ser consciente de la realidad, en ese momento?: sentir el viento sobre la piel, escuchar todos los sonidos, sentir mi cuerpo sobre la tierra; ver el agua bajando por la quebrada, percibir los olores naturales de la tierra, sentir el sol en el rostro, ver los pájaros, las flores, los insectos, saborear esta deliciosa manzana que mastico lentamente, observar la posición del cuerpo, los movimientos precisos que hace, sentir las sensaciones que aparecen y desaparecen... todo eso sin un solo pensamiento.

La percepción pura y consciente de la realidad externa, tal como es, es una puerta de entrada al Ser interior, aunque esto parezca una paradoja. ¿Por qué? Porque si usted es un *observador* consciente de lo externo, un *Testigo* amoroso de la realidad externa, en tal caso usted ha activado al *Testigo* interno de esa realidad; usted es el *Testigo* de eso; usted no es eso, no es la cosa, sino el *Testigo* de la cosa externa.

De manera que todo lo que sucede fuera de sí, y todo lo que hay fuera de sí, es un medio para *Despertar* la conciencia de sí-mismo, si hay *percepción sensorial pura* de esa realidad, sin un solo pensamiento egocéntrico, aunque haya pensamiento funcional.

La realidad externa, sea como sea, es un sendero hacia la iluminación, hacia el *Despertar*, que es activar la conciencia de sí-mismo, si hay *percepción sensorial pura* de esa realidad externa.

Pero, supongamos que comenzamos a pensar en nuestros problemas cuando estamos sentados al lado de la quebrada. ¿Qué nos sucede internamente? Quedamos absortos en nuestros pensamientos, reflexionando sobre lo que podríamos hacer con respecto a nuestros problemas, y súbitamente olvidamos todo aquellos que estábamos sintiendo y observando hace un momento. Ya no vemos el agua, ni percibimos el aroma del bosque, ni sentimos nuestro cuerpo, porque hemos sustituido la *Presencia* consciente por el pensamiento mental.

En tal caso, las percepciones sensoriales han desaparecido. La realidad externa ha desaparecido del marco de nuestra conciencia, para pensar en cosas que no están presentes, que no son reales Aquí y Ahora, que pertenecen a la etérea y nebulosa mente.

Entonces, los pensamientos han sustituido a la vida, a la realidad, a “*lo que es*”, y siendo egocéntricos esos pensamientos, disfuncionales, su mente empieza a trabajar con la ilusión, las creencias, la imaginación, los deseos... Ese pensar, separado de la realidad, es la fuente de su eterno sufrimiento.

Ese pensar compulsivo, abandonando la percepción sensorial de la realidad, es una enfermedad de su mente egocéntrica.

Si no estamos conscientes de nuestras sensaciones y percepciones sensoriales, no vivimos plenamente. Para vivir la vida real, tal como es, es necesario abandonar el automatismo del pensar egocéntrico y transitar hacia los procesos de sentir las sensaciones y percibir desde los sentidos.

Necesitamos regresar a los sentidos.

No podemos sufrir a menos que nuestra mente nos saque del momento presente, nos desconecte de la realidad de este instante, y nos lleve hacia pensamientos ilusorios. En tal caso, vivimos literalmente por fuera de la realidad, como el pez fuera del agua.

Una vida que funciona bien se apoya en 7 pilares:

1. El estado de *Presencia*, que es sentir que estoy Aquí y Ahora, sentir que existo, sentir la vida palpitando dentro de mi cuerpo, sentir que “soy” en este instante, Aquí y Ahora.
2. Los 5 sentidos.
3. El pensamiento funcional, que emana de la memoria procedimental, dando respuestas coherentes e inteligentes a las exigencias de la vida.

Cuando la vida descansa sobre estos 7 soportes, no hay problema ni sufrimiento que pueda alcanzarnos. Para restablecer la vida sobre unos cimientos fuertes debemos regresar a los 7 pilares de la realidad, una y otra vez, siempre...

Las prácticas siguientes le ayudan a aprender a vivir percibiendo sensorial y conscientemente la realidad externa... que no está separada de la realidad interna, porque su cerebro es el que percibe esa realidad.

Vamos a regresar a los sentidos.

(Le sugiero leer los artículos No. 9, 14, 28, 31, 50 y 72, que se encuentran en esta misma página web.)





## *Índice de prácticas con sus sentidos*

4.1	Perciba la realidad sin pensar .....	205
4.2	El arte de escuchar.....	206
4.3	Mire algo sin pensar .....	206
4.4	Saboree su comida.....	207
4.5	Escuche el tráfico de los vehículos.....	207
4.6	Coma conscientemente.....	208
4.7	Expresa con los ojos lo que dice .....	208
4.8	Mire con amor .....	209
4.9	Mire con sencillez y admiración.....	209
4.10	El tono de su voz.....	210
4.11	La causa de los eventos externos .....	210
4.12	Su mirar crea imágenes de la realidad .....	211
4.13	Utilice un sentido cada día.....	212
4.14	Escuche todos los sonidos del ambiente.....	213
4.15	Vea de dos maneras .....	213
4.16	Coma sin pensar .....	214
4.17	Respire, mire y nutra al mundo.....	214
4.18	Mire sin mover las pupilas .....	215
4.19	Mire afuera y mire dentro de sí-mismo .....	216
4.20	Apacigüe su mirada.....	217

4.21	Percepción y racionalidad .....	217
4.22	Mire su propia vida.....	218
4.23	Desde qué centro está viviendo.....	218
4.24	Active su sentido de la vista.....	219
4.25	Escuche sin interpretar las palabras .....	219
4.26	Su mirada pura .....	220
4.27	Mire al otro tal como es.....	220
4.28	Vea la realidad del otro y ámela.....	221
4.29	Sienta las sensaciones .....	221
4.30	Mire sus manos en acción .....	222
4.31	Descubra lo hermoso del mundo externo .....	222
4.32	Deténgase interiormente.....	223
4.33	Dese cuenta cómo está mirando .....	223
4.34	Dese cuenta de cómo está comiendo .....	224
4.35	Ponga amor en el tono de su voz .....	224
4.36	Mire al infinito.....	225
4.37	Mire todo con amor.....	225
4.38	Percepción sensorial pura de las circunstancias.....	226
4.39	Observe lo que está haciendo .....	226
4.40	Percepción sensorial pura de lo externo .....	227
4.41	Mire y escuche, simultáneamente.....	227
4.42	Percepción sensorial del prójimo .....	228
4.43	Sienta, escuche y vea, simultáneamente .....	228
4.44	Observe las personas y los eventos .....	229
4.45	No hable de sí-mismo .....	229

4.46	Utilice y no utilice el “yo” .....	230
4.47	Hable con precisión .....	230
4.48	Hable sutilmente más despacio .....	231
4.49	Hable sin adjetivos .....	231
4.50	Vigile sus propias palabras.....	232
4.51	Saboree intensamente el primer bocado .....	232
4.52	¿Es necesario decir lo que dice? .....	233
4.53	Al saludar mire a los ojos.....	233
4.54	¿Cuál sentido está activo? .....	234
4.55	Toque las cosas con las yemas de sus dedos.....	234
4.56	Observe las cosas y los eventos, sin la palabra .....	235



# *Prácticas*

## *4.1 Perciba la realidad sin pensar*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente utilice deliberadamente sus sentidos (vista, oídos, gusto, tacto, olfato) para percibir la realidad circunstancial, tal como es, sin un solo pensamiento, sin ponerle nombre a nada.

Aprende a vivir así, conectado existencialmente con la realidad, sin juzgar nada, sin opinar, sin pensar, sin adjetivos, percibiéndola tal como es, perfecta, y descubra lo que sucede en su Ser interior, cuando vive así. Para percibir eso no necesita pensar en eso. Pensar es mental; percibir es un hecho existencial.

## 4.2 *El arte de escuchar*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que otra persona le hable, escúchela con total atención, abierta la mente para sólo escuchar, totalmente receptivo, sin un solo pensamiento, con todo su Ser.

Permítase vivir así, deliberadamente escuchando con todo su Ser, sin interferencia de un solo pensamiento, abierta la mente, dispuestos los oídos para sólo escuchar, y actúe desde lo que comprende.

Actúe desde lo que comprende, no desde lo que piensa.

## 4.3 *Mire algo sin pensar*

En medio de su vida cotidiana, cada hora encuentre el momento oportuno para mirar cualquier cosa sin ponerle nombre, sin pensar en ella, sin verbalización interior, sin asignarle ninguna significación, sin adjetivos calificativos. Mírela tal como es, porque es así, así es.

Propóngase vivir así, encontrando momentos frecuentes para mirar sin pensar, percibiendo visualmente la realidad, sin un solo pensamiento, sin adjetivos, sin rótulos, sin nombres, sin palabras, sin pensar en eso que mira.

#### 4.4 *Saboree su comida*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que coma mastique un poco lentamente, descubriendo los sabores que hay en su comida, saboree esos sabores, sin ningún pensamiento acerca de nada.

Practique comer así, un poco más despacio, sin que sea evidente; dirija su atención al alimento que tiene en su boca, descubra los sabores que hay ahí, saboréelos, disfrútelos, sin ponerle nombre a nada. ¿Qué sucede en su Ser interior, en su vida, cuando come así?

Coma así, no como los animales.

#### 4.5 *Escuche el tráfico de los vehículos*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente escuche atentamente el ruido del tráfico automotor, sin hacer nada, sin pensar, sin verbalizar, sin juzgar, sin preferencias, sin opciones, sólo escuchar...

Procure vivir así, utilizando los ruidos del tráfico para escucharlos conscientemente, percibirlos sin juicios, abriendo su mente y sus oídos para sólo escuchar, sin pensar.

Escuche ese sonido y sumérgase en ese sonido.

#### 4.6 *Coma conscientemente*

En medio de su vida cotidiana, al comer, previamente mire el alimento, sin pensar, mire su color, su forma; olfatéelo con discreción. Luego, mastique despacio, saboree el bolo alimenticio, sienta la actividad de su lengua y la aparición de la saliva. Finalmente, decida el momento de deglutir y hágalo.

Aprende a vivir así, Testigo silencioso y amoroso de todo este proceso, deliberadamente consciente de su comer, sin un solo pensamiento.

Sienta ese mundo de sensaciones y, sin pensar, sumérgase en ese mundo de sensaciones. Sea eso.

#### 4.7 *Expresa con los ojos lo que dice*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que diga algo exprese con los ojos lo que está diciendo.

Permítase hablar y mirar así, manifestando con los ojos su hablar, su decir. Diga con sus ojos lo que su boca dice. Sea un Testigo amoroso del proceso consciente de hablar y mirar así.

Sea eso.



#### 4.8 *Mire con amor*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a sus ojos, mire despacio, amorosamente, a las personas, los animales, las cosas y los eventos.

Practique vivir así, poniendo amor en su mirada, sin buscar nada, sin esperar nada, sin desear nada. Ponga amor en su mirada y sea un Testigo silencioso de su mirar amoroso, como si fuera esa la única conexión que usted tiene con el mundo externo.

Sea ese amor en su mirada.

#### 4.9 *Mire con sencillez y admiración*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a sus ojos, manténgala ahí, y mire todo con sencillez y admiración. Mire todo con asombro, porque todo es perfecto y todo contiene un Misterio. Lo Real está oculto en todo.

Propóngase vivir así, mirando así, como un Testigo amoroso, asombrado ante el Misterio y la perfección de todo, porque todo es perfecto siendo como es, y todo oculta un secreto que su mente no puede descubrir. Viva así, mire así, sin un solo pensamiento acerca de nada.

Sea ese mirar así.

#### **4.10 *El tono de su voz***

En medio de su vida cotidiana, en las mañanas utilice un tono de voz frío, distante, sin afecto, pero sin causar daño; en las tardes utilice un tono cálido, humano, afectuoso; en las noches utilice un tono de voz amoroso.

Aprenda a vivir así, deliberadamente frío, cálido o amoroso en su tono de voz, actitud imperceptible para el prójimo, pero perceptible para su testigo interior silencioso. No busque nada, no espere nada, simplemente hable deliberadamente así.

Sea ese tono, sumérgase en ese tono deliberadamente.

#### **4.11 *La causa de los eventos externos***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe si el evento externo de ese instante, sea lo que sea, es parcialmente provocado por usted, o si es accidental respecto de usted.

Permítase vivir así, descubriendo deliberadamente su participación en los eventos externos, como un Testigo silencioso y amoroso que observa la naturaleza del suceder en el mundo externo.

Sin pensar, observe la naturaleza del suceder.

#### 4.12 *Su mirar crea imágenes de la realidad*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe que al mirar cualquier objeto, persona o evento se desencadenan mentalmente palabras que crean imágenes, olvidándose de la realidad que ha mirado.

Practique muchas veces vivir así, como un Testigo silencioso y amoroso de este proceso inconsciente de transformar percepciones de la realidad en palabras e imágenes, que en su mente sustituyen a la realidad. No cambie nada, sólo observe y descubra este proceso, sin pensar.

Al crear esas imágenes su mente olvida la realidad que ha mirado, y es reemplazada por la ilusión, la fantasía, las ideas, los deseos, imágenes virtuales... el mundo de la alucinación.

#### 4.13 *Utilice un sentido cada día*

En medio de su vida cotidiana, cada día de la semana utilice un sentido consciente y frecuentemente así:

- Lunes: Mirar conscientemente, sin pensar.
- Martes: Escuchar conscientemente, sin pensar
- Miércoles: Oler conscientemente, sin pensar
- Jueves: Tocar conscientemente, sin pensar
- Viernes: Gustar conscientemente, sin pensar
- Sábado: Utilice conscientemente su sentido más favorable, sin pensar.
- Domingo: Utilice conscientemente todos sus sentidos, simultáneamente.

Obsérvese atentamente durante todos los procesos, descubra su dificultad, descubra su posibilidad, persista, practique.

#### **4.14 *Escuche todos los sonidos del ambiente***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces escuche atentamente todos los sonidos del medio ambiente, sin ponerle etiquetas, nombres, significación, ni adjetivos.

Propóngase practicar así, vivir así, escuchando todos los sonidos sin pensar en ellos, sin privilegiar ningún sonido. Simplemente... escuchar... escuchar... escuchar... Sea un Testigo silencioso y amoroso de su escuchar, sin intervenir en nada.

Sea ese escuchar.

#### **4.15 *Vea de dos maneras***

En medio de su vida cotidiana, por las mañanas muy frecuentemente vea a las personas y las cosas tal como son, sin aplicarles nombres, significados, conceptos, sin pensar en ellas.

Por las tardes, muy frecuentemente vea a las personas y las cosas con nombres, significados, conceptos, adjetivos, juicios de valor.

Descubra la diferencia entre las dos maneras de ver, de mirar la realidad, de observar la realidad, de percibir la realidad.

#### 4.16 *Coma sin pensar*

En medio de su vida cotidiana, todos los días, todas las veces, coma sin ninguna verbalización en la mente, sin ningún pensamiento en su mente acerca de nada. Simplemente coma, sólo coma sin más, sintiendo todos los procesos propios del comer.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de todo el proceso de comer, sin un solo pensamiento. Sólo coma y observe deliberadamente todos los procesos que participan en el acto de comer, sin cambiar nada, sin expectativas de ningún tipo. Sólo coma... y obsérvese.

Sienta y observe su masticar, su saborear, su salivar, los movimientos de la lengua, toda la preparación del bolo alimenticio, su deglutir... sin un solo pensamiento.

#### 4.17 *Respire, mire y nutra al mundo*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente Inhale lenta y profundamente, y al exhalar lenta y profundamente mire atentamente todo lo que lo rodea y sienta que la energía de su exhalación alimenta todas las cosas que lo rodean.

Aprenda a vivir así, inhalando lenta, suave y profundamente, sintiendo que al exhalar nutre con su energía al mundo que lo rodea. Sea un Testigo silencioso y amoroso de este proceso.

Usted es una criatura del Universo.

#### 4.18 *Mire sin mover las pupilas*

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para mirar atentamente algo, una sola cosa, sin mover las pupilas, aunque parpadee. Sólo mire eso, sólo eso.

Propóngase hacer esta práctica durante algunos segundos, cada vez. Dirija su atención a cualquier objeto cercano o lejano, manténgala ahí, mírelo sin mover las pupilas, mírelo relajadamente, sin poner fuerza en su mirada, sin pensar, sin ponerle nombre, sin buscar nada, aunque parpadee. Descubra lo que sucede en su Ser y en su vida cada vez que mira así, deliberadamente.

¿Qué sucede en esa cosa que mira así?

#### 4.19 *Mire afuera y mire dentro de sí mismo*

En medio de su vida cotidiana, cada hora encuentre unos segundos oportunos para mirar el mundo externo sin pensar e inmediatamente voltee la mirada y dedique algunos segundos a observar su estado interior, mental o emocional, de ese instante, sin cambiar nada.

Practique vivir así, frecuentemente mirando el mundo externo sin ponerle nombre a nada, e inmediatamente observando el estado de su Ser interior, sin ponerle nombre a nada, sin intervenir en nada, sin buscar nada. Sea un Testigo silencioso y amoroso de este proceso de mirar y observarse, sin procesos racionales.

Dedique su atención y su observar hacia afuera, y luego focalice su atención y su observar hacia dentro de sí-mismo.



#### 4.20 *Apacigüe su mirada*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente encuentre momentos oportunos para focalizar su atención en alguna cosa y mantenerla ahí: mírela despacio, con calma, serenamente, apacigüe su mirada, mire eso con afecto, con amor, con profundidad, sin ponerle nombre, sin aplicarle adjetivos, sin pensar en esa cosa.

Practique la percepción pura de eso, tal como es, perciba amorosamente su existencia, su Ser, su presencia Aquí y ahora. Sea un Testigo pacífico de la percepción pura de eso, sin agregar nada, sin quitar nada. Conéctese conscientemente con eso, sienta esa conexión, sea esa conexión.

#### 4.21 *Percepción y racionalidad*

En medio de su vida cotidiana, perciba la realidad circunstancial tal como es y actúe desde la racionalidad.

Recuerde que el pensamiento racional, que responde inteligentemente a las exigencias de la vida, surge de la memoria procedimental y no de la memoria episódica, donde conserva las imágenes de lo sufrido.

Permítase vivir así, percibiendo la realidad de su vida tal como es, en cada instante, y actuando a partir de su pensamiento funcional, que no genera emociones. Descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.

#### 4.22 *Mire su propia vida*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente mire su vida tal como es, en ese instante, sinceramente, sin juzgarse, sin castigarse, sin pensar, sin ponerle nombres a su estado interior, de ese instante, sin intervenir en nada.

Simplemente mire su vida de ese instante, como un Testigo amoroso que observa lo que es, sin buscar nada, sin cambiar nada. Mire su vida tal como es, en ese instante.

Mire los procesos de su cuerpo, mire los procesos de sus emociones, mire los procesos de su mente, mire sus circunstancias, sin cambiar nada. Sólo observe su vida de este instante.

#### 4.23 *Desde qué centro está viviendo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente observe si en ese instante está viviendo desde su cuerpo, su emoción o desde su mente, sin cambiar nada. Si está en su cuerpo, sienta sus sensaciones; si está en su centro emocional, sienta y observe sus emociones de ese instante; si está en su mente, observe sus pensamientos, sin cambiar nada.

Propóngase vivir así, deliberadamente, descubriendo súbitamente en qué centro está en ese instante (cuerpo, emoción, mente), para observar lo que sucede ahí como un Testigo amoroso de la realidad interior, sin intervenir, sin cambiar nada.

#### 4.24 *Active su sentido de la vista*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente, deliberada y súbitamente, active su sentido de la vista así: mire todo, despacio, con atención, minuciosamente, con afecto, con amor, sin pensar, sin ponerle nombre a nada, sin ningún juicio.

Aprende a vivir así, mirando todo con amor, sin pensar.

Ponga amor en su mirada y mire todo desde esa actitud amorosa. Descubra lo que sucede en su Ser interior cuando vive mirando así.

#### 4.25 *Escuche sin interpretar las palabras*

En medio de su vida cotidiana, mientras escucha a otra persona trate de no interpretar literalmente las palabras, sino lo que quieren decir, su significado.

Deliberadamente, conscientemente, escuche así, no lo que dicen las palabras sino su significado, permita que su significado lo cubra como un perfume que inunda su Ser. Escuche más allá de las palabras.

#### 4.26 *Su mirada pura*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente mire de una forma pura, con una mirada sin ideas, una mirada sin ningún rechazo o aceptación de nada, como si sus ojos no tuvieran una mente detrás, como si sus ojos fueran sólo espejos que miran la realidad tal como es, sin ponerle nombre a nada.

Intencional y conscientemente mire así, sin ponerle nombre a nada, sin un solo pensamiento. Mire como mira un espejo, pero permanezca Testigo de su mirar puro. ¿Qué sucede cuando mira así? ¿Qué sucede en su Ser cuando mira así? ¿Qué sucede en lo observado cuando lo mira así?

#### 4.27 *Mire al otro tal como es*

En medio de su vida cotidiana, cuando esté con otra persona véala deliberadamente tal como es, en ese instante; abandone el “*me gusta*” y el “*no me gusta*”; abandone todo juicio de valor: tan feo, tan bonito, tan sucio, tan viejo, tan ignorante... Obsérvelo sin imágenes del pasado, sin recuerdos, sin interpretarlo, sin asignarle significaciones, sin adjetivos.

Aprenda a vivir así, sin juzgar al otro, mirándolo conscientemente, sin ningún juicio de valor. Cuando mira así al otro, toda la existencia le revela su realidad tal como es. Constate en sí-mismo esta revelación.

#### 4.28 *Vea la realidad del otro y ámela*

En medio de su vida cotidiana, vea deliberadamente la realidad del otro tal como es, en ese instante, sin invocar imágenes, sin intentar encajar al otro según su propia imagen de si-mismo. Observe su Ser de este instante, su condición humana tal como es.

Ni amor ni odio. Simplemente mire la realidad del otro, tal como es en ese instante, y ámela. Este es el amor de un Buda, esa es la compasión, verlo así, tal como es, y amar su realidad. Descubra la compasión, verlo así, tal como es, y amar su realidad, amar su condición humana, sea como sea.

Descubra la compasión en si-mismo.

Descubra lo que es “*amar al prójimo*”.

#### 4.29 *Sienta las sensaciones*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces sienta y observe el flujo de las sensaciones en su cuerpo, respondiendo a los estímulos externos, sin cambiar nada.

Sea un Testigo pacífico y amoroso que observa el movimiento reactivo de sus sensaciones, en medio de sus circunstancias reales, sin procesos racionales de ningún tipo.

Observe su máquina biológica reactiva en acción.

#### 4.30 *Mire sus manos en acción*

En medio de su vida cotidiana, cada hora encuentre el minuto más oportuno para mirar sus manos en acción, verlas de forma pura, con una mirada sin ideas, sin opiniones, como si sus ojos no tuvieran una mente detrás.

Sea un Testigo amoroso, que se asombra al constatar la sabiduría y la inteligencia que manifiestan sus manos, cuando hacen lo que hacen, sin pensar.

¿Qué sucede en su Ser cuando su Testigo interior observa la sabiduría de sus manos en acción? ¿Qué sucede en sus manos cuando las mira así?

#### 4.31 *Descubra lo hermoso del mundo externo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente perciba y descubra que el mundo exterior es hermoso: hay flores, el sol ilumina a todos, el viento fluye, la lluvia cae, las montañas esperan, las estrellas brillan, el agua es fresca, las personas son así, las cosas lo están esperando...

Descubra lo bello que reside en lo externo, percíballo, disfrútelo, asómbrese, conéctese con todo lo bello que hay fuera de sí-mismo. Sea un Testigo maravillado de lo bello.

Perciba lo bello de la existencia, sin un solo pensamiento.

#### 4.32 *Deténgase interiormente*

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos muy frecuentes para detenerse interiormente, que es dejar de pensar, y mire todo, escuche todo, sienta todo.... Sin un solo pensamiento.

Transite conscientemente del pensar al percibir sensorialmente, y descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.

#### 4.33 *Dese cuenta cómo está mirando*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente dese cuenta cómo está mirando, en ese instante; descubra si hay o no hay atención en su mirar, si su mirada tiene intenciones, si contiene juicios, si contiene afecto, amor; descubra si su mirar es reactivo, compulsivo, mecánico, condicionado...sin cambiar nada.

Simplemente descubra la calidad de su mirar y sea un Testigo amoroso de ese mirar, sin cambiar nada. Permita que sea así, pero sea Testigo de esa realidad, sin intervenir.

#### 4.34 *Dese cuenta de cómo está comiendo*

Cada vez que esté comiendo, súbitamente dese cuenta de cómo está comiendo, en ese instante; descubra si hay o no hay atención en su comer, si come consciente o simplemente traga como un animal, si saborea, si participa en su masticar, si está pensando mientras come, si todo su proceso de comer es mecánico, automático...

Descubra cómo es ese proceso y sea un Testigo amoroso, sin cambiar nada, sin juicios de valor, sin pensar. Simplemente observe cómo es que usted come.

#### 4.35 *Ponga amor en el tono de su voz*

En medio de su vida cotidiana, ponga amor en el tono de su voz, sin discriminar a nadie.

Si puede hacerlo, descubra lo que sucede en su ser al hacerlo; si no puede hacerlo, descubra su impedimento; no cambie nada, no intervenga; simplemente sea un Testigo amoroso del hablar así, o del no poder hablar así.



#### 4.36 *Mire al infinito*

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para cerrar lenta y tranquilamente los ojos, mantenga las pupilas quietas y relajadas, y mire el espacio vacío e infinito que aparece ante sus ojos cerrados.

Mantenga su atención en ese espacio silencioso, vacío e infinito, para percibirlo, verlo, mirarlo, sentirlo, sin un solo pensamiento. No busque nada, simplemente mire y sienta la presencia del espacio infinito que se despliega en su mirada. Descubra lo que sucede en su Ser interior cuando mira así, con los ojos cerrados.

#### 4.37 *Mire todo con amor*

En medio de su vida cotidiana, deliberadamente mire con amor a las personas, los animales, las cosas y los eventos que suceden; inclúyase ahí, mírese con amor, mire con amor sus procesos internos, sus sensaciones, sus emociones sus pensamientos, sean los que sean en ese instante, sin cambiar nada, sin preferencias, sin opciones, sin pensar.

Simplemente mire todo con amor, lo de afuera y lo de dentro de sí-mismo, y descubra qué sucede en su Ser cuando vive mirando así, con amor, sea lo que sea, todo, lo que sucede dentro de sí-mismo y fuera de sí-mismo.

#### 4.38 *Percepción sensorial pura de las circunstancias*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, observe, deliberadamente, lo que está sucediendo en su entorno, en ese instante, sin juicio alguno, sin ponerle nombre a nada, sin un solo pensamiento

Practique así, frecuentemente, la percepción sensorial pura de la realidad externa, como un Testigo amoroso que mira lo que es, en ese instante, sin intervenir en nada. Observe sus circunstancias de ese instante, sin pensar.

#### 4.39 *Observe lo que está haciendo*

En medio de su vida cotidiana, cuando no necesite pensar observe muy atentamente lo que está haciendo, sea lo que sea, sin cambiar nada, y continúe haciéndolo.

Viva así, como un Testigo amoroso que observa su hacer de ese instante, sin intervenir en nada, sin pensar en lo que hace.

#### **4.40 *Percepción Sensorial pura de lo externo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente utilice todos sus sentidos para percibir sin pensar, lo que está sucediendo en la realidad externa de este instante; por ejemplo:

- El sonido del tráfico.
- Las circunstancias
- La forma de los objetos
- Lo que dice la gente
- Los sonidos ambientales
- La presencia de las personas....

Sea un Testigo silencioso y amoroso de la realidad que sucede fuera de sí, en este instante, mediante la percepción sensorial pura, sin intervenir en nada, sin pensar en esa realidad.

#### **4.41 *Mire y escuche simultáneamente***

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente mire las formas de todas las cosas y escuche todos los sonidos, simultáneamente, sin un solo pensamiento.

Descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así, percibiendo sensorialmente la realidad externa de este instante, sin intervenir en nada. Se trata de mirar y escuchar, simultáneamente, sin pensar.

#### 4.42 *Percepción sensorial del prójimo*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que tenga oportunidad dirija suavemente su atención a cualquier persona, manténgala ahí, y perciba a esa persona con todos sus sentidos posibles, sin juicio alguno.

Sea sutil con esta práctica, no sea evidente. La persona elegida no debe darse cuenta de que está siendo observada. Si usted no puede ser sutil, no haga esta práctica. Descubra lo que sucede en su Ser cuando mira así al prójimo, y descubra lo que sucede en la imagen de su prójimo cuando lo mira así.

#### 4.43 *Sienta, escuche y vea simultáneamente*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente dirija la atención a su cuerpo, sienta la sensación de su cuerpo, y simultáneamente escuche los sonidos del ambiente y mire lo que está sucediendo afuera, sin pensamiento alguno y sin cambiar nada.

Cuando usted siente su cuerpo, sin pensar, y permanece así, queda Despierto, Presente, consciente de sí-mismo, y desde ese estado puede escuchar y mirar. Descubra esta posibilidad y descubra su dificultad.

En esta práctica es necesario dividir la atención: una parte hacia sí-mismo para sentir el cuerpo y otra parte para escuchar y mirar lo externo.

#### 4.44 ***Observe las personas y los eventos***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, deliberadamente, observe a las personas y a los eventos de ese instante, simultáneamente, sin juzgar, sin opinar, sin pensar, sin cambiar nada.

Simplemente observe intencionalmente eso, practique la observación pura de eso, sin ningún proceso racional, y descubra lo que sucede en su Ser cuando vive así.

Se trata de mirar las personas y las circunstancias, simultáneamente, percibir eso, sin pensar.

#### 4.45 ***No hable de sí-mismo***

En medio de su vida cotidiana, deliberadamente no hable de sí-mismo, no hable subjetivamente, no sea autoreferencia en ningún tema. No sea protagonista en el tema del cual habla o participa.

Hable objetivamente, como si usted fuese sólo un Testigo del tema, un Testigo amoroso de hablar sin “yo”, y descubra lo que sucede en su Ser. Cuando habla sin “ego”, sin su amado “yo”.

#### **4.46 *Utilice y no utilice el “yo”***

En medio de su vida cotidiana, por las mañanas no utilice, conscientemente, las palabras “yo”, “me”, “mi”, “mío”.

Por las tardes, deliberadamente utilice muy frecuentemente esas palabras.,

Descubra la diferencia entre esas dos actitudes, entre esas dos maneras de vivir, y descubra su dificultad interior para hacer esta práctica.

#### **4.47 *Hable con precisión***

En medio de su vida cotidiana, deliberadamente hable utilizando el mínimo de palabras, pero expresando las ideas con absoluta claridad. Sea breve en el hablar, pero preciso, exacto.

Permanezca como un Testigo amoroso de su hablar y de su claridad y brevedad en el hablar.

#### 4.48 *Hable sutilmente más despacio*

En medio de su vida cotidiana, con frecuencia y deliberadamente hable sutilmente más despacio que su ritmo habitual.

Hable muy levemente más lento de lo habitual, que no se note, que no sea evidente para el interlocutor, y mantenga esa levedad en su hablar

Sea un Testigo amoroso de su tratar, de su hablar sutilmente más despacio, sin que sea evidente para los demás. Manténgase consciente del nuevo ritmo de su hablar.

#### 4.49 *Hable sin adjetivos*

En medio de su vida cotidiana, con frecuencia y deliberadamente hable sin utilizar adjetivos (bello, lindo, feo, bonito, agradable, elegante, maravilloso, sorprendente . . .).

Descubra lo que sucede en su Ser cuando conscientemente habla así, sin adjetivos, sin juicios de valor.

#### **4.50 *Vigile sus propias palabras***

En medio de su vida cotidiana, hable normalmente, como siempre, pero vigile las palabras que pronuncia, dese cuenta de sus palabras, escuche deliberadamente sus palabras, sea un Testigo amoroso de sus palabras, sin cambiar nada.

Relaciónese así con su prójimo, viva así, escuchando conscientemente su hablar, su decir, su opinar, y descubra lo que sucede en su Ser cuando se comunica así.

#### **4.51 *Saboree intensamente el primer bocado***

En medio de su vida cotidiana, saboree intensa y deliberadamente el primer bocado del desayuno, del almuerzo y de la comida.

Descubra los sabores y componentes de ese primer bocado.

Sea muy sutil al hacer esta práctica, que no se note, actúe con naturalidad, sin ser evidente para los demás, y descubra su posibilidad y su dificultad.



#### 4.52 *¿Es necesario decir lo que dice?*

En medio de su vida cotidiana, durante la conversación normal con cualquier persona, observe deliberadamente si es necesario decir lo que está diciendo, sin cambiar nada.

Practique hablar así, normalmente, pero sea un Testigo amoroso que observa si es necesario, o no es necesario, decir lo que está diciendo, sin intervenir en nada, hablando con total naturalidad. Observe lo que dice y descubra lo que sucede en su Ser.

#### 4.53 *Al saludar mire a los ojos*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que salude a otra persona mírela a los ojos con afecto y, simultáneamente, sienta su propia existencia, la suya, sienta que “estoy Aquí, Ahora, saludando”.

Viva saludando así, mirando con afecto a los ojos y sintiendo su propia existencia en el mismo instante. Es su Ser el que saluda, no su mente.

#### 4.54 *¿Cuál sentido está activo?*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces observe, súbita y deliberadamente, cuál de sus sentidos está en actividad en ese instante, sin cambiar nada.

Simplemente, muy frecuentemente observe súbitamente cuál sentido está utilizando para conectarse con la realidad externa, en ese instante, sin intervenir en nada, sin pensar.

#### 4.55 *Toque las cosas con las yemas de sus dedos*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se recuerde, cada vez que sienta que usted existe Aquí y Ahora, toque con las yemas de los dedos alguna cosa que esté muy cerca, sintiendo durante unos segundos la sensación del tacto de esa cosa, sin un solo pensamiento.

No necesita pensar, ni ponerle nombre a esa cosa, ni aplicarle adjetivos a esa sensación. Sólo sienta eso, el tacto.

#### 4.56 *Observe las cosas y los eventos sin la palabra*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija la atención a algo, cosa o evento, y mírelo sin la palabra que le corresponde, durante unos segundos:

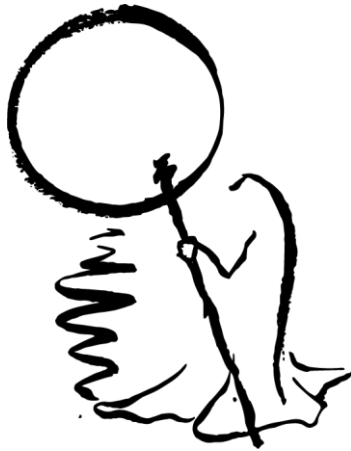
- Mire la luna, sin la palabra “*luna*”.
- Mire su “*zapato*”, sin la palabra “*zapato*”.
- Mire la lluvia, sin la palabra “*lluvia*”.
- Mire a su hijo, sin la palabra “*hijo*”.
- Mire un carro, sin la palabra “*carro*”.
- Mire la flor, sin la palabra “*flor*”.

Permanezca observando así durante todo el tiempo que le sea posible. Descubra su posibilidad y su dificultad, sin intervenir, sin pensar.



5

*Prácticas con su respiración*





## *Comentario*

### *Conciencia de su respiración*

La conciencia de la respiración, que es ser consciente de una función vital de nuestro proceso existencial, nos abre la puerta para penetrar hasta la profundidad de lo Inconmensurable dentro de sí-mismo, hasta la Fuente de todo, hasta la Conciencia absoluta.

Utilizar la respiración para cultivar el enfoque de la atención en un punto único y la concentración en ese punto, es un elemento central de las enseñanzas de Buda sobre la conciencia de sí-mismo. La naturaleza omnipresente de nuestra respiración nos garantiza que siempre tenemos un punto focal accesible en tiempo real, porque siempre estamos respirando; la respiración siempre nos acompaña.

Pero no se trata de respirar de cierta manera para mejorar la salud, alargar la vida, llenarse de energía, ser más vital, más vivo, más fresco; pero, aunque se trata de propósitos loables, humanos, que el Yoga propone, el Budismo y el Zen proponen utilizar la respiración como un medio para volver hacia dentro de sí, para activar la conciencia de sí-mismo, para profundizar en sí-mismo hasta el absoluto.

No es necesario practicar un estilo determinado de respiración, un sistema determinado de respiración o un ritmo determinado de

respiración; eso no es necesario. Lo que es necesario es aceptar la respiración tal como es, y tomar conciencia de ciertos momentos de ella.

Hay ciertos momentos en la respiración, pero no somos conscientes de ellos. Hemos estado respirando y continuaremos respirando -nacemos respirando y moriremos respirando- pero no somos conscientes de ciertos momentos. Y esto es un poco extraño. El hombre ya llegó a la luna, va para Marte, y logró fotografiar el estado del Universo en tiempos cercanos al Big bang, que sucedió hace 13.700 millones de años, pero aún no ha percibido la parte más próxima de su vida.

El intelecto lleva al hombre lejos de sí-mismo y la conciencia lo trae de regreso a sí-mismo, a su casa interior, como sucede en la parábola del “*hijo pródigo*” según palabras de Jesucristo.

Hay ciertos momentos en la respiración que nunca ha observado, ni sentido, y esos momentos son las puertas más próximas por las que puede entrar en una dimensión diferente, en un Ser diferente, en una conciencia diferente. Pero son muy sutiles.

Respirar es lo más próximo a usted, pero cuanto más cerca está una cosa, más difícil es percibirla. La respiración está siempre en su cuerpo, su cuerpo está siempre respirando, sus células están siempre respirando, pero nunca percibe conscientemente su respirar, salvo que esté enfermo del sistema respiratorio.

Cuanto más cerca está, más difícil de percibir; cuanto más obvia, más difícil de percibir. La respiración está tan cerca de usted, tan próxima, que no hay espacio entre usted y su respiración. O hay un espacio tan pequeño, como el que sucede al final de la exhalación, que necesita cierta sensibilidad para sentirlo y percibirlo.



Cierta sensibilidad perceptiva y cierta sutileza en la observación, son necesarias para ser consciente de ciertos momentos. Estos momentos constituyen la base de estas prácticas que le sugerimos.

Las prácticas comienzan al colocar la respiración frente a nuestra conciencia. Cultivamos el propósito de mantener la atención en la respiración, para observarla y sentirla, sin un solo pensamiento.

Cuando nos conectamos íntimamente con nuestra respiración, para sentirla conscientemente tal como es, vivenciamos estar Presentes en nuestro cuerpo, Despiertos, conscientes de sí-mismos, viviendo plenamente inmersos en la realidad del momento presente, Aquí, Ahora.

Aprender a regresar a la respiración, momento a momento, indiferente a los pensamientos que perturban, significa descubrir una destreza para vivir la vida tal como es, para regresar al templo del cuerpo de instante en instante, para cultivar la sencillez y el desapego, consciente de sí-mismo, lejos de todo sufrimiento.

Como la Conciencia absoluta se halla en la profundidad de la profundidad de sí-mismo, hay niveles de conciencia en la medida en que penetramos más y más en sí-mismos, y esta inmersión puede lograrse con cualquiera de los tópicos seleccionados en este libro: el cuerpo, las emociones, la mente, los sentidos, la respiración, el sufrimiento, el “yo”, las creencias, las relaciones, la vida... Todo nos sirve para *Despertar*, todo lo que sucede dentro o fuera de sí es un medio para activar la conciencia de sí-mismo. Absolutamente todo, pero carecemos de conocimiento para hacerlo.

El regreso a sí-mismo, el retorno a casa, el volver al Templo, puede hacerse mediante dos medios:

1. Las prácticas sugeridas en este libro, para hacer en medio de la cotidianidad de la vida ordinaria, sin crear conflictos con las exigencias del diario vivir, hechas deliberadamente.
2. Sentarse a meditar, solo o en grupo, aislado, medio clandestino, en circunstancias de no interrupción, sin afán de nada, sin buscar nada.

Por cualquiera de los dos medios puede penetrar en sí-mismo, desde la “*forma*” más superficial hasta la profundidad absoluta, entrando por cualquiera de las puertas que proponemos (cuerpo, emoción, mente...), y el proceso de interiorización transita por 4 estados:

1. Observar eso, ser Testigo de eso.
2. Observar y sentir eso.
3. Sentir eso.
4. Ser.

Aunque el tema de este libro no es la meditación, sino la práctica súbita en medio de la vida, veamos cómo es una meditación con la respiración, tal como la enseña el Budismo:

1. Adopte una posición cómoda y relajada, en la que se pueda mantener erguido pero relajado y quieto.  
Cierre los ojos suavemente.
2. Con suavidad lleve su atención a cada parte de su cuerpo, relajando y soltando conscientemente cualquiera que esté tensa. En particular, préstele atención a las manos, los hombros y el rostro, haciendo que se relajen y suavicen.

3. Permita que la atención repose en la respiración. Presencie todo el proceso, observando el ciclo de vida de cada respiro: el comienzo, intermedio y final de cada inhalación; la pausa al final de cada inhalación; el comienzo, intermedio y final de cada exhalación.
4. Cuando su mente se distraiga con pensamientos o imágenes, simplemente reconozca su presencia y sea indiferente a ellos. Sea paciente con su mente. Cuando observe que su atención se ha distraído, simple y calmadamente renueve su intención de conectarse con la siguiente respiración.
5. Inhale y exhale con sensibilidad. Permita que la respiración halle su profundidad natural sin forzarla o controlarla en ninguna forma.
6. Siga respirando rítmicamente y luego, cuando lo considere oportuno, abra los ojos suavemente.

Luego, en unas meditaciones más profundas, podría:

1. Observarla y sentirla.
2. Sólo sentirla como un campo de energía.
3. Ser la respiración.
4. Ser... sólo Ser...

Y este es el proceso meditativo que descubrió y enseñó Buda, como el sendero hacia el Nirvana, hacia el Tao, hacia la Conciencia pura.

No puede vivir sin la respiración, de modo que respiración y vida se

han vuelto sinónimos. Respirar es el mecanismo de la vida, por lo cual en la India se le ha denominado *Prana*, que significa vitalidad, lo vivo, la vida.

La respiración también es un puente entre su Ser y su cuerpo, lo enlaza con su cuerpo, lo conecta con su cuerpo, lo relaciona con su cuerpo.

Pero también es un puente entre su Ser y el Universo, porque su cuerpo es el Universo que ha venido a usted. Su cuerpo es una criatura del Universo.

Si usted es consciente de su respiración, será consciente de su *prana*, de su energía.

Si es consciente de su energía, podrá trascenderla.

Si se sumerge conscientemente en ese Océano de energía, descubrirá el Misterio de la existencia, vivenciará el estado de Buda, el estado de Iluminación, la Conciencia pura.

Vamos a trabajar con la respiración.

(Le sugiero leer los artículos No. 34, 43, 52 y 67, que encuentra en esta misma página Web.)

## *Índice de prácticas con su respiración*

5.1	Descubra su respiración .....	247
5.2	Exhale lenta y profundamente .....	248
5.3	Sienta su respiración en las fosas nasales .....	248
5.4	Su respirar y su caminar .....	249
5.5	Inhale y exhale lentamente .....	249
5.6	Su estado emocional y su respiración .....	250
5.7	Crea el vacío y la energía vendrá .....	250
5.8	Sienta y observe el automatismo de su respiración .....	251
5.9	Cambie sutilmente su ritmo respiratorio .....	251
5.10	Sincronice respiración y puños .....	252
5.11	Armonía de respiración y cuerpo .....	252
5.12	Respiración y realidad .....	253
5.13	Respiración y abdomen .....	253
5.14	Muévase de la cabeza al corazón .....	254
5.15	Siga el curso de su respiración .....	255
5.16	Sienta la pausa en la respiración .....	255
5.17	Respiración 4 – 2 – 6 – 2 .....	256



# *Prácticas*

## *5.1 Descubra su respiración*

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para descubrir cómo es su respiración: deliberadamente dirija su atención a la respiración, manténgala ahí, descubra su intensidad, su profundidad, su sensación, dónde sucede, sin cambiar nada, sin pensar.

Sea un testigo amoroso de su respiración, que observa ese proceso, que descubre cómo es ese proceso, sin intervenir.

Su respiración siempre está ahí, acompañando su Ser de cada instante.

Frecuentemente dirija su atención hacia ella, manténgala serenamente ahí, para descubrirla, sentirla, observarla, sin intervenir, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento.

Se trata de la percepción pura del respirar, sin procesos racionales de ningún tipo.

Esto es ser consciente del respirar.

## 5.2 *Exhale lenta y profundamente*

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para respirar deliberadamente así: inhale con naturalidad, tal como su cuerpo lo hace, sin modificar su inhalar, pero exhale lenta y profundamente, sin forzar nada, sintiendo su exhalación, consciente de su exhalación.

Sea un testigo amoroso de su inhalar natural y de su exhalar lento y profundo, sin forzar nada, sin pensar.

Mantenga su atención en la respiración.

## 5.3 *Sienta su respiración en las fosas nasales*

En medio de vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para ser consciente de su respiración, así: dirija su atención a las fosas nasales, manténgala ahí y sienta la sensación de su respiración entrando... saliendo... sin un solo pensamiento.

Sea un testigo tranquilo y amoroso del flujo de su respiración, entrando y saliendo, sin modificarla, sin buscar nada, simplemente sea consciente de la sensación de su respiración cuando entra y cuando sale... entra... sale... entra... sale...

Esto es ser consciente de su respirar.



#### 5.4 *Su respirar y su caminar*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que camine solo proceda así: dirija una parte de su atención a su caminar, para sentirlo deliberadamente, y otra parte de su atención diríjala a su respiración, para sentirla conscientemente.

Sienta su caminar y su respiración simultáneamente, sin pensar, y descubra lo que sucede en su ser cuando vive así.

#### 5.5 *Inhale y exhale lentamente*

En medio de su vida cotidiana, cada hora encuentre el momento oportuno para dedicar 1 minuto a respirar conscientemente así: inhale lentamente sin forzar nada y sienta como su cuerpo se llena de energía; al exhalar, lenta y profundamente, sin forzar nada, suelte suavemente su cuerpo, relájelo suavemente cada vez más, amorosamente, sintiendo cómo su cuerpo se vacía de la energía.

Sienta la energía que entra y sienta la energía saliendo mientras suelta suavemente su cuerpo, sin pensar en nada, sin buscar nada, y descubra lo que sucede en su ser cuando vive respirando así.

## 5.6 *Su estado emocional y su respiración*

En medio de su vida cotidiana, cada vez, cada vez que se sienta tomado por una emoción negativa, escoja entre dos opciones:

1. Dirija su atención a la emoción, en el plexo, manténgala ahí, y siéntala y obsérvela, sin pensar.
2. Dirija su atención a las fosas nasales y sienta y observe su respiración que entra ... sale... entra... sale...

Seleccione una opción y actúe seria y deliberadamente, sin pensar, sin cambiar nada.

Si no puede seleccionar para actuar, entonces descubra por qué le fascina sentirse mal, sufrir, padecer.

## 5.7 *Crea el vacío y la energía vendrá*

En medio de su vida cotidiana, tantas veces como pueda respire así: exhale lenta y profundamente, sin tensionar nada, sin forzar nada, creando un vacío interno, sin pensar en nada. Luego, permita que su cuerpo inhale por sí mismo, sin su participación; su cuerpo tomará energía de todo el cosmos.

Crea el vacío y la energía vendrá:

*“Da, y te será dado.”*

## 5.8 *Sienta y observe el automatismo de su respiración*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbitamente, dirija su atención a su respiración y sienta y observe su automatismo, su mecanicidad, su funcionamiento.

Descubra que ese automatismo no depende de usted, no es voluntario. Sea un testigo amoroso de esa mecanicidad.

Descubra que usted no respira; que usted es respirado. Sienta ese hecho y asómbrese, sin pensar, sin cambiar nada, sin intervenir.

## 5.9 *Cambie sutilmente su ritmo respiratorio*

En medio de una vida cotidiana cada vez que usted se dé cuenta de que está perdido, disperso, divagando en todo y en nada, sin contacto con la realidad, como un loco, modifique levemente su ritmo respiratorio.

Inhale sutilmente más despacio... exhale sutilmente más despacio... sin que sea evidente... y mantenga su atención en esa leve lentitud, suave, sutil, todo el tiempo que le sea posible.

Este cambio en la respiración no busca profundidad, sino levedad, sutileza, suavidad. Mantenga deliberadamente esa levedad.

### 5.10 *Sincronice respiración y puños*

En medio de la vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para respirar así: por las mañanas, respire normalmente, pero al inhalar cierre el puño derecho y al exhalar abra el puño derecho; por las tardes haga la misma práctica, pero con el puño izquierdo.

Respire con normalidad, sincronice respiración con puños, sienta la sincronización sin pensar, sin buscar nada, sin que nadie se dé cuenta.

### 5.11 *Armonía de respiración y cuerpo*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día, deliberadamente, sienta y observe como todo su cuerpo armoniza con su respiración, sin pensar, sin cambiar nada.

Sea un testigo amoroso de la sincronización que existe entre su respiración y todo su cuerpo.

Observe la sincronización que existe entre su respiración y el movimiento de su cuerpo, con su hacer, con su caminar.

## 5.12 *Respiración y realidad*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente enfoque su atención en la respiración, manténgala ahí, siéntala deliberada y simultáneamente observe su realidad circunstancial de ese instante.

Sienta su respiración y conéctese con la realidad del momento presente, sin pensar, durante todo el tiempo que le sea posible.

## 5.13 *Respiración y abdomen*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente dirija su atención a la respiración, manténgala ahí, siéntala, y simultáneamente descubra la sutil sincronización que existe entre su respiración y el movimiento de su abdomen: cuando inhala, se expande suave y sutilmente; cuando exhala, se contrae suave y sutilmente...

Sienta su respiración y sienta el movimiento sutil de su abdomen, simultáneamente, todo el tiempo que pueda, sin pensar, sin buscar nada.

Simplemente descubra esa sincronización, constátela, siéntala, obsérvela, sin pensar, sin intervenir, durante todo el tiempo que le sea posible.

### 5.14 *Muévase de la cabeza al corazón*

Pensar es ficticio porque siempre es “acerca de” algo; no es un contacto con la cosa en sí. No es pensando en el vino como se embriaga, sino bebiéndolo. Pensar en el agua no moja. Pensar en el fuego no quema. Pensar en el amor no es amar.

Pensar es una pseudo actividad. Le da una percepción falsa de que algo sucede, pero no sucede nada. Es necesario pasar del pensar al sentir, y del sentir a la Conciencia.

Durante el día, frecuentemente respire profundamente, no más de 5 veces, así: al inhalar, sienta como si toda la existencia fluyera hacia su interior, hacia el centro de su plexo. La vida, la vitalidad, la existencia, la naturaleza, el Universo entero, fluyen hacia su corazón.

Al exhalar, lenta y profundamente, sienta que devuelve al Universo todo lo que le ha sido dado, y perciba su vacío interior, su silencio interior, libre de imágenes y de pensamientos.

Al inhalar se llena de energía... al exhalar se vacía de la energía...

### **5.15 *Siga el curso de su respiración***

En medio de su vida cotidiana encuentre la oportunidad cada día, por lo menos 1 vez de 10 minutos, para asumir una postura erguida, inmóvil y equilibrada, respirando de una manera levemente más pausada y larga, sin imponerle a la respiración ningún otro tipo de restricción.

Durante ese lapso de unos 10 minutos, dirija la atención a su respiración y con ella acompañe el curso de la inhalación y la exhalación, desde las fosas nasales hasta su pecho, desde su pecho hasta las fosas nasales.

Permanezca con la atención puesta en la respiración.

### **5.16 *Sienta la pausa en la respiración***

En medio de su vida cotidiana, encuentre cada día la oportunidad para, durante unos 10 minutos, asumir una postura erguida, inmóvil y equilibrada, mientras respira de una manera levemente más pausada y larga.

Durante ese lapso de unos 10 minutos, dirija la atención a su respiración, manténgala ahí, mientras siente el flujo de la inhalación entrando y la leve pausa que hay al final de la inhalación; sienta el flujo de la exhalación saliendo y la leve pausa que hay al final de cada exhalación.

### 5.17 ***Respiración 4 – 2 – 6 – 2***

En medio de su vida cotidiana, encuentre momentos oportunos para asumir, durante unos 10 minutos, una postura erguida, inmóvil y equilibrada, mientras respira de una manera levemente más pausada, calmada y larga.

Durante esos 10 minutos respire así:

- Al inhalar, cuente mentalmente hasta 4.
- En la pausa, al final de la inhalación, cuente mentalmente hasta 2.
- Al exhalar, cuente mentalmente hasta 6.
- En la pausa, al final de la exhalación, cuente mentalmente hasta 2.

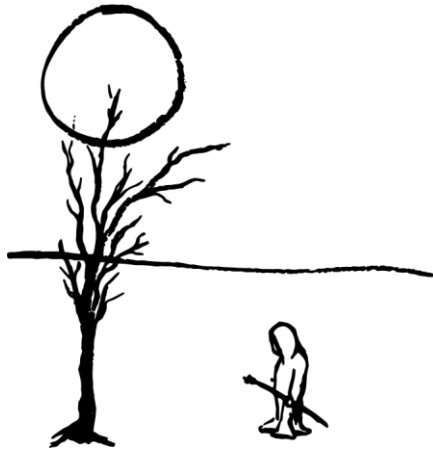
La respiración debe ser casi normal, levísimamente más larga, sin forzar nada, y la cuenta mental se sincroniza con ese ritmo respiratorio.

Sienta la respiración al inhalar y al exhalar, y cuente mentalmente 4 – 2 – 6 – 2, sincronizando la respiración con la cuenta mental.



# 6

## *Prácticas con su sufrimiento*





## *Comentario*

### *Conciencia de su sufrimiento*

¿Qué es el sufrimiento que padece casi toda la humanidad?

Es una emoción primordial, fundamental, originada en la pérdida de conciencia de sí, en la pérdida del sentimiento de Ser uno con Todo, en la pérdida del sentido de sí-mismo y de la realidad presente, en la pérdida de la conciencia de quién es usted, de qué es usted, más allá del nombre y de la forma.

Los seres humanos han estado en las garras del sufrimiento durante cientos de miles de años, desde que cayeron del estado de gracia del hombre primitivo, entraron en el imperio del tiempo y la mente, sumergiéndose así en la patología tiránica del ego y del amado “yo”.

La versión bíblica de la expulsión del paraíso es extremadamente simbólica, bella y explícita: ¡Adán y Eva fueron expulsados del paraíso por haber comido del árbol del conocimiento!

Hoy, desde el punto de vista del Zen, diríamos que el pecado original fue haber caído en el estado interno de pensamiento egocéntrico, porque es ese pensamiento el que crea el “yo”, el que crea toda la fragmentación de la existencia, y el que imposibilita la percepción de la

realidad, de “*lo que es*”, de lo Real, de la Verdad.

Desde el momento en que apareció el “yo” empezó el ser humano a percibirse a sí-mismo como un fragmento sin significado en un Universo ajeno, separado de la Fuente original, de la Conciencia, separado de todo y de todos. Ahí se perdió todo sentido de unidad con sí-mismo, con el prójimo, con la naturaleza, con la Vida, con el Universo, con Dios, cualquiera que sea la imagen que tenga de él.

Esta es la causa existencial de que el sufrimiento pertenezca a la condición humana actual, y por esta razón se afirma reiteradamente en las Escuelas místicas que sólo el retorno a la *Conciencia-de-sí-mismo* produce la extinción del sufrimiento, porque el “yo” se extingue en la nada.

La terapia sanadora no es desde la mente, no es mediante el pensamiento, sino desde la conciencia del mismo sufrimiento, y este es el principio común a todas las prácticas que encuentra a continuación.

El sufrimiento es inevitable mientras usted esté identificado con su mente, con su ego, con su “yo”, inconsciente de sus estados internos. De manera que la fuente esencial del sufrimiento es su pensamiento reactivo, su ego, su amado “yo”, mientras permanece inconsciente de todo.

Se dice esto del sufrimiento emocional, que es también la causa principal del sufrimiento físico, de ciertas enfermedades, porque la emoción es un puente entre la mente y el cuerpo.

Según versiones contemporáneas de la neurología, cada pensamiento negativo produce en el cerebro un péptido o

neurotransmisor que le es propio, sustancia química que irriga todo el cuerpo vía vascular, su residuo se deposita en cada célula, produciendo “*el cuerpo del dolor*” y la sensación de sufrimiento.

El resentimiento, el odio, la autocompasión, la culpa, la ira, la depresión, los celos, el miedo, los complejos, la melancolía, la ansiedad, la preocupación, la baja autoestima, la crueldad, el orgullo, la soberbia, la envidia, la codicia, el temor a todo, y así sucesivamente... hasta el infinito... incluso la más leve irritación, son todas formas del sufrimiento, creadas por el pensamiento egocéntrico.

¡Todo, absolutamente todo, lo que no ha sido creado por la naturaleza, ha sido creado por el pensamiento, para bien o para mal!

Hay dos niveles de sufrimiento: el sufrimiento que usted crea *Ahora*, y el sufrimiento del pasado que todavía vive en su mente y en su cuerpo.

En su mente, el sufrimiento padecido en el transcurso de su vida, de su pasado, se conserva como la “*memoria episódica*” en los circuitos neuronales del cerebro. Cuando esa memoria reacciona frente a los estímulos externos de este momento, produce los pensamientos egocéntricos, que se convertirán en sufrimientos y acciones equivocadas.

En su cuerpo, mientras usted sea inconsciente, cualquier dolor emocional que experimente dejará un residuo de sufrimiento que permanecerá en su cuerpo, formando “*el cuerpo del dolor*”, que puede estar activo todo el tiempo en una persona profundamente infeliz, y está latente en casi toda la humanidad.

Cualquier cosa puede dispararlo, especialmente si resuena con

algún patrón de dolor de su pasado. Cuando está listo para despertar de su etapa latente, basta con un frívolo pensamiento suyo, o un comentario tonto hecho por algún cercano, o alguna imagen asociada con su pasado para activarlo, y usted reacciona sufriendo, creando más sufrimiento para su vida y para el prójimo.

Si usted junta su “*memoria episódica*”, que conserva las imágenes de lo sufrido en su pasado, y “*el cuerpo del dolor*” que conserva residuos y sensaciones de lo padecido, esa fusión constituye un campo de energía negativa que ocupa su Ser de este instante, desde el cual usted padece su vida presente. Porque usted no sabe vivir su vida, pero sabe padecer su vida.

Usted busca el bien-estar de su cuerpo, pero usted no busca el bien-vivir de su Ser interior.

Una vez que el cuerpo del dolor o su memoria episódica lo ha dominado, usted quiere más dolor. Se vuelve una víctima o un victimario. Quiere infligir dolor, o sufrirlo, o las dos cosas. De hecho, no hay mucha diferencia entre ellas.

Usted no es consciente de esta situación interna, por supuesto, y afirmará vehementemente que no quiere sufrir más. Pero obsérvese detenidamente y descubra que su pensamiento, su conducta y su cultura, están diseñados para sufrir y causar sufrimientos sin fin, en usted y en todos los demás.

El deseo de no sufrir más es inútil, trivial, absolutamente inútil, producto de su ignorancia de sí y de su inconciencia de sí. Si usted fuera verdaderamente consciente de su sufrimiento y del placer perverso que disfruta sufriendo, el patrón de conducta se disolvería en la nada.

Si usted no confronta su sufrir, si se evade de él mediante trucos tontos, si no trae la luz de su conciencia a su sufrimiento, se verá obligado a revivirlo una y otra vez... una y otra vez...

¡Es necesario verlo en acción!

Jesucristo lo dijo así:

*“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”*

Jesucristo  
Biblia. San Mateo 6-22

Si usted es inconsciente de su sufrimiento, usted es sufrimiento. Pero si usted es consciente de su sufrimiento, usted es esa conciencia.

El sufrimiento puede parecerle un monstruo peligroso que no soporta mirar, pero le aseguro que es una imagen sin sustancia que no puede prevalecer contra el poder de su Presencia interior, de su Testigo observador, de su conciencia observadora.

Ser Testigo interior es ver, observar, percibir el sufrimiento en su accionar, sin rechazarlo, sin modificarlo; reconocerlo tal como es, verlo tal cual es, sin un solo pensamiento, sin un solo adjetivo, sin asignarle interpretaciones; verlos surgir... crecer... fluir... decrecer... desvanecerse...

A la conjunción simultánea de su “*memoria episódica*”, con sus imágenes de lo sufrido, y su “*cuerpo del dolor*” con sus sensaciones de lo sufrido, podríamos denominarla su “*yo sufriente*”, aunque no sea un

término correcto.

En estado de inconciencia usted está *identificado* con su “yo *sufriente*”, término que significa que usted es eso. Ese “yo” no quiere ser observado tal como es, porque es una entidad virtual, transitoria, que procura sobrevivir.

En el momento en que lo observa, en que usted siente conscientemente su campo de energía dentro de sí, y mantiene su atención en él, la *identificación* se rompe.

Si usted no lo observa, usted es eso. Pero si lo observa, se ha separado de él, se ha desidentificado, aunque el sufrimiento persista, pero habrá perdido energía. ¿De dónde sale la energía propia de la *observación*? Del mismo sufrimiento observado.

Una mutación energética sucede al observarlo: puede ser que “*usted tenga aún sufrimiento*”, pero “*el sufrimiento ya no lo tiene a usted*”, porque se ha desidentificado.

Al observar a su “yo *sufriente*” aparece una dimensión de conciencia más alta. Se llama *Presencia*, estar *Presente*. Ahora usted es Testigo de su “yo *sufriente*”, de su estructura interna de sufrimiento, de su reactividad, sufriendo y causando sufrimiento en los seres más cercanos y queridos.

Usted, ahora, es esa *Presencia*. Usted, ahora, ese ese *Testigo* del sufrir.

Cuando usted activa su estado de *Presencia*, mediante la observación consciente y deliberada de su sufrimiento, surge la energía



del *Testigo*, que liquida total o parcialmente su sufrimiento.

¿De qué depende que sea total o parcial? De usted, de su sensibilidad en la percepción del sufrimiento, de su persistencia en observar eso, de la pasión observadora de su *Testigo* interior, de la calidad de su *Presencia*, del poder de su *Atención* focalizada ahí. En síntesis, de la calidad de su conciencia del sufrimiento, sin pensamiento alguno.

¿Qué le ocurre al “yo *sufriente*” cuando somos los suficientemente conscientes como para romper nuestra identificación con él? La inconciencia lo crea, la conciencia lo transmuta. San Pablo expresa bellamente este principio universal, así:

*“Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz, y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo.”*

San Pablo

Observar el “yo *sufridor*” es suficiente. Observarlo implica reconocerlo como lo que usted es en este momento, sin modificarlo, sin cambiar nada, sin buscar nada, sin pensar, sin juzgarlo.

El *Testigo* simplemente observa, sin más, sin luchar, sin destruir nada. Sencillamente sea *Testigo* de eso, y permita que el *Testigo* haga su trabajo trascendente.

La creación del *Testigo*, de la *Presencia* interior, es un proceso de transformación de energías, de mutación de energías, sin agregar más conflicto. Puede ser lúdico, y en el mejor de los casos, muy amoroso. ¿Por qué no? ¿Por qué el Trabajo Interior tiene que ser un drama?

El sufrimiento no es bello, pero la percepción consciente del sufrimiento puede llegar a ser un proceso extremadamente bello y amoroso.

En última instancia, la forma más sublime de “*amor-a-sí-mismo*” es la percepción intensa, consciente, pura y simple, del sufrimiento en sí-mismo.

¡Percibir así es amarse!

La percepción pura de la energía del sufrimiento puede transformarla en Amor, en compasión, en Conciencia, porque Todo es Conciencia.

El sufrimiento es una “*forma*” de la energía, y la energía es una “*forma*” de la Conciencia.

Todo puede ser transformado en Conciencia, si hay observación pura, incluido su amado y patológico “*yo sufridor*”.

El sufrimiento de Ahora es la circunstancia que la vida me ofrece, para transmutarla en Conciencia.

Entonces vamos a trabajar con el bendito sufrimiento.

(Le sugiero la lectura de los artículos No. 19, 32 y 77, que encuentra en esta misma página web.)

## *Índice de prácticas con su sufrimiento*

6.1	Sienta y observe su emoción negativa .....	269
6.2	La inutilidad de su sufrimiento .....	270
6.3	la expresión dramática de su rostro .....	270
6.4	Juegue a ser feliz .....	271
6.5	¿A qué está asociado su sufrimiento? .....	271
6.6	La calidad de su convivencia .....	272
6.7	Dramatice su vida .....	272
6.8	Suelte su sufrimiento .....	273
6.9	¿En qué desperdicia su vida? .....	273
6.10	La causa del sufrimiento .....	274
6.11	La posición de su cuerpo cuando sufre .....	274
6.12	Cuando sufra acuda a su corazón .....	275
6.13	Si sufre, pues sufra .....	275
6.14	Su “yo” sufridor .....	276
6.15	El placer perverso de sufrir .....	276
6.16	Ser víctima de sí mismo .....	277
6.17	Decida sufrir o no sufrir .....	278
6.18	Su sufrimiento y sus creencias .....	279
6.19	Su sufrimiento y sus pensamientos .....	279
6.20	Sus acciones y su sufrimiento .....	280

6.21	Observe su actuar cuando sufre .....	280
6.22	Pregúntese ¿por qué sufro? .....	281
6.23	El sufrimiento y su prójimo .....	281
6.24	¿Qué es lo que no comprendo?.....	282
6.25	¿Qué es lo que la vida me está enseñando? .....	282
6.26	Muévase a la sensación de su cuerpo .....	283
6.27	Usted es su sufrimiento .....	283
6.28	Su irracionalidad animal.....	284
6.29	¿Su percepción causa su sufrimiento? .....	284

# *Prácticas*

## *6.1 Sienta y observe su emoción negativa*

En medio de su vida cotidiana, cada que vez que esté tomado por una emoción negativa dirija su atención hacia esa emoción, manténgala ahí mientras siente y observa su emoción de ese instante, sin pensar, sin cambiar nada.

Simplemente sienta y observe su emoción en forma intensa, continua y amorosa, sin pensamiento alguno.

Aprenda a vivir así, como un testigo amoroso, paciente y deliberado, de las emociones negativas que perturban su vida.

La práctica propone la percepción pura de la emoción de ese instante, sin procesos racionales de ningún tipo.

La atención mantenida en esa emoción y la percepción pura de esa emoción, simultáneamente, constituye la conciencia de esa emoción.

Por ahora, usted puede ser consciente de su estado emocional; luego podrá ser consciente de Todo.

## 6.2 *La inutilidad de su sufrimiento*

Cada vez que esté sufriendo, dirija su atención al sufrimiento en su pecho y manténgala ahí mientras lo siente, lo observa y descubre la inutilidad de sufrir.

Siéntalo, obsérvelo, no huya de él, no piense en él, no cambie nada, no lo modifique, pero descubra y constate que es un estado interno inútil que no resuelve nada ni le permite vivir su vida.

## 6.3 *La expresión dramática de su rostro*

Cada vez que sufra, dirija la atención a su rostro, manténgala ahí mientras siente y observa su expresión dramática, trágica, melodramática, autocompasiva; es el rostro de un pobre ser miserable.

No cambie nada, no huya de su miseria, pero sea un testigo silencioso y amoroso de lo que usted es, en ese instante.

La expresión de su rostro es un reflejo de su ser en ese instante.

El estado de sufrimiento, reactivo, mecánico, inconsciente, es un estado muy miserable de la condición humana.

El sufrimiento es absolutamente egocéntrico.

Descubra su rostro cuando sufre.

## 6.4 *Juegue a ser feliz*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente juegue a ser feliz con las circunstancias de ese instante.

Si puede, descubra qué es la felicidad

Si no puede, descubra cuál es la dificultad que hay en su ser que le impide disfrutar la vida tal como es.

No cambie nada, simplemente sea un Testigo amoroso que descubre cómo es su relación con esa emoción positiva que llamamos la felicidad, en medio de sus circunstancias reales.

## 6.5 *¿A qué está asociado su sufrimiento?*

Cada vez que sufra observe muy atentamente si su sufrir está asociado a la ira, al miedo o a la vanidad.

No cambie nada, no busque nada, no huya del sufrimiento, pero descubra, sienta y observe cuál es su naturaleza esencial, su origen, la energía que lo alimenta.

¿Usted sufre desde su ira? ¿Desde su miedo? ¿Desde su vanidad?

Descúbralo, siéntalo y obsérvelo, sin cambiar nada, sin pensar.

## 6.6 *La calidad de su convivencia*

En medio de su vida cotidiana, descubra por qué en la convivencia sucede la contienda, la discordia, la miseria humana, el conflicto.

Sin pensar, simplemente descubra cuál es la fuente de su dificultad para convivir con otros seres humanos.

¿La fuente es su mente? ¿su pensamiento egocéntrico? ¿Su amado “yo”? ¿Su intolerancia? ¿su ignorancia?...

## 6.7 *Dramatice su vida*

En medio de su vida cotidiana, deliberadamente, sin causar el menor daño a nadie, por las mañanas dramatice todas las situaciones de su vida; por las tardes no dramatice ninguna situación, por problemática que sea, y por las noches, ni dramatice ni no dramatice.

En cada caso sea un Testigo pacífico y amoroso de sus procesos internos, como si estuviera jugando a vivir así.

Al dramatizar su situación en las mañanas hágalo sutilmente, no sea evidente, no caiga en excesos, no haga daño, no ofenda.

Puede dramatizar con la mirada, con el tono de voz, con la actitud corporal, sin jamás ser agresivo.

Dramatice inteligentemente, como lo haría un actor, y sea Testigo.



## 6.8 *Suelta su sufrimiento*

En medio de su vida cotidiana, suelte su sufrimiento cuando no lo necesite, y retómelo cuando lo necesite.

Deliberadamente suéltelo y retómelo.

Descubra lo que sucede en su ser cuando vive así, soltando y retomando su sufrimiento, por decisión intencional, deliberadamente.

## 6.9 *¿En qué desperdicia su vida?*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente descubra en qué está desperdiciando su vida, en ese instante,

No cambie nada, no se juzgue, sólo descubra en qué está consumiendo su vida de este instante, obsérvelo y asómbrese.

Siga haciendo lo que está haciendo, no cambie nada, pero observe muy atentamente en qué desperdicia su vida, en qué consume su energía, en qué derrocha su vitalidad, en ese instante.

Sea un Testigo observador de eso, descubra y asómbrese, sin cambiar nada, sin pensar.

## **6.10 *La causa de su sufrimiento***

Cada vez que sufra, obsérvese y descubra si ese sufrimiento es causado por lo externo, o si es causado por usted, porque le fascina sufrir.

Descubra la causa de su sufrir, obsérvela muy atentamente, no cambie nada, como un Testigo amoroso que necesita descubrir la causa de su sufrir.

## **6.11 *La posición de su cuerpo cuando sufre***

Cada vez que esté sufriendo, sienta y observe la posición y la actitud de su cuerpo. Luego, lentamente ponga su columna vertebral un poco más erguida, levante su rostro y mire de frente, como mirando el espacio infinito.

Descubra lo que sucede en su ser al proceder así cuando sufre, sin un solo pensamiento.

¿Está relacionado su sufrimiento con la posición y actitud de su cuerpo?

Descúbralo, obsérvelo, asómbrese.

## 6.12 *Cuando sufra acuda a su corazón*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en estado de sufrimiento, deliberadamente dirija su atención a su corazón, manténgala ahí, sienta su papilar, su ritmo silencioso, su cadencia, su sensación, sin pensar en absolutamente nada.

Sea consciente de la existencia de su corazón, descúbralo, siéntalo, sea un testigo amoroso de su ritmo vital.

¿Puede moverse del sufrimiento a su corazón?

## 6.13 *Si sufre, pues sufra*

Cada vez que esté en estado de sufrimiento, dese cuenta que está sufriendo, descubra que está sufriendo, reconozca y acepte que está sufriendo, sienta el sufrimiento... y sufra.

Ese sufrimiento es lo que usted es, en ese instante; usted es sufrimiento; esa es su realidad existencial en ese instante.

Permítale que sea así, tal como es, no huya, no intervenga, no cambie nada, pero obsérvelo, siéntalo, acompañelo, como un Testigo amoroso que está con él.

En la profundidad de ese sufrimiento está el misterio sagrado de su vida. Profundice en él. Sufra, pero sumérgase en la energía de ese sufrimiento. El sufrimiento es una puerta de entrada hacia lo Real, hacia la Verdad, hacia la Conciencia pura, si usted penetra en él.

## 6.14 *Su “yo” sufridor*

Cada vez que sufra descubra su “yo” sufridor, su yo” conflictivo, su “yo” dramatizador de la realidad, su “yo” patético, su “yo” melodramático que goza su sufrimiento. ¿Quién es el que sufre en su interior? Su amado “yo” que disfruta del placer perverso de sufrir.

En ese momento de sufrimiento, usted, su ser, es ese enfermizo “yo”. No trate de cambiarlo. Descúbralo mientras sufre, obsérvelo en acción, asómbrese, sin pensar.

## 6.15 *El placer perverso de sufrir*

¿Por qué cuando sufre permite que ese sufrimiento se prolongue en el tiempo? ¿Por qué?

Cada vez que sufra, observe muy atentamente ese sufrir y descubra que ahí, muy sutilmente, está oculto el placer perverso que le produce el sufrimiento, porque su sufrimiento es absolutamente egocéntrico. Su sufrir es el placer supremo de su amado “yo”.

No cambie nada, pero descubra y sienta deliberadamente ese placer perverso que usted disfruta.... inconscientemente.

¿Por qué prolonga su sufrimiento?

## 6.16 *Ser víctima de sí-mismo*

Cada vez que sufra descubra, sienta y observe que a usted le fascina ser una víctima, para que le tengan compasión.

No cambie nada, ni se juzgue, pero descubra, sienta y observe ese ser miserable, autocompasivo, quejumbroso, masoquista, limosnero que ocupa su espacio interno.

En el momento del sufrimiento todo su ser es eso. Usted es eso. Sea un testigo amoroso, silencioso, imperturbable, de la miseria de ese ser.

¿Qué le sucede a ese ser miserable cuando lo observa?

## 6.17 *Decida sufrir o no sufrir*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se encuentre en una situación difícil, conflictiva, deliberadamente decida sufrir o encontrar una solución inteligente... y hágalo.

Dada la situación, vea las dos opciones, conscientemente decídase por una de ellas, y hágalo con firmeza, con determinación.

Si decide sufrir, sufra de verdad, intensa y profundamente, pero observe es estado de sufrimiento.

Ante el conflicto, esta práctica le ofrece dos opciones: solución, inteligencia o sufrimiento.

Observe el conflicto, vea las dos opciones, escoja una... y ejecútela.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de todo este proceso.

## 6.18 *Su sufrimiento y sus creencias*

Cada vez que sufra, observe y descubra cuál es la creencia afectada que le causa ese sufrimiento.

Sienta ese sufrimiento y observe esa creencia afectada, simultáneamente. No cambie nada, pero sea un testigo amoroso de lo que sucede en su ser cuando practica así, cuando sufre así, observando la creencia que está en la raíz de su sufrimiento.

## 6.19 *Su sufrimiento y sus pensamientos*

Detrás de todo sufrimiento suele haber un pensamiento egocéntrico oculto.

Cada vez que esté en estado de sufrimiento, descubra y observe cuál es el pensamiento que está oculto en su sufrir, qué es lo que usted esta imaginando, cuál es la idea de su mente que genera ese sufrir.

No cambie nada, pero sufra y observe ese pensamiento egocéntrico que está detrás del sufrimiento causándolo. ¿Qué sucede en su ser cuando sufre así?

Todo pensamiento negativo genera una emoción negativa, que es el sufrimiento. Cuando sufra, descubra cuál es el pensamiento que está oculto en ese sufrir.

Descubra ese pensamiento negativo y obsérvelo muy atentamente. ¿Qué sucede cuando procede así?

## 6.20 *Sus acciones y su sufrimiento*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que sufra por algo que hace, observe atentamente eso que hace en ese instante, y sienta deliberadamente el sufrimiento que se causa a sí mismo.

No cambie nada, pero dirija su atención a su hacer de ese instante, obsérvelo, y sienta simultáneamente su sufrir. Obsérvese en acción, aunque sufra. Ese hacer y ese sufrir es usted, su ser, en ese instante.

Descubra lo que sucede cuando vive así, observando lo que hace y sintiendo el sufrimiento que está creando para sí-mismo.

## 6.21 *Observe su actuar cuando sufre*

En medio de la vida, cuando se encuentre en estado de sufrimiento, observe muy atentamente su comportamiento, sus actos, sus palabras, sus movimientos, sus deseos.

Sufra y observe deliberadamente eso, simultáneamente, sin cambiar nada, sin buscar nada, sin un solo pensamiento egocéntrico.

Sufra, pero observe todo su actuar, todas sus conductas, sin dejar de sufrir y sin cambiar nada.

Sufra, pero observe su actuar.



## 6.22 *Pregúntese ¿por qué sufro?*

Cada vez que usted esté tomado por el sufrimiento acepte que usted sufre, reconozca que sufre, permita que el sufrimiento sea como es, sienta su sufrimiento, sin intervenir en nada, pero pregúntese: ¿por qué estoy sufriendo en este momento?, ¿cuál es mi problema real en este instante?, ¿qué es lo que me produce este sufrimiento?

No se juzgue, sea objetivo, no cambie nada, pero sufra y observe las respuestas que surgen en su mente; simplemente sufra, pregúntese y observe las respuestas que aparecen en su mente, pero no confíe en que esas respuestas sean la verdad.

## 6.23 *El sufrimiento y su prójimo*

Cada vez que alguna persona sufra por causa suya, sea consciente de su padecer: obsérvela padeciendo, atentamente mire su cuerpo, su rostro, sus movimientos, sus gestos, su actitud; sienta en carne propia el padecer de esa persona, posiblemente víctima de la inconciencia de usted.

No se juzgue, no cambie nada, pero sienta en sí mismo el padecimiento de esa persona y descubra lo que sucede en el ser suyo cuando actúa así.

## 6.24 *¿Qué es lo que no comprendo?*

Cada vez que esté tomando por el sufrimiento deliberadamente mírese en profundidad y descubra qué es lo que no acepta de la realidad, qué es lo que no comprende de la realidad.

No cambie nada, pero usted necesita descubrir qué es lo que no acepta y qué es lo que no comprende, que son estados de su ser que causan su sufrimiento. ¿Es intolerancia suya? ¿Es ignorancia suya? Sufra, pero descubra su causalidad.

## 6.25 *¿Qué es lo que la vida me está enseñando?*

Cada vez que se encuentre en estado de sufrimiento, pequeño o grande, descubra qué es lo que la vida le está enseñando, pero usted no entiende, ni comprende.

No juzgue la realidad, no se juzgue, pero descubra la lección que la vida le está dando, aunque no la comprenda. Pregúntese ¿Qué es lo que la vida me está enseñando?

En todo sufrimiento hay algo que no acepta, y hay una lección que la vida le está ofreciendo.

Descubra qué es lo que usted no acepta y cuál es la enseñanza que la vida le está ofreciendo.

## 6.26 *Muévase a la sensación de su cuerpo*

Cada vez que usted se encuentre en estado de sufrimiento, grande a pequeño, déjelo ahí, no intervenga en él, pero muévase deliberadamente a la sensación de su cuerpo y permanezca ahí.

Descubra lo que sucede con su sufrimiento cuando actúa así, sin un solo pensamiento. Sufra, pero sienta la sensación de su cuerpo, simultáneamente.

## 6.27 *Usted es su sufrimiento*

Cada vez que esté tomado por el sufrimiento, grande o pequeño, siéntalo tal como es, reconózcalo, acéptelo tal como es, y comprenda que en ese instante usted es ese sufrimiento, todo su ser de ese instante es ese sufrimiento, y no hay nada más en ese instante.

Esa es su realidad de ese momento. Usted es eso, en ese momento.

No cambie nada, pero necesita comprender ese hecho existencial. ¡Usted es el sufrimiento de ese instante! Y no hay nada más, en ese momento. Descubra eso, siéntalo, constátelo, sin pensar

## 6.28 *Su irracionalidad animal*

Cada vez que esté tomado por el sufrimiento, grande o pequeño, acéptelo, reconózcalo, siéntalo, sufra, pero observe la inutilidad de ese estado emocional, el sin sentido de ese estado interior, la irracionalidad animal que oculta, la carencia de sabiduría e inteligencia para vivir la vida tal como es.

No cambie nada, pero descubra la pobreza existencial de su ser interior, de su vida. Usted realmente no vive, porque padece su vida.

## 6.29 *¿Su percepción causa sufrimiento?*

Cada vez que esté tomando por el sufrimiento, grande a pequeño, observe y descubra si es la realidad la que causa su sufrimiento, o si es la calidad de su percepción de esa realidad lo que lo causa.

La realidad es como es, pero la calidad de su percepción, que depende de su estado de conciencia, no siempre ve la realidad “*tal como es*”. No cambie nada, pero descubra si es su percepción la que genera su sufrimiento, a partir del hecho de que la realidad es como es, tal como es, es así, así es.

¿Usted percibe la realidad “*tal como es*”? ¿Usted percibe la realidad según sea su estado de conciencia? ¿Usted percibe la realidad según los contenidos de su conciencia?

Solamente observándose cuando sufre es cuando podría responder a estas preguntas existenciales.

7

*Prácticas con su “yo”*





## *Comentario*

### *Conciencia de su “yo”*

Cada día usted repite una y otra vez, cientos de veces, su palabra preferida: “yo”.

Pero, ¿quién es ese “yo” tan persistente? ¿Es una entidad dentro de su cerebro? ¿Es un estado permanente de su mente? ¿Usted es un “yo” único, inmutable, permanente?

El hombre no tiene un “yo” permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada deseo, cada sensación, cada emoción dice “yo”, y cada vez se tiene la seguridad de que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero, como si el Ser total del hombre fuese ese “yo”, de ese instante.

El hombre no tiene un “yo” individual. En su lugar hay centenares de pequeños “yoes” separados, hostiles unos con otros, incompatibles, y cada vez su “yo” es diferente.

El eminente científico del cerebro, el Dr. Rodolfo Llinás, en su libro *“El cerebro y el mito del “yo”*”, opina que:

*“Para mí el mito de “yo” es la existencia de un “yo” separado de la función cerebral... el yo es un estado funcional del cerebro y nada más... el yo no es algo tangible. Es tan sólo un estado mental particular, una entidad abstracta generada, a la cual llamamos el “yo” o el “sí-mismo”.”*

Rodolfo Llinás

No existe un estado interno permanente tal como un “yo”, separado de la mente y del cerebro. Tal entidad no existe. Entonces, ¿qué es este “yo” que “yo” siento ser? Según Krishnamurti:

*“El “yo” es el pensamiento que surge del estado interno de identificación con las cosas, personas o eventos.”*

Krishnamurti

Entonces, el “yo” es un pensamiento que fluye desde el estado interno de identificación, estado que se suele denominar “ego”, y que es propio del estado mal llamado de “vigilia” o conciencia diurna en el que vive la humanidad, sin haber descubierto que es una expresión de la inconciencia.

En el “estado de vigilia” la humanidad se identifica con las imágenes y la voz de la mente, con el torrente de pensamientos reactivos y con sus correspondientes emociones compulsivas; se identifica con sus ilusiones egoístas, emociones negativas, mentiras, sueños de grandeza, autocompasión, arrogancia, ansias de poder, codicia insaciable...



Esa identificación con eso es el “ego”, del cual emana la personalidad, como una conducta, y su amado “yo”, como un pensamiento, el pensamiento de que “yo soy eso”.

Por ejemplo, si su ego dominante es la ira, cuando la ira surge, usted es la ira, y desde ahí, identificado con esa emoción, siente, actúa, vive y piensa, creando conflictos. Esos pensamientos son su “yo” iracundo de ese instante.

Si su rasgo principal es el miedo, inconscientemente está identificado con el miedo, lo que quiere decir que usted es miedo, y desde su miedo siente, actúa, vive y piensa. Esos pensamientos, saturados de miedo, son su “yo” miedoso de ese instante.

Si usted es adicto al sexo, su mente sexualizada piensa frecuentemente en el sexo. Cuando usted piensa en eso, ese pensamiento es su “yo” de ese instante. Usted siente que usted piensa, que ahí, dentro de sí, hay un “yo” pensando. Pero ese “yo” es una ilusión. Hay pensamientos, pero no hay un “yo” que piensa.

No hay un “yo” permanente y todos son ilusorios. Entonces, ¿qué es, esencialmente, el “yo”? Es el pensamiento que surge de todo proceso de identificación: mi casa, mi éxito, mi posición social, mi poder, mi dinero, mi ideología, mis conocimientos, mi auto, mi celular, mi tarjeta de crédito, mis hijos... Eso es “yo”.

¿Por qué se identifica con personas, cosas, eventos y creencias? Porque usted tiene miedo y esa identificación con algo le produce seguridad. Su mente miedosa no quiere saber nada de lo incierto, de lo desconocido, negándose así toda posibilidad evolutiva, porque la Verdad

permanece oculta en su propio Ser, pero su mente miedosa evita todo lo que está oculto, todo lo que sea un Misterio, aunque sea la Verdad.

Su mente es miedosa, le tiene terror a no ser algo, del cual huye aferrándose a su “yo” ilusorio de ese instante, sin importarle que sea una ilusión, un pensamiento vano, porque no quiere aceptar que sólo es un proceso cerebral, momentáneo, y nada más.

Mi patria, mi Dios, mi deseo de salvación, mi lugar en el cielo, mi búsqueda de placer, de comodidad, de seguridad, todo eso es el “yo” que viene de diversas identificaciones de la mente.

Mis muy amadas creencias, por bellas y líricas que sean, mis prejuicios, opiniones, conclusiones, certezas, conocimientos, ideologías, ambiciones... todo eso es el “yo”, todo eso es pura identificación con algo que se manifiesta con el pensamiento... “yo”.

Siendo el “yo” un pensamiento que surge del “ego”, mientras usted esté poseído por algún “yo”, no tiene absolutamente ninguna posibilidad de percibir el misterio de la Conciencia que está oculto en todo, incluido su propio Ser.

El “yo” es la maldad que cubre la Tierra.

Mientras haya un solo “yo” no puede trascender su ordinario estado de inconciencia.

Su amado “yo” es el mayor impedimento para continuar con el proceso evolutivo que le es posible al Ser humano.

Todos sus “yoes”, buenos, malos, virtuosos, perversos, positivos, negativos, eróticos, morales, inmorales, bondadosos, crueles... han sido aprendidos mediante la educación, la imitación, la cultura, porque todos estos son factores sociales condicionantes.

Todos sus “yoes” son superficiales, transitorios, efímeros, triviales, vanos; nacen de la identificación y mueren en la nada, de instante en instante, pero podemos ayudarles a morir. Es lo que se denomina la “*muerte psicológica*”, y el instrumento para aplicarles la eutanasia es la “*observación pura*” de todos sus procesos, conductas, acciones y manifestaciones.

De esta “*muerte psicológica*” de sus “yoes” tratan todas las prácticas que encuentra a continuación.

El “yo” es una emanación mental que surge del estado mental o emocional que nos posee, en cada instante.

Su “yo” surge del estado de identificación y el “ego” es la identificación de su Ser esencial con los contenidos mentales y emocionales.

Tal como somos en el estado de vigilia, carecemos de individualidad, carecemos de una *Presencia* interior capaz de poner orden en el espacio interno. Un “yo” piensa por usted, otro “yo” siente por usted, otro “yo” hace por usted, y cada “yo” cree que él es la totalidad de su Ser, que él es Todo.

Por ahora, usted carece de individualidad, que es la Presencia

consciente, Aquí, Ahora. Por ahora usted no es, pero sucede... en sus ilusorios “yoes”.

Por ahora, usted existe, pero usted no Es.

Aunque le sea difícil de aceptar y comprender, usted, como una identidad estable o un estado de conciencia permanente... no existe. Usted realmente no existe conscientemente, pero sucede en sus “yoes”.

Por ahora, usted es un “yo”, un proceso, no un estado del Ser.

Esto explica por qué su vida es frecuentemente absurda, contradictoria, paradójica, conflictiva; porque usted no es, pero sucede en sus “yoes”.

¿Qué hacer? Liberarse del “yo” no se logra mediante su destrucción a fuerza de voluntad, sino mediante la *observación pura*, sin pensamiento alguno, de sus manifestaciones, que son las conductas cotidianas, los pensamientos reactivos, y las emociones patológicas.

Ver eso, *observar* eso en el momento en que sucede, es disolver al “yo” en la nada, es vaciar la mente del conflictivo “yo”.

De esto tratan las siguientes prácticas.

Cuando sus amados “yoes” se extinguen aparece una Vida Real, y ese es el principio de la dicha de existir. Pero hay que ayudarles a morir. El bisturí es la “*observación pura*” de todas sus manifestaciones mentales y emocionales, sin un solo pensamiento, sin cambiar nada, sin

buscar nada, sin adjetivos, sin palabras, sin asignarle significación a nada, sin desear nada, sin esperanza de nada... se trata de la percepción pura del “yo”, y la energía de esa percepción se encarga de la alquimia interior que disuelve toda ilusión, todo “yo”, en la nada.

¡Debe quedar claro que el “yo” es un *pensamiento* reactivo, que surge de un *estado* momentáneo de identificación con los contenidos mentales, y debe tener en cuenta que los pensamientos reactivos crean emociones reactivas, y estas crean acciones reactivas, usualmente equivocadas! ¡Esto debe ser comprendido!

Es la identificación con las personas, las cosas y los eventos, lo que perpetúa el pensamiento egocéntrico al utilizar al “yo” como un sujeto que tiene una experiencia.

Ese sujeto, simplemente, no existe como una entidad. Es un instante de un proceso mental. Existe el pensamiento, pero no existe el pensador.

Si su amado “yo” muere, aparece la vida en todo su esplendor y belleza, porque desaparece el velo del “yo” que la oculta, y ella, la Vida Real, es la puerta al Misterio que está oculto en Todo.

El “yo” es un pensamiento transitorio. La nada es la esencia del “yo”. El “yo” es un mito, no es una entidad. Cada “yo” actúa como si fuera la totalidad de su Ser. En el mal llamado “*estado de vigilia*” usted es un “yo”, de instante en instante. Esto significa que usted no ES, pero sucede en sus “yoes”.

Entonces, en cierta forma el “yo” es una enfermedad de la mente, que podemos sanar, disolviéndola en la nada.

En este sentido vamos a trabajar con las prácticas siguientes, como cirujanos que vamos a aplicar la eutanasia al “yo”.

(Les sugiero la lectura de los artículos No. 36 y 75, que encuentra en esta misma página web.)

## *Índice de prácticas con su “yo”*

7.1	Observe su “yo” de este instante .....	297
7.2	Utilizar y no utilizar la palabra “yo” .....	298
7.3	Hablar y no hablar de sí-mismo .....	298
7.4	Escuchar sin un “yo” .....	299
7.5	¿Quién soy? ¿Qué soy, en este instante? .....	299
7.6	Observe su vanidad en acción .....	300
7.7	¿Qué causa su “yo” iracundo? .....	300
7.8	¿De dónde surge su amado “yo”? .....	301
7.9	Su búsqueda de comodidad, seguridad y satisfacción .....	301
7.10	Siéntase amigo de sí-mismo, de su “yo” .....	302
7.11	Viva sin compararse .....	302
7.12	¿Algún “yo” tiene la solución? .....	303
7.13	No resolver el conflicto .....	303
7.14	Su “yo” miedoso .....	304
7.15	¿Qué teme su “yo” miedoso? .....	304
7.16	Su “yo” controlador .....	305
7.17	Su hablar egocéntrico .....	305
7.18	Transite del “yo” a la realidad .....	306
7.19	Abandone todo deseo y ambición .....	306
7.20	Ser... sin “yo”. Estar Despierto, Presente .....	307

7.21	Comprenda algo de sí mismo .....	307
7.22	La vida sencilla .....	308
7.23	Yo no soy esto, yo no soy aquello .....	308
7.24	Su “yo” familiar y amistoso.....	309
7.25	Sus “yoes” reactivos .....	309
7.26	Las exigencias de su “yo” .....	310



# *Prácticas*

## *7.1 Observe su “yo” de este instante*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente mire dentro de sí-mismo y observe cuál es el “yo” que lo posee en ese instante: el “yo” codicioso, el “yo” miedoso, el “yo” vanidoso, el “yo” iracundo, el “yo” mentiroso, el “yo” generoso, el “yo” celoso, el “yo” perverso, el “yo” piadoso...

Sin cambiar nada, descubra cuál es su “yo” dominante en ese instante y permanezca observándolo, sin pensar, sin ponerle nombre, sin adjetivos, sin juzgarse, sin asignarle ninguna significación.

Simplemente obsérvelo en acción, porque ese “yo” es usted, en ese instante, y descubra qué le sucede a ese “yo” cuando lo observa conscientemente, deliberadamente, sin intervenir en absolutamente nada.

Se trata de la observación pura de ese “yo”.

## 7.2 ***Utilizar y no utilizar la palabra “yo”***

Durante las mañanas deliberadamente no utilice la palabra “yo”.

Durante las tardes, deliberadamente utilice muchas veces la palabra “yo”.

Cuando no pueda hacer esta práctica, descubra cuál es el impedimento, su dificultad. Sea un testigo silencioso y amoroso de todo lo que sucede cuando puede y cuando no puede.

## 7.3 ***Hablar y no hablar de sí-mismo***

Durante las mañanas, deliberadamente no hable de sí-mismo.

Durante las tardes, deliberadamente hable mucho de sí-mismo.

Cuando no pueda cumplir este propósito, observe en que radica su dificultad.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de lo que sucede en su Ser cuando vive haciendo esta práctica.

## 7.4 *Escuche sin su “yo”*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté hablando con otra persona proceda así: cuando usted hable, abandone su “yo” y hable desde su pensamiento funcional y su sentimiento; cuando usted escuche, abandone su “yo” y escuche con toda su atención, receptivo, comprendiendo el sentido de lo que dicen, sin pensar.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de este proceso consciente en la comunicación con su prójimo

## 7.5 *¿Quién soy? ¿Qué soy, en este instante?*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, deliberada y súbitamente pregúntese ¿quién soy en este instante? o ¿qué soy en este instante?

No busque respuestas en su mente sino que, simplemente observe, descubra quién es usted en este instante, o qué es usted en este instante.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de lo que observa, de lo que descubre, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento, sin juzgarse.

## 7.6 *Observe su vanidad en acción*

Por las mañanas, observe su vanidad en su hablar y en su hacer, sin cambiar nada.

En tardes, observe su vanidad en su hablar y en su hacer, y deliberadamente aliméntela, poténciela hasta el exceso.

Por las noches, suelte deliberadamente su vanidad, hable sin ella, haga sin ella, viva sin ella, conviva sin ella.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de estos procesos y descubra qué le sucede a su vanidad cuando vive así.

## 7.7 *¿Qué causa su “yo” iracundo?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se manifieste su “yo” iracundo déjelo ser como es, no lo cambie, usted es eso en ese instante, pero observe qué es lo que no acepta de la realidad, porque las cosas no son como su amado “yo” iracundo quiere que sean.

Observe atentamente su ira y descubra qué es lo que no acepta, sin pensar.

La realidad es como es, tal como es, aunque su egocéntrico “yo” no la acepte. Su ira no cambia la realidad.

## 7.8 *¿De dónde surge su amado “yo”?*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que esté tomado por algún “yo”, lo cual sucede muy frecuentemente, en ese mismo instante observe y descubra de dónde sale ese enfermizo “yo”.

¿Sale de su pensamiento? ¿De su vanidad? ¿De su ego? ¿De sus miedos? ¿De su ignorancia?...

No cambie nada, pero descubra eso.

## 7.9 *Su búsqueda de comodidad, seguridad y satisfacción*

En medio de su vida cotidiana, observe deliberadamente como sus relaciones con su familia y con el prójimo están viciadas por la obsesiva búsqueda de comodidad, seguridad y satisfacción de sus egocéntricos deseos.

Descubra eso, observe eso y asómbrese, sin cambiar nada. Sólo sea Testigo silencioso, pacífico y amoroso de ese proceder suyo, y la presencia del Testigo cambiará lo que haya que cambiar, pero su amado “yo” no interviene nunca para cambiar algo.

Su “yo” no es un instrumento para activar su conciencia, pero puede ser observado, y al observarlo atentamente se activa un nivel superior de conciencia, que es la *conciencia de sí-mismo*.

### **7.10 *Siéntase amigo de sí-mismo, de su “yo”***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día y deliberadamente siéntase amigo de sí-mismo, amigo de su “yo” de ese instante.

Sin importar lo que usted es en ese instante, sea lo que sea, obsérvelo y siéntase amigo de eso, porque usted es eso, en ese instante.

Observe su “yo” de ese instante y sienta un sentimiento afectuoso hacia él, porque eso es lo que usted es en ese instante, comprendiendo ya que ese “yo” no es su Esencia, no es su naturaleza profunda, no es lo Real, pero por ahora usted es eso.

Pero para sentir afecto por su “yo” es necesario observarlo deliberadamente.

### **7.11 *Viva sin compararse***

En medio de su vida cotidiana, viva sin compararse jamás con nadie, con nada, con ningún ideal, con ningún sistema de valores.

Si tiene compulsión a compararse, observe en qué radica esa necesidad mecánica, qué es lo que busca comparándose, cuál es ese “yo” que necesita compararse, qué busca ese “yo”.

Sin cambiar nada, viva así, como un Testigo amoroso de su compulsión a compararse, y descubra lo que sucede.

### 7.12 *¿Algún “yo” tiene la solución?*

Cada vez que usted tenga alguna dificultad, leve o seria, observe si en su Ser interior hay, en ese instante, algún “yo” que pueda resolver la dificultad.

Si cree que sí lo hay, déjelo actuar, pero observe muy atentamente cómo actúa ese “yo”.

Si no lo hay, observe muy atentamente la dificultad, mirándola desde distintos ángulos y proceda desde su pensamiento funcional y su sentimiento. La acción inteligente surge de la simultaneidad del pensamiento funcional y del sentimiento.

Sea un Testigo silencioso, serio y amoroso de todo este proceso, y descubra lo que sucede cuando vive así.

### 7.13 *No resolver el conflicto*

Cada vez que se sienta en conflicto con alguna persona o con alguna situación, durante un tiempo prudente no trate de resolverlo ya.

Simplemente dele la bienvenida, acéptelo tal como es, reconózcalo, obsérvelo, compéndalo, siéntalo en su cuerpo, en su mente, en su emoción, acompáñelo, ámelo, porque ese conflicto forma parte de su Ser interior de este instante, Aquí, Ahora. Luego, trate de resolverlo desde su pensamiento funcional y su sentimiento. Descubra lo que sucede cuando vive así.

## 7.14 *Su “yo miedoso”*

Cada vez que sienta miedo, obsérvelo y siéntalo como un visitante extraño que llega a su Ser interior, permítale que sea así, que sea como es, pero obsérvelo muy atentamente en acción.

El miedo es parte de su Ser de este instante. Cuando usted siente miedo, usted es ese “yo” miedoso, en ese instante.

Sea un testigo amoroso de su miedo en acción, pero descubra qué le sucede cuando lo observa atentamente, sin cambiar nada, sin pensar.

## 7.15 *¿Qué teme su “yo” miedoso?*

Cada vez que sienta miedo obsérvelo, siéntalo, acéptelo tal como es, reconózcalo, acompáñelo, no lo juzgue, no cambie nada, pero observe muy atentamente de qué tiene miedo.

Si lo descubre, sienta su miedo y observe eso que causa su miedo, simultánea y deliberadamente, sin modificar nada.

Descubra qué sucede con su miedo cuando lo vive así.



### **7.16 *Su “yo” controlador***

Cada vez que usted sienta que está controlando a alguien, o que quiere controlar a alguien, no lo evite, pero descubra qué sucede en sus relaciones con el prójimo.

Sea un Testigo amoroso de su “yo” controlador y autoritario en acción, sin pensar y sin cambiar nada. Descubra lo que sucede cuando vive así.

### **7.17 *Su hablar egocéntrico***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe su insoportable egocentrismo en lo que habla, sea el tema que sea.

No cambie nada, no se juzgue, pero observe su compulsión egocéntrica en su hablar, sin compasión por el prójimo que escucha a su amado “yo”, y sin que al prójimo le importe su amado “yo”.

### 7.18 *Transite del “yo” a la realidad*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces observe súbita y deliberadamente cual “yo” ocupa su Ser en este instante (ira, miedo, vanidad...) y obsérvelo durante unos segundos; luego, suéltelo intencionalmente, focalizando su atención en la realidad circunstancial que sucede en ese instante, para percibirla sin pensar.

Transite del “yo” a la percepción y descubra lo que sucede en su Ser.

### 7.19 *Abandone todo deseo y ambición*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces súbita y deliberadamente observe cuál deseo o ambición ocupa su Ser en ese instante; luego, dirija su atención y sus sentidos a las circunstancias de la realidad, y viva intensamente conectado con la realidad presente, sin un solo pensamiento, sólo percibiendo sensorialmente la realidad, lo que es.

Transite del deseo y la codicia a la percepción de la realidad, y descubra qué sucede cuando vive así.

## 7.20 *Ser... sin “yo”. Estar Despierto, Presente*

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para sentir la sensación de su cuerpo y sentir que “*existo, estoy vivo, existo Aquí y Ahora*”.

Este es un estado de conciencia superior que se denomina estar Despierto, o estar Presente.

Descubra lo que es vivir así, sin “yo”, pero Despierto, Presente, Atento, consciente, sin más.

## 7.21 *Comprenda algo de sí mismo*

En medio de su vida cotidiana, cada día, frecuentemente, deliberadamente descubra y observe algo nuevo de sí-mismo, de sus múltiples “yoes”, sin juzgarse.

Sin cambiar nada y sin pensar, sólo descubra, observe y verifique aspectos diversos de sí-mismo, aspectos nuevos de sus “yoes” dominantes, “yoes” no descubiertos antes.

Por ejemplo, descubra su pereza, su negligencia, su falta de afecto, su indiferencia con los humildes, sus dobles intenciones...

## 7.22 *La vida sencilla*

Durante toda la semana actúe deliberadamente en forma sencilla. Sencillo en las palabras, sencillo en las emociones, sencillo en sus acciones.

Sea un Testigo amoroso de sus posibilidades y dificultades internas para ser sencillo, y descubra lo que sucede cuando vive así, sencillo en su vivir.

## 7.23 *Yo no soy esto, yo no soy aquello*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y sienta que: yo no soy esto... yo no soy aquello. (Yo no soy este carro, yo no soy mi ropa, yo no soy el viento, yo no soy esa montaña, yo no soy esa persona, yo no soy ese perrito...)

¿Si usted no es eso, usted qué es?

¿Qué tiene en común con todo eso?

## 7.24 *Su “yo” familiar y amistoso*

Cada vez que esté con su familia descubra, observe y sienta su “yo” familiar; y cuando esté con alguna amistad, descubra, observe y sienta su “yo” amistoso: sus gestos, sus reacciones, sus actitudes, sus ideas, sus palabras, sus emociones...

Sea un Testigo amoroso de esos “yoes” en acción, sin cambiar nada, sin intervenir en nada, sin pensar.

## 7.25 *Sus “yoes” reactivos*

En medio de su vida cotidiana, observe deliberadamente, muchas veces, los diversos tipos de reacciones que surgen de su ser contra los sucesos pasajeros.

Tras cada reacción hay un “yo”: el “yo” miedoso, vanidoso, iracundo, ansioso, paranoico, codicioso...

Sea un Testigo amoroso de esa reacción y de ese “yo”, sin cambiar nada, sin pensar, sin intervenir en nada, permitiendo que su reacción sea como es y ese “yo” sea como es, pero observando todos esos procesos.

Esencialmente usted es el Testigo de esas reacciones. Esas reacciones suceden, le suceden, pero usted es el Testigo de ese suceder.

Usted no es la reacción; usted es el Testigo de esa reacción.

## 7.26 *Las exigencias de su “yo”*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente descubra, observe y sienta las exigencias de su “yo” caprichoso, conflictivo, temperamental, sin compasión.

Sea un Testigo amoroso que observa pacíficamente ese “yo” tan exigente con los demás y tan permisivo con sí-mismo, sin intervenir, sin un solo pensamiento, sin cambiar nada.

¿Qué le sucede a ese “yo” intenso y conflictivo cuando lo observa? Descúbralo y constátelo muchas veces.

8

*Prácticas con sus creencias*







## *Comentario*

### *Conciencia de sus creencias*

*“Permita que todo ocurra de la manera que ocurre, pero siempre alerta, vigilante, atento, sin creencia alguna.”*

Nisargadatta

¿Necesitamos tener creencias? ¿Es una necesidad absoluta? Si así fuera, ¿por qué es necesaria?

No necesitamos “*creer*” que existe el sol, que existen las montañas, los ríos, las flores, la humanidad, las cosas. No necesitamos “*creer*” que existe nuestra pareja, nuestros hijos, nuestra familia. No necesitamos “*creer*” que, en general, la vida es una desdicha terrible para la mayoría de los seres humanos, con su angustia diaria, sus conflictos, su constante ambición, su perpetua insatisfacción...

Todo eso son hechos, realidades perceptibles, de los cuales no es necesario creer, pero sí pueden ser *observados* como tales, como hechos, como realidades que suceden aquí y Ahora.

Pero sí necesitamos “*creer*” en algo o alguien cuando decidimos

escapar de la realidad hacia la ilusoria irrealidad, cuando huimos de un hecho que no acepto hacia una ilusión que sí acepto.

Cuando no comprendo “*lo que es*” escapo hacia “*lo que no es*”, mediante alguna creencia. Entonces, toda creencia es la negación de la realidad, porque no acepto la realidad “*tal como es*”.

La creencia no transforma la realidad, lo que no acepto, pero huye de ella. Niega “*lo que es*” y se mueve hacia “*lo que no es*”. La esencia de la creencia es la ilusión, la imaginación, la superstición, “*lo que no es*”.

Una persona que comprende lo que es la vida no necesita creencias; vive. Un ser humano que ama no tiene creencias; ama. Un hombre compasivo, no tiene creencias; vive desde la compasión, que es el Amor en acción.

El que tiene creencias es el hombre consumido en su intelecto, porque su mente siempre está buscando comodidad, seguridad, protección, certeza de algo, siempre evitando el peligro, la incertidumbre y, por eso, engendra ideas, creencias, ideales, supersticiones, imágenes, tras de los cuales pueda protegerse.

La creencia es un engendro de la mente, porque tiene miedo de lo que no comprende, y ese miedo hace que su mente busque certidumbre y certeza en la fantasía imaginada.

Comprender “*lo que es*”, la realidad del momento presente, es lo que importa en la vida, porque la Verdad, la Realidad real, la Conciencia, está oculta en todas las “*formas*” de la realidad manifestada, pero no está en la “*realidad imaginada*”, que eso es toda creencia.

Pero para comprender y vivenciar “*lo que es*” Real se requiere una mente sana de emociones patológicas, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento; es decir, la vivencia de la Verdad, oculta en todo, exige una mente sana, vacía, silenciosa, libre de prejuicios, de creencias, de miedo, de supersticiones.

De manera que toda creencia, absolutamente toda, es un muro de acero que impide ver “*lo que es*”, la realidad, lo que sucede Aquí y Ahora.

Debido a que tenemos miedo de lo desconocido, de la incertidumbre, no queremos afrontar y comprender “*lo que es*”; entonces, inventamos numerosas vías de escape y le damos hermosos nombres: espíritu, Dios, cielo, paraíso, vida eterna, virtud, Reino de Dios, salvación del alma... Pero Jesucristo mismo predicó que la incertidumbre forma parte del sendero que conduce al “*Espíritu*”:

*“No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo.*

*El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu.”*

Jesucristo  
Biblia. Juan 3, 7

Estamos confundidos porque no comprendemos casi nada, y pensamos que mediante la creencia aclararemos la confusión; es decir, la creencia se superpone a la confusión y a la ignorancia, y esperamos que con eso la confusión se aclarará, la ignorancia desaparecerá y la Verdad se revelará, lo cual no es cierto.

Creemos que lo que creemos es Verdad.

Pero la creencia no es sino un modo de escapar de la realidad tal como es, del hecho de la confusión; no nos ayuda a afrontar y comprender el hecho que nos confunde, sino a escapar de la confusión en que nos encontramos.

Como no comprendemos la realidad, "*lo que es*", lo que sucede Aquí-Ahora, en este instante, huimos mediante la creencia, nos refugiamos tras alguna creencia, sin importarnos qué es la realidad.

Al creer, lo crea, sin importar la realidad.

Para comprender lo que no comprendemos, para diluir la confusión en que vivimos, para descubrir el Misterio existencial que está oculto en todo, para liberarnos de los condicionamientos de la ignorancia, no son necesarias las creencias, que son imágenes mentales, virtuales, que sustituyen a la realidad.

Lo que es necesario es la *observación pura*, sin un solo pensamiento, de esas imágenes mentales en el instante en que suceden.

El fuego de la Atención, que está implícita en esa *observación deliberada*, se encarga de transformar la "*forma*" de esa creencia en la energía de la conciencia observadora.

Es un principio místico y científico que "*la observación modifica lo observado*", y usted puede constatarlo practicando la *observación pura* de sus creencias, en el instante en que suceden.

Estos comentarios explicarían por qué la *religión*, que es una creencia organizada de múltiples imágenes, se convierte en un medio para escapar de “*lo que es*”, del hecho, del conflicto interior, de la confusión y la ignorancia. Creer es huir.

La creencia sustituye la realidad real por una realidad imaginaria, y la persona creyente queda satisfecha, sumergida en la ignorancia de lo imaginario, sin importarle si lo que cree es verdad o no es verdad.

El hombre que cree en Dios, está escapando de un hecho: lo que él es, Aquí y Ahora. Adora a Dios, pero ignora absolutamente todo lo concerniente a sí-mismo, a su propio Ser, a la posible evolución de su conciencia, que es la razón de su vivir.

Al creer, lo crea, y luego lo adora como una verdad absoluta... creada por su mente. Ninguna creencia es la Verdad.

Una mente llena de creencias, saturada de dogmas, citas, certezas, afirmaciones de otros, es de hecho una mente que carece de libertad para indagar en sí mismo, para descubrir la Verdad que está oculta en todo. Es sólo una mente repetitiva, reactiva, llena de creencias de otros.

A mayor creencia menor libertad para descubrir la Verdad. ¿Qué sería usted sin creencias?

Ahora bien, es necesario hacernos unas preguntas: mediante la aceptación de una creencia, ¿nos comprendemos a nosotros mismos? ¿Comprendemos por qué me pasa lo que me pasa? ¿Comprendo por qué sufro? ¿Comprendo los conflictos en mis relaciones? ¿comprendo

mi vanidad, mi orgullo, mi ira, mi miedo, mi violencia? ¿Comprendo mi ego? ¿Comprendo mis deseos, mis pasiones, mis vicios, mis adicciones?

No. Todo lo contrario. Una creencia, cualquiera que sea, impide que nos conozcamos. Toda creencia es la negación de la comprensión, la negación de la sabiduría, la negación de sí-mismo, la negación de la Verdad.

La creencia llena de tinieblas el espacio interno.

La *observación pura* ilumina el espacio interno:

*“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”*

Jesucristo

Biblia. San Mateo 6,22

Entonces, vamos a trabajar con sus creencias.

(Le sugiero leer los artículos No. 6, 70, 84, que encuentra en esta misma página web.)

## *Índice de prácticas con sus creencias*

8.1	Las creencias y su sufrimiento. ....	321
8.2	Lo que usted realmente es. ....	322
8.3	Viva con los hechos, sin creer en nada. ....	322
8.4	Lo real y lo imaginario. ....	323
8.5	“Lo que es” y “lo que debería ser” .....	323
8.6	Sus creencias y la percepción de la realidad. ....	324
8.7	Sus creencias y las interpretaciones .....	324
8.8	Sus creencias y su decir .....	325
8.9	Las respuestas inteligentes .....	325
8.10	Sus creencias espirituales .....	326





# *Prácticas*

## *8.1 Las creencias y su sufrimiento*

Cada vez que sienta algún tipo de sufrimiento o de malestar emocional, grande o pequeño, súbitamente descubra y observe la creencia que lo genera.

No cambie nada, no interprete nada, no intervenga en nada, pero deliberadamente sienta su sufrimiento y observe la creencia que lo genera.

Sea un Testigo amoroso de su sufrir y de su creencia, simultáneamente. ¿Qué sucede en su Ser cuando padece así?

Si usted no observa su sufrimiento, usted es ese sufrimiento, en ese instante. Su ser es eso, y sólo eso. Pero si usted lo observa, sin un solo pensamiento, usted es el *observador*, el *Testigo* de eso que sucede en su espacio interno.

El *Testigo* es la conciencia de sí-mismo.

Descubra el nexa entre creencia y sufrimiento.

## 8.2 *Lo que usted realmente es*

En medio de su vida cotidiana, en forma deliberada y súbita, muy frecuentemente observe y sienta lo que usted es, realmente, en ese instante, y constate si lo que usted es coincide con lo que cree ser.

No cambie nada, no piense, no intervenga en nada, pero sea un Testigo amoroso de su Ser en ese instante y de lo que cree ser.

Descubra en sí-mismo cuál es el vínculo que existe entre lo que usted realmente es y lo que *cree ser*, en el momento de la observación.

## 8.3 *Viva con los hechos, sin creer en nada*

Viva con la realidad “*tal como es*”, viva con los hechos “*tal como son*”, sin crear ficciones de ningún tipo.

Para vivir así focalice su atención en su cuerpo, manténgala ahí, sienta deliberadamente la sensación de su cuerpo y perciba la realidad circunstancial mediante sus sentidos, sin buscar nada, sin pensar, sin absolutamente ninguna creencia en nada.

Viva practicando la *percepción pura* de la realidad, tal como es, sin un solo pensamiento egocéntrico.

#### 8.4 *Lo real y lo imaginario*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbita y deliberadamente, descubra qué es lo real en ese instante y qué es lo imaginario en ese instante.

Ese descubrimiento sólo es posible si practica la *percepción sensorial pura* de la realidad, y simultáneamente *observa* lo que está sucediendo en su mente.

#### 8.5 *“Lo que es” y “lo que debería ser”*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día, deliberada y súbitamente, descubra si en ese instante usted está en contacto con la realidad o si está pensando en “lo que debería ser”.

No cambie nada, pero descubra y constate si usted vive en la dimensión de lo real o si vive en la dimensión virtual de sus creencias, ideologías, imaginación y supersticiones.

“*Lo que debería ser*” es la negación de “*lo que es*”, es la negación de la realidad de este instante.

Descubra en cuál de esos dos mundos vive usted, cuando se observa súbitamente: ¿vive en contacto con “*lo que es*”, o vive en contacto con “*lo que debería ser*”?

## 8.6 *Sus creencias y la percepción de la realidad*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra cómo su sistema de creencias se refleja en su manera de percibir la realidad.

Sin cambiar nada, pero intencional y deliberadamente, descubra y constante si usted percibe la realidad “*tal como es*”, o sí la interpreta “*tal como debería ser*” según sus creencias. No intervenga, no piense, pero observe y descubra la naturaleza de su percepción.

## 8.7 *Sus creencias y las interpretaciones*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra silenciosamente que sus interpretaciones de la vida real, de los hechos, de los eventos, de lo que sucede, de las personas, de las cosas, son un reflejo de sus creencias.

No cambie nada, pero descubra y constate si usted carece de percepción pura de la realidad “*tal como es*”, porque su mente está absolutamente condicionada por sus creencias.

## 8.8 *Sus creencias y su decir*

En medio de su vida cotidiana, descubra y observe muchas veces que su sistema de creencias se refleja en todo lo que dice, todo el tiempo.

No cambie nada, pero constate que su decir, su hablar, su argumentar, proviene de los viejos contenidos de su mente, limitados, desfigurados, egocéntricos y absolutamente condicionados por sus creencias.

## 8.9 *Las respuestas inteligentes*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra si las respuestas que le da a las exigencias normales de la vida son inteligentes, racionales, funcionales, o si son respuestas mecánicas, reactivas, desde lo que usted cree, desde su sistema de creencias.

No cambie nada, pero descubra y constate la naturaleza de las respuestas que usted le da a la vida.

Si su respuesta es funcional, coherente, sin ego, la vida le corresponde. Pero si su respuesta es egocéntrica, mecánica, emocional, está creando un conflicto con la vida real.

## 8.10 *Sus creencias espirituales*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente intente descubrir si sus creencias espirituales tienen algún fundamento real, o si son simplemente resultado de su imaginación, de su pensamiento mágico, de su cultura, de su educación, de su sociedad, de su herencia mental.

Es necesario descubrir la naturaleza de las creencias espirituales, para cultivarlas más profundamente o para abandonarlas para siempre.

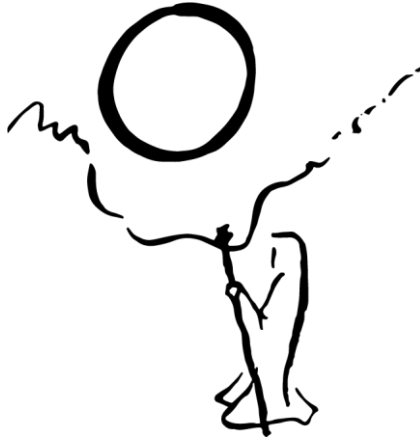
¿Puede constatar en sí-mismo la supuesta verdad contenida en cada creencia?

Si no puede hacerlo, ¿por qué cree?

¿Qué sucede si abandona las creencias y transita hacia la percepción pura de la realidad “*tal como es*”?

9

*Prácticas con sus relaciones*







## *Comentario*

### *Conciencia de sus relaciones*

La vida es relación, la sociedad es relación, el vivir es relación. Nadie puede vivir sin relación.

Usted podría retirarse a las montañas, convertirse en monje, marcharse completamente solo al desierto, pero está relacionado. Está relacionado con la naturaleza y está relacionado con su pasado, que es su mente.

No puede escapar de ese hecho absoluto, no puede existir en aislamiento, porque el vivir es una relación de múltiples factores, con el prójimo, con la familia, con la naturaleza, con el sistema solar, con el Universo total. ¿Acaso no nos nutrimos con la energía del sol?

La vida es relación; el hecho más importante en la vida es la calidad de la relación; la relación con sí-mismo, la relación con el otro, la relación con la vida, la relación con todo...

La relación no es una abstracción; es un hecho real, existencial, de instante en instante, con todo, que no depende de su voluntad, ni de nada. Su vida es su relación con todo. La estructura de la sociedad es

la relación entre usted y yo, entre usted y otras personas, y la calidad de esa relación determina la calidad de esa estructura social.

Entonces, siendo la relación tan vital, tan existencial, ¿por qué hay tanto conflicto en las relaciones humanas? ¿Cuál es la raíz del problema? ¿Es la educación? ¿La necesidad de dominar a la otra persona? ¿El apego a las cosas y a las personas? ¿El estado de inconciencia?

Hay causas superficiales, como la atracción sexual, la incontinencia verbal, la falta de respeto, la mala educación, las respuestas sensoriales impertinentes, la mentira... Luego hay causas emocionales, que son más profundas: el apego, la dependencia sentimental, la identificación con su miedo al abandono, la violencia verbal o física, la deslealtad, los celos...

Pero hay, acaso, ¿una causa más profunda? Nos estamos moviendo desde la superficie hacia la profundidad, a fin de descubrir cuál es, realmente, la raíz del problema relacional, la raíz del desorden en las relaciones.

Nosotros generamos desorden en la relación, tanto interno como externo, a causa del temor, de la vanidad, de la ira, del condicionamiento cultural, de la comparación, del juicio mental, del desconocimiento de nuestro querido "ego".

Si sufro, si vivo con miedo, con ira... es porque tengo un desorden interno, y desde ese desorden me relaciono. Así, ¿cuál puede ser la armonía en esa relación? ¿Es posible la relación con lo externo a partir

del conflicto interno? Eso no es posible, porque el desorden sólo genera desorden.

Pero, si vemos con claridad ese desorden, si lo observamos plenamente sin un solo pensamiento, no allí fuera sino aquí dentro de sí-mismo, profundamente en nosotros mismos, si vemos todas las implicaciones de eso, entonces, desde esa percepción pura adviene el orden.

El desorden es la semilla del orden, cuando hay percepción pura del desorden, porque ¡la observación modifica lo observado!

Entonces, comprendiendo esto, no tenemos que vivir conforme a un orden impuesto por la cultura, por la sociedad o por la religión. El orden interno no se basa en un patrón de conducta, en un modelo, en un prototipo, en una filosofía, en una creencia, ni en un mandamiento por divino que sea su supuesto origen, porque la historia de la humanidad, con sus miles de guerras, demuestra que eso no funciona en la realidad existencial.

El orden surge de la observación pura y la comprensión acerca de lo que es el desorden, en el instante en que está sucediendo.

El orden no es lo contrario del desorden. Los dos son aspectos, energías, de una misma realidad, pero ninguno es el contrario del otro, porque los dos no existen simultáneamente. Existe uno o el otro, pero no los dos.

Del desorden surge el orden, si hay observación pura del desorden. Del orden surge el desorden, si la mente egocéntrica se impone.

De la profundización perceptiva del desorden surge el orden; lo mismo podríamos afirmar del miedo, la ira, la angustia, la ansiedad, la vanidad, la crueldad, la intolerancia, los celos, la codicia insaciable... que son energías emocionales que se transmutan en orden, en afecto, en compasión, en Amor, en Conciencia... cuando son percibidas directamente, sin procesos racionales de ningún tipo.

Pero también necesitamos comprender por qué el ego es fuente inagotable de conflictos en las relaciones.

El ego es todo lo que hemos acumulado en la memoria, en la mente, en el cerebro, desde que nacimos: las imágenes de lo vivido, lo sufrido, lo gozado, la información adquirida, los abandonos, las ofensas, los agravios, las creencias, las ideologías, los hábitos... Su “ego” es el estado de identificación con todos esos contenidos, lo cual significa que usted *siente* que usted es eso, y sólo eso. Y su amado “yo” es el pensamiento que surge de ese “ego”.

El “ego” es su pasado, y su “yo” es lo que piensa ahora ese “ego”.

Entonces, debemos preguntarnos si realmente tenemos una relación directa y pura con algo o alguien, o si nuestra supuesta relación es con el pasado, que es el ego. Si tengo en mi mente una imagen de una persona, ¿puedo relacionarme con la persona real?

Por ejemplo, he convivido con una persona durante un periodo, y durante ese tiempo ha habido ofensas, agravios, mentiras, placeres, enojos, palabras duras... Esos hechos están registrados en las neuronas de mi cerebro que contienen mi memoria episódica, en forma de imágenes e información. Esos contenidos forman parte de mi ego. Mi imagen de esa persona forma parte de mi ego, y desde ahí, ahora, intento relacionarme con esa persona.

¿Es posible esa relación? ¿Puedo relacionarme con una persona a partir de la imagen que tengo de esa persona? No, eso no es posible. Lo posible es relacionarme con la imagen que tengo de esa persona, pero no con la persona real.

La relación presente, arraigada en el pasado, crea desorden, conflicto, sufrimiento, porque carece de percepción pura de la realidad del momento presente. El recuerdo en la relación, la imagen que viene del pasado, genera desorden porque es mi ego el que se relaciona con usted, porque es mi ego el que se relaciona con su ego.

Si usted registra sus hechos existenciales en su memoria neuronal está cultivando su ego, y su ego es el origen del conflicto en sus relaciones, del desorden en sus relaciones.

La percepción pura de la otra persona, sin un solo pensamiento, es la esencia de una relación armoniosa con el otro, del encuentro existencial con el otro, de la comunión vital con el otro.

Pero esa relación sublime, humana, amorosa, solo es posible en ausencia de su mente, de su ego, de su "yo", de toda imagen, porque

toda imagen mental viene del pasado, por lo cual imposibilita la percepción pura de la realidad de este instante.

Pero debe quedar claro que sólo la observación pura, deliberada, con Atención plena, de la mente, del ego, y del “yo”, transforma eso en Conciencia.

Entonces, vamos a trabajar con el conflicto, que es el propósito de las siguientes prácticas.

(Le sugiero leer el artículo No. 5 que encuentra en esta misma página web.)

## *Índice de prácticas con sus relaciones*

9.1	Escuche con plena atención.....	337
9.2	Sienta el mundo externo.....	338
9.3	La presencia del sexo opuesto.....	338
9.4	Observe a sus seres queridos.....	339
9.5	Mire con amor.....	339
9.6	Mente y sentimientos, simultáneamente.....	340
9.7	Las imágenes de las personas.....	340
9.8	Su actitud frente al prójimo.....	341
9.9	Su afecto por las personas.....	341
9.10	Hacer el bien.....	342
9.11	No luche contra el mundo.....	342
9.12	Su conflicto con el prójimo.....	343
9.13	Conviva sin juzgar.....	343
9.14	Haga feliz a su pareja.....	344
9.15	Ame sin la mente.....	345
9.16	Respetar al prójimo.....	345
9.17	Amar y amarse.....	346
9.18	Sus contenidos en el conflicto.....	346
9.19	La solución consciente del conflicto.....	347
9.20	Amor y amistad con todo.....	347

9.21	Vea las personas “tal como son” .....	348
9.22	Los errores de los otros .....	348
9.23	Acepte a las personas tal como son .....	349
9.24	Factores psicológicos en la relación .....	349
9.25	Comparta sus debilidades con su pareja .....	350
9.26	Estar con otra persona.....	350
9.27	La manipulación de las situaciones .....	351
9.28	Compartir, pero no convencer.....	351
9.29	Relate sin juzgar .....	352
9.30	El destino de los otros.....	352
9.31	Servir al prójimo .....	353
9.32	Viva disponible y receptivo .....	353
9.33	Contacto humano con la realidad .....	354
9.34	No reaccione .....	354
9.35	Sienta su cuerpo.....	355
9.36	Percepción pura.....	355
9.37	Observe desde el estado Despierto .....	356
9.38	No hay problema .....	356
9.39	El sufrimiento de otra persona .....	357
9.40	Sus formas de actuar.....	357



# *Prácticas*

## *9.1 Escuche con plena atención*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que hable con otra persona, deliberadamente escúchela sin oponer trabas mentales.

Abra su mente para solo escuchar, escúchela con plena atención, receptivo, afectuoso, sin un solo pensamiento en su mente.

Sea un Testigo silencioso, amoroso, intensamente atento, que escucha con una mente totalmente abierta, vacía. Descubra lo que sucede en su Ser y en su vida cuando vive escuchando así, sólo escuchando.

## 9.2 *Sienta el mundo externo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente observe y sienta la presencia existencial del mundo externo: las personas, las cosas, las calles, los vehículos, el ruido, las montañas, el agua, las nubes...

Viva siendo un Testigo silencioso y amoroso del mundo externo, observando su existencia, sintiendo su presencia, sin ponerle nombre a nada, sin adjetivos, sin asignar significación a nada, sin pensar.

## 9.3 *La presencia del sexo opuesto*

Cada vez que haya oportunidad, acérquese sutil y prudentemente a una persona desconocida del sexo opuesto, por ejemplo en los ascensores, y observe qué sucede dentro de sí.

Haga esta práctica con suma delicadeza, prudencia, finura, respeto, elegancia, sin que la otra persona sienta la menor incomodidad, y observe el flujo interno de sus energías.

#### 9.4 *Observe a sus seres queridos*

Cada vez que hay oportunidad, sutil y deliberadamente focalice su atención en sus seres queridos, para verlos “*tal como son*”, escucharlos con intensa atención, sentirlos amorosamente “*tal como son*”, en ese instante, sin un solo pensamiento.

Su percepción sensorial de ellos debe ser muy sutil, respetuosa, prudente, silenciosa, afectuosa, sin juicioso de valor, sin ser evidente, como si no pasara nada.

Viva así, viéndolos así, escuchándolos así, sintiéndolos así, intencionalmente y descubra lo que sucede en su Ser cuando mira a sus seres queridos.

#### 9.5 *Mire con amor*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente, mire despacio, mire amorosamente a las personas, los animales y las cosas, sin ser evidente.

Sea sutil en su mirar, pero ponga intencionalmente amor en su mirada. ¿Quién mira así?

Sea Testigo de su mirar lento y amoroso, sienta su posibilidad de vivir así, y descubra su dificultad para poner amor en su mirada, sin juzgarse, sin pensar, sin intervenir.

## 9.6 *Mente y sentimiento, simultáneamente*

En medio de su vida cotidiana, haga lo que haga, hágalo desde su mente y su sentimiento, simultáneamente. Haga todo con amor.

Descubra la calidad de su Ser y la calidad de su acción cuando actúa así, cuando vive así. Descubra si desde esa calidad surge la compasión con el prójimo, sin un solo pensamiento adicional.

¿Qué sucede en su Ser cuando usted actúa desde su pensamiento funcional y su sentimiento, simultáneamente?

Acción, pensamiento, sentimiento: viva desde esa triada simultánea, y descubra lo que sucede en su Ser.

## 9.7 *Las imágenes de las personas*

En medio de su vida cotidiana, descubra deliberadamente cómo al mirar a otra persona se desencadenan en su mente palabras que crean imágenes de esa persona, o imágenes que crean juicios acerca de esa persona, olvidándose de la persona real, tal como es, en ese instante.

Observe y descubra su “yo” que juzga, que condena; observe en acción al juez implacable que está en su Ser, que lleva por dentro, en ese instante. Usted es ese juez, en ese instante. Obsérvelo en acción.

## 9.8 *Su actitud frene al prójimo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente descubra y observe cuál es su actitud interior frente a los hombres, y cuál es su actitud interior frente a las mujeres. ¿Es la misma? ¿Es diferente?

No cambie nada, pero sea un Testigo silencioso y amoroso de su actitud. Simplemente observe ese hecho, descúbralo, sin pensamiento alguno, cuando esté sucediendo.

## 9.9 *Su afecto por las personas*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día, sin utilizar palabras, deliberadamente manifieste el afecto que siente por las personas.

Utilice el tono de su voz, su actitud, su lenguaje corporal, su mirada, la expresión de su rostro, con absoluta sinceridad.

Si puede hacer esta práctica descubra sus efectos en su Ser, y si no puede hacerla descubra y observe en qué radica su imposibilidad, sin cambiar nada, sin juzgarse. Simplemente descubra, observe y sienta lo que sucede cuando vive así, manifestando afecto por las personas mediante la actitud deliberada, sin decirlo.

### 9.10 *Hacer el bien*

En medio de su vida cotidiana, si no sabe hacer el bien, no haga el mal.

No haga daño de pensamiento, palabra, ni obra, a persona, animal o cosa.

Inclúyase y obsérvese. Sea un Testigo amoroso de su vivir así.

Viva así, consciente y deliberadamente, y descubra su posibilidad y su imposibilidad.

### 9.11 *No luche contra el mundo*

En medio de su vida cotidiana, no luche contra el mundo. Sólo percíballo como es, obsérvelo como es, compéndalo como es, porque es así, y actúe desde esa comprensión.

No lo juzgue, no opine sobre él, sólo percíballo, obsérvelo, compéndalo, porque es así, así es, y actúe desde esa percepción consciente.

Usted ve el mundo según la calidad de su estado de conciencia. El mundo es como usted es.

## 9.12 *Su conflicto con el prójimo*

En medio de su vida cotidiana, trate cada conflicto de manera apacible, respetuosa, inyectándole comprensión y amor.

Descubra qué sucede con el conflicto.

Abandone su “yo tengo la razón” y en medio del conflicto comprenda la naturaleza del mismo, los elementos que lo componen, los egos que están participando, y actúe desde esa comprensión.

## 9.13 *Conviva sin juzgar*

Siempre, conviva sin juzgar al otro. Abandone el pensamiento crítico y relaciónese sólo observando al otro tal como es, en este instante, y percibiendo la realidad tal como es, en el momento presente, sin un solo juicio, sin un solo pensamiento, sin un solo adjetivo.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de lo que sucede en su Ser interior cuando vive así, conviviendo sin juzgar, sin calificar, sin imágenes, sin adjetivos calificativos.

### 9.14 *Haga feliz a su pareja*

Muy frecuentemente haga feliz a su pareja con pequeñas cosas, simples, sencillas, detalles elementales: la mirada, el tono, la actitud, el contacto, la palabra, el escuchar, el hacer...

Sea muy sutil, interiormente amoroso; no sea repetitivo, ni evidente. Actúe con absoluta naturalidad, pero su propósito va por dentro. Descubra qué es relacionarse así con su pareja, como un Testigo amoroso.

Lo importante no es tanto su acción sino su actitud consciente, deliberada, el sentimiento amoroso que usted pone en su acción, sin que sea evidente.

No importa si su pareja lo percibe o no lo percibe, pero esa es su actitud. Viva así, sin buscar nada, sin esperar nada, sin dobles propósitos.



### 9.15 *Ame sin la mente*

En medio de su vida cotidiana, descubra y constate muchas veces si es posible amar sin que intervenga la mente. Dirija su atención a su sentimiento, en su plexo, manténgala ahí, viva desde ahí, actúe desde ahí, ame desde ahí, sin un solo pensamiento.

¿Es posible vivir así? Sea un Testigo silencioso de su indagación. Si no puede, observe en qué radica su dificultad, sin cambiar nada, sin intervenir en nada. Pueda o no pueda, lo importante es ser Testigo del proceso

### 9.16 *Respetar al prójimo*

Cualquiera sea la calidad de su relación con el otro, primero trate de observar y comprender las circunstancias del otro, respetar lo comprendido, y relacionarse desde ahí.

Actúe desde la comprensión del otro, no desde su propio ego, y descubra lo que es vivir así y relacionarse así.

Abandone el “yo tengo la razón”, comprenda las circunstancias del otro, y actúe desde ahí, viva desde ahí, relaciónese desde ahí, desde la comprensión de las circunstancias del otro.

## 9.17 *Amar y amarse*

Viva desde su Ser más profundo, Despierto, Presente, Atento, sintiendo el milagro de su propia existencia Aquí y Ahora, consciente de sí-mismo y de toda la realidad, compasivo con el prójimo.

Descubra lo que es vivir así, y decídase a vivir así. Viva desde el estado Despierto, Presente, sintiendo que “*existo, Aquí, Ahora, en este instante*”.

## 9.18 *Sus contenidos en el conflicto*

En medio del conflicto con otra persona, en el momento en que sucede, observe todos los contenidos de su mente: juicios, dudas, miedos, deseos, prejuicios, recriminaciones, rencores, maldad, propósitos ocultos, imágenes del pasado.

No cambie nada, pero sea un Testigo silencioso y amoroso de todos los contenidos de su mente que nutren el conflicto, y permítase manejar el conflicto desde el Testigo, no desde su ego.

### **9.19 *La solución consciente del conflicto***

En medio de un conflicto con otra persona, no trate de resolverlo desde su mente egocéntrica, porque desde ahí no hay solución. Evoque su testigo interior, silencioso y amoroso, Despierto, Presente, Atento, compasivo, y permita que la solución surja desde ahí.

Desde la presencia del Testigo, que es un estado superior de Conciencia, surge la acción compasiva, que es la fuente de la solución. La compasión es el amor en acción, es la acción del Amor consciente.

### **9.20 *Amor y amistad con todo***

Viva estableciendo relaciones de amor o amistad con todas las personas, animales y las cosas.

Deliberadamente transforme todo lo existente en su familia, y descubra cómo es su vida cuando vive así.

### **9.21 *Vea a las personas “tal como son”***

En medio de su vida cotidiana, perciba a las personas sin asociarlas con nada ni con nadie, positivo ni negativo, pasado ni futuro, bueno ni malo.

Obsérvelas como son en este instante, tal como son, porque son así, y esa es la realidad Aquí y Ahora. Si su mirar no percibe la realidad tal como es, en cada instante, es su percepción la causa de sus conflictos. El mundo es como usted lo percibe. Las personas son como usted las percibe, luego es su ego el que genera lo conflictos.

### **9.22 *Los errores de los otros***

Cada vez que otra persona comenta un error, observe a la persona, observe el error, sin emitir juicios de valor, y aprenda de ese error.

Descubra y constante que al aprender del error del otro, ese otro es su Maestro, en ese instante, en el instante del error.

### **9.23 *Acepte a las personas tal como son***

En medio de su vida cotidiana, reconozca y acepte a las personas tal como son, sin tratar de cambiarlas, sin juzgarlas, sin compararlas, sin condenarlas, sin opiniones, sin adjetivos.

Deliberadamente, conscientemente, reconózcalas como son, acéptelas como son, compéndalas como son, porque son así, así son, perfectas, porque perfecta es la realidad.

Sea un Testigo amoroso de la realidad, tal como es.

### **9.24 *Factores psicológicos en la relación***

En cualquier vínculo humano que establezca (amor, amistad, vecindad, sociedad...) descubra y observe los factores psicológicos que lo motivan: miedo, búsqueda de satisfacción, búsqueda de seguridad, búsqueda de comodidad, búsqueda de certeza, deseo de poseer, de dominar, de controlar...

No cambie nada, pero observe deliberadamente ese factor que motiva el vínculo, sin un solo pensamiento, y descubra lo que sucede en su Ser cuando descubre y observa eso.

## 9.25 *Comparta sus debilidades con su pareja*

Periódicamente, haga con su pareja encuentros breves para compartir las debilidades de cada uno: sus miedos, su vanidad, su orgullo, su codicia, su mentira, su banalidad, su frivolidad, su ignorancia.

Abra su mente para ser sincero y vulnerable, en estos pocos minutos del encuentro. Entretanto, su pareja sólo escucha, sin hablar, sin opinar, sin juzgar, sólo escucha... sólo escucha... con amor.

## 9.26 *Estar con otra persona*

Cada vez que esté con otra persona proceda así:

1. Sienta su propia Presencia, la suya, Aquí y Ahora. Sienta que usted existe, en este instante, Despierto, Atento, Ahora.
2. Sienta la presencia de la otra persona.
3. Escuche y actúe con mucha atención, abierta la atención a la totalidad, sin imágenes del pasado, sin un solo pensamiento egocéntrico.

## 9.27 *La manipulación de las situaciones*

En medio de su vida, en las relaciones con su prójimo, descubra y observe su tendencia egocéntrica a manipular las situaciones, para sacar algún provecho de ellas.

No cambie nada, no se juzgue, pero sea un Testigo silencioso, amoroso y observador de su “yo” oportunista que quiere sacar ventaja en todas las situaciones.

## 9.28 *Compartir, pero no convencer*

En medio de su vida de relación con el prójimo comparta todo, incluido su conocimiento, pero no trate de convencer de nada a nadie.

Sea un Testigo amoroso de su compartir generoso, pero no busque nada, no espere nada, no se proponga nada; sólo compartir, y nada más.

¿Qué sucede en su Ser cuando se relaciona así?

### 9.29 *Relate sin juzgar*

En su relación cotidiana, relate lo que sucede en la vida, o lo que ocurre en su propia vida, sin emitir juicios de valor, sin juzgar, sin calificar.

Conscientemente, deliberadamente comuníquese sin juzgar, omita todo juicio de valor, y observe lo que sucede en su Ser cuando vive así, sin juzgar, sin condenar, relatando objetivamente el suceder de la vida.

### 9.30 *El destino de los otros*

En medio de su vida cotidiana, observe amorosamente que cada persona está realizando su propio destino, su propia realidad, a su manera, desde el estado de conciencia en que se encuentra.

Cada persona, en cada instante está creando su propio destino, que es el instante siguiente. Observe ese hecho conscientemente, y sin intervenir, sin juzgar la acción del otro, observando cómo cada ser humano está creando su propio destino, de instante en instante.



### 9.31 *Servir al prójimo*

En medio de su vida cotidiana, sutilmente viva al servicio del prójimo, amando el servir, sin esperar absolutamente nada.

Viva en actitud de servir y descubra lo que es vivir así, pero sea sutil, no acose, no abrume al otro con su servilismo; es más importante la actitud consciente para servir, que el hecho de servir haciendo algo. No acose, no abrume al otro, que su actitud no se manifieste en su ego, en su “yo”. No sea evidente.

Su actitud de servir es la actitud de su Ser interior, pero debe ser invisible para el prójimo.

Sea así, aunque no haga nada especial.

### 9.32 *Viva disponible y receptivo*

En medio de su vida cotidiana, viva simplemente disponible y receptivo, viva en actitud de disponibilidad y receptividad, sin esperar a cambio absolutamente nada.

Descubra lo que sucede en su Ser interior, en la calidad de su vivir, cuando asume esta actitud y vive desde ahí.

### 9.33 *Contacto humano con la realidad*

En medio de su vida cotidiana, deliberadamente conéctese con la realidad, externa e interna, desde el afecto, la bondad, el amor y la compasión.

Si puede hacerlo, descubra y observe qué es vivir así; y si no puede hacerlo, descubra y observe en qué radica su dificultad para abrirse al sentimiento.

### 9.34 *No reaccione*

En medio de su vida cotidiana, permanezca Despierto, Presente, muy Atento, para no reaccionar ante el ego de los demás.

Descubra lo que es una vida no reactiva. Si usted está Presente, Despierto, consciente de sí-mismo, no reacciona, pero actúa deliberadamente.

La acción y la reacción son procesos de muy diferente naturaleza.

La máquina psicosomática reacciona.

La persona Presente, Despierta, actúa.

Descubra y observe cómo es su vivir cotidiano: ¿actúa o reacciona?

### 9.35 *Sienta su cuerpo*

Cada vez que esté con otra persona, mientras la escucha muy atentamente, sienta deliberadamente la sensación de su propio cuerpo y permanezca así, sintiendo y escuchando.

Descubra lo que es relacionarse así. Necesita dividir su atención: una parte focalizada en su cuerpo y otra parte focalizada en la otra persona.

### 9.36 *Percepción pura*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente observe a las personas, los eventos y las cosas de cada instante, sin ponerles nombres, significaciones ni adjetivos.

Descubra lo que es vivir en contacto puro con la realidad del instante, sin un solo pensamiento, percibiendo a las personas, los eventos y las cosas “*tal como son*”, en cada instante, sin un solo pensamiento.

### 9.37 *Observe desde el estado Despierto*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente asuma el estado Despierto: su atención abierta a la Totalidad, todos los sentidos abiertos, sintiendo la sensación de su cuerpo, sintiendo que usted existe Aquí, Ahora, en este instante; y desde ese estado interior, que es un estado superior de Conciencia, observe al otro y escuche al otro como si fuera la primera vez que lo ve y los escucha.

Descubra lo que es vivir así; con la Atención abierta a la Totalidad y todos los sentidos abiertos, perceptivos, receptivos.

### 9.38 *No hay problema*

En medio de sus relaciones con el prójimo descubra que no hay problemas, sino situaciones que hay que reconocer, comprender, aceptar y resolver con afecto. La calidad de su percepción es parte de la solución.

Descubra lo que es vivir así, percibiendo que realmente no hay “*problemas*”, sino situaciones humanas que se pueden resolver pacíficamente a partir de observarlas y comprenderlas.

Sea parte de la solución.

### 9.39 *El sufrimiento de otra persona*

Cada vez que esté frente al sufrimiento de otra persona, deliberadamente sienta ese mismo dolor, actúe desde su sufrimiento consciente, sin sentirse responsable de él, no la consuele pero indúzcala a comprender la inutilidad y naturaleza de su sufrimiento.

Sienta compasión por la persona que sufre, actúe desde su compasión, haga lo que pueda para mitigar el sufrimiento humano, pero no se incluya en las causas de ese sufrimiento.

### 9.40 *Sus formas de actuar*

En medio de su vida cotidiana, descubra y observe deliberadamente las diversas formas de actuar que usted utiliza al relacionarse con el prójimo. ¿De dónde surgen sus diversas formas de actuar?

No cambié nada, pero descubra y observe eso, y trate de encontrar la respuesta a la pregunta planteada.

¿Por qué a veces es amable, cordial, afectuoso, amistoso, cercano, y en otros momentos es desconfiado, temeroso, hostil, frío?



*10*

*Prácticas con su vida*







## *Comentario*

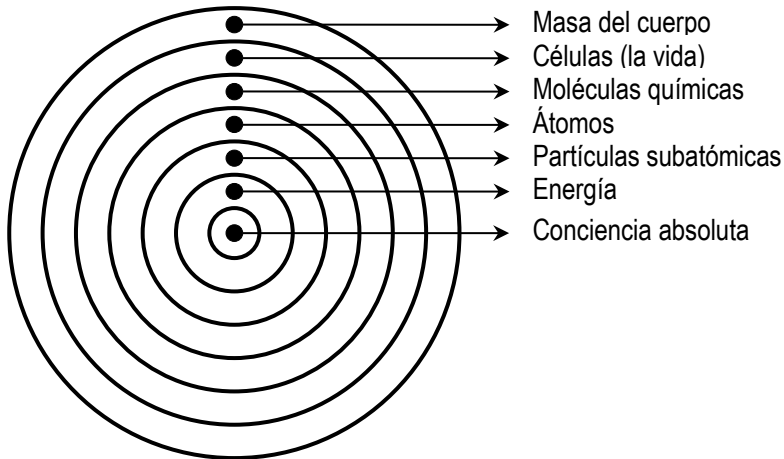
### *Conciencia de su vida*

*“Hay dos formas de vivir la vida. Una es como si nada fuera un milagro; la otra, como si todo fuera un milagro.”*

Albert Einstein

La vida es un *milagro* psicobiológico y un misterio místico que oculta a la Conciencia absoluta.

Biológicamente, el ser humano es una arquitectura multidimensional, simultánea y coexistente, que la mente no puede comprender pero el Ser profundo puede vivenciar. En una de esas dimensiones aparece la vida, y toda la estructura puede ser representada así:



### Estructura biológica del cuerpo

Su cuerpo es así, aunque usted no lo crea ni lo comprenda, porque su mente emana del cerebro, que pertenece a la *masa* del cuerpo, la dimensión más externa.

Y la vida, el misterio de la vida, surge en la dimensión de las células, y es un proceso tan extraordinario encriptado que el Dr. Deepak Chopra, médico, místico, escritor y conferencista, en su libro "*Cuerpo sin edad, mentes sin tiempo*", afirma que:

*"Cada célula es una bolsa acuosa de proteínas que se presentan como largas cadenas de moléculas más pequeñas vinculadas por lazos invisibles..."*

*La materia esencial del Universo, incluido tu cuerpo, es no-materia, pero no es no-materia vulgar. Es no-materia*

*pensante. El vacío que existe dentro de cada átomo, de cada célula, palpita de inteligencia invisible...*

*Tu cuerpo es algo mucho más milagroso: un organismo fluyente, potenciado por millones de años de inteligencia cósmica...*

*A cada segundo, en cada célula se producen aproximadamente seis millones de reacciones químicas..."*

¡Eso es la vida! Un milagro creado por la Inteligencia del Universo, magia cósmica, creación de la divinidad, llámese como se llame.

Y si quiere descubrir el *misterio* que está oculto en la vida basta con que mire reflexivamente el gráfico anterior: la célula, que es la dimensión donde se manifiesta la *vida*, es una "*forma*" compuesta de moléculas químicas; las moléculas son una "*forma*" compuesta por átomos; los átomos son "*formas*" compuestas de partículas subatómicas; las partículas son "*formas*" compuestas de energía; y la energía es la manifestación de la Conciencia absoluta.

¿Entonces? La Esencia más profunda de las células, de la vida, es la Conciencia absoluta.

¡La vida es una "*forma*" de la Conciencia!

¡La vida es, esencialmente, Conciencia!

Usted es la Conciencia disfrazada de persona.

Ese es el *Misterio* que está oculto en su vida.

La vida es un *milagro*, cuya comprensión está fuera del alcance de su mente, y es un *Misterio*, cuya comprensión está fuera del alcance de su mente.

Su mente es su pasado, es vieja, es tiempo; y el *misterio* y el *milagro* de la vida son Aquí, Ahora, en este instante, en cada respiración, en cada sensación, en cada percepción, en cada palpar de su corazón, en cada acción consciente o inconsciente.

La vida nos ha sido dada gratuitamente, sin mérito alguno, sin conocimiento alguno, hecho existencial que nos obliga a preguntarnos: ¿cómo hay que vivir?

Necesitamos comprender que una cosa es tener experiencias en la vida y otra cosa, muy diferente, es el *acto de vivir*.

Por lo general vemos la vida como una serie de experiencias, tal como el encuentro con cierta persona, ir a la oficina, almorzar, leer el periódico... Desde esta perspectiva, la vida no es otra cosa que tener una experiencia tras otra, cada una de las cuales deja su recuerdo en la memoria, su imagen, que condiciona emocionalmente las experiencias futuras.

De manera que la vida se convierte en una sucesión de encuentros con diferentes objetos: personas, la oficina, el transporte diario, la televisión, el enfermizo y adictivo uso del teléfono móvil... Normalmente vemos la vida como encuentros con cosas y personas que

están “*allá afuera*”. La vida se torna, entonces, dualista: sujeto y objeto, “yo” y eso, “yo” y tú...

Esta perspectiva cultural e inconsciente de la vida, noción equivocada, genera conflictos, desorden, sufrimientos, porque en medio de esa dualidad está el “ego” interpretando la experiencia desde las memorias del pasado, porque el pasado es el contenido de la mente, del “ego”, del “yo”.

Si la vida cotidiana consiste en sólo tener experiencias, que es un “*hacer algo*”, ¿cuál es la otra manera de vivir? ¿Cuál es la diferencia entre la *experiencia* de vivir y el *acto de vivir*? ¿Qué es vivir como el Zen enseña?

*“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido.”*

Shunryu Suzuki

¿Qué significa “*vivir siempre en la realidad*”? ¿En que consiste el hecho de sólo oír, sólo ver, sólo olfatear, sólo saborear, sólo sentir de verdad? Aquí la reiterada palabra “*sólo*” debe ser comprendida como la exclusión radical del pensamiento egocéntrico, que proviene de la memoria episódica.

Por ejemplo, si estamos al lado de una quebrada, ¿qué es el acto de vivir inmerso en la *realidad* de ese instante? ¿Qué es vivir eso, en ese instante? ¡Es sentir todo lo que se puede sentir, y percibir sensorialmente todo lo que se puede percibir, y punto!

Vemos la caída del agua, sin pensar; percibimos el aroma del bosque, sin pensar; escuchamos los sonidos del ambiente, sin pensar; siento la sensación de mi cuerpo, sin pensar; siento el contacto con la madre Tierra, sin pensar; observo atentamente las flores, sin pensar; saboreo esta deliciosa manzana que mastico lentamente, sin pensar; observo los pájaros, los árboles, los caminos, las abejas, las nubes, los jardines... sin pensar.

¡Vivir siempre en la realidad es sentir todo lo que se puede sentir, y percibir sensorialmente todo lo que se puede percibir, Aquí y Ahora, en cada instante, sin un solo pensamiento egocéntrico!

Si no estamos conscientes de nuestras sensaciones y percepciones, no vivimos plenamente, porque estamos mentalmente ausentes de la realidad de ese instante, separados de la realidad, y en ese espacio aparece el pensamiento egocéntrico con sus conflictos, pasiones, creencias, confusiones y sufrimientos.

Vivir en la realidad del momento presente no es vivir como una cosa, sino como un verbo, en infinitivo: ver, mirar, observar, escuchar, oler, saborear, tocar, sentir... la realidad del instante.

Si nos separamos de la vida, como un pez fuera del agua, si nos separamos de la realidad de este instante -que es lo que vemos, oímos, tocamos, olemos, saboreamos, sentimos- perdemos contacto con lo que somos y nos perdemos en la confusión de la mente egocéntrica.

Nuestra vida es siempre esta vida, tal como es. Nuestro comentario personal acerca de la vida, todas las opiniones que tenemos sobre de ella, son la causa de todas nuestras dificultades. No podríamos

sentirnos mal si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto y la sensación cinestésica de percibir nuestro cuerpo, porque estaríamos Presentes en el momento presente, ahora aquí.

Una vida que funciona se apoya en siete pilares: los 5 sentidos, la sensación cinestésica del cuerpo y el pensamiento funcional.

El pensamiento funcional excluye el pensamiento egocéntrico basado en el pasado, el temor y el apego, y surge de la memoria de procedimientos; abarca el pensamiento abstracto, el pensamiento creativo y la planeación de la actividad diaria.

Entonces, necesitamos regresar a los sentidos una y otra vez, siempre, para mantenernos en contacto puro con la realidad de cada instante, y así vivir inmersos en la realidad del instante.

Es necesario vivir sin controlar nada, pero percibiendo todo, percibiendo “*lo que es*” e ir más allá de eso. El “*más allá de eso*” es lo Real, la Verdad, que trasciende “*lo que es*” en cada instante.

No somos protagonistas del nacer, pero podemos serlo del vivir y del morir, conscientemente.

Entonces, mediante las practicas siguientes, vamos a activar la conciencia de la vida, la conciencia de la realidad, tal como es.

(Le sugiero leer los artículos No. 14, 15, 45, 50, 62 y 82, que encuentra en esta misma página web.)





## *Índice de prácticas con su vida*

10.1	¿En qué centro interior se encuentra?.....	375
10.2	Sus tres personas distintas.....	376
10.3	¿Con qué está identificado?.....	376
10.4	¿De dónde surge su acción?.....	377
10.5	Sus estados de ánimo.....	377
10.6	Sea Testigo de sus circunstancias.....	378
10.7	Acepte su vida tal como es.....	378
10.8	Sus gustos y aversiones.....	379
10.9	Ser Testigo de la naturaleza.....	379
10.10	Su diablo que lleva por dentro.....	380
10.11	Su propósito en la vida.....	380
10.12	Juegue a ser feliz.....	381
10.13	Ver y vivir inmerso en la realidad.....	381
10.14	Lo único que tiene es vida.....	382
10.15	Estar Aquí, Ahora, existiendo.....	382
10.16	¿Por qué su erudición es una dificultad?.....	383
10.17	Lo interesante y lo importante de la vida.....	383
10.18	Su motivación para vivir.....	384
10.19	Viva sin reaccionar.....	384
10.20	Las cosas simples de la vida.....	385

10.21	Permanecer en silencio interior.....	385
10.22	Escuche su serena voz interior.....	386
10.23	Reconozca, acepte y comprenda.....	386
10.24	Muy importante... y muy insignificante.....	387
10.25	Su vivir real o conceptual.....	387
10.26	Todo funciona perfectamente.....	388
10.27	Su vida y sus circunstancias.....	388
10.28	¿Qué está haciendo con su vida?.....	389
10.29	¿Está observando o reaccionando?.....	389
10.30	Sus circunstancias.....	390
10.31	Su vida independiente.....	390
10.32	¿Apegado a qué?.....	391
10.33	El pasado, el futuro, el presente.....	391
10.34	Permita que todo sea como es.....	392
10.35	Sienta el silencio interior.....	392
10.36	¿Necesita esa circunstancia?.....	393
10.37	Quítele dramatismo a su vida.....	393
10.38	Su felicidad o su infelicidad.....	394
10.39	Hoy es el primer día de su vida.....	394
10.40	Conéctese con su Ser interior.....	395
10.41	La vida es muy sencilla.....	395
10.42	La liviandad en el vivir.....	396
10.43	Abra sus sentidos a la realidad.....	396
10.44	Acéptese y ámese.....	397
10.45	Estoy y Soy, Aquí y Ahora.....	397

10.46	Permanezca más atento.....	398
10.47	El pobre rico .....	399
10.48	Vivir en la realidad .....	400
10.49	Observe un hecho concreto.....	400
10.50	Aprendiendo con la vida .....	401
10.51	Construya una relación de amor.....	401
10.52	La vida que atrae.....	402
10.53	El gozo, la dicha de vivir .....	402
10.54	La respuesta correcta.....	403
10.55	Las suposiciones acerca de sí mismo .....	403
10.56	Vivir y dejar vivir .....	404
10.57	Vivir sin dueño.....	404
10.58	Vivir amando .....	405
10.59	Ver sin buscar nada.....	405
10.60	Escuchar sin buscar nada .....	406
10.61	Suméjase en la realidad .....	406
10.62	Los eventos externos .....	407
10.63	Volcado hacia fuera.....	407
10.64	La levedad de Ser .....	408
10.65	Invoque la levedad .....	408
10.66	¿A qué está dedicada su energía? .....	409
10.67	Vivir en estado de alerta.....	409
10.68	Su Dios verdadero.....	410
10.69	Su vida reactiva.....	411
10.70	¿Su atención es atraída o dirigida? .....	412

10.71	Divida su atención .....	413
10.72	Percepción pura de lo interno .....	414
10.73	Viva sin comparaciones .....	415
10.74	Su hogar .....	416
10.75	Hacer y no hacer .....	417
10.76	Intuya el Misterio.....	418
10.77	El deseo y el placer.....	419
10.78	El estado de alerta .....	419
10.79	¿Cuál es su enfermedad mental? .....	420
10.80	Su mecanicidad .....	421
10.81	Su placer de vivir mecánicamente .....	422
10.82	Lo que le sucede.....	423
10.83	Fluir con la vida.....	423
10.84	La realidad iluminada .....	424
10.85	Como si escogiera sus circunstancias .....	425
10.86	El próximo instante no existe .....	426
10.87	Observe suavemente .....	427
10.88	Vivir en el presente .....	427
10.89	El objetivo real de su vida .....	428
10.90	Percepción y racionalidad .....	428
10.91	De la cabeza al corazón, del corazón al Ser, del Ser al Todo .....	429
10.92	Tómese un descanso.....	430
10.93	Enamórese de su Ser interior .....	431
10.94	Sienta al que está dentro de sí-mismo.....	432
10.95	Acepte lo negativo de su Ser .....	433

10.96 Descubra las pausas .....	434
10.97 Conciencia de Ser y existir .....	435
10.98 El estado de Presencia.....	436
10.99 ¿Cómo vivir? .....	437



## *Prácticas*

### *10.1 ¿En qué centro interior se encuentra?*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente observe en qué centro interior se encuentra en ese instante: centro corporal, centro emocional o centro mental.

Sin cambiar nada, descubra ese hecho y sea testigo silencioso y amoroso de los procesos que están sucediendo en ese centro.

Simplemente observe si en ese instante está viviendo desde las sensaciones de su cuerpo, desde sus emociones o desde sus pensamientos.

No cambie nada, pero observe muy atentamente lo que está sucediendo ahí, en ese instante, en ese centro.

## 10.2 *Sus tres personas distintas*

En medio de su vida cotidiana, observe frecuentemente el accionar de sus tres personas distintas: el que piensa, el que siente y el que hace.

Si está pensando, observe lo que está pensando; si está sintiendo, observe lo que está sintiendo; si está haciendo, observe lo que está haciendo, en ese instante.

No cambie nada, pero sea un Testigo silencioso y amoroso de esos procesos, sin agregar nada, sin quitar nada.

## 10.3 *¿Con qué está identificado?*

Si usted no está consciente, está identificado con algo o alguien. “*Identificado*” quiere decir que usted es eso, en ese instante.

Entonces, en medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbita y deliberadamente, descubra y observe con qué está identificado en ese instante: con una persona, una cosa, un evento, una imagen, un deseo, el pasado, el futuro, alguna creencia, una emoción, una idea, un recuerdo...

No cambie nada, pero descubra y observe su estado de identificación, en ese instante. ¿Con qué está identificado en ese instante?



## 10.4 *¿De dónde surge su acción?*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe de dónde sale su acción de este instante: de su conciencia, de su sentir, de sus deseos, de su ideología, de sus creencias, de su miedo, de su vanidad...

No cambie nada, pero descubra y observe el origen de su acción de este instante, sin un solo pensamiento.

¿Desde dónde está actuando en este instante?

## 10.5 *Sus estados de ánimo*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe lo pueril, vano, transitorio y superficial que es su estado de ánimo de este instante (alegría, tristeza, preocupación, temor, miedo, aburrimiento, ansiedad...)

No cambie nada, no se juzgue, pero observe su banalidad interior de ese instante.

Si usted no observa ese estado de ánimo, de ese instante, usted es eso. Pero si usted lo observa, entonces usted es el Testigo interior de eso.

El Testigo es un estado superior de conciencia. Es su inmediata posibilidad evolutiva en la escala de la conciencia.

## 10.6 *Sea Testigo de sus circunstancias*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente abandone su pensamiento egocéntrico: dirija su atención a sus circunstancias reales, manténgala ahí y obsérvelas, sin pensar, sin juzgar, sin intervenir en nada.

Sea un Testigo silenciosos y amoroso de su realidad circunstancial de ese instante, mírela, obsérvela tal como es, percíbala con todos sus sentidos, sin buscar nada, sin un solo pensamiento.

Observe todo lo que sucede en su entorno, sin un solo pensamiento. Percepción pura de sus circunstancias

## 10.7 *Acepte su vida tal como es*

En medio de su vida cotidiana, reconozca su vida tal como es, acepte su vida tal como es, vívala tal como es, siéntala tal como es, sea Testigo amoroso de su vida tal como es, en ese instante, sin un solo pensamiento.

No agregue nada, no quite nada; su vida es así, en ese instante, y puede sentirla y observarla como algo perfecto creado por la naturaleza, con un propósito oculto que usted todavía no ha descubierto.

Observe su vida tal como es, en cada instante, y permita que sea así, porque así es, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento.

## *10.8 Sus gustos y aversiones*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe sus gustos y aversiones de ese instante, sin cambiar nada.

Simplemente permanezca observando eso, porque eso es usted en ese instante, y descubra cómo es su accionar cuando vive desde lo que le gusta o le disgusta.

No intervenga, no piense, sólo observe cómo es vivir así, desde sus gustos y aversiones.

## *10.9 Sea Testigo de la naturaleza*

En medio de su vida cotidiana, súbita y deliberadamente, muchas veces descubra, observe y sienta las formas, colores y olores que la naturaleza le obsequia.

Sea un Testigo silencioso y amoroso de lo que la naturaleza le regala, aunque no comprenda para qué. Luego podrá descubrir que esas formas, colores y olores son las puertas de entrada al misterio de la Conciencia absoluta.

Pero, por ahora, perciba sensorialmente las formas, colores y olores que la naturaleza le ofrece, sin un solo juicio de valor, sin pensar.

Percepción pura de esa realidad.

## *10.10 Su diablo que lleva por dentro*

En medio de la vida cotidiana, cada vez que se encuentre en una situación conflictiva, descubra y observe el diablo que lleva por dentro, en forma de ira, odio, rencor, malas intenciones, envidia, orgullo, malos deseos, malos propósitos, celos, codicia, agresividad...

No lo invoque, descúbralo en acción, siéntalo, obsérvelo, no lo modifique, no piense en él, percíballo con lucidez intensa, no lo deje solo, acompañelo, mírelo en acción, sea un Testigo amoroso y amistoso de su proceder, porque ese diablo tiene toda la energía de su Ser, en ese instante.

Si usted no lo observa, usted es ese diablo. Pero si usted lo observa, usted es el Testigo de su diablo.

## *10.11 Su propósito en la vida*

En medio de su vida cotidiana, frecuente y súbitamente pregúntese: ¿cuál es el propósito de mi vida, en este instante?

Observe atentamente las respuestas que surgen en su mente, pero no acepte ninguna como definitiva. Viva indagando con su pregunta, sin darle importancia a las respuestas mentales, pero escúchelas.

Hay buenas preguntas, pero no hay buenas respuestas, porque la Verdad no es una respuesta sino una vivencia profunda de su Ser interior.

### **10.12 *Juegue a ser feliz***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente juegue a ser feliz, a ver si aprende.

Si puede ser feliz, descubra y observe qué es ese estado interno; si tiene dificultades para jugar así, descubra qué es lo que le impide ser feliz.

A propósito, ¿usted por qué sufre?

### **10.13 *Ver y vivir inmerso en la realidad***

En medio de su vida cotidiana, vea la vida tal como es, perciba la realidad tal como es, viva su vida tal como es, en ese instante, sin agregar nada, sin quitar nada, sin desear nada, sin buscar nada, sin juicios de valor, sin adjetivos, sin un solo pensamiento.

Simplemente conéctese con su realidad existencial de ese instante, y vívala intensamente, conectado con ella, sin pensar. Transite de la mente a la existencia y viva desde la realidad.

Vea su realidad de cada instante y viva su vida de cada instante, sin un solo pensamiento.

## **10.14 *Lo único que tiene es vida***

En medio de su vida cotidiana, descubra y sienta, muy frecuentemente, que lo único que realmente tiene es vida, vida para vivir, vida para vivirla conscientemente.

Su vida es un milagro, magia, creada por la Inteligencia del Universo, para que su ser retorne a la Conciencia pura. Pero, mientras usted comprende que su vida es el sendero hacia lo Real, hacia la Verdad, vívala intensa y conscientemente, sin un solo sufrimiento, sin un solo pensamiento egocéntrico, sin hacerse daño, sin causar daño a nadie. Descubra qué es vivir así.

## **10.15 *Estar Aquí, Ahora, existiendo***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, en forma súbita y deliberada, sienta tan profundamente como pueda que estoy “*Aquí, Ahora*”, “*Existo Aquí, Ahora*”, “*Estoy vivo en este instante, Aquí, Ahora*”, “*Soy*”.

Permanezca en ese estado de Presencia, que es un momento de conciencia de sí-mismo, durante todo el tiempo que sea posible.

Aprenda a vivir así, Presente, Despierto, Atento, conectado con la realidad, sintiendo que “*existo, Aquí, Ahora*”, sin un solo pensamiento.

Sienta su existir. Sienta su Ser.

### ***10.16 ¿Por qué su erudición es una dificultad?***

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente indague y descubra por qué su erudición, su conocimiento mental, es realmente un impedimento para percibir lo nuevo, lo atemporal, lo desconocido, el Misterio que está oculto en todo.

Como esta práctica no es fácil para el intelectual, le ayudo con una pista: todo conocimiento es viejo, condicionado, limitado, mental, cambiante, agregado, no innato... ¿Con eso puede percibir la realidad?

Todo conocimiento genera memoria y la memoria es el origen del pensamiento. ¿Con su conocimiento y su memoria puede percibir la realidad? Constátelo.

### ***10.17 Lo interesante y lo importante de la vida***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra y constate que todo lo que hay y sucede es muy *interesante*, todo, absolutamente todo, pero que realmente lo único *importante* es la propia vida consciente.

Todo es Conciencia. Usted es una “*forma*” de la Conciencia. Usted es la Conciencia disfrazada de persona. Descubra si esto es Verdad y descubra cómo vivir así, inmerso en lo *importante*.

Todo lo que sucede es *interesante*, muy *interesante*, pero *importante* es sólo la conciencia de ese suceder. Viva así inmerso en lo importante.

## *10.18 Su motivación para vivir*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, súbita y deliberadamente, descubra y observe si su motivación para vivir, en ese instante, viene de fuera o está dentro de usted.

No cambie nada, pero observe si usted es vivido desde afuera, mediante los estímulos sensoriales, o vive desde dentro de sí-mismo, como una acción consciente.

Sea Testigo amoroso de este hecho existencial, sin juzgarse, sin un solo pensamiento egocéntrico, descubriendo el origen de su acción.

## *10.19 Viva sin reaccionar*

En medio de su vida cotidiana, no reacciones a los estímulos externos. Actúe desde su Presencia consciente, desde su estado Despierto, desde su Consciencia, cualquiera sea la circunstancia de su entorno.

Viva así, aprenda a vivir así, practique vivir así, actuando desde su Presencia consciente, Atento, Despierto, y no reaccionado desde su mente/emoción.

Perciba muy atentamente sus circunstancias, su entorno, el océano de estímulos sensoriales en los cuales se haya inmerso, pero no reaccione ante ellos. Perciba todo, sin reaccionar ante nada.



## ***10.20 Las cosas simples de la vida***

En medio de su vida cotidiana, deliberadamente descubra, aprecie y disfrute las cosas simples que la vida le ofrece.

Viva así y observe qué sucede en su Ser interior cuando se conecta con lo sencillo, intencionalmente, para percibirlo, disfrutarlo y vivirlo.

## ***10.21 Permanecer en silencio interior***

En medio de su vida cotidiana, encuentre muchos momentos oportunos para permanecer en silencio por unos segundos, sin ninguna verbalización, sin ningún pensamiento en la mente, conectado deliberadamente con su Ser, sintiendo que “*Soy, Aquí, Ahora*”, “*Existo, Aquí, Ahora*”, “*Soy*”.

Aprenda a vivir así, en silencio interior.

El silencio interior no es cerrar la boca; es asumir el estado de Presencia, que es sentir que “*Soy, Aquí, Ahora, en este instante*”, y permanecer en ese estado, sin un solo pensamiento.

El silencio es el lenguaje de la conciencia.

El vacío interior es la ausencia de imágenes y el silencio interior es la ausencia del ruido de los pensamientos egocéntricos.

## **10.22 *Escuche su serena voz interior***

Cada vez que se encuentre en medio de alguna dificultad, grande o pequeña, escuche la serena voz de su pequeño dios interior y sienta su amorosa presencia.

Escuche y sienta su Ser interior, su Presencia despierta, su conciencia de sí-mismo, su Testigo de todo su suceder interno. Ese Testigo amoroso es su pequeño dios

Escúchelo.

## **10.23 *Reconozca, acepte y comprenda***

En medio de su vida cotidiana, observe cada experiencia que la vida le ofrece, tal y como se presenta, sin juzgarla, sin interpretarla.

Obsérvela tal como es, reconózcala tal como es, acéptela tal como es, y comprenda su enseñanza. ¿Qué es lo que la vida le está enseñando? ¿Por qué esa experiencia es sólo para usted? Reconozca, acepte, comprenda, aprenda.

Su vida es su Maestra, su única Maestra.

### *10.24 Muy importante... y muy insignificante*

En medio de su vida cotidiana, perciba cualquier circunstancia en que se encuentre como muy importante... pero también como muy insignificante... muy importante... y muy insignificante.

Descubra qué sucede en su Ser cuando vive así, cambiando su percepción de una misma circunstancia.

Su realidad es lo que usted percibe, dentro del marco de su conciencia. Si cambia su percepción, cambia su realidad. ¿Entonces?

### *10.25 Su vivir real o conceptual*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente, súbita y deliberadamente, descubra si en ese instante su vida es real o conceptual.

Si está percibiendo desde sus sentidos, es real. Si está conectado con su mente, es conceptual, alejada de la realidad.

No cambie nada, pero permanezca observado su estado interior de ese instante. ¿Cómo es vivir desde los conceptos, las ideas, los pensamientos, las ideologías? Descúbralo.

¿Cómo es vivir desde los sentidos? Descúbralo.

Pensar y percibir son dos procesos esencialmente diferentes.

## 10.26 *Todo funciona perfectamente*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente, súbita y deliberadamente, descubra y observe que todo funciona perfectamente, que todo es perfecto siendo como es, porque es así, porque así es.

No cambie nada, no juzgue, no opine, no interprete nada, pero observe que todo funciona perfectamente siendo como es. Pero cuando aparece su pensamiento juzgando, comparando, interpretando, aparece la imperfección en todo.

Su problema es su pensamiento egocéntrico.

## 10.27 *Su vida y sus circunstancias*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente observe lo que es su vida interior y lo que son las circunstancias externas a su vida, en ese instante.

No cambie nada, pero perciba esa nítida distinción existencial: observe su vida interior y observe sus circunstancias, como dos dimensiones distintas de la realidad, en el mismo instante.

Por ahora, usted puede observar esas dos dimensiones de la realidad como separadas, distintas; luego podrá constatar que esa dualidad realmente no existe, porque no hay frontera entre lo externo y lo interno.

## ***10.28 ¿Qué está haciendo con su vida?***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente, pregúntese: ¿qué estoy haciendo con mi vida, en este instante? No se trata de observar lo que está haciendo en la vida, sino de lo que está haciendo con su vida.

Descubra de dónde salen las respuestas y escúchelas, sin darles mayor importancia.

Lo importante es preguntarse y escuchar las respuestas, sin agregar ni un pensamiento.

Pero, ¿realmente usted hace algo con su vida? O se ha reducido a hacer algo en la vida. Indague esta realidad interior.

## ***10.29 ¿Está observando o reaccionando?***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente, súbita y deliberadamente, descubra si en ese instante está observando sus circunstancias o si está reaccionando ante ellas.

No cambie nada, pero sea Testigo amoroso de su proceder interior. Son dos maneras de vivir completamente diferentes.

Una es la vida consciente; la otra es la vida reactiva, mecánica, inconsciente, irracional.

### 10.30 *Sus circunstancias*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe si las circunstancias externas de su vida, en ese instante, le llegan porque la vida se las suministra, o si de alguna manera son seleccionadas por usted para usted, porque eso es lo que necesita en ese momento.

Si el mundo es como usted lo percibe, entonces, ¿la realidad viene a usted, o usted crea su realidad para usted?

Sin cambiar nada, indague con el enigma que contiene esta pregunta, sin pensar, observando, mirando, sintiendo, indagando, descubriendo.

### 10.31 *Su vida independiente*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces viva interiormente independiente de las circunstancias de ese instante.

Permita que las circunstancias sean como son, reconózcala, acéptela, obsérvela, pero sienta su vida interior, sienta que “*Estoy vivo, Aquí, Ahora*”, mientras todo sucede.

Aprenda a vivir con las circunstancias de ese instante, pero no sumergido en esas circunstancias. Viva *con* ellas, pero no *en* ellas

Perciba las circunstancias y sienta su propia vida, su propia existencia, simultáneamente.

### 10.32 *¿Apegado a qué?*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra instantáneamente qué circunstancia externa lo tiene tomado, con qué circunstancia se ha identificado, a qué está apegado en ese momento.

No cambie nada, pero descubra sus apegos y sus identificaciones, sin pensar. Descubra y observe su apego de este instante.

“Apego” significa que mi vida depende de eso.

“Identificación” significa que “yo soy eso”.

### 10.33 *El pasado, el futuro, el presente*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbitamente, descubra y observe si en ese instante su mente está en el pasado o en el futuro, y pásese a vivir en el momento presente, en el Aquí, Ahora, Esto, percibiendo la realidad de este instante mediante los sentidos.

Aprenda a vivir así, observando el estado de su mente y moviendo su atención hacia la realidad circunstancial, para percibirla con los sentidos, tal como es, sin un solo pensamiento.

### 10.34 *Permita que todo sea como es*

En medio de su vida cotidiana, ábrase a la realidad de cada instante, permita que suceda lo externo y lo interno, permita que todo sea como es, porque así es.

No juzgue, no interprete, no le ponga nombre a nada, no piense en eso. Observe y permita que lo que es, sea, porque es así, como sea. Sea un Testigo silencioso y amoroso de ese espectáculo maravilloso, sin intervenir nunca.

Perciba lo que es, lo que sucede, sin un solo pensamiento.

### 10.35 *Sienta el silencio interior*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que se acuerde de que usted existe, cada vez que sienta que “*Estoy vivo, Aquí, Ahora*”, sienta el silencio amoroso de su Testigo interior, el silencio de su conciencia de sí-mismo, y permanezca así, en el silencio del Ser...

El silencio interior es el lenguaje de la Conciencia; lo demás son traducciones.



### 10.36 *¿Necesita esa circunstancia?*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día constate que las circunstancias que le llegan, positivas o negativas, son las que su Ser necesita que sucedan en ese instante.

¿Si no las necesita, por qué le llegan?

¿Si las necesita, para qué le llegan?

No cambie nada, no busque nada, pero indague, observe, descubra, perciba, sin un solo pensamiento egocéntrico, las circunstancias que la vida le ofrece, en ese instante.

### 10.37 *Quítele dramatismo a su vida*

En medio de su vida cotidiana, quítele dramatismo a sus circunstancias, juegue con ellas, no les aplique significaciones melodramáticas, manténgase desapegado de ellas, mírelas tal como son sin agregarles emocionalidades egocéntricas, y resuélvalas desde su pensamiento funcional, no-egocéntrico.

La realidad es neutra, es así, ni buena ni mala, simplemente es, pero es su ego el que la transforma en conflicto, en drama, en sufrimiento.

Viva así y descubra lo que sucede en su Ser. Viva la vida tal como es, sin nada más.

### **10.38 *Su felicidad o su infelicidad***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra, observe y comprenda que son sus reacciones a los acontecimientos los que constituyen su felicidad o su infelicidad.

Una cosa es el hecho externo y otra, totalmente diferente, es su reacción ante ese hecho. Constate este hecho en sí-mismo.

Sin cambiar nada, simplemente observe los acontecimientos y observe sus reacciones, sin un solo pensamiento.

Sus reacciones ante la realidad son las que crean su estado interior.

### **10.39 *Hoy es el primer día de su vida***

En medio de su cotidianidad, muchas veces sienta y viva como si su vida apenas empezara hoy, como si en ese instante usted ve el mundo por primera vez.

Viva así y descubra todo, como si sólo ahora nace para el mundo.

Recupere su capacidad de asombrarse ante las cosas y eventos de este mundo.

Mire, descubra y asómbrese, como un niño que empieza a descubrir el mundo.

### **10.40 *Conéctese con su Ser interior***

En medio de su vida cotidiana, muchas veces ignore deliberadamente su saber, su hacer y su tener, y conéctese en ese instante con su Ser interior.

Dirija su atención a su cuerpo, manténgala ahí, sienta la sensación nítida de su cuerpo, y sienta que “*Existo, Aquí, Ahora*”, “*Estoy, Aquí, Ahora*”, “*Existo, Vivo, Soy*”.

Sin cambiar nada, haga ese movimiento interior deliberado, dirigiendo su atención hacia su Ser, hacia su vida, hacia su existir, abandonando su saber, su hacer, y su tener.

### **10.41 *La vida es muy sencilla***

En medio de su cotidianidad, descubra y observe que la vida es muy sencilla, que es un juego divertido y ¡juegue!, sin pensar.

Sea un Testigo amoroso de jugar a vivir.

Juegue a vivir, sin importar si gana o pierde, pero juegue ese bellissimo juego.

### *10.42 La liviandad en el vivir*

Cada día viva de una forma más liviana, como pasando por la vida con delicadeza, como el viento, sin dejar demasiadas huellas.

Aprenda a vivir así, como el viento, en medio de sus circunstancias reales, sin creer nada, sin pensar.

### *10.43 Abra sus sentidos a la realidad*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día abra sus sentidos a la realidad de ese instante para percibirla, permitiendo que fluya, que sea así como es, sin intentar detenerla, analizarla, juzgarla o cambiarla.

Abra sus sentidos para percibir todo, sin intervenir en nada, sin un solo pensamiento.

Viva así, y descubra lo que sucede en su Ser y en la realidad cuando abre sus sentidos para recibir toda la realidad, sin pensar.

### ***10.44 Acéptese y ámese***

Cada vez que se acuerde que usted existe Aquí y Ahora, que está vivo Aquí y Ahora, que Es, acéptese total y plenamente tal como es en ese instante, ámese tal como es en ese instante, haga lo que haga, sea lo que sea, y esté donde esté.

No cambie nada, pero viva así, amando su existir, amando su Ser de ese instante, sea como sea, amando su potencial como ser humano.

Usted es una semilla que puede germinar hacia la Totalidad, hacia lo Real que está en todo, en la dimensión de la Consciencia pura, a partir de su ser de este instante.

### ***10.45 Estoy y Soy, Aquí y Ahora.***

Muchas veces al día, súbita y deliberadamente, sienta que “Soy ahora, en este instante, y estoy aquí existiendo”.

Viva así, sintiendo su existir, sin un solo pensamiento.

### 10.46 *Permanezca más atento*

Cada día, permanezca más atento, más y más atento, observando todo lo que ocurre dentro y fuera de sí, sin pensar, pero cada día más atento a todo.

Si no hay atención no hay vida consciente.

La atención es una poderosa energía sin ego, que transforma todo lo que percibe, sin pensar. Constate la verdad de esta afirmación.

No cambie nada, pero perciba todo como un testigo silencioso del suceder, cada día más y más atento a todo.

## 10.47 *El pobre rico*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra, sienta y observe su riqueza económica y su pobreza espiritual, en ese instante. Usted sabe, hace y tiene, pero no Es, por ahora.

No cambie nada, pero descubra eso y asómbrese. Rico... pero pobre.

Había una vez un señor tan pobre, tan pobre pero tan pobre que lo único que tenía era dinero.

Rico por fuera... pero pobre por dentro.

Constata muchas veces esa realidad existencial que es su vida.

La pobreza interior es el estado de inconciencia en que usted vive.

¿Cómo va a despertar su conciencia?

Estas prácticas son la puerta de entrada.

### *10.48 Vivir en la realidad*

Viva toda la semana en actitud de descubrir la realidad tal como es, percibir la realidad tal como es, vivir en la realidad, admirar la realidad tal como es, vivir en contacto puro con la realidad, porque es así, perfecta, neutra.

Viva así, descubriendo la realidad del momento presente, sin un solo pensamiento.

### *10.49 Observe un hecho concreto*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que haya oportunidad dirija su atención a un hecho concreto que esté sucediendo en ese instante, manténgala así, y observe muy atentamente ese hecho, ese suceder, sin un solo pensamiento.

Practique la percepción pura de ese hecho concreto y descubra lo que sucede en el hecho y en su Ser interior cuando observa ese hecho muy atentamente, sin pensar en él.

Practique la percepción sensorial pura, de un hecho concreto, sin pensar.



## ***10.50 Aprendiendo con la vida***

La vida nos va enseñando, en cada circunstancia y en cada suceso, lo que necesitamos comprender para evolucionar conscientemente.

¿Qué es lo que la vida me está enseñando con esto que me pasa, en este instante? ¿Acaso me está dando la oportunidad de ser consciente de esto que pasa, en este instante?

Viva descubriendo eso. Tal vez todo lo que le sucede sea una oportunidad para despertar su Conciencia.

¿Lo que me sucede en este instante es una enseñanza o una oportunidad?

## ***10.51 Construya una relación de amor***

En medio de su vida cotidiana, utilice deliberadamente todas las circunstancias y todos los acontecimientos que la vida le ofrece, sean como sean, para construir una relación de amor, amistad y honestidad con sí-mismo, con su propio ser de ese instante.

Aprenda a vivir así, indagando cómo construir una relación humana y amorosa con sí-mismo, en medio de sus circunstancias reales de este instante.

Si la esencia más profunda de su ser es la Conciencia pura, ¿por qué no amarse?

### 10.52 *La vida que atrae*

En medio de su vida cotidiana, desarrolle la capacidad de comprender que todo lo que le acontece y cada experiencia que vive, es un reflejo de su estado interno, un reflejo de su nivel de conciencia de ese instante, es la calidad de la percepción de su Ser de ese instante.

¡Su nivel del Ser atrae sus circunstancias

Indague, investigue, constate si esta afirmación es verdadera.

### 10.53 *El gozo, la dicha de vivir*

Por lo menos una vez al día libérese de los deberes, libérese de los compromisos, de las obligaciones, y haga deliberadamente algo que le proporcione gozo, dicha y pasión, sin hacer daño a nada ni a nadie.

Observe lo que hace y sienta el gozo, la dicha de hacerlo porque sí, sin un solo pensamiento.

### **10.54 *La respuesta correcta***

En medio de su vida cotidiana, cada vez que tenga oportunidad observe la situación que le crea la vida en ese instante, y decida conscientemente si esa situación exige una acción desde su cuerpo, su mente o su emoción, y proceda en consecuencia.

Aprenda a vivir así, observando la situación, evaluando las posibilidades para actuar, decidiendo conscientemente lo que debe ser hecho... y hacerlo.

### **10.55 *Las suposiciones acerca de sí mismo***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente ponga en duda alguna suposición acerca de sí-mismo, alguna opinión acerca de sí-mismo, positiva o negativa, obsérvela, descubra si su realidad es verdaderamente así... y libérese de esa opinión, suéltela, simplemente observando sólo su realidad de ese instante, su Ser de ese momento.

Su opinión es un pensamiento de su “yo” de ese instante, y su Ser es la calidad de su vida, lo que usted es.

Si observa atentamente eso “yo” que opina acerca de sí-mismo, se disuelve ese “yo” y se extingue esa opinión.

Comprueba esta afirmación en sí-mismo, con su “yo” opinador.

### 10.56 *Vivir y dejar vivir*

Viva su propia vida, cada vez más consciente, y permita que cada cual viva su propia vida a su manera.

Viva consciente, Despierto, Presente, Atento a todo, y deje vivir sin juicios de valor.

### 10.57 *Vivir sin dueño*

Viva sintiendo que usted no es dueño de nada, ni de nadie, ni nadie es dueño de su vida.

Aprenda a vivir así, sin sentido de la propiedad de nada, ni de nadie, y observe lo que sucede en su Ser interior.

Si usted nació sin nada, y morirá sin nada, ¿por qué en el transcurso de su vida tiene que ser *dueño* de algo?

¿No basta con ser usuario de todo?

### 10.58 *Vivir amando*

Viva amando a todo y a todos, teniendo en cuenta que el Amor real no nos da derechos, ni deberes.

Si el Amor verdadero es la fragancia de la consciencia, simplemente Ame todo, sin esperar nada. Viva así, Amando así, y descubra lo que sucede en su vida.

El Amor es la calidad de la consciencia con que percibe la realidad.

### 10.59 *Ver sin buscar nada*

Al ver deliberadamente la realidad circunstancial de su vida, mire atentamente, con naturalidad, todo aquello que vaya sucediendo en cada momento, sin ponerle nombre a nada, sin buscar nada con su mirada.

Viva mirando así, sin buscar nada.

Mire todo, vea todo tal como es, observe todo tal como es, sin pensar, sin buscar nada con su mirada.

Observe todo, sin buscar nada.

## **10.60 *Escuchar sin buscar nada***

En medio de su vida cotidiana, escuche con serenidad, sin reaccionar, sin juicios, todos los sonidos que forman parte del ruido, de la confusión, de la algarabía, de la trivial frivolidad que le rodea, sin buscar nada en esos sonidos.

Escuche todos los sonidos y ruidos del mundo externo, desde su silencio interior, sin ponerle nombre a nada, sin buscar nada, sin pensar, sin preferencias, sin juicios de valor, sin opciones.

Aprenda a vivir así, escuchando todo, sin buscar nada.

## **10.61 *Sumérgase en la realidad***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente reconozca la realidad tal como es, perciba cada cosa como un campo de energía que ha tomado esa “*forma*”, y sumérgase en ese campo, permaneciendo consciente.

Aprenda a vivir así, sumergido en el campo de energía que es la naturaleza de todas las “*formas*”, sin pensar.

Perciba todo como un campo de energía y sumérgase en ese campo.

Las “*formas*” ocultan la energía, y la energía oculta lo Real, la Verdad, la Esencia.

## *10.62 Los eventos externos*

Muy frecuentemente vea todos los eventos externos, positivos o negativos, como parte de una totalidad externa que sucede fuera de usted, en la cual usted no participa. Usted ve ese evento, pero usted no lo crea.

Viva así, observando la totalidad del suceder, que tiene su propia dinámica, en la cual usted no participa, pero puede ser Testigo de eso, si la observa.

## *10.63 Volcado hacia fuera*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbita y deliberadamente, descubra cómo su vida está atraída por lo externo, como si careciera de vida interior.

Descubra eso, observe eso y asómbrese, porque hay un error existencial en su mirada. Pero no cambie nada. Sólo descubra, observe, constate y asómbrese.

Constata muchas veces que su atención y su mirar están enfocados hacia fuera de sí, atraídas por lo externo, como si careciera de vida interior.

Hay un error en su mirada.

## 10.64 *La levedad de Ser*

En medio de su vida cotidiana, frecuentemente invoque un sentimiento y una sensación como de levedad, como si su Ser interior fuera sutil, liviano, ligero, tenue, como el viento.

Permanezca con ese sentimiento y esa sensación durante el tiempo que le sea posible, sin ponerle nombre, sin pensar.

Aprenda a vivir así... en la levedad de ser como el viento.

## 10.65 *Invoque la levedad*

Cada hora regálese 1 minuto para sí-mismo, durante el cual permanezca quieto, relajado, tranquilo, inhalando y exhalando muy suavemente, invocando un sentimiento y una sensación profunda de levedad de ser.

Evite todo proceso racional.

Esa levedad es su vida, en ese instante.

Simplemente sienta eso durante ese precioso minuto, y el resto del tiempo es para el mundo externo.

Aprenda a vivir así... en la levedad.



### 10.66 *¿A qué está dedicada su energía?*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces al día descubra súbitamente al servicio de qué está dedicada su energía, en ese instante.

No cambie nada, pero descubra eso, obsérvelo, y permita que sea así.

Descubra en qué consume su energía vital, sin cambiar nada.

### 10.67 *Vivir en estado de alerta*

Muchas veces al día abra todos sus sentidos a la totalidad, active todos sus sentidos, póngase en estado de alerta, de atención máxima, sin dirección fija, sin foco, sin ningún pensamiento, sin ninguna emoción, sin buscar nada, sin preferencias, sin esperar nada.

Viva así, totalmente abierto, alerta, atento a todo, receptivo y perceptivo, sin opciones, conectado con Todo.

Abra sus ojos, sus oídos, su olfato, su saborear, su tacto, a la totalidad, como percibiendo todo, simultáneamente.

## 10.68 *Su Dios verdadero*

En medio de su vida cotidiana, constate muy frecuente y súbitamente que su verdadero Dios, al cual adora en todo instante es su insaciable búsqueda de seguridad, comodidad y satisfacción de sus deseos.

No cambie nada, pero descubra, observe y constate muchas veces, que esa es su verdadera Santísima Trinidad.

Usted vive en esa búsqueda, de instante en instante. Ese es su verdadero Dios... por ahora.

## 10.69 *Su vida reactiva*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente descubra, observe, constate y sienta cómo las impresiones, negativas o positivas, que vienen del mundo externo, ponen en funcionamiento ciertos mecanismos suyos, corporales, emocionales o mentales.

Constata muchas veces cómo los estímulos externos ponen en funcionamiento su máquina biológica y psicológica.

No cambie nada, pero constata este hecho existencial y asómbrese de su mecanicidad.

Si los estímulos externos ponen en funcionamiento sus mecanismos internos, ¿cuál es la frontera entre lo externo y lo interno? Si no hay frontera, ¿lo interno y lo externo es lo mismo? ¿Los dos son uno?

### 10.70 *¿Su atención es atraída o dirigida?*

En medio de su vida cotidiana, deliberada y súbitamente, descubra muchas veces si su atención de ese instante es atraída desde lo externo o si es dirigida conscientemente hacia lo externo.

No cambie nada, pero descubra y constate, cómo es que funciona su atención, de instante en instante.

¿Algo externo atrae su atención?

¿Usted focaliza su atención, intencionalmente, en ese algo externo?

## 10.71 *Divida su atención*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente divida su atención en dos partes, así:

1. Dirija parte de su atención hacia fuera de sí, hacia el mundo externo, para observarlo, y
2. Dirija otra parte de su atención, simultáneamente, hacia su cuerpo, para sentir su sensación, su masa, su peso, su posición, su movimiento.

Aprenda a vivir dividiendo su atención.

Simultáneamente observe el suceder del mundo externo y sienta nítidamente la sensación de su cuerpo.

Descubra lo que es vivir así.

## *10.72 Percepción pura de lo interno*

Cada hora dedique 1 minuto a practicar la observación interna de sus sensaciones, emociones o pensamientos que estén sucediendo en ese instante.

Observe eso, tal como es, sin juicios, sin opiniones, sin adjetivos, sin ponerle nombre a nada.

Simplemente practique la observación pura de eso, en ese instante, sin ningún proceso racional, sin cambiar nada.

### 10.73 *Viva sin comparaciones*

No compare nada con nada. No compare a nadie con nadie.

No se compare con nada. No se compare con nadie.

Cada cosa es como es, cada persona es como es, cada evento es como es, únicos, incomparables. Es su mente la que crea la comparación, para concluir lo que desea concluir.

Elimine de su vida la comparación y observe lo que sucede en su Ser interior.

Es su amado y miserable “yo” el que compara, busca su egocéntrica complacencia.

Viva en un estado de percepción pura de todo, sin comparar nada con nada, ni nadie con nadie.

## 10.74 *Su hogar*

Durante el día, algunas veces descubra y sienta que su hogar es el sitio en el cual está, en ese instante, con sus circunstancias.

Otras veces descubra y sienta que su hogar es su espacio interno, en ese instante.

Otras veces descubra y sienta que su hogar es el Universo entero.

Aprenda a vivir así, cambiando de hogar.

Por la noche pásese a vivir deliberadamente en el hogar que más le guste, y permanezca ahí.



### 10.75 *Hacer y no hacer*

Cuando tenga que hacer algo, utilice su conocimiento funcional, abandone su pensamiento egocéntrico, y haga las cosas bien hechas, con total atención, con cuidado, con amor.

Cuando no tenga que hacer algo, abandone todo pensamiento.

Con su atención busque la sensación de su cuerpo, siéntalo, permanezca ahí, sintiendo su masa, su peso, su volumen, su movimiento, sus sensaciones, sin cambiar nada.

Aprenda a vivir así, del pensamiento funcional a la percepción sensorial de su cuerpo; de la percepción sensorial de su cuerpo al pensamiento funcional, según las circunstancias de la vida.

## 10.76 *Intuya el Misterio*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces perciba que todo a su alrededor contiene un Misterio, que no es evidente. Sienta la presencia de ese Misterio en la realidad misma, sin tratar de descifrarlo mentalmente.

¿Por qué todas las “formas” son tan diferentes? ¿De qué se componen? ¿Qué es la materia de las cosas? ¿Por qué unas cosas están vivas y otras no? ¿Por qué las flores son de diferentes colores?...

Aprenda a vivir así, intuyendo el Misterio... si persiste en su tratar interior... podrá descubrirlo, pero es necesario observar muchas veces las “formas” de la realidad, y cada vez con mayor atención y más profundidad.

Lo Real está en la profundidad de las “formas” de la realidad manifestada.

## 10.77 *El deseo y el placer*

En medio de su vida cotidiana, descubra y observe que detrás de cada deseo hay una búsqueda insaciable de cierto placer.

Esa búsqueda insaciable e inconsciente de satisfacer deseos es su único y verdadero Dios, en ese instante.

Viva descubriendo a su Dios verdadero, de instante en instante.

## 10.78 *El estado de alerta*

Durante las mañanas, asuma un estado Despierto, atento, Presente, para observar todo lo que sucede dentro de sí-mismo, mientras hace lo que hace.

Durante las tardes, manténgase en ese mismo estado para observar todo lo que sucede fuera de sí-mismo, mientras hace lo que hace.

Durante la noche, manténgase atento, alerta, Despierto, observando todo. Lo que sucede dentro de sí-mismo y fuera de sí-mismo, simultáneamente.

Permitase vivir así.

### 10.79 *¿Cuál es su enfermedad mental?*

Cada hora de su vida, encuentre el minuto más oportuno para cerrar los ojos y, tranquilamente, descubrir y observar en su propia vida cuál es, en ese instante, su enfermedad mental: ira, miedo, orgullo, vanidad, ansiedad, paranoia, angustia, desolación, aburrimiento, tristeza, melancolía, pesimismo, codicia, mentira, celos...

Observe ese estado mental sin cambiar nada, sin intervenir, sin pensar. Simplemente dirija su atención a eso, manténgala ahí, observe eso y descubra lo que sucede cuando vive así.

Descubra qué le sucede a su estado mental cuando lo observa atentamente, sin cambiar nada, sin un solo pensamiento.

## 10.80 *Su mecánicidad*

En medio de su vida cotidiana, descubra y observe muchas veces lo mecánico que es todo su comportamiento.

Descubra y observe todo su automatismo, su reactividad, su mecanismo en el movimiento corporal, el hablar, el pensar, el sentir, el hacer, el mirar, el escuchar, el desear...

No cambie nada, pero descubra eso, observe eso y asómbrese, sin intervenir.

Descubra y observe su extraordinaria mecánicidad corporal y psicológica.

Usted es así, por ahora, mientras tanto...

## *10.81 Su placer de vivir mecánicamente*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces descubra, observe y sienta el placer infinito que siente, inconscientemente, de vivir mecánicamente, compulsivamente, reaccionando como un robot, viviendo como un sonámbulo satisfecho, sin ninguna razón especial para vivir.

Podría, incluso, ser feliz viviendo así, pero nunca descubrirá quién era el feliz.

Descubra esta clase de vida, constate, asómbrese, pero no cambie nada. Usted es así, por ahora, hasta cuando active un estado superior de conciencia.

Descúbrase y asómbrese.

Constata que usted es una máquina biológica y psicológica.

### 10.82 *Lo que le sucede*

En medio de su vida cotidiana, cada vez que le suceda algo, positivo o negativo, descubra y observe que usted no es lo que sucede, sino que usted es a quien le sucede, porque su estado de conciencia percibe el hecho así, como positivo o negativo.

No cambie nada, pero aprenda a vivir así, observando que su estado de conciencia es el que percibe el hecho así. El mundo es como usted es.

### 10.83 *Fluir con la vida*

Fluir con la vida significa reconocerla, aceptarla y verla tal como es, porque es así, así es, de instante en instante.

Entonces, fluya con la vida, permita que llegue lo que viene y permita que se vaya lo que se va, sin retener nada, sin rechazar nada, sin oponerse a nada, observando todo el suceder externo y los procesos dentro de sí-mismo.

Aprenda a vivir así, sin retener nada, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin identificarse con nada, permitiendo que la vida sea como es, pero atento, Testigo del suceder, observando todo, externo e interno.

Viva la vida tal como es, en su exacto sentido, sin agregar nada, sin quitar nada. Vivencie la vida sin un solo pensamiento egocéntrico.

## 10.84 *La realidad iluminada*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuentemente descubra y observe que la realidad del momento presente carece de lo previo y carece de lo venidero.

Descubra y observe que la realidad del instante no tiene pasado, ni futuro, pero tiene cierta viveza, cierto brillo, cierta vibración, sobresale como si estuviera iluminada, cuando la percibe sin pensar.

Viva así, percibiendo la luz que emana de la realidad percibida en este instante, sin pensar en esa realidad.

Percepción pura de la realidad.



### 10.85 *Como si escogiera sus circunstancias*

Viva como si sus circunstancias de este instante hubiesen sido escogidas por usted, para usted. De manera que no hay objeción acerca de su realidad circunstancial.

¿Acaso su nivel del Ser no atrae su vida? ¿Acaso la calidad de su percepción no es lo que determina lo percibido? ¿Entonces? ¿De qué se queja?

Aprenda a vivir así, sin objeciones respecto de nada, pero Testigo de Todo, porque el mundo es como usted es, el mundo es como usted lo ve.

Inconscientemente, usted percibe la realidad según como la calidad de su ser interior se lo permite, y después se queja, sufre por lo percibido.

¿Qué pasaría si cambia la calidad de su percepción? ¿Qué pasaría?

## 10.86 *El próximo instante no existe*

En medio de su vida cotidiana, muchas veces, súbita y deliberadamente, observe lo que sucede en ese instante, externo o interno, consciente de que no sabe qué pasará en el instante siguiente.

Aquí, Ahora, Esto, es la única realidad.

Aquí, es el espacio interno donde todo sucede.

Ahora, es el único momento que la eternidad me facilita.

Esto, es lo que sucede Aquí y Ahora, lo que la vida me ofrece.

Aprenda a vivir así, sin pasado, sin futuro.

El pasado son imágenes en su mente, y el futuro son proyecciones de esas imágenes.

El pasado y el futuro son creaciones de su mente, son mente.

Aquí, Ahora, Esto, es la única realidad que existe, y esta realidad oculta lo que es Real, la Verdad.

Perciba la realidad de este instante, sin un solo pensamiento.

Constata que no existe el pasado ni el futuro.

Sólo el Ahora es real.

### 10.87 *Observe suavemente*

Cada vez que suceda algo incómodo en su vida, algún conflicto, algo desagradable, dirija suavemente su atención a ese suceder, manténgala suavemente ahí, reconozca suavemente lo que está sucediendo, acepte suavemente que el hecho es así, y observe suavemente lo que está sucediendo en ese instante, sin un solo pensamiento.

Aprenda a vivir así, quitándole dramatismo a los conflictos... que su mente crea.

Perciba suavemente lo que sucede, sea lo que sea.

### 10.88 *Vivir en el presente*

Viva cada día más en el Presente, Despierto, en el Aquí, Ahora, Esto, sin las ataduras del pasado, ni las expectativas del futuro.

El pasado ya no es, y el futuro todavía no es. ¿Entonces?

Aprenda a vivir así, sin pasado, ni futuro. La única realidad es el instante presente, el Ahora de este instante, y su contenido.

Asuma el estado de Presencia, sienta que “*Existo, Aquí, Ahora*”, y permanezca en ese estado, viva en ese estado, actúe desde ese estado, sin agregar ni un solo pensamiento egocéntrico.

### **10.89 *El objetivo real de su vida***

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y súbitamente observe cuál es el objetivo real de su vida, en ese instante.

Si descubre algún objetivo, obsérvelo sin cambiarlo; si no encuentra ningún objetivo real, observe su vida vacía, hueca.

Si esta práctica le produce sufrimiento, sufra de descubrir su realidad; ese sufrimiento se denomina “*sufrimiento consciente*”, y es necesario, pero no deje de observarse, sin juicios de valor de ningún tipo.

Es la observación de ese vacío, de esa nada, la que le va a dar sentido a su vida hueca.

### **10.90 *Percepción y racionalidad***

En medio de su vida cotidiana, perciba la realidad tal como es, porque es así, y luego actúe desde la racionalidad que surge de la calidad de esa percepción.

Aprenda a vivir así: percepción pura de la realidad del instante, racionalidad inteligente y acción coherente con las exigencias de la vida.

La acción correcta puede surgir de la percepción pura de la realidad y del pensamiento funcional, racional, no egocéntrico.

## 10.91 *De la cabeza al corazón, del corazón al Ser, del Ser al Todo*

El ser humano puede funcionar desde tres centros: pensar, sentir y Ser.

Si funciona desde la cabeza, tendrá más y más pensamientos, insustanciales, materia de sueños y deseos, que prometen mucho pero nunca pasa nada. Nunca pasa nada en la cabeza.

La cabeza no es un lugar para que pase algo trascendente.

Si funciona desde el sentir, desde la percepción sensorial, está más cerca del hogar, de la Fuente, de lo Real, pero aún no ha llegado. Es una puerta para entrar.

Si funciona desde su Ser, que es estar Presente, Despierto, Atento, está llegando... a lo Real. Usted entra a un campo iluminado, a un *"campo informe de bienaventuranza"*.

Viva así: sienta más y piense menos; luego, sienta menos y sea más.

Luego, sea Todo, o no sea Nada.

Todo y Nada es lo mismo.

## 10.92 *Tómese un descanso*

En medio de su vida cotidiana, encuentre unos 4 momentos oportunos diarios, de unos 10-15 minutos, para sentarse en silencio en un lugar que nadie lo moleste, relaje los músculos más tensos, ojos cerrados, y asuma el estado de Presencia, Despierto, Atento, sintiendo que “Aquí, Ahora, existo”, “Estoy vivo, Aquí, Ahora”, “Vivo”, “Soy”, “Existo”.

Si logra estar Presente, durante unos segundos su mente no trabaja, no funciona, no piensa, y durante esos segundos podrá tener un vislumbre de lo Real, una primera percepción de lo Real, una señal, como una luz en un cuarto oscuro.

Por ahora, usted es el cuarto oscuro.

### 10.93 *Enamórese de su Ser interior*

En medio de su vida cotidiana, muy frecuente y deliberadamente, encuentre los momentos oportunos para estar solo, preferiblemente bajo un árbol o cerca de unas flores, y enamórese de sí mismo. Olvide el mundo, sólo enamórese de su existir, de su Ser, ámese.

El mundo es un viaje relacionado con enamorarse de otros; la espiritualidad es un viaje relacionado con enamorarse del propio Ser interior.

La espiritualidad es un poco egoísta: es una búsqueda para uno mismo, una búsqueda del significado de uno mismo, una búsqueda de la Esencia más profunda, es descubrir el Misterio que está oculto en sí mismo... y si lo descubre, lo comparte. Compartir es la compasión.

## 10.94 *Sienta al que está dentro de sí-mismo*

Siempre recuerde y sienta al que está dentro de su cuerpo. Caminando, sentado, comiendo o haciendo cualquier cosa, recuerde y sienta la Presencia del que no está caminando, ni sintiendo, ni comiendo, ni haciendo algo, pero está dentro de su cuerpo.

Todas las acciones están en la superficie de su ser humano, pero más profundo que toda acción está el Ser luminoso. Entonces, permanezca en contacto con el no-hacedor durante la acción, del no-caminante mientras camina, con el Testigo de Todo.

La Presencia es el Testigo interior que observa todo lo que su cuerpo y su mente hacen.

Lo importante no es lo que hace, sino ser Testigo de lo que hace, sea lo que sea, interno o externo.

Sienta su Testigo interior.

Sea Testigo de Todo.

Viva así.



## *10.95 Acepte lo negativo de su Ser*

En medio de su vida cotidiana, reconozca, acepte, observe y conviva con sus partes negativas; sólo entonces estará completo.

Todos queremos vivir sólo con la parte positiva. Cuando es feliz, lo acepta, y cuando no es feliz, lo rechaza. Sin embargo, su Ser de este instante es ambas cosas. Ambas situaciones deben ser reconocidas como un hecho, aceptadas y observadas en acción, porque cada una es parte de su realidad interior.

Así es la vida: consiste en cielo e infierno juntos. No hay un cielo arriba y un infierno abajo: los dos están aquí, dentro de su Ser, en su Ser. La parte negativa le da sazón a su vida, trae necesidades, búsquedas, aventuras, perspectivas.

Todos los aspectos de lo bueno y lo malo tienen que ser reconocidos, aceptados y observados en acción, siendo Testigo de eso, sin deshacerse de nada, sin rechazar nada. La armonía entre la oscuridad y la luz es hermosa. A partir del contraste, la vida se convierte en armonía.

Sea un Testigo amoroso del lobo y la oveja que usted lleva por dentro, sin cambiar nada.

Usted es los dos.

## 10.96 *Descubra las pausas*

En medio de su vida cotidiana, descubra y sienta la pausa que hay en todo proceso: entre dos palabras, dos pensamientos, dos deseos, dos emociones, dos movimientos, dos sentimientos...

Cuando el amor se vuelve odio, la pausa en la que ya no es amor, pero todavía no es odio. Cuando el pasado se vuelve futuro, la pausa en la que el pasado ya no está y el futuro no ha llegado.

Ese momento pequeñísimo, eso es el Ahora. Es tan pequeño que no puede ser considerado parte del tiempo, no puede ser dividido y llega en cada momento de mil maneras.

Descubra sus pausas, siéntalas, obsérvelas en todos sus procesos existenciales. Es muy pequeña, pero puede ser percibida si está Despierto, Presente, Atento, Consciente, como un Testigo.

Descubra la pausa entre la inconciencia de sí-mismo y la conciencia de sí-mismo.

Descubra la pausa entre su amado "yo" y el "no-yo".

Descubra la pausa entre el pensamiento y el no-pensamiento.

Esa pausa es el silencio interior, y el silencio es el lenguaje de Dios, de lo Real, de la Verdad, de la Conciencia.

## 10.97 *Conciencia de Ser y Existir*

En medio de su vida cotidiana, encuentre la oportunidad para permanecer, durante unos 5-10 minutos, así:

- Asuma una posición corporal estable, erguida, inmóvil, relajada, tranquila.
- Ignore los pensamientos; ni siquiera se oponga a ellos, ni trate de suprimirlos; simplemente ignórelos.
- Dirija toda su atención hacia su cuerpo, hacia dentro de sí, manténgala ahí, sintiendo la sensación de todo su cuerpo.
- Sienta la sensación de: “yo soy”, “soy”, “existo”. Es la conciencia de sí-mismo. Es la Presencia interior.
- Esa conciencia de sí-mismo no es conceptual, no es un pensamiento, sino la vivencia de ser, la sensación de ser, de existir.
- Absórbase más y más en esa conciencia, satúrese de ella, sumérjase más y más en ella, hasta la profundidad... hasta la totalidad... hasta el vacío interior... en ese estado podría manifestarse la Conciencia pura.
- Si se manifiesta, usted es eso. Si no se manifiesta, usted es eso.

## 10.98 *El estado de Presencia*

En medio de su vida cotidiana viva así:

- Asuma el estado de conciencia de sí, práctica 10.97: sintiendo que “yo soy”, “soy”, “existo”.
- Abra todos los sentidos, como ventanas abiertas al suceder de la vida.
- Sienta que “*Estoy, Aquí, Ahora*”, receptivo y perceptivo, abierto a todo, sin selección, sin opciones.
- Abandone todo pensamiento y no trate de entender o comprender nada. Simplemente vivencie, sea, sienta que “*Estoy, Aquí, Ahora*”, abierto a la Totalidad, con todos los sentidos abiertos al Universo.

## 10.99 *¿Cómo vivir?*

Desde el estado de Presencia (10.98), Despierto, Atento, haga lo que tenga que hacer en su vida cotidiana, sea lo que sea.

Desde el estado de Conciencia surge la acción inteligente, surge el Amor y surge la compasión.

*“La compasión es el Amor en acción.”*  
Buda

El estado de Presencia es Ser.

Sea su propia luz.

Sea consciente sin importar ni Dios ni el Diablo.

Se trata de SER, TODO y NADA.

Sé Tú, y nada más.